

**T.C.**  
**SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**TASAVVUF PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN**  
**BEN VE BENÖTESİ**

**Hatice Refhan TEMİZKAYA**  
**1330207540**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Prof. Dr. Mehmet Necmettin BARDAKÇI**

**ISPARTA-2016**



SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

Öğrencinin Adı Soyadı	Hatice Zehra TEMİZKAYA
Anabilim Dalı	Temel İslam Bilimleri
Tez Başlığı	Tasavvuf Psikolojisi Açısından Ben ve Ben Ötesi
Yeni Tez Başlığı <sup>1</sup> (Eğer değişmesi önerildi ise)	—

Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği hükümleri uyarınca yapılan Yüksek Lisans Tez Savunma Sınavında jürimiz 25/08/16 tarihinde toplanmış ve yukarıda adı geçen öğrencinin Yüksek Lisans tezi için;

OY BİRLİĞİ  OY ÇOKLUĞU<sup>2</sup>

ile aşağıdaki kararı almıştır.

- Yapılan savunma sınavı sonucunda aday başarılı bulunmuş ve tez **KABUL** edilmiştir.  
 Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ**<sup>3</sup> kararlaştırılmıştır.  
 Yapılan savunma sınavı sonucunda aday başarısız bulunmuş ve tezinin **REDDEDİLMESİ**<sup>4</sup> kararlaştırılmıştır.

TEZ SINAV JÜRİSİ	Adı Soyadı/Üniversitesi	İmza
Danışman	Prof. Dr. Necmettin BARDAKCI	[İmza]
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Dilara GÜLER	[İmza]
Jüri Üyesi	Prof. Dr. M. Saadet SARIKAYA	[İmza]
Jüri Üyesi		
Jüri Üyesi		

<sup>1</sup> Tez başlığının DEĞİŞTİRİLMESİ ÖNERİLDİ ise yeni tez başlığı ilgili alana yazılacaktır. Değişme yoksa çizgi (-) konacaktır.

<sup>2</sup> OY ÇOKLUĞU ile alınan karar için muhalefet gerekçesi raporu eklenmelidir.

<sup>3</sup> DÜZELTME kararı için gerekçeli jüri raporu eklenmeli ve raporu tüm üyeler imzalamalıdır.

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM-ÖĞRETİM VE SINAV YÖNETMELİĞİ Madde 28-(4) Tezi hakkında DÜZELTME kararı verilen öğrenci sınav tarihinden itibaren en geç üç ay içinde gereğini yaparak tezini aynı jüri önünde yeniden savunur.

<sup>4</sup> Tezi REDDEDİLEN öğrenciler için gerekçeli jüri raporu eklenmeli ve raporu tüm üyeler imzalamalıdır. Tezi reddedilen öğrenci, yeni tez konusu belirler.



T.C.  
SÜLEYMAN DEMİREL ÜNİVERSİTESİ  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Tasavvuf Psikolojisi Açısından Ben ve BENÖTESİ” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar ki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.

Hatice Refhan TEMİZKAYA

08.09.2016

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the name Hatice Refhan Temizkaya.

## ÖZET

### TASAVVUF PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN BEN VE BENÖTESİ

Hatice Refhan TEMİZKAYA

Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,

Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Isparta 2016

**Danışman:** Prof. Dr. Mehmet Necmettin BARDAKÇI

Kadim bilgeliğe göre, insan fiziksel yapıda belirmeden önce bilinç ve enerjiden ibarettir ve fiziksel bedendeyken de önceki varoluşunun bütün bilgisini bilinç dışı seviyede taşır. Uygun bilinç düzeyine girdiği zaman kendi gelişim seviyesinin izin verdiği ölçüde bu bilgiye ulaşır. Kozmogonik-psikolojik işlevler birbirinin tamamlayıcısıdır ve eşleşmeye tabidirler. Bir anlamda İslam'ın batınî yönünü oluşturan tasavvuf Mutlak'tan tecelli yoluyla inen, dört unsurla ete-kemiğe bürünen ruhun bedenden tekrar yükselişini konu alır. Tasavvuf'taki seyr-i sülûk "Ben" in kendinden kendine gerçekleştirdiği bir yolculuktur. Bu yolda insanda işleyen kuvvetler kalp, nefis, ruh ve akıldır. Tüm "benüstü ben" e ulaşma yollarında ilk aşama "ölüm bilinci" ni yaşamaktır. Sufî tecrübede de insana günlük hayat rüyasından uyanması ve bir üst gerçekliğe ulaşabilmesi için ölümü tecrübe ettirilir. Sûfî tecrübe aşkınlık yoluyla Yaradan'da erimek ve O'nunla yeniden doğmaktır. Bu yolda nereden gelip nereye gittiğini bilmek bütün batınî geleneklerin özünü oluşturur, ortak amaç "benlik bilgisi" ne ulaşmaktır. İnsan tekâmül ettikçe bilinci genişleyecek ve gerçek benliğini tanıyacaktır. Farklılaştırılmış bilinç halleri ile bilinç dışına ulaşan insan aşkınlığı bu şekilde deneyimler. Kendini bilen Rabb'ini bilir. Bu bilis kendindeki ve âlemdeki Cemâl ve Celâl tecellîlerini dengelemekle ve gelişip dönüşmekle mümkündür. Bunu gerçekleştirme arzusu, egosunu aşip özüne ulaşma derdini taşıyan herkesin ortak noktasıdır. Psikoloji de bu konuda tasavvufla işbirliği yapabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Ben, Kalp, Nefis, Ruh, Akıl, Kadim Bilgelik, Sufî Tecrübe, İnsan-ı Kâmil.

## ABSTRACT

### SELF AND BEYOND-SELF BY THE SIDE OF SUFİ PSYCHOLOGY

Hatice Refhan TEMİZKAYA

Süleyman Demirel University, Institute of Social Sciences,  
Department of Basic İslamic Sciences Master Thesis

**Supervisor:** Prof. Dr. Mehmet Necmettin BARDAKÇI

According to ancient wisdom humankind is a combination of conciousness and energy before it existed in physical structure and even in physical structure it carries all information of existance in unconcious level. It reaches this information in a scale of its development when it promotes to convenient conciousness level. Cosmogonical-psychological functions are supplementals of each other and they get pairs. Sufism what is the esoteric part of Islam involves the rally of soul which is transformed with levels of existence and is shaped in flesh and bones with four factors. The spiritual travel which is in Sufism a journey of “self” by itself. The forces which are treated on this path are heart, nafs, soul and mind. It is expected from the one to experience the death to wake up from the dream of Daily life in Sufi experience. Sufi experience is to melt in creator by the way of love and reborn with it. Knowing the place where it is came from and where to go generates the core of all esoteric traditions. Common aim is to reach the information of self. Humankind will broaden its conciousness and know the reals self as it develops itself. We reach to the unconscious level with differantiated ranges of awareness, we can get experienced the beyond one with this way, our unconsciousness involves our all evolutionary processes. The one who knows himself knows his lord. This conciousness is possible with having a balance between Jamal and Jalal aspects and transformation. This is a common sense of everybody whom kills its ego and has awareness of reaching the core. Psychology may cooperate with Sufism at this point.

**Key Words:** Self, Heart, Nafs, Soul, Mind, Sacred Wisdom, Sufi Experience, Perfect Humanbeing.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
ABSTRACT.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR.....	V
ÖNSÖZ.....	VI
GİRİŞ.....	1
1.Araştırmanın Konusu.....	1
2.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
3.Araştırmanın Yöntemi.....	2

### BİRİNCİ BÖLÜM BEN VE SINIRLARI

1. Ben Olarak İnsan:.....	3
1.1 Kalp (Sadr-Kalp-Fuad-Lüb).....	5
1.2 Ruh.....	8
1.3 Nefs.....	11
1.4 Akıl.....	12
2. Kadim Bilgelik Açısından Ben'in Sınırlarının Değerlendirilmesi.....	16
3.Tasavvufî Bakış Açısından Ben'in Sınırlarının Değerlendirilmesi.....	19
4. Ben ve Ölüm Bilinci:.....	22
5. Ben ve Dinî Tecrübe/Sufî Tecrübe.....	25
6. Tasavvuf ve Devriyye (Devir Nazariyesi).....	29
7. Psikoloji Açısından Ben'in Sınırlarının Değerlendirilmesi.....	32

### İKİNCİ BÖLÜM İDEAL BENİ GERÇEKLEŞTİRME

1. Doğu Geleneğinde ve Sufî Gelenekte Yaşam Enerjisi-Şifa İlişkisi.....	39
2. Psikoloji ve Bilinçüstü.....	46
3. Tasavvuf ve Bilinçüstü.....	57
4. Sufî Gelenekte İlâhî Nefes.....	65

5.Sufî Gelenekte İlâhî Ben'e Ulaşma Yol ve Yöntemleri.....	71
6. İlâhî Ben'e Ulaşmada Tasavvuf ve Psikoterapi Yöntemleri.....	79
7. Benliği Tanımlamak: Kendini Bilen Rabbi'ni Bilir.....	86
8. İdeâl Beni Bulmak / İnsan-ı Kâmil .....	92
<b>SONUÇ</b> .....	97
<b>KAYNAKÇA</b> .....	99
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	107



## KISALTMALAR

a.g.e:	Adı geçen eser
a.g.m.:	Adı geçen makale
a.s.:	Aleyhi's-selâm
Bkz	Bakınız
c. :	Cilt
Çev.:	Çeviren
Dr.:	Doktor
Doç.:	Doçent
DNA:	Deoksi-Ribo-Nucleic Asit
H.z.:	Hazreti
k.s.:	Kuddüsü's sürruh
k.v.:	Kerremallahü veche
İ.S.:	İsa'dan Sonra
M.Ö.:	Milattan Önce
M.S.:	Milattan Sonra
s.:	sayfa
s. a. v.:	Sallallahü aleyhi ve sellem
ö.:	Ölümü, ölüm tarihi
Prof.:	Profesör
şerh.:	şerh eden
TDV.:	Türkiye Diyanet Vakfı
vb.:	ve benzeri
vd.:	ve diğerleri
vs.:	ve sâire



## ÖNSÖZ

“Allah’ın insanı kendi suretinde yaratması”na ait rivayetin izlerine farklı inanç sistemlerinde rastlanır. Hint, Mısır, Yunan inanç ve felsefe sistemleri, Yahudi Kabala geleneği, Hıristiyan mistisizmi ile İslam tasavvufunun ortak amacı manevî anlamda “benlik bilgisi”ne ulaşmaktır. Benliğin ve “Ben”in tanınması akıldan çok daha yüksek bir bilinçle, kalple mümkündür. Çünkü kalp, manevî geleneklerde aklın sınırlarını aşan ilâhî bilgiye ulaşma yeri olarak düşünülmüştür. Sufî bakış açısına göre insanda var olan kuvvetler olan kalp, ruh, nefis, akıl ve onların aralarındaki dinamik ilişki bu bağlamda varlık bilgisi için önemlidir. Sufiler ruhun bedenle birleşmesi sonunda meydana gelen derecelenmenin ilk kademesine nefis derler. Dünyada var olabilmenin ve canlılığın gereği, nefes alabilmek için zorunlu olan nefis, terbiye edildikçe letafetinin artacağını ve safiyet kazanacağını belirtirler. Bu sebeple sufiler, nefsin en alt katmanlarından başlayarak tekâmülünü gerçekleştirmesi ve ruhun boyutlarını ya da nefsin mertebelerini aşmak için geliştirdikleri yöntemlerden biri olarak her mertebeye uygun zikir tavsiye ederler. Yedi enerji beden, yedi nefis mertebesine karşılık olarak düşünülür.

Kadim bilgeliğin yansıması olan geleneksel psikolojilerin ilgilendiği birçok konuyla bugün modern psikoloji de ilgilenmektedir. Bu konuların bazıları bilinç, bellek, öğrenme, algı, rüyalar, irrasyonel davranışlar olarak sıralanabilir. Modern psikolojide ego (ben) aslında kendisinden çok daha “kapsamlı ve aşkın bir benliğin” yansımasıdır. Aşkın benliğe ulaşmak yaratılıştaki öze-fıtrat hâline ulaşmakla mümkündür. Özünde kusursuz olan insanı bilmek, dolayısıyla benliği tanımlamak aslında sonsuzluğa ait olmak demektir. Bu noktada sonsuzluk âlemine açılan kapı olan dünyevî zaman algısının aşıldığı “an bilinci” önemli bir fonksiyon icra etmektedir. An bilinci geçmiş-gelecek ve şimdinin anın içinde mevcut olduğu, bilincin sınırlarının genişlediği saf sürede gerçekleşir. Yüzyıllardır mistiklerin, bâtinî geleneklerin, sufilerin yapageldikleri, günümüzde modern psikolojiyle onların harmanlanmasından oluşan yöntemler değişik bilinç halleri oluşturarak, bilince ve bilinçaltına aynı anda ulaşabilmektedir. İnsana bedensel-duygusal-zihinsel ve ruhsal olarak bir bütün halinde yaklaşan tıbbî yöntemler, görselleştirme (imajinasyon), değiştirilmiş bilinç durumları, psikanaliz, hipnoterapi, tefekkür ve zikir yöntemleri, nefes tedavileri, olumlu tutum, gerginlikleri giderme ve irade güçlendirme teknikleri bunlardan bazılarıdır. Bu yöntemler uygulanırken nefes ve

bilinç tümünde ortak faktörlerdir. İnsan bilincini bir bütün olarak anlayabilmek farklı bilinç durumlarını araştırmakla mümkündür. İslam ve tasavvuf çerçevesinde yaşanan tüm rahmanî haller, “asli kaynak” ile irtibatı kopmamış değişik bilinç halleridir.

Modern hayatın açmazları içinde sıkışan günümüz insanına tasavvufun özellikle insan nefesine ve hayatın anlamına yüksek ve geniş perspektiften bakan sisteminin ışık tutması nedeniyle böyle bir konu seçilmiştir. Tasavvufun psikoloji bilimi ile harmanlanarak ve insanın günlük ben algısının üzerine yükselebilmesi bağlamında onun eksik kalmış yönlerini de tamamlayarak çağımız insanına yardımcı olabileceği düşünülmüştür. Günümüz insanının temel sorunu kim olduğunu bilmekten uzaklaşmış olmasıdır. Bu durum yaşamın anlamı ve amacı üzerinden kaygılar, kuşkular ve arayışlar olarak kendini göstermektedir. Sufiler açısından bakılınca ise insanın temel sorunu aslını unutmuş ve neyi aradığını bilmiyor olmasıdır. İnsan aslında mutlak aşkı tattığı ve başlangıcında kopup geldiği bezm-i elest'i özlemektedir. Bu durumdan ancak dünyadayken Allah'a vuslat ile kurtulabilir. Sufilere göre normal bilinç hali illüzyonlar dünyasıdır. Hatırlamak için uyanmak ve kalbin nefsin karanlığından arındırılması gerekir. İşte tasavvuf bu noktada kimlik ve benliğin dönüşümünü ve gelişimini sağlayarak psikoloji bilimine destek olabilir.

Çalışmamız giriş, iki bölüm ve sonuç kısmından oluşmaktadır. Giriş kısmında araştırmanın konusu, amacı ve önemi ile yöntemi üzerinde durulmuştur. Birinci bölümde Ben ve sınırları başlığıyla insanın kalp, nefis ve ruhu ile sorumlu olma sırrı olan akıl hakkında bilgi verilmiştir. Ben, kadim bilgelik, tasavvuf ve modern psikoloji açısından değerlendirilmiş, sūfi tecrübe üzerinde durulmuştur. İkinci bölümde ise ideal beni gerçekleştirme açısından doğu gelenekleri, tasavvuf ve terapi yöntemleri üzerinde durulmuştur. İnsanın kendini bilmesi oranında Rabbini bilerek kemâli elde edeceği ve insan-ı kâmil olabileceği vurgulanmıştır. Sonuç kısmında çalışmanın kısa bir değerlendirmesi yapılmıştır.

Burada birkaç ismi anmam gerekir. İlk olarak kendimce araştırıp öğrenmeye çalıştığım tasavvuf konusunu bir sistematik içinde değerlendirip öğrenmeme vesile olan, bu yolu akademik çerçevede inceleme fırsatı sunan ve çalışmanın bu hale gelmesinde büyük emeği bulunan danışman hocam Prof. Dr. M. Necmettin BARDAKÇI'ya teşekkürü bir borç bilirim. İkinci olarak beni dosdoğru yetiştiren, kendi

ayakları üzerinde-kendine yetebilen biri olmam için uğraşan anneme; “Öz”le rabıtamı hiç koparmamam için çırpınan, hakça-adaletle ailesine aktarma titizliğinde olan babama; beni her konuda teşvik eden, yüreklendiren, her türlü maddi-manevi yardım ve literatür katkısıyla destek olan sevgili eşime; beni büyüten- ufkumu açan bu hayattaki en değerli öğretmenlerim biricik yavrularım Sinan’ım ve Semih’ime ve şu ana kadar emeği geçen herkese ve tüm hayata teşekkür ederim.



# GİRİŞ

## 1.Araştırmanın Konusu

İnsanın yaratılıştan günümüze kadar olan yolculuğu anahatlarıyla bu çalışmanın içine girer. İnsanlığın yeryüzünde belirmeye başladığı an ile insanın dünyaya bedenlendiği, ruh ile maddenin birleşme anı benzer süreçleri yaşaması açısından ortaktır. Buradan hareketle çağdaş bilimlerin; insanı anlama yolunda kadim bilgelikle ortak disiplinler oluşturması benlik bilgisi açısından önem taşır. Diğer kadim bilgeliklere ve günümüz psikoloji bilimine değinmekle birlikte, bu çalışmanın merkezini İslâm Tasavvufu oluşturur. Modern hayatın açmazları içinde sıkışan günümüz insanına tasavvufun yüksek ve geniş perspektiften bakan boyutunun, - psikoloji bilimi ile harmanlanarak ve onun eksik kalmış yönlerini de tamamlayarak- ışık tutması bu araştırmada problem edinilmiştir.

Ben kimim? Sorusu ve buna verilecek cevap en yüzeyselden en derine iç içe geçmiş ve birbirini tamamlayan birçok “ben”i bir arada bulundurur. Başka bir deyişle insan, esfel-i safilin ile insan-ı kâmil arasında salınan bir sarkaçtır. İnsanlık tarihi kadar eski bu soruya farklı zaman, coğrafya, kültür ve dinlerde verilen cevaplar farklı yaklaşım ve yöntemleri içeriyorsa da temelde ulaşılmak istenen hedef –hatta bunu gerçekleştirirken kullanılan sembolik dil ve bu dile yüklenen anlam- aynıdır. Kadim Çin, Tibet, Hint, Türk, Mısır, Eski Yunan bilgeliklerinden başlayarak, Kabala ve Hırsitiyan Msitisizmi ve özellikle İslam Tasavvufunda gerçek ben’e ulaşma yolunda yapılan çalışmalar anahatlarıyla bu çalışmanın içine girer.

Çalışmada kendini bulmanın zevkini tadan sufi tecrübe, varlık mertebeleri, bilinç-bilinçaltı-bilinçdışı-farklılaşmış bilinç hallerinin benötesinin farkındalığında nasıl işlev gördüğü ve günlük ben algısından gerçek ben algısına ulaşmakta nasıl yardım edeceği gibi konulara yer verilecektir. Farklılaşmış bilinç halleri ve bunlara ulaşma yolları beden-zihin-duygular-ruh bütünlüğü içinde değerlendirilecektir. İniş ve çıkış kavsi-involusyon ve evolüsyon dairesinde devreden kozmik çevrimin farkındalığının bizzat tecrübe edilebileceği bu hallerin önemi gösterilmeye çalışılacaktır. Yeryüzüne olan yolculuğumuzda ruhumuzun bedenle yaşadığı tecrübeye hayatın vazgeçilmez unsuru nefis taşımamızın nedeni nefes ve onun kökeni, işlevi, önemi üzerinde durulacaktır.

Bu çalışmada insanın ne olduğu, nereden gelip nereye gittiği değerlendirilirken sadece teorik düzeyde kalınmayıp, aynı zamanda bunu anlamak ve gerçek benliğe ulaşma yolunda kadim ve çağdaş yol ve yöntemlere ve bunların sentezi olan tekniklere de -çalışmanın sınırları nispetinde- yer verilmiştir. Tabii ki varolan yollar bunlarla sınırlı değildir. Ancak amaç ilgili olan kişiye araştırması için bir alan açmak, fikir vermektir.

## **2.Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmanın amacı; Elest bezminde Yüce Allah'a söz veren ruha sahip olan insanın yeryüzüne geldiğinde bu sözü unutarak kötülüğü emreden nefsin arzuları ve hevesleri ile beslenen "Ben"i ibadet, riyazet ve tefekkürle geliştirip dönüştürerek "İlâhî Ben"e yükseltmektir. İnsanın fizik gerçeklikten yola çıkarak-sonsuzluğa uzanan yolda "ben kimim?" sorusuna cevap aramaktır. Bu çalışmanın amacı, üzerimize kat kat giydiğimiz kimlik elbiselerinden bir bir soyunarak saf geçirgen (*transparan*) hale gelebilmek, bunu gerçekleştirebilmek için yol ve yöntemler sunmaktır.

## **3.Araştırmanın Yöntemi**

Araştırma, insanın farklı ben algılarının ve gerçek benliğinin varlığını ortaya koymak ve değerlendirmek için, konuyla ilgili literatür taramasına dayanmaktadır. Bu özelliğiyle nitel bir araştırmadır. Konuyla ilgili klasik dönemden günümüze tasavvuf eserleri, kadim bilgelik-sağlık ve mitolojiyle ilgili eserler, tarih, psikoloji, sosyoloji, felsefe, metafizik, spiritüalizm, tamamlayıcı tıp (hipnoz-akupunktur-şifa) ve kişisel gelişimle ilgili eserlerden ulaşılabildiklerimiz taranmıştır. İnsanın ben algısı üzerine kozmo-psikolojik bir analiz sunulmaya çalışılmıştır. Bunlara ilave olarak literatür taramasının arka planında çalışmada bahsedilen yöntemlerden bir kısmı tecrübe edilerek çalışmada kullanılmıştır. Bu bağlamda Yaradan'ın diğer vechelerini ve yollarını tanımak amacıyla çeşitli uygulamalar-nefes çalışmaları ve kadim bilgeliklerin günümüze bakan yüzü tamamlayıcı tıp içinde değerlendirilen hipnoz, akupunktur, manuel terapi, holotropik nefes uygulamaları uygulanan yöntemler olarak zikredilebilir. Araştırmada dış hekimliği mesleğinin kazanımlarının sağladığı katkıları da ifade etmem gerekir. Hekim-hasta ilişkisiyle yapılan gözlemler ve onlara yaklaşım biçimi de literatür taramasının arka planını oluşturan bir diğer faktör olarak anlamlı olabilir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### BEN VE SINIRLARI

Bu bölümde insanın görünen, beş duyu ile algılanan, aklın sınırlarını da içeren ve onların ötesine geçen mahiyeti -özellikle tasavvufî bakış açısından- değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme yapılırken tasavvufta benliği tanımlamak ve anlamak için ve hayata geliş amacıyla ruhsal tekâmülü gerçekleştirmek için merkezî rolü üstlenen kalp, ruh, nefis ve akıl kavramları ve bunların arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur. Kadim bilgelik açısından “ben”in ruhsal yolculuğu ve kendi sınırlı yapısını aşma mücadelesi, bu mücadelede geçtiği aşamalar değerlendirilmiştir. Birey bu aşamalardan geçerken kendini uyguladığı disiplinlerle sınırlamalardan, dünyaya ait tutsaklıklardan kurtardıkça özgürlüğe kavuşacak ve kendini yeniden doğuşa -değişim ve dönüşüm- açacaktır. Tasavvufî açıdan “ben” ruhların yaratıldığı andan itibaren dünyaya gelinceye kadar yaşadıkları yolculukta Yaradan ile olan o ilk ahidini özlemekte ve kopup geldiği kaynağı aramaktadır. Bu arayışın sonuçlanabilmesi için aynı aşamaları yaşarken tecrübe etmesi, yaşarken ölümü tatması ve tekrar geldiği kaynağa vasıl olması gerekmektedir. Böylece kendi sonsuzluğunu tecrübe ile bizzat kavrayan insanın kendine ve hayata bakışı değişecek, psikolojik açıdan da daha sağlıklı, üretken, dengeli olacaktır. Tasavvufun bu noktada psikolojiye destek olacağı düşünüldüğü için tasavvuf ve psikolojinin kesişebileceği alanlar değerlendirilmiştir.

#### 1. Ben Olarak İnsan:

İnsan genel olarak varolmanın, özellikle de yaşamın tüm varlık basamaklarını kendinde toplar. Varlık alanları bakımından tüm doğa insanda varlığının en yoğun birliğini bulur.<sup>1</sup> İnsan içinde zulmet ve nur gibi zıtların birleştirilip uyuşturulmasıyla en dengeli mizaca, en kâmil varlık türüne, en üstün yaratılışa sahip olarak, ahlâkı ve sureti güzel bir şekilde yaratılmıştır. İki âlemi de kapsayan yapısından dolayı onlar arasında vasıta kılınmıştır. Sonra zulmetin yanında durduğu için nurdan perdelenmiş, faziletlerden yüz çevirdiği için, ‘aşağuların aşağısına’ indirilmiş, tabiat zindanındaki ateş ehli olmuştur.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Max Scheler, *İnsanın Kozmostaki Yeri*, çeviren: Harun Tepe, Ayraç Yayınevi, Ankara 1998, s. 44.

<sup>2</sup> Muhyiddin İbn Arabî, *Tefsir-i Kebir Te'vilât*, çeviren: Vahdettin İnce, Kutsal Yayınları, 1.Baskı, İstanbul, c. II, s. 1465-1466.

Özgürlük iyiliğin şartıdır. Çünkü ancak seçim yapabilme kabiliyetine sahip, hür iradeli bir kimse iyiyi ya da onun zıddı olan kötüyü seçebilir. Tutsak, iradesi elinden alınmış bir insanın seçim yapması beklenemez ya da yaptığı seçim geçerli değildir. Fakat seçme kudretine sahip bir egonun doğuşuna izin vermek büyük bir risk almaktır. Çünkü iyiyi seçme özgürlüğü, iyinin zıddını seçme özgürlüğünü de gerektirir. Tanrı'nın bu riski almış olması, insana olan güvenini göstermektedir. Belki de “en iyi yapıda” yaratılıp sonra da “aşağının en aşağısına” indirilen bir varlığın potansiyellerini kontrol edip geliştiren böyle bir risktir.<sup>3</sup>

İnsan olduğundan olması gerekene doğru durum değiştirip gelişen sürekli hareket halinde bir varlıktır.<sup>4</sup> Kendini küçük bir cisim görse de, aslında âlem-i ekberdir ve O kendisinde gizlidir. Mikrokozmos, âlemi var eden hakikatleri kendi nefsinde toplayan ve bütün ilâhî isimlerin suretinde yaratılan insandır. Makrokozmos ise içinde insan-ı kâmiller olduğu müddetçe tüm âlemdir, çünkü onlar olmadan âlem, ruhu olmayan bir beden gibi eksiktir. Hem makrokozmos hem de mikrokozmos, yarattıklarında zahir olan Hakk'ın suretidir. Âlem ile Âdem, Allah'ın suretinde yaratılmaları nedeniyle birbirlerine benzerler. Allah isimlerinin çokluğu yönünden âlem'i, isimlerinin birliği yönünden Âdem'i yaratmıştır.<sup>5</sup>

Küçük bir âlem olan insan bedeninin yapısı Levh-i Mahfuz'daki âlemin özeti olarak değerlendirilebilir.<sup>6</sup> Nitekim İbn Arabî'ye göre; âlemlerin insanda karşılıkları vardır. Karar ve itidal yeri olan en ulvî âlemden Muhammedî gerçekler toplanır. Bunun insandaki karşılıklı yeri kudsî ruh'tur. Arş âleminin insandaki karşılıklı yeri beden, Kürsî âlemindeki nefstir. Beyt-i Ma'mur'un insandaki karşılığı ve benzeri, kalp'tir. Melâikeler âleminin karşılığı ruh ve ruhun basamaklarıdır. Zuhaleğin karşılığı nefis ile ilmî kuvvetler; Müşteri feleğinin karşılığı akıl kuvveti ve ciğerler; güneş âleminin karşılığı fikir kuvvetiyle beynin ortasıdır. Zühre feleğinin karşılığı vehim kuvvetiyle hayvanî ruh; Utarid feleğinin karşılığı dimağın ön kısmı ile hayal kuvvetidir; ay semasının insandaki yeri ve benzeri duygu ve his kuvvetleridir. Bunlar yukarı âlemlerle

<sup>3</sup> Muhammed İkbâl, *İslam'da Dinî Düşüncenin Yeniden İnşası*, çeviren: Rahim Acar, Timaş Yayınları, 3.Baskı, İstanbul 2014, s.115-119.

<sup>4</sup> Ali Şeriati, *Hac*, Şura Yayınları, 8. Baskı, İstanbul, s.49-50.

<sup>5</sup> William Chittick, *Hayal Âlemleri İbn Arabî ve Dinlerin Çeşitliliği Meselesi*, çeviren: Mehmet Demirkaya, Kaknüs Yayınları, İstanbul 1999, s. 54,52.

<sup>6</sup> *İhvân-ı Safâ Risâleleri, Risâletü'l-Câmîa ve Câmî'atü'l-Câmîa*, çevirenler: Abdullah Karaman-Ali Durusoy-Metin Özdemir-Murat Demirkol-Muhammed Fatih Kılıç-Tahsin Yurttaş, Ayrıntı Yayınları, 1. Basım, İstanbul 2016, c.V, s.127.

insan arasındaki benzerliklerdir.<sup>7</sup> Bu noktadan hareketle İkbâl'in dediği gibi tüm “varlığın yapısı benliğin eseridir, görünen herşey benliğin sırrıdır. Adı benlik olan o nur noktasının varlığı gayeler üretmesine bağlıdır.”<sup>8</sup> İnsan kendi ruhundaki “saf ben”e ulaşırsa Yaratıcısına da ulaşmış olur. Kimlik ve kişilik şuuru azalınca nefis kendini en derin haliyle tanır. Bu hale ulaşıldığı an, herşeyin hatta kendinin bile farkında olunmadığı, İlahî ben'in yaratılmış herşeyi kuşattığının kavrandığı andır. Varlık silsilesinde en üst sırayı üstlenen insan beşer vasıflarından sıyrıldığı, aslına uygun gayeler üretebildiği, kemâlâtı gerçekleştirebildiği ölçüde İlahî ben'e yaklaşır. İnsan bu gerçekleri değerlendirebilmek; beş duyu ve duyular ötesi algılamalarını sağlıklı bir zemine oturtabilmek için kendisinde mevcut olan kuvvetleri tanıma ve yönetme sorumluluğuyla davranmalıdır. Kalp, nefis, akıl ve ruh kuvvetleri sürekli birbirleriyle ilişki halinde bir dinamik içinde değerlendirilmelidir.

### 1.1. Kalp (Sadr-Kalp-Fuad-Lüb)

Kalp, ilâhî hakikatleri kuşku karışmaksızın açık ve net bir şekilde algılayan gizli kuvvettir. Suffiler kalbi keşif ve ilham mahalli, bilme vasıtası, gaybın anlamlarının yansıdığı ve hikmetlerin indiği bir ayna kabul etmişlerdir. Onlara göre Allah kalbi iman, anlama ve düşünme mahalli yapmıştır.<sup>9</sup> Düşüncelerini Kur'an ayetleri ile temellendirmeye çalışmışlardır. “*Dikkat edin! Şüphesiz bedende bir et parçası vardır ki, o doğru olduğunda tüm beden doğru olur; eğer o bozuk olursa tüm beden bozuk olur. Dikkat edin! O et parçası kalptir*”<sup>10</sup> hadis'inde işaret edildiği üzere, insanın merkezi olan kalp iyi olduğu sürece diğer bütün organlar ona tabi oldukları için iyi olacaklardır.

<sup>7</sup> İbnü'l Arabî, *Nefsin Terbiyesi*, çeviren: Selahattin Alpay, Kırkambar Kitaplığı, İstanbul 2006, s.128-131.

<sup>8</sup> Muhammed İkbâl, *Benlik ve Toplum*, çeviren: Ali Yüksel, Birleşik Yayıncılık, 3. Baskı, İstanbul 1999, s. 23-30.

<sup>9</sup> Suad el-Hakîm, *İbnü'l Arabî Sözlüğü*, çeviren: Ekrem Demirli, Kabalcı Yayınevi, 1. Baskı, İstanbul 2005, s. 400.

<sup>10</sup> Buhârî, *Sahih, İman*, 60; Nu'mân b. Beşir (r.a)'dan şöyle demiştir: “*Kulağım ile işittim, Resulallah (s.a.v) buyurdu ki; helal belli, haram da bellidir. İki arasında da (helal mi, haram mı belli olmayan bir takım)şüpheli şeyler vardır ki çok kimseler onları bilmezler. Şüpheli şeylerden her kim sakınırsa ırzını (yani haysiyetini) da, dinini de kurtarmış olur. Her kim şüpheli şeylere dalarsa (içine girmek yasak olan beylik) koru etrafında (davarlarını) otlatan bir çoban gibi çok sürmez içeriye dalabilir. Haberiniz olsun, her Padişahın (kendine mahsus) bir korusu olur. Gözünüzü açın, Allah'ın yeryüzündeki korusu da haram ettiği şeylerdir. Âgâh olunuz, cismin içinde bir lokmacık et (parçası) vardır ki iyi olursa bütün cesed iyi olur, bozuk olursa bütün cesed bozulur. İşte o (et parçası) kalbdır.*” Zeynü'd-din Ahmed b. Ahmed b. Abdi'l-Lâtîfî'z-Zebîdî, *Sâhîh-i Buhârî Muhtasarı Tecdî-i Sarîh Tercemesi*, çeviren: Darülfünun



Suflere göre, kalp bilinçdışının en üst seviyesi, insanları evrensel gerçeklikle buluşturan bölümüdür. Bilinçdışının açığa çıkarılmasıyla sufi bilgiye doğrudan ulaşılmış olur.<sup>11</sup> Daha üstün olan her bilginin kalpteki yeri de daha derin, daha özel, daha korunmuş, daha gizli ve daha örtülüdür. Kalbin bölümleri yüzeyselden derine doğru sadr, kalp, fuad ve lüb olarak sıralanabilir.

Hakîm Tirmizî'ye göre sadr (göğüs) ile kalbin ilişkisi, gözdeki beyazlık ile gözün ilişkisine benzer. Sadr kalbi barındıran mekândır, kuruntu ve tehlikelerin, kinlerin, arzuların ve beklentilerin kalbe giriş yeridir, Sadr kötülüğü emreden nefsin (nefs-i emmare) yönetim yeridir. Batıl karşısında daralan sadr, Hakk için genişler. Sadr, İslâm nurunun yeri olduğu gibi, öğrenilmiş ve işitilmiş bilginin de korunma yeridir. Kalp sadr'daki ikinci duraktır, yeri sadr'ın içidir. O gözün içi olan gözün karasına benzer. Kalp iman nurunun bulunduğu yerdir, bilginin kaynağıdır. Allah'tan sakınmanın, dinginlik duygusunun, (Allah'ı hissederek) titremenin, Allah'a yönelmenin, yumuşamanın, mutmain olmanın, huşûnun, arınmanın ve temizlenmenin yeridir. Kalp Allah'ın bir rahmeti olarak nefsin kontrolü altında değildir. Kalp hükümdar ise nefs ülkedir.<sup>12</sup> Hz. Peygamber Cebrail (a.s.) tarafından kendisine yöneltilen sorulara verdiği cevapta; İslam'ı bilgi ve amel, imanı bilgi ve inanç, ihsanı ise Allah'ı müşahede olarak tanımlamıştır.<sup>13</sup>

Kalbin merkeze doğru üçüncü yeri fuaddır, fayda anlamındaki faide kelimesinden türetilmiştir, çünkü o Allah'tan kendisini sevmesinin faydalarını görür, böylelikle fuad görmeye yararlanır, kalp içinde onun durumu göz karanlığındaki gözbebeği gibidir. Bunların anlamları tıpkı Rahman ve Rahim isimlerinin anlamları gibi birbirine yakındır. Kalbin koruyucusu er-Rahman'dır, fuadın koruyucusu er-Rahim'dir, fuad ihsanın ve müşahedenin yeridir.

Merkeze doğru en içteki kısım olan Lüb, gözdeki görme ışığı gibidir. En güvenli makam olan Lüb, hareket etmeyen ve kaybolmayan bir kutup gibidir. Hem birleme-

---

Müderislerinden Ahmed Naim, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, sayı 55, Ankara 1984, İman Bölümü, s. 60.

<sup>11</sup> Kemal Sayar, *Sufi Psikolojisi Bilgelğin Ruhu Ruhun Bilgeligi*, İnsan Yayınları, İstanbul 2000, s. 15.

<sup>12</sup> Hakîm Tirmizî, *Kalbin Anlamı Allah'ın Nuruna Kavuşmak İçin Kalbimizin İç Güçlerini Nasıl Kullanmalıyız?*, çeviren: Ekrem Demirli, Hayykitap, 3. Baskı, İstanbul 2013,

<sup>13</sup> İhsan, kulun kalbiyle ya Rabbini müşahede etmesi veya kalbiyle Allah'ın kendisini gördüğünü görmesidir. İman sahiplerinin seçkinleri, Hz. Peygamberin hadislerinde sıradan insanların ulaşamayacağı ilave sırlar öğrenirler. Tirmizî, a. g. e, s. 27.

tevhid nurunun, hem de Hakk'ı yarattıklarından her bakımdan ayırıştırma anlamındaki tefrit müşahedesinin nurunun kaynağıdır. Bütün nurlar ancak lüb yerleşik olduğunda sabit olabileceği gibi, o olmaksızın mevcut bile olamazlar, nefsin afetleri, büyülenme duygusu, ahmaklığı ona yaklaşmamıştır. Lüb sahipleri Rahman'ın seçkin kulları, Mevlâ'ya itaate yönelerek nefis ve dünyadan yüz çevirmiş kimselerdir. Allah lüb sahiplerini övmüş, onların mertebelerini, Rableri karşısındaki sırlarını, anlayış, kavrayış, hoşgörülerini dile getirmiştir. Lüb akıl demektir, ancak Allah'ın kendilerine bilmeyi tahsis ettiği kimseler asla diğer insanlarla bir olamaz. Kalbin bütün bölümleri birbiriyle uyum içinde çalışır, bunlar dinin nurlarıdır, din de tektir, ancak dinin muhataplarının dereceleri birbirinden farklı ve özellikleri değişiktir. Lüb'den sonra daha derinlerde ince makamlar, değerli mekânlar ve zarif sırlar gelir, bunların kaynakları birleme nurudur. Birleme sır; bilgi iyilik; iman sırrın koruyucusu ve müşahedenin gerçekleşmesi; İslam iyiliğe şükretmek ve kalbin sırta teslim olmasıdır.<sup>14</sup>

İbn Arabî kalbin makamlarını yediye ayırır, bunlar; sadr (kalbin cildi), kalp (rû'yet mahalli), şegaf (yürek zarı= Hakk'a karşı muhabbet, aşk, şefkat madeni), fuad (müşahede madeni, ilâhi rû'yet mahalli), habbe (ilâhi hazretin madeni), süveydâ (gayb mükâşefesi ve ledün ilimler mahalli, ilâhi sırlar kaynağı), mühcet (tecelli nurlarının zuhur mahalli)'tir. Kalp ayna gibidir, tozlanmayı ve paslanmayı kabul eder. Peygamberimiz “*kalpler demir nasıl paslanırsa öyle paslanır, cilâsı zikrullah ve Kur'an tilaveti ile olur*” buyurmuşlardır.<sup>15</sup> Kalp Rahman'ın parmakları arasındadır. Allah onu dilediği gibi çevirir. Kalp yöneldiği şeyin sıfat ve rengine bürünür, hatta yöneldiği şeyin aynı olur. Bu anlaşılırsa “zikir-zâkir (zikreden)-mezkûr (zikredilen) bir şeydir” sözünün manası da anlaşılmış olur. Gerçek zikirde kalp, zikrin şekline girer. Bu yüzden iki fikir aynı anda kalpte bulunmaz. Bu kalp ister bir ayn'a(zata), ister birçok taayyünât'a (görünümlere) yönelsin, neye yönelirse onun şeklini alır.<sup>16</sup>

Kalbi organların en önemlisi olarak krala benzeten sûfiler diğer organları kalbin emrindeki askerlere benzetmişlerdir. Kral iyi olursa askerler de iyi olacaktır. Kalbin iyiliği ruhun kalbe hâkim olmasıyla sağlanacaktır.

<sup>14</sup> Tirmîzî, a. g. e, s.15-79.

<sup>15</sup> İbn Arabî, *Hakikat Yolcularına Rehber Tuhfetü's-Sefere*, çeviren: Hüseyin Şemsi Ergüneş, İz Yayıncılık, İstanbul 2011, s. 58-60.

<sup>16</sup> Niyazî-i Mısırî, *İrfan Sofraları-Mavâidu'l-İrfan*, çeviren: Süleyman Ateş, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul 2012, s. 130-131.

## 1.2. Ruh

Ruh genişlik, imkân ve süreklilik demektir; bütün bunların kökü ise rüzgâr anlamındaki *rih*'tir, *ravh* ise esinti demektir. Kur'an-ı Kerim'de ruh kelimesi Cebrail, vahiy, Allah'ın rahmeti, yaratmanın başlangıcı, peygamberlik, Kur'an-ı Kerim ve bedene hayat veren şey olarak kullanılmıştır.<sup>17</sup> Latif bir zat olan ruhun bedende dolaşması, lambadan çıkan ışığın yayılıp evin köşelerini aydınlatması ve suyun ağacın damarlarında yayılması gibidir.<sup>18</sup> İnsan beden, can ve ruh'tan oluşur, beden ve can sadece ruhun örtüsü ve kıyafetidir. Ruh ölümsüz olan ve Tanrı'nın suretidir.<sup>19</sup> Ölümsüz olanla ölümlü olan ruh sayesinde uyumlu biçimde karışmıştır, çünkü ne bir, ne de ayrıdırlar.<sup>20</sup> Bilgelik kazanmak için kendi deneyimlerinde hakikati aramak bir ruhun kaderidir.<sup>21</sup>

İbn Arabi'ye göre ruh, düzenlenmiş surette ebedî ve ezeli-daimî ilâhi tecelliyi kabul istidatının gerçekleşmesidir. Böylece ruh, tek tecellideki farklılıkların kaynağı ve pek çok tecelli suretinin bulunmasının nedenidir. İlahi hüküm herhangi bir sureti tesviye ettiğinde orası bir ruh kabul eder ve bu o şeye üflemek diye ifade edilir. Ruh-ı Muhammed'e ruhların babası denilmesinin sebebi bütün ruhların kaynağı ve ilk ruh olmasıdır. Ruhların ruhu [*ruh'ul-ervah*] ise insan-ı kâmil ve âlemin ruhu ile eşanımlıdır. İnsan-ı kâmil Muhammedî Hakikat yönünden ele alınırsa da o Ruh-ı Muhammed'e işaret eder.<sup>22</sup>

Erzurumlu İbrahim Hakkı, ruhu çok latif sıcak bir buhar olarak tanımlarken çıktığı yerin gönül olduğunu belirtir, sonra karaciğerden doğan ve kalbe giden kandan bahseder. Bedenin dört karışık maddesi kan, safra, sevda (kanın dibinde kalan tortu, yeri dalak, tadı tatlıya yakın, anormaline kara sevda denir) ve balgamdır. Bu dört karışımdan doğan maddeden yoğun varlığa organ denir, yine bunların buharından lâtif bir cevher

<sup>17</sup> el-Hakîm, a. g. e, s. 539.

<sup>18</sup> M. Necmettin Bardakçı, *Sosyo-Kültürel Hayatta Tasavvuf*, Rağbet Yayınları, İstanbul 2005, s. 70.

<sup>19</sup> Franz Bardon, *Hermesçi Bilimlere Giriş*, çeviren: Murat Sağlam, Mitra Yayıncılık, 1. Baskı, İstanbul 2008, s. 36.

<sup>20</sup> "O görünmeyen, ilişkisiz, kavranamaz, anlaşılabilir, düşünemez, anlatılamazdır. O tüm bilinçlilik hallerinde ortak olan öz-tanımının özüdür. Tüm görüngüler onda yer alır. O barıştır, o mutluluktur, o ikiliksizliktir." Vedalar'dan naklen, Joseph Campbell, *Kahramanın Sonsuz Yolculuğu*, çevirmen: Sabri Gülses, Kabalcı Yayıncılık, 2. Basım, İstanbul 2010, s. 190, 296.

<sup>21</sup> Michael Newton, *Ruhların Kaderi*, çeviren: Sezer Soner, Ege Meta Yayınları, İzmir 2004, s.70.

<sup>22</sup> el-Hakîm, a. g. e, s. 540-541.

doğar ki, buna da tabî ruh (hayvanî ruh) denir. Nefsin kuvvetini veren bu ruhtur, nefsânî ve hayvanî kuvveti bütün organlara veren bu ruhtur, uyuşukluk ve felç hallerinde organı yaşatan yine bu tabî ruhtur. Beden değiştiği halde ruhun değişmemesinin sebebi onun yüksek âlemlerden gelmiş olmasıdır, beden ölümüyle toprağa verilmesi cüzün külle geri dönüşüdür, o zaman ruh aslına, yüksek âleme geri döner.<sup>23</sup> Ruhlar uyku halinde yükselir, bedenden ayrılır, sonra bedenlere geri dönerler. Kalpler marifetin, ruhlar sevginin, sırlar müşahedenin yeridir. Sırlar başkalarının eser ve kalıntılarının kulluğundan kurtulmuştur.<sup>24</sup>

Tarihte pek çok büyük düşünür ruhun hiçbir zaman insan bedeniyle tam bir homojenlik sağlayamayacağına ve insanların iki akli olduğuna inanmışlardır. İnsanın fikirleri ve imajinasyonu ruhtan gelir; beyin ise fizik planda bunu yansıtmak için aracı olur. İnsan beyni çok büyük yeteneklere sahiptir, beden hiyerarşisi içinde ruhsal varlığın irtibat kurabildiği en üst noktadadır. Ancak ruhsal olarak gelişmiş varlıklarda entelektüel yeterlilikten çok, insani değerler, pozitiflik ve sevgi gelişmiştir.<sup>25</sup> Hz. Muhammed (s.a.v)'in sadece bir topluluğa değil, bütün dünya âlemine rahmet olarak gönderildiği gibi; ruh da insan bedeninin sadece bir kısmına değil, bütünü için gönderilmiştir. Burada çok ilgi çekici bir gizlilik vardır, işte ruhun Muhammedî kuşağa bağlanmasının faydası buradadır.<sup>26</sup>

Allah Teâlâ; lahût âleminde kudsî ruhu, yarattıktan sonra, onu aşağılara gönderdi, o önce ceberut âlemine geldi, benliğine nuraniyet hali emanet edildi, giydiği ceberut kisvesi dolayısıyla kendisine sultânî ruh denildi. Melekût âlemine gelip onun kisvesini giyince seyrânî veya revani ruh oldu. Oradan mülk âlemine geçti, burada kendi benliğine has Hakk'ın yarattığı kisveyi giydi, bu yoğun ceseddin, mülk âlemindeki ismi cismanî ruh oldu. Bu esfel âlemine gelmekten maksûd, kalp ve kalıp vasıtası ile derece kazanmaktır, kalp arzında *tevhid* ağacını yetiştirmektir. Allah ruhlara cesetlere girmeyi emredince her birine has yer ayrıldı. Cismanî ruhun yeri etle kan arası oldu, cesetteki yeri sinedir, zâhirî duygularla beraberdir, cenneti Me'vâ'dır. Revanî ruhun yeri kalp

<sup>23</sup> İbrahim Hakkı, *Marifetname*, düzenleyen: Turgut Ulusoy, Bahar Yayınevi, İstanbul 1975, c. I, s.35-39.

<sup>24</sup> Abdülkerim Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risalesi*, çeviren: Sâdeddin Efendi, hazırlayan: Mehmet Günyüzlü, Yasin Yayınevi, 1. Baskı, İstanbul 2003, s.137.

<sup>25</sup> Michael Newton, *Ruhların Yolculuğu*, çev: Rengin Ekiz, Ege Meta Yayınları, İzmir 2005, s. 319-320.

<sup>26</sup> İbn Arabî, Allah'ın ruhunu güneşle, her bir insanın ruhunu da bir evin pencerelerinden içeri giren güneş ışığıyla karşılaştırır. Güneşten sızan bu ışıklar Allah'ın hikmeti gereği birer birer varlıklarını sürdürürler. İbn Arabî, *Nefsin Terbiyesi*, 2006, s. 51,132.

hayatıdır, melekût âlemini müşahede eder. Bu ruhun meşgalesi Hakk'ın zatına ait isimlerin ilk dördü iledir, ilâhî isimlerin batınını düşünür, sessiz ve harfsiz konuşur. Ahiretteki yeri Naim cennetidir. Sultanî ruhun bulunduğu ve tasarruf ettiği bölge Fuad'dır, metaı marifettir, kârı *Cemal* tecellisini seyredip hayran olmaktır, öbür âlemdeki yeri Firdevs cennetidir. Kudsî ruhun durak yerine gelince, o da Sır'dır. Kudsî ruhun haline Allah'tan başkası vakıf olamaz.<sup>27</sup>

Ruh ve nefis, ortak oğulları kalbi ele geçirmek için mücadeleye girişirler. Kalp, dikey hat (ruh) ile yatay hat (nefis)in kesişme noktasıdır. Eğer mücadeleyi nefis kazanırsa kalbi perdeler, ruh kazanırsa kalpte bir incelik meydana gelir.<sup>28</sup>

Kur'an'da Allah “*Âdem'e Ruhumdan üfledim*” buyurmuştur.<sup>29</sup> Bu ayette Allah ruhu kendisine izâfe ve nisbet etmiştir. Onun için insanî ruha *ruh-i izâfi* ve *ruh-i menfuh* (Allah tarafından üflenmiş ruh) adı verilmiştir. İlâhî cevher olan ruh ile insan arzda Allah'ın halifesi olmaya hak kazanmıştır. Ruhun “*Kalb, ruh, hafî, ahfa, sır*” olmak üzere beş derecesine *latâif-i hamse* adı verilir. Tasavvuf ilminin konusu; tezkiye, tehzib, terbiye ve tasviye cihetinden ruhtur. Onun için tasavvufta ruh çok önemlidir. Sufiler ruhu tanımaya, özelliklerini tesbit etmeye, ruhî hastalıkları tedavi etmek için teşhis etmeye ve bu vasıta ile kurtuluşa ermeye çalışmışlardır.<sup>30</sup>

### 1.3. Nefs

Nefs, sözlükte nefes almak, rüzgârın esmesi, zat, kendi, bir şeyin özü, can, benlik, kan, ruh, kalp, akıl, göz, genişlemek, ferahlamak, soluk, rahatlama ve kendisiyle akledilen şey, aşağı duygular, anlamlarına gelmektedir. İnsan, hayvan ve bitkilerin var olabilmesi için zorunlu olan nefis gördüğü fonksiyonlara göre ruh, can ve akıl şeklinde adlandırılmaktadır. İnsan ruh, nefis ve bedenden meydana gelir. Akıl ruhun, hevâ ve arzu nefsin, duyu bedeninin sıfatıdır.<sup>31</sup> Kur'an-ı Kerim'de nefis kişi, insan ve can mânalarında kullanıldığı gibi, insana vesvese veren, kötülüğü emredici duygu, arzu ve istek

<sup>27</sup> Abdülkâdir Geylânî, *Sırrü'l Esrar*, çeviren: Abdülkâdir Akçiçek, Alperen Yayınları, 1. Baskı, Ankara 2001, s. 41-51.

<sup>28</sup> Sayar, a. g. e, s.79.

<sup>29</sup> Hicr, 15/29.

<sup>30</sup> Kelâbâzî, *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta'arruf*, hazırlayan: Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, 3. Baskı, İstanbul 2013, s.103-104.

<sup>31</sup> Bardakçı, a.g.e, s. 73.

anlamlarında da kullanılmıştır. Zâtullah insan ruhu, kalp ve sadr da Kur'an'da nefis için kullanılan mânalardandır. Bir ayette nefis; “Allah'ın kendisinden razı, kendisinin de Allah'tan razı olarak huzura eren”<sup>32</sup> olarak nitelendirilmiştir. Yine Kur'an'da Allah nefisini kötü sıfatlardan arındırıp, iyi sıfatlarla bezeyenleri kurtuluşa erenler diye vasıflandırmış, bunun gerçekleşmesi için nefis mücahedesini yapmayı tavsiye etmiştir.<sup>33</sup>

Nefs, kulun kötü huyları ve çirkin vasıfları, kötü his ve huyların mahalli olan latife, cism-i latif anlamlarına gelir. Nefs, nefis-i cemâdî, nefis-i nebatî, nefis-i hayvanî, nefis-i insanî, nefis-i nâtika, nefis-i kudsiye, nefis-i küllî olarak isimlendirilir. Nefs-i Cemâdî: Maddi Nefs; Nefs-i Natika: Maddeden mücerred ama maddeyle faaliyette bulunan cevher; Nefs-i Nebati: Üremeyi, büyümeyi, beslenmeyi sağlayan güç; Nefs-i Kudsiye: Kutsal Nefs- tür için mümkün olan herşeyi elde etme melekesine sahip nefis, ermişlerin nefsleri; Nefs-i Külli: Evrensel nefis, âlemin canı, kâinatın ruhu, Hakikat-ı Muhammediye'dir. Nefs terbiye edildikçe cismaniyet, zulmaniyet, kesafet azalırken, derece derece ruhaniyet ve letafet artar.<sup>34</sup>

Ayrıca tasavvufta “ruhun madde ile birleşmesi sonunda meydana gelen derecelenmenin ilk kademesine nefis adı verilir. “Kötülüğü emreden nefis-i emmare, şehvet ve gazabın kaynağı olan kuvvettir. Hakikatte nefis de ruh demektir. Fakat sufiler nefis deyince ruhun alt kademesini anlarlar.<sup>35</sup> Bir gruba göre nefis, ruh gibi kalıba ve bedene tevdi edilmiş olan ayndır<sup>36</sup> (kendine has varlığı ve bünyesi olan bir şeydir). Bâtında zuhur eden aşağı vasıflar, zahirdeki yüksek vasıflarla temizlenir. Zahirde zuhur eden şeyler ise, bâtındaki vasıflarla arındırılır.<sup>37</sup>

Muhasibî (ö.243/857)'ye göre “Nefs tabî bir potansiyeldir. Mizaçtan kaynaklanan tabî bir ahlâktır. Onun değişmesi değil, devamlı terbiye edilip muhasebe ve murâkabe altında tutulması söz konusudur. Ruhî yükselişi sağlamak, nefsi kendi özüne döndürmek için, onun fiillerinin ıslahı hedef alınmalıdır. Ruhî yükseliş ve öze dönüş hep aşkın bir ahlâkî yetkinliğe doğrudur. O halde kazanılmış değil, kazanılacak veya kazanılması

<sup>32</sup> Fecr, 89/27-28.

<sup>33</sup> Bardakçı, a.g.e., s.73-74.

<sup>34</sup> Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kabcacı Yayınevi, 1. Basım, İstanbul 2002, s.271-272.

<sup>35</sup> Hüseyin Certel, “*İman ve Ahlakta Kemâlin Yolu*”, Hamle Basın Yayın Ltd. Şti, İstanbul, s. 42.

<sup>36</sup> el-Hakîm, a. g. e, Füsûs, 103, s. 497; Bardon, a. g. e, s.33.

<sup>37</sup> Ali bin Osman Cüllâbî Hücvirî, *Keşfü'l-Mahcûb Hakikat Bilgisi*, Hazırlayan: Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, 3. Baskı, İstanbul 2010, s.259-260.

gereken bir ahlâk ilkesini benimsemek gerekir ki; bu da tasavvufi ahlâkın temelini oluşturur.”<sup>38</sup>

İbn Arabî (ö.638/1240) ruhun etkin, nefsin edilgen kuvvet olduğunu belirttikten sonra İmam-ı Gazalî (ö.505/1111)’nin bir hutbesinde şöyle dediğini belirtir: “Ruhun nefisle nikâhlanmasından cisim doğmuştur.”<sup>39</sup>

Sufiler nefsin kötü sıfatları üzerinde özellikle durmuşlar, bunları kendi özlerine ve Rablerine ulaşmada bir engel olarak görmüşler, bu sebeple nefis terbiyesi için metodlar geliştirmişlerdir. Nefis terbiyesi yoluna kendi isteğiyle giren kişiye salık, bu yolda geçtiği aşamalara da seyr-i sülûk denir. Sülûktan maksad cüz’î ruhun, Küllî Ruh’a kavuşmasıdır. Sülûk eden nefsin merhaleleri, hakikatte sayısız ise de, ehlullah bunun esaslarını yediye ayırmışlardır. Nefis her merhalede *Emmâre*, *Levâme*, *Mülhime*, *Mutma’inne*, *Raziyye*, *Marziyye*, *Sâfiyye* şeklinde bulunduğu merhaleye uygun bir isimle adlandırılır.<sup>40</sup>

#### 1.4. Akıl

Akıl; yakalamak, tutmak, engellemek, idrak etmek, men etmek, zapt etmek, deveyi ipe bağlamak, kösteklemek, cezbetmek, sığınmak ve nefsin arzularını bağlayan yükümlülük manalarına gelmektedir. Akıl varlığın hakikatini idrak eden, maddî olmayan, fakat maddeye tesir eden basit bir cevher, maddeden şekilleri soyutlayarak kavram haline getiren ve kavramlar arasında ilişki kurarak önermelerde bulunan, kıyas yapabilen güç şeklinde tanımlanabilir. İnsanı diğer canlılardan ayıran, onun her türlü aksiyonlarına anlam kazandıran en önemli haslettir. Kur’an’da yedi yüz elli’den fazla yerde akıl ve düşünme üzerinde durulması Allah’ın akla verdiği değeri göstermektedir.<sup>41</sup> Hadis-i şerifte “aklı olmayanın dini de yoktur” buyrulmasıyla akla öncelik verilmektedir. İlk Akıl isminin ilk yaratılmış hakikate verilmesinin nedeni, Hakk’tan akleden güçlü ruhların ilkinin kendisi olmasıdır.<sup>42</sup>

<sup>38</sup> Haris el-Muhâsibî, *Nefs Muhasebesinin Temelleri*, çeviren: Şahin Filiz, Hülya Küçük, İnsan Yayınları, 4. Baskı, İstanbul 2011, s.127-129.

<sup>39</sup> Arabî, a.g.e, s.42.

<sup>40</sup> Mısırî, a. g. e, s.123-124.

<sup>41</sup> Bardakçı, a. g. e, s.61-62.

<sup>42</sup> el-Hakîm, a. g. e, s.346.

Muhâsibî aklı, Allah'ın kullarını imtihan için kalplerine yerleştirdiği bir basiret nuru olarak görür.<sup>43</sup>O aklın tezahürlerinden biri olan iradenin iki farklı tesir altında çalıştığını belirtir, iradeye “nefs ve nefsanî hazlar tesir ettiği” gibi, “tefekür, nazar ve derin kavrayış da tesir edebilmektedir.” Tefekküre bağlı irade “sadık”, nefsi arzulara bağlı irade “sadık olmayan” iradedir, değerli olan sadık iradedir. İradenin yönünü belirleyen ise taleptir.<sup>44</sup>

Hakîm Tirmizî (ö.320/932)'ye göre, aklın ilk derecesi olan fitrat aklı, çocuk ve yetişkinin delilik özelliğinden kurtuldukları akıldır, bu kulun Allah tarafından hitabı hak ettiği şeydir. Aklın bir türü de en yararlı ve en üstün olan tecrübî akıldır.<sup>45</sup> Yararlı akıl, Allah'ın rehberliğinin nuruyla damgalanmış ve tartılmış akıldır. Bu tanımlanan lübdür ve akıl diye isimlendirilir, lüb sahibi olanlar Allah'ı bilenlerdir. Her akıllı kişi Allah'ı bilemez, ancak Allah'ı bilen herkes akıllıdır.<sup>46</sup> Düşünme eyleminde bazen akıl ile kalp aynileşmektedir; akıl fiil halinde, kalbin düşünme eylemini gerçekleştirmektedir.<sup>47</sup>

Ebû Tâlib Mekkî (ö.386/996)'ye göre akıl, hayrı ve şerri temyiz/ayırd etme özelliğinde yaratılmış, bununla birlikte, iyiliğin yanında bazen de çirkin şeylere tevessül edecek cibilliyette şekillendirilmiştir. Nefs ise, devamlı şehvetlere meyli ve hevaya ait şeyleri emretme özelliğinde yaratılmıştır.<sup>48</sup>

Gazzâlî'ye göre akıl, insanın diğer canlılardan ayrılmasını-nazarî ilimleri ve gizli sanatları öğrenmesinin sağlayan nitelik; zarurî bilgiler; tecrübeden elde edilen bilgiler; akıl garîzesinin işlerin sonunu anlayacak ve şehveti yenecek seviyeye gelmesi şeklinde dört bölümde değerlendirilebilir.<sup>49</sup> Mevlânâ (ö.672/1273)'ya göre akıllı aklını yerinde kullanan, hem dünya hem de ahiret yolunda ondan faydalanan ve kendini yüce hakikate verip ölümsüzlüğe ulaşan kişidir. Mutasavvıfların akılcılığı salt akılcılık değildir, vahiy, ilham ve duyular da akıl gibi bilgi kaynağıdır. Onlara göre akıl sınırlı olduğundan tek başına hakikate ulaşamaz.<sup>50</sup>

<sup>43</sup> Bardakçı, a. g. e, s.63.

<sup>44</sup> Muhâsibî, a. g. e, s.143-144.

<sup>45</sup> Tirmizî, a. g. e, s.67.

<sup>46</sup> Tirmizî, a. g. e, s. 67-68.

<sup>47</sup> Bayraktar Bayraklı, *Kur'an'da Değişim, Gelişme ve Kalite Kavramları*, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul 1999, s. 50.

<sup>48</sup> Mekkî, a. g. e, c.I, s.459-460.

<sup>49</sup> Gazzali, Peygamberin aklı ile bir çöl bedevinin akıllarının bir sayılmayacağını belirtir. Bardakçı, a. g. e., s.65.

<sup>50</sup> Bardakçı, a. g. e, s.65-66.



Mutasavvıflar ilahî, ezeli ve ebedî gerçeklerin akıl yoluyla kavranamayacağını belirterek nazarî akli yetersiz bulurlar ve Yeni Platonculuğun etkisiyle keşf ve marifet anlayışlarıyla uyuşan farklı bir akıl anlayışı ileri sürerler. Tasavvuf dilinde insan aklına *akl-ı cüzi* ve *akl-ı mecaz* denir. Aklın ulaştığı son nokta hayret, hayretin sonucu sekrdir, yani sâlik rububiyeti temaşâ edince aklını kaybeder.<sup>51</sup> Kâmil tevhid aklî delillerle oluşmaz. Zirâ akıl, bu yolda kördür. Edineceği deliller ise, kör bir şahsın gören kimseye şehrin güzelliklerini anlatmakta getireceği misallere benzer.<sup>52</sup> Sufilere göre aklın alanı madde âlemidir, mahalli de kalptir. Metafizik alanda ise akıl değil, aşk geçerlidir.<sup>53</sup>

Aklın *nefs-i nâtika* (düşünen nefis) veya onun kuvveti olduğu yönünde iki görüş de mevcuttur. Bir görüşe göre akıl vasıtalarla duyu ötesini; müşehade yoluyla duyuya konu olanları idrak eden cevherdir. Diğer bir görüşe göre ise; duyuların idrak sınırının sona erdiği noktadan başlayarak kalbin ve nefis-i natıkanın idrak ettiklerini ortaya çıkaran nurdur.<sup>54</sup> Şihâbüddîn Sühreverdî (1155-1191)'ye göre akılların eserleri sonsuz, nefislerinki sonludur, gerçekte tek müessir Allah'tır; ister hükümler [akıl] ister yönetici ışık [nefis] olsun soyut ışıkların ölçüsü yoktur. Çünkü ölçüsü olan her şey berzahsal [cisimsel] olup, cisimsel bir şey de zatını idrak edemez.<sup>55</sup> Hacı Bektaş Veli (ö.669/1271), vücut şehri yöneten Rahmanî sultanın adını "akıl" olarak seçmiştir. Ona göre akıl, sağlam ve sağlıklı bir Tanrı inancıyla desteklendiği sürece, daima iyiden ve doğrudan yana olur, aklın özünde Allah inancı ve insan sevgisi vardır.<sup>56</sup>

Kelâmcılar ve filozoflar insanın sorumlu olma sebebi olan aklın önemini metod açısından vurgulamışlardır. İmam Mâtürîdî (ö.333/944)'ye göre akıl, kendisinin nasıl işlediğini ve mahiyetini bilemez; kendisinden önce Muhâsibî'nin de üzerinde durduğu gibi akıl duyu bilgisinin de dışında kalmaktadır. O halde onu tanımlamak için başka bilgi kaynaklarına ihtiyaç vardır. Akıl sadece zihni bir kavram değildir; Mâtürîdî, gerçeği idrâk konusunda ona vazgeçilmez bir konum verir; bu yönüyle Mu'tezile ile

<sup>51</sup> Uludağ, a. g. e, s.34-35.

<sup>52</sup> Muhyiddin İbnü'l Arabî, *Mevâki'un Nucûm Yıldızların Mevki*, çeriren: Abdullah Tâhâ Feraizoğlu, Kitsan Yayınları, İstanbul 1999, s. 105.

<sup>53</sup> Bardakçı, a. g. e, s. 62-63.

<sup>54</sup> Hülya Alper, *İmam Mâtürîdî'de Akıl-Vahiy İlişkisi*, İz Yayıncılık, 3. Baskı, İstanbul 2013, s. 51-61.

<sup>55</sup> Şihâbüddîn Sühreverdî, *Hikmetü'l-İşrâk*, çev: Tahir Uluç, İz Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul 2012, s.161.

<sup>56</sup> Aziz Yalçın, *Makalat-ı Hacı Bektaş Veli*, Der Yayınevi, 4. Baskı, İstanbul 2004, s. 250-251, 309, 381.

birleşir. Ona göre akıl dünya menfaatleri yanında âkibetler hakkında da bilgi edinebilir; bu konular kalp nuru ve kalp gözüyle de bilinebilir.<sup>57</sup>

Fârâbî (ö.339/950) akılla ilgili düşüncelerini sudûr nazariyesi ile açıklar. Ona göre, Tanrı'nın kendini düşünmesi, O'ndan bir ikinci varlığın taşıp çıkmasına yol açmıştır. Kozmik çıkışın bu halkasını yine bir olan bir varlık oluşturur. O'nda entelektüel faaliyetin yönelmiş olduğu obje bakımından birçokluk da kendini gösterir, bu mertebede Farabî'ye göre on tane akıl bulunur. Bu mertebede de bir yaratma faaliyeti mevcut olup, onlar, varlık veren ilkeler-soyut akıllar-kozmik akıllar ile Tanrı arasında Tanrı'nın tekliğine eksiklik getirecek bir ortak nokta yoktur. Var olanların on birincisi yani faal akıl yetkinlik bakımından akıllar silsilesinin en son basamağında bulunur. Aklın en yukarı basamağı ile en aşağısı arasında benzerlikler vardır.<sup>58</sup> İnsan nefsinin ana unsurlarının akıl ve kalp olduğunu vurgulayan İbn Sina (ö.428/1037) ise, akli ikiye ayırır. Birincisi pratik akıl (akl-ı amile)dir. İcra eden akıl, günlük hayatın pratik yönleriyle ilgilenen, tefrik, tahlil, ayrıntılara dikkat, akıl yürütme gibi işlevleri üstlenen akıldır. İkincisi ise soyut ya da evrensel akıl (akl-ı âlîme)dir. Zihnin kuramsal ve soyut yeteneği, bütünlüğü kavrama, dini arzular, estetik değerler, psikolojik ve felsefî mülâhazalar bu aklın işlevleridir. Daha yüksek bir düzlemde ise insan zihninin yaratıcı ifadeleri, manevî ve mistik dışavurumlar soyut aklın göstergeleridir. İbn Sina psikolojisini metafiziğe bağlayan nokta burasıdır.<sup>59</sup>

Aklın sorumluluk sebebi olmasında sûfiler, kelamcılar ve filozoflar ortaktır. Ancak onun hakikate ulaşma yolundaki durumu ile ilgili farklı görüşlere sahiptirler. Filozoflar bu konuda akli yeterli bulurken, kelamcılar vahyin ışığı ile hakikatin bulunacağını, sûfiler ise akıl ve vahye ilave olarak keşfin bu konuda yardımcı olacağını belirtmişlerdir.

## 2. Kadim Bilgelik Açısından Ben'in Sınırlarının Değerlendirilmesi

Dünyada her şey insanın varlığı içindir; sorun ise onun ne için olduğudur; “insan bir meçhuldür, kendini dünyadaki bütün olgulardan daha az tanımaktadır. Ben, “insanın

---

<sup>57</sup> Alper, a. g. e., s. 53.

<sup>58</sup> Yaşar Aydın, *Fârâbî'de Tanrı-İnsan İlişkisi*, İz Yayıncılık, 4. Baskı, İstanbul 2014, s.62-66.

<sup>59</sup> Sayar, a. g. e., s.16.

kendini bağımsız bir şekilde bulduğu” zaman ortaya çıkar.<sup>60</sup> Din ve ruhsallık, uygarlık tarihi boyunca önemli güçler olmuştur. Ruhsal yaşamın öncü rolü üstlenmediği bir tek kadim ya da endüstri öncesi kültür yoktur.<sup>61</sup> Bilinç gelişimi ne düzeyde olursa olsun, her uygar insan ruhunun derinliklerinde bir insan olmaya devam eder.<sup>62</sup>

İnsan idrak aracılığıyla bilir ve anlar. Ancak bu “idrakin” kendisi de maddenin, bir ürününden başka bir şey değildir. İdrak hiçbir durumda Benliği (ruhu) bilemez, çünkü aşkın bir gerçeklikle asla herhangi bir ilişki kurup sürdüremez. Benlik ile yaşamın (maddenin) bu aykırı birlikteliğinin nedenini ve kökenini, idrakten farklı ve maddeyi hiçbir şekilde işin içine katmayacak bir bilgi aracı anlamayı başarabilir. Günlük insanlık durumunda böyle bir bilgi olanaksızdır. Ancak zincirlerini kırıp, insanlık durumunu aşan kişiye bu bilgi malum olur; Benliğin özünün bilinmesi olarak açıklanabilecek bu malum oluştta “akıl” payı yoktur.<sup>63</sup>

Bu noktada mitolojinin en önemli arketiplerinden biri olan “kahraman” varoluş serüveninde, tekâmül basamaklarını çıkarken, insanlık tarihi boyunca “*küçük cihaddan büyük cihada*” koşmakta; bilinmeyen o alanlara ışık tutmaktadır. Kahramanın mitolojik macerasının standart yolu geçiş ayinlerinde sunulan formülün büyütülmüş halidir; “*ayırılma-erginlenme<sup>64</sup>-dönüş. Bir kahraman olağan dünyadan çıkıp doğaüstü tuhaflıklar bölgesine ilerler; burada masalsı güçlerle karşılaşır ve kesin bir zafer kazanır; gizemli maceradan benzerleri üzerinde üstünlük sağlayan güçle geri döner, yeniden çıkar, getirdiği ödül (iksir) dünyayı yeniler.*”<sup>65</sup>

Mitolojik bir dizi kahraman figürünü izlemek; bu imgelerin yalnızca çağdaş yaşam için taşıdığı anlamı değil, insan ruhunun, yetenekleri, güçleri, değişimleri ve

<sup>60</sup> Ali Şeriatî, *Hubut-Yeryüzüne İniş*, çev: M. Şayir, Yeni Zaman Yayınları, 2.Baskı, İstanbul 2002, s.150.

<sup>61</sup> Stanislav Grof, *Kozmik Oyun, Yolculuk*, çev: Levent Kartal, Omega Yayınları, 1. Baskı, İstanbul 2014.

<sup>62</sup> C. G. Jung, *Keşfedilmemiş Benlik*, çeviren: Barış İlhan-Canan Ener Silay, Barış İlhan Yayınevi, 2. Baskı, İstanbul 2010, s. 11-12, 82-83

<sup>63</sup> Mircea Eliade, *Yoga Ölümsüzlük ve Özgürlük*, çeviren: Ali Berktaş, Kabalcı Yayınevi, 1.baskı, İstanbul 2013,s. 43, 44.

<sup>64</sup> Jean Paul Roux, *Orta Asya Tarih ve Uygarlık*, çeviren: Lale Arslan, Kabalcı Yayınevi,1.basım, İstanbul 2001; s. 59; Michael Harner, *Şaman'ın Yolu*, Ray Yayıncılık, Çeviri: Ebru Kartal, İstanbul 2014, s.7-9, 11.

<sup>65</sup> Yunan Mitolojisinde göklerden ateşi çalan Prometheus, mucizeler denizine yelken açan ve postu canavardan geri alan İason, yeraltına inerek Kerberos'u oyalayan ve ölü babasıyla konuşup ruhların ve Roma'nın kaderini öğrenen Aineias, Buddha'nın geleneksel büyük mücadele efsanesi hep bu değişmez sisteme örnektir. Feridüddin Attar'ın klasik eseri *Mantuku't-Tayr*'da yolculuğa çıkan kuşların geçtikleri aşamalarda ve vardıkları nihâî hedefte bu benzerliğe şahit oluruz.

bilgeliği açısından birliğini anlamamızı sağlayacaktır.<sup>66</sup> Kahramanın yolculuğunda ilk adım olan çağrı, mistik tarafından yorumlandığı şekliyle “benliğin uyanması” denilen şeyi belirtir. İnsan gece gündüz, durmaksızın kendi yolunu kaybetmiş ruhunun kilitli labirenti içinde yaşayan “benlik imgesi” (tanrısal varlık) tarafından kovalanmaktadır. Kişilik yeni güçler edinip bütünleşmeye yetenekliyse, neredeyse insanüstü ölçüde bir özbilinçlilik ve ustalıklı denetim yaşanacaktır. Bu yolculuk sırasında koruma altına giren kahramana bir zarar verilemez. Mitolojide yardımcı; rehber, öğretmen, kayıkçı, ruhları öte dünyaya aktaran kişi şeklinde hem erkek hem kadın olabilir.<sup>67</sup>

Kadim kültürlerde kendini adanmış kişi tapınağa giriş anında bir dönüşümden geçer. Dünyevî karakter dışarıda kalır; onu yılanın derisini attığı gibi atar.<sup>68</sup> Mistiklerin sözlüğünde bu; duyular “arındırılıp önemsizleştirilirken” ve enerji ve ilgiler “aşkın şeylere yoğunlaştırılırken”, “benliğin arınması”dır. Kahraman bu aşamada karşıtını (kendi beklenmedik benliğini) keşfeder, onu yutarak ya da yutularak ele geçirir. Direnişler bir bir kırılır.<sup>69</sup> Kendinin ve karşıtının ayrı türden olmadığını, aynı etten olduğunu fark eder. Bütün engeller aşıldıktan sonra gelen en son macera kahraman ruhun mistik evliliğidir. İyi ve kötü, ölüm ve yaşam, acı ve haz, nimet ve yoksunluklar artık onda bulunur. Yaşamı kendine özgü kör noktasından aşar ve bir an için kaynağı<sup>70</sup> görür, ikisi bir araya gelmiştir. Bilinç zarfı yok olduğunda o, değişimden uzaklaşır, bütün korkularından kurtulmuş olur. Tüm varlıklar aslında benliksizdir. Her şeyi eşit bakışla izleyen kişi, içinde tüm canlıları bulur ve tüm canlılarda da kendini bulur.

Kişisel sınırları aşmanın acısı ruhsal büyüme acısıdır. Sanat, edebiyat, mit ve tapım, felsefe ve çileci disiplinlerin hepsi, bireye ufuklarının ötesine, durmaksızın genişleyen gerçekleşme alanına geçmesinde yardımcı olur; kaçınılmaz hiçliğin gerçekleşmesine, o yerde olmanın derin saadeti, uyanık halin benlik parçalanması

<sup>66</sup> Campbell, a. g. e, s. 42, 48, 274.

<sup>67</sup> Kubilay Aktaş, *Simya Kur'an'da Şifa Sırları*, Elest Kitaplar, 1.baskı, İstanbul 2012, s. 42.

<sup>68</sup> “Beyazıt olmaktan derisinden sıyrılan yılan gibi çıktım. Sonra baktım. Sevenin, sevilenin ve sevginin bir olduğunu, birliğin dünyasında her şeyin bir olabildiğini gördüm. Campbell, a. g. e, s.185.

<sup>69</sup> Tıpkı “...benim de şeytanım var, fakat Allah bana yardım etti ve şeytanım Müslüman oldu” hadis-i şerif’inde işaret edildiği gibi... Tirmizî, Radâ. “Ya Aişe küçük şeytanını da yanında mı getirdin? Hangi küçük şeytan? Her insanın bir şeytanı vardır. Sizde bile mi ey Allah’ın Resûlü? Evet, ben de bile. Ancak benimki benim elimde Müslüman oldu.” Robert Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, çeviren: Ömer Çolakoğlu, Sufi Kitap, 1. Baskı, İstanbul 2015, s. 30.

<sup>70</sup> Yaşamını nasıl yönlendirirse yönlendirsın, o kişi Tanrı’da yaşar.”(Bhagavad Gita, 6:29, 31.)

yararına kolayca bırakılamaz.<sup>71</sup> Tanrısal dışavurumsuzluğun yüce istirahatinden çekip alan ayna, yansıyan imgenin alanının, dünyanın simgesidir.<sup>72</sup> Mit ve simgeyi anlamak için anahtar; iki dünyanın aslında bir olduğudur. Birey, uzun ruhsal disiplinler yoluyla, kişisel sınırlamalarına, çekişmelerine, umut ve korkularına olan bağlılığını terk eder, doğrunun gerçekleşmesinde yeniden doğuş için gerekli olan öz-kıyamına karşı direnmez. En sonunda kişisel tutkuları tamamen çözülmüş olarak, artık yaşamaya çalışmaz da istekle içinde olup bitecek olana bırakır kendini, yani bir isimsiz olur.<sup>73</sup>

Mitolojik hikâyelerde yer alan ölüm ve ruhsal dönüşümü sembolize eden tanrılar arasında Kadim Sümer’de İnanna ve Tammuz; Mısır’da İsis ve Osiris; Yunan’da Attis, Adonis, Bakus ve Persefon sayılabilir. Bunların Amerika’daki karşılıkları ise Aztek Kuetzalkoatl ya da Tüylü Yılan ile Maya Popol Vuh’unun Kahraman İkiizleridir. Sümer ve Mısır Tapınak inisiasyonları, Mitra gizemleri ya da Yunan’daki Koribantik ritler, Bakanalia ve Elözis gizemleri Akdeniz bölgesi ve Ortadoğu’da yaygındı. Yahudi ve Hristiyan geleneğinde Essenîlerin nefes egzersizleri ve yarı yarıya boğulmayı içeren vaftiz törenleri, Hristiyan İsa duası, Loloyalı İgnatus’un egzersizleri, çeşitli Kabalacı ve Hassidik yöntemler hep insanın “ben”i tanıma, anlama ve yaklaşma yolundaki adımlarıdır. Farklı yoga teknikleri, Vipassana, Zen ve Tibet Budizm’inde kullanılan

<sup>71</sup> “Kim dünyadan atıldıktan sonra geri dönmeyi arzular? O yalnızca orada olacaktır” (*Jaimaniya Upanishad Brahmana*, 3,28.5). Tasavvufi söylemde bu halden uzaklaşamayanlara devamlı cezbe halinde olması nedeniyle meczup denir.

<sup>72</sup> Mesnevî’de bahsi geçen Çinlilerin duvarı cilalayarak oluşturdukları aynadan Yunanlıların yaptıkları resmi yansıtmaları ile ilgili darb-ı meselle karşılaştırmın. “...Kapıları karşı karşıya iki oda vardı. Bir tanesini Çinli ressamlar aldı, öbürünü Rum ressamları. Çinliler padişahın yüz türlü boya istediler. Yüce padişah bunun üzerine hazinesini açtı. Rum ressamlar ‘Pas gidermekten başka ne resim işe yarar, ne boya!’ dediler. Kapıyı kapatıp duvarı cilalamaya başladılar. Gök gibi tertemiz, saf ve berrak bir hale getirdiler. İki yüz çeşit renge boyanmaktansa renksizlik daha iyi. Renk bulut gibidir, renksizlikse ay. Bulutta parlaklık ve ziya görürsen bil ki, yıldızdan, aydan ve güneştedir. Çinli ressamlar işlerini bitirdiler. Hepsi de yaptıkları resimlerin güzelliğine sevinmekteydiler. Padişah kapıdan içeri girip odadaki resimleri gördü. Hepsi akıldan, idrakten dışarı, fevkalâde güzel şeylerdi. Ondan sonra Rum ressamların odasına gitti. Bir Rum ressamı, karşı odayı görmeye mâni olan perdeyi kaldırdı. Öbür odada Çin ressamlarının yapmış oldukları resimlerle nakışlar, bu odanın cilâlanmış duvarına vurdu. Orada ne varsa burada daha iyi göründü; resimlerin aksi âdeta göz alıyordu. Oğul Rum ressamları sofilerdir. Onların; ezberlenecek dersleri, kitapları yoktur. Ama gönüllerini adamakıllı cilâlamışlar, istekten, hırstan, hasislikten ve kinlerden arınmışlardır. Aynanın arılığı, gönlün vasfidir; sonsuz şekiller, suretler, oraya vurur, orada görünür.” Bu hikâyede bilgiye güvenmemek gereği ihtar edilip, bilgiyi görüş ve oluş haline getirmek, Çin ve Rum ülkeleri ressamlarının durumuyla temsil edilmektedir. Mevlânâ, Mesnevî, 1.cilt. Abdülbâki Gölpınarlı, *Mesnevî Tercümesi ve Şerhi*, İnkılâp ve Aka Kitabevleri, İstanbul 1984, c.I-II, s. 317-319. Ken’an Rıfâî, *Şerhli Mesnevî-i Şerif*, Kubbealtı Neşriyatı, İstanbul 2012, 5. Baskı, s.510-514.

<sup>73</sup> “Nasıl biri yıpranmış giysileri çıkarıp yeni olanları giyerse, gövdelenen Benlik de yıpranan bedenleri çıkarır ve yenilerini giyer .... Bu Benlik kesilemez, yakılamaz, ıslatılamaz ya da üşütülemez. Ebedî, herşeyi kapsayan, değişmeyen, kıpırdamaz Benlik sonsuza dek aynıdır” (*Bhagavad Gita*, 2, 22,24).

meditasyonlar, Taocu gelenekteki ruhsal uygulamalar ve ayrıntılı Tantra ayinleri şeklinde örnekler çoğaltılabilir.<sup>74</sup> Bunlara İslam sufilerinin âyinleri sırasında uyguladıkları zikir, dua ve ilâhi okunurken vecde gelmeleri de ilave edilebilir.

### 3. Tasavvufî Bakış Açısından Ben'in Sınırlarının Değerlendirilmesi

Tasavvuf, özellikle İbnü'l-Arabî geleneği açısından insan, Hakk'ın bâtınında ezeli bir taayyün, küllî ve manevî bir belirlenmedir; insanın her merteye ile zât, hal, nisbet ve araz itibarıyla bir irtibatı vardır.<sup>75</sup> Allah Teâlâ, yokluk hazinesinden ezeli arzu hükmü uyarınca varlıkları yarattı. Onlara nurundan saçtı. Her kime ki o nurdan isabet etti; o "KÜN" (ol) emri tohumundan meydana gelen ağacı kavradı, anladı. Bu *Şeceretü'l Kevn*'in, yani *Kâinat Ağacı*'nin dallarının şekil şekil, meyvelerinin çeşit çeşit olmalarına rağmen; hemen hepsi tek kaynaktan zuhur etmektedir. "*Ben gizli bir hazine idim; Bilinmeyi istedim.*"<sup>76</sup> Bunu müşahede ettikten sonra, *Nun*: Enaniyet: Ben, Benlik sırrı açıldı.<sup>77</sup> Cenab-ı Hak ehadiyet (birlik) mertebesinde bir kenz-i mahfi (gizli hazine) iken bilinmesini istemiş ve sevmiş olduğundan ruhlar ve cisimler âlemini yaratıp kendi merhametinin cemâlini, kudretinin kemâlini, büyüklüğünün celâlini, nimetlerinin bolluğunu, sanat eserlerinin çeşitlerini, hikmetlerinin sırlarını göstermeyi dilemiştir.

Bu yaklaşıma göre Allah bütün yaratıklardan evvel yokluktan çok nurlu, yeşil bir cevher yarattı. Kendi nurundan lâtif ve azim bir cevher var edip, ondan bütün kâinatı bir tertip içinde yarattı. Buna ilk cevher, Nur-ı Muhammedî ya da akl-ı küll denir ki bütün ruhların ve cisimlerin başlangıcı ve kaynağı bu cevherdir.<sup>78</sup> Bu görüş Kur'an'da Nûr Sûresi 35. ayete dayandırılmaktadır.<sup>79</sup> Sadece Muhammedî Hakikat yokluktan (karanlık) yaratılmıştır; ondan sonraki her şey varlıktan (nur) yaratılmıştır. Bu ifadede "Allahın ilk yarattığı şey benim nurumdur, benim nurumdan her şeyi yaratmıştır" hadisine gönderme

<sup>74</sup> Stanislav Grof, *Kozmik Oyun*, çeviren: Levent Kartal, Omega Yayınları, İstanbul 2014, s. 258-259.

<sup>75</sup> Sadreddin Konevî, *Tasavvuf Metafiziği Miftâhu Gaybi'l-Cem ve'l-Vücûd*, çeviren: Ekrem Demirli, İz Yayıncılık, 4. Baskı, İstanbul 2013, s. 143.

<sup>76</sup> Bkz. Mehmet Necmettin Bardakçı, "Tasavvufî Düşünceye Kaynak Olması Açısından Bazı Hadisler Üzerine Bir İnceleme", *Arayışlar, İnsan Bilimleri Araştırmaları*, Yıl: 1, Sayı: 1, Isparta 1999, s. 47-73.

<sup>77</sup> Muhiddîn-i Arabî, *Şeceretü'l Kevn Üstün İnsan*, çeviren: Abdülkadir Akçiçek, Alperen Yayınları, 1. Basım, Ankara 2001, s. 8, 18, 20, 22.

<sup>78</sup> Erzurum-Hasankaleli İbrahim Hakkı, *Marifetname*, sadeleştiren: Turgut Ulusoy, Bahar Yayınevi, 2. Baskı, İstanbul 1974, cilt I, s. 11.

<sup>79</sup> Mehmet Demirci, *Nûr-i Muhammedî*, Nefes Yayınları, İstanbul 2013, s. 31-33.

vardır.<sup>80</sup> “Allah’ın ezeli bilgisi dâhilindeki varoluş düzeylerinin (Merâtibü’l-Vücûd) Bir Öz’den ortaya çıkışına tecelli<sup>81</sup>, zuhur ve taşma denir.<sup>82</sup> “Gizli hazine bilinmeyi arzular”. Hakk’ta (Mutlak’ta) saf mümkünât şeklinde bulunmakta olan sayısız nesne şiddetli bir şekilde çıkış yolu aramaktadır. Bu Hakk’ta bir gerilime yol açmaktadır. Gitgide daha da zorlanan bu derunî durum sonuçta dışarı doğru bir patlamayla sanki rahatlamaktadır. İbn Arabî bu gerilim halini bir kimsenin nefesini içine hapsederek tutmasına benzetir, gerilim son sınırına erişir ve göğüsteki sıkışık hava şiddetli bir patlamayla dışarı fışkırır, “nefes salınır”. İbn Arabî’nin “Rahmân’ın Nefesi” dediği şey işte budur. Bu derunî basıncın en uç sınırında Hakk’ın Zatı’nda (Sırrü-s Sır’da) gizli olarak bulunan Esmâ’ül Hüsnâ’nın dış varlık âlemine doğru bir çıkış yolu arayışı içinde aniden Hakk’ın derinliğinden fışkırması olarak da tasvir edilebilir.<sup>83</sup>

Allah’ın hakikatini kendisinden başka hiç kimsenin ilmi ihâta edemez. Çünkü O’nun hakkında belirli bir hüküm taayyün etmediği gibi, O hiçbir vasıf ile sınırlanamaz, belirlenemez, taayyün etmez ve sonsuzdur. Hiçbir şekilde taayyün etmeyen şeyin taakkul edilmesi mümkün değildir, çünkü akıl, kuşatamadığı ve kendisince belirginleşmeyen bir şeyi ihâta edemez. Bu gayba nisbetle en yakın mertebeye, Nefes-i Rahmani’den ibaret olan amâ’dır; bu mertebeye, taayyün-i evvel hükümlerinin ilki ve mutlaklığa en yakını olan ahadiyet istinat etmektedir. Âlemde görülen çokluk, bu ahadiyetten yayılmış ve bir itibârla da onunla zuhur etmiştir. Fakat bunun anlamı, hüviyeti itibarıyla bir olandan, hüviyeti açısından çokluğun sâdır olması demek değildir. Çünkü herhangi bir şeyden hakîkatı açısından kendisine zıt bir şeyin çıkması mümkün ve geçerli değildir.<sup>84</sup>

Allah Teâlâ’nın zâtının ve sıfatlarının sonu olmadığı gibi hakikatte âlemlerin de sonu yoktur. Çünkü âlemler ilahî isimlerin ve sıfatların mazharıdır. Zâhirin sonsuzluğu

---

<sup>80</sup> el-Hakîm, a. g. e, s.499.

<sup>81</sup> Tecelli “kalpte gaybın nurlarından inkişaf eden”dir. Michel Chodkiewicz, *Sahilsiz Bir Umman Muhyiddin İbn Arabî*, çeviren: Atilla Ataman, Gelenek Yayınları, 1. Baskı, İstanbul 2003, s. 110.

<sup>82</sup> Mehmet Necmettin Bardakçı, *Sosyo-Kültürel Hayatta Tasavvuf*, Rağbet Yayınları, 2. Baskı, İstanbul 2005, s. 148.

<sup>83</sup> Toshihiko İzutsu, *Tao-culuk’daki Anahtar-Kavramlar İbn Arabî ile Lao-Tzû ve Çuang-Tzû’nun Mukâyesesi*, çeviren: Ahmed Yüksel Özemre, I. Baskı, İstanbul 2001, s.286.

<sup>84</sup> Sadreddin Konevî, *Fâtiha Suresi Tefsiri İ’câzü’l-beyân fî te’vîli’l-ümmi’l-Kur’ân*, tercüme: Ekrem Demirli, İz Yayıncılık, 4. Baskı, İstanbul 2009, s. 155-157

bâtının sonsuz olmasını gerektirir. Ancak âleme külliyat nedeniyle on sekiz âlem, cüz'iyat nedeniyle on sekiz bin âlem denilmiştir.<sup>85</sup>

Bursevî (ö.1137/1725) bunu idrâk etmenin yolunu hakikat bilgisine ermeye, varlığın beş küllî mertebesini (hazarât-hamse) bilmeye bağlar. İlimin hükmünün gereğine göre yaratmanın sebepleri “*mefatihü'l-gayb/gayb anahtarları*” diye isimlendirilen zâti isimlerdir, çünkü onlar, zâtın ve bilinen şeylerin bilinmezliğini bilindir hale getirirler. Yaratılış mertebelerinin sonuncusu olan insana ulaşana kadar, her tabaka bir diğerine tabi olur.<sup>86</sup> Mutlak gayb'dan çıkıp aşağı doğru kat'ettiği yolda uğradığı her varlık mertebesinin kisvesini giyerek onun özelliklerini taşıyan “Ben”; mülk âleminde artık Yunus Emre'nin işaret ettiği gibi ete kemiğe bürünmüştür.<sup>87</sup>

Kenz-i Mahfî rivayeti<sup>88</sup> vücudun kendi zât'ında gizli olan sonsuz sayıdaki mümkinatı, âlem yoluyla görünür kılmasını açıklar. Bu görünür kılış, ete kemiğe bürünen insanın kemâli elde ederek vuslatı gerçekleştirmesi ve ilahi benin sıfatlarını kazanarak insan-ı kâmil olmasıyla amacına ulaşır. Artık Ben kendi nefsi yoluyla görünmeyene döner ve kendi ilk halinin varlık sahibi olmayan ayan-ı sabiteler olduğunu fark eder. Ancak kendi yokluğunu fark etmesiyle vücudun tamamını sergilemeye başlar. “Makamsızlık” haline ulaşır. Birlik sonsuzluğunu insan mükemmelliğinin çokluğunda sergiler.<sup>89</sup> Yunus Emre (ö.720/1320), bunu *Divân*'da birçok yerde vurgularken, Mevlânâ da Mesnevî'de “*birlik dükkânı*” tabiriyle daima birliğin, Tanrı birliğinin, inanç birliğinin, insanî birliğin bulunduğunu, alınan-verilen malın birlik malı olduğunu belirtmektedir.<sup>90</sup> “*Hudâ'yı tevhid ilmini öğrenmek demek, Bir olanın huzûrunda kendini*

<sup>85</sup> On sekiz bin âlem, akl-ı küll (kalem), nefis-i küll (levh), Arş, Kürsî, yedi gök (Satürn, Jüpiter, Mars, Güneş, Venüs, Merkür ve Ay), dört unsur (ateş, hava, su, toprak), mevâlid-i selâse(maden, bitki, hayvan)'nin toplamı olarak on sekiz eder, bunlar küllî âlemlerin toplamıdır. Bunların cüz'î olanları da dikkate alınır her biri bin âlem olarak sayılır. Bu nedenle âleme on sekiz bin denmiştir. Gerçekte ise âlemler had ve hasra gelmez. Lâkin bu âlemin tamamı da hazarât-ı hamse tarafından cem edilmiştir. İbn Arabî, *Özün Özü*, tercüme: İsmail Hakkı Bursevî, sadeleştiren: Muhammed Bedirhan, Hayyikitap, 2. Baskı, İstanbul 2011, s.35.

<sup>86</sup> Sadreddin Konevî, *Kırk Hadis Şerhi Şerh-i Hadis-i Erbaîn*, çeviren: Ekrem Demirli, İz Yayıncılık, 4. Baskı, İstanbul 2007, s. 151-152.

<sup>87</sup> Benzer bir ifade başka bir kültür ve başka bir zamandan “*Ve söz ete büründü*” (İsa'nın Meryem'in rahmine düşmesini kutlayan Angelus'un dizesi) şeklinde aktarılmaktadır. Campbell, a. g. e, s. 197.

<sup>88</sup> Rivayetin değerlendirilmesi için bkz. Bardakçı, *agm.*, s. 49-52.

<sup>89</sup> William Chittick, *Hayal Âlemleri İbn Arabî ve Dinlerin Çeşitliliği Meselesi*, çeviren: Mehmet Demirkaya, Kaknüs Yayınları, 1.Baskı, İstanbul 1999, s.9-39-40-47-48-49.

<sup>90</sup> Abdülbâki Gölpınarlı, *Mesnevî Tercemesi ve Şerhi*, İnkılâp ve Aka Kitabevleri, 2. Baskı, İstanbul 1984, c.V-VI, s. 510.



*yakıp yok etmektir*” demektedir.<sup>91</sup> Lâ ilâhe illallah –Allah’tan başka Tanrı yoktur, hedeften başka hedef yoktur, hedef te kaynaktan ayrı değildir. Kişi kaynağa ulaştığında hedefe de ulaşmış olur.<sup>92</sup>

#### 4. Ben ve Ölüm Bilinci:

Ölüm hayat kadar gerçektir. Ezelî ve ebedî olan Yüce Allah’ın dışındaki varlıklar için ölüm tecrübesi kaçınılmazdır. Bu gerçek, ölüme karşı bir endişe, kaygı ve korkuya sebep olur. Ölüm korkusunu aşmak ve ölmeden önce ölme şuurunu yakalamak kadim din ve mistik geleneklerde önemli bir motivasyon aracı olarak görülür. İslâm sûfleri de “ölmeden önce ölünüz. Hesaba çekilmeden önce nefsinizi hesaba çekiniz”<sup>93</sup> hadisini düşüncelerinin merkezine yerleştirerek ölüme hazırlanmışlar ve ölüm korkusunu aşmışlardır.

Birçok tasavvuf ekolünde insanı güncel hayat rüyasından uyandırmak için kişiye kendi ölümü hayal ettirilir. Hatta kişi bunu günlük hayattaki gerçek algısından çok daha gerçek-etkin bir şekilde yaşar. Hastalık, ağırlaşma, son anlar, vedalaşmalar, son nefes, cenaze töreni vs. hayal sahnesine konduğunda, baştan biraz kaygı uyandırsa da bir süre sonra balon patlar ve hayat sahnesi bir üst kattan görülmeye başlanır. Bu görüş, gereken ama bir türlü alınamayan kararların alınmasına yardımcı olur. Meselâ bir hayır işi için kıymetli bir malını gözden çıkaramayan kişi, artık böyle bir kararı verebilir. Zira artık “öncelikler” değişmiştir. Hz. Peygamber’in hasta ziyareti ve cenazeye iştirak konusundaki öğütleri,<sup>94</sup> sûfler tarafından önemsenmiştir. Amaç hep aynıdır, hayat üzerine tefekkür ve bu tefekkür sonrası yapılan fiili uygulamalarla nefis katlarında “fark etmeden” yükselme.<sup>95</sup> Bu bağlamda sûfler tarafından uygulanan tefekküre dayalı

<sup>91</sup> Kenan Rıfâî, *Şerhli Mesnevî-i Şerif*, Kubbealtı Neşriyatı, 5. Baskı, İstanbul 2012, s. 437.

<sup>92</sup> Osho, *Sır*, çeviren: Deva Chandra, Butik Yayıncılık, İstanbul 2009, s. 309.

<sup>93</sup> Tirmizî, *Zühd*, 25; İbn Mace, *Zühd*, 3; Müsned, 2/24, 41, 131.

<sup>94</sup> “Hasta ziyaretinde bulunan kimse, ziyaretten dönünceye kadar cennet meyveleri arasındadır.” Müslim, *Birr* 40, (2568); Tirmizî, *Cenaiz* 2, (967). “Bir hastanın yanına girince, sağlık ve uzun ömür temennisiyle onu rahatlatın. Zira böyle yapmak onun gönülünü hoş eder.” Tirmizî, *Tıbb* 35, (2088). Hastayı ziyaret ederken az oturmak ve gürültü yapmamak sünnettendir. Buhari, *İlm* 39, *Cihad* 176, *Cizye* 6, *Megazi* 83, *İtisam* 26, *Marda* 17, 3. “Kim, sevabına inanarak, karşılığını sadece Allah’tan bekleyerek bir Müslüman cenazesi ile birlikte gider ve namazı kılıp gömülünceye kadar beklerse, her biri Uhud Dağı kadar olan iki kîrât sevapla döner. Kim de cenaze namazının kılar, defnolunmadan önce ayrılırsa bir kîrât sevapla döner.” Buhârî, *İmân* 35, Müslim, *Cenâiz* 56, İbni Mâce, *Cenâiz* 79.

<sup>95</sup> Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan Tasavvuf ve Benötesi Psikolojisi (Transpersonal Psikoloji)*, Kaknüs Yayınları, 10. Basım, İstanbul 2012, s.381.

râbita-i mevt ölüm duygusunu bir an dahi akıldan çıkarmamayı hedef alır. Bu durum düşünce ve davranışlarımızı düzenlemek için gerekli olduğu kadar, “ölmeden evvel ölüm” sırrına erebilmek ve bedenimizi ölü gibi farz ederek onun ruh üzerindeki bulanıklık ve ağırlığını gidermeye çalışmak için gereklidir.<sup>96</sup>

İki kez doğan aynı anda hem zaman hem de ebediyet içinde yaşamaktadır.<sup>97</sup> “Ölmeden evvel ölü” öğüdü, insanı arzuların tutsaklığından kurtulup manevi dünyada yeniden dirilmeye<sup>98</sup> çağırır.<sup>99</sup> “*İnsanlar uykudadır, öldükleri vakit uyanırlar*” sözü İbn Arabî’nin, bu âlemin bir hayal olduğu düşüncesini açıklar. O burada insanları rüyasında uyanık olduğunu zanneden kişiler olarak tanıtır.<sup>100</sup> Şâh-ı Merdân Hz. Ali (k.v.) buyurur: “Doğmak ölümün elçisidir. Doğan ölmüştür.<sup>101</sup> Ölen kıyamete durmuştur”.<sup>102</sup> Allah Resûlünün ölüm anında söylediği “*refik-i âlâ’ya/en yüce dosta*” sözü onun yolundan gidenlerin hayata ve ölüme bakışlarının özünü teşkil eder.<sup>103</sup>

Nefs-i emmâre’den nefis-i râziye’ye kadar izlediğimiz yükselme sürecinde insan, farkına varmadan birtakım köklü değişikliklerden geçer. Alt katlarda hüküm süren ve varoluşun ana dinamiği olan ölüm korkusu, sessiz sedasız yok olur. Evren senfonisinden aykırı sesler çıkaran insan, bütün ile ahenkli bir yapıya kavuşunca, yani tevhid şuuruna ulaştıkça ölüm fikri kendiliğinden kaybolur.

Ölüm korkusu, sadece ferdî bir sorun değildir. Bütün bir medeniyetin varoluş tarzını belirleyen, dünyanın geleceğiyle ilişkili vahim bir problemdir. Bu korku gün geçtikçe, nefsin alt katlarında sıkışıp kalan insanı ve buna bağlı olarak çevresini yıpratıp tüketir. Durumun vehametini farkedemeyen Batılı filozof ve psikologların, son yüzyıl

<sup>96</sup> İrfan Gündüz, “Râbita”, *Keşkül Dergisi*, 32.sayı, İstanbul 2014, s.38.

<sup>97</sup> Campbell, a. g. e, s. 148.

<sup>98</sup> “*Vücut kaydından kurtulmuş olanlara felek de secde eder, güneş de, ay da... Vücûdunda nefsi ölenlerin fermanına güneş de tâbidir, bulut da...*” derken Mevlânâ bunu kastediyordu. Rıfâî, a. g. e, s. 437.

<sup>99</sup> Kemal Sayar, *Sufî Psikolojisi Bilgelik Ruhu, Ruhun Bilgeligi*, İnsan Yayınları, İstanbul 2000, s.13.

<sup>100</sup> William Chittick, *Hayal Âlemleri İbn Arabî ve Dinlerin Çeşitliliği Meselesi*, çeviren: Mehmet Demirkaya, Kaknüs Yayınları, 1. Basım, İstanbul 1999, s.44-46.

<sup>101</sup> Benzer bir görüşe Platon’un ölümsüzlük düşüncesinde rastlanır. Bu görüş Heraklitosçu ünlü ‘zıtların uyumu’ doktrinine dayanır. Buna göre tüm karşıtlar arasında birinden ötekine, ötekinden berikine mütemediyen ve dönüşümlü bir geçiş süreci söz konusudur. Böyle bir varsayımdan yola çıkılarak, hayatta ölümün de aynı şekilde, birbirinin karşıtı olarak ilişki içinde oldukları, dolayısıyla bu ikisi arasındaki geçiş sürecinin de dönüşümlü olduğu sonucuna varılır. Ölüm hayattan geldiği gibi, hayatta ölümden gelmektedir. Ancak sadece hayattan ölüme geçiş gözlemlenebilmektedir. Ancak, ölümden hayata bir karşı süreç olmadıkça tabiatın *sakat* kalacağı da açıktır. Turan Koç, *Ölümsüzlük Düşüncesi*, İz Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul 2005, s. 26. Ayrıca bkz. Âl-i İmrân 3/27; Zariyat 51/49; Yasin 36/36.

<sup>102</sup> Semih Ceyhan, “Niyâzî Mısırî Hazretleri ve Vahdet-i Vücut”, *Keşkül*, 21, sayı (Ocak 2012), s.88.

<sup>103</sup> Mehmet Necmettin Bardakçı, *Ölümsüzlük Düşüncesi ve Ölüm Sezgisine Üzerine, Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 26. Sayı, 2010/2, s. 71-90.

içerisinde akılcı yollarla ölüm korkusuyla baş etmeye çalıştıklarını görüyoruz. Ölüm korkusunu aşmaya çalışan sûfiler ise geniş anlamda dört çeşit nefsanî ölüm tanımlarlar. Bunlar: beyaz ölüm (açlığa tahammül), kara ölüm (yakın çevremizdeki insanların – meselâ aile fertlerinin- yaptıklarına tahammül), kırmızı ölüm (nefs-i emmâre'nin şehvânî isteklerini söndürme), yeşil ölüm (mevki, iktidar, itibar hırsını yenerek insanların gözünde değersiz olmayı kabullenme)'dür.<sup>104</sup> Sufiler için tasavvuf yoluna giriş merasimlerinin amacı müride yepyeni/bambaşka bir hayata başladığını hissettirmektir. Örneğin ölmeden önce ölmeyi sembolize eden libâs-ı hırka merasimi, “ölmeden önce ölünüz” hadisini yaşarken yürürlüğe koymanın bir yolu olup nefsi, kabre benzetilen yün hırkanın içine defnetmektir. Dervişin kabri gibi olan hırka, nefsin iştihasını ve isteklerini kırabilecek bir görev üstlenir.<sup>105</sup> Sufî yeniden doğuş sürecinden geçmeye karar verdikten sonra bu ölümleri bir bir yaşamaya başlar. Tasavvuf dilinde geçilen bu yollara makam ve hal ismi verilir.

Sâliğin tecrübe ettiği bu aşamalar “uyanıklık” (son yeniden doğuş) veya yeni bir yaşam işaretinin başlangıcının “farkında olma” ile başlar. Benlik bu yola girince mevcut hali çözümler (*fenâ*), yeniden bütünleşir (*bekâ*). Fenâ bilinen benliğin ölüp gitmesine işaret eder. Bekâ ise İlahî Ben'de yeniden doğuş demektir. Fenâ entelekten “Ben”den kurtulmak; bekâ ise tamamlanmış kişiliğin sırlarını ortaya çıkararak yeniden “Ben” olma sürecidir. Pratik manada, kişinin şuurunu tasavvuf diliyle heva, hayal ve yalan denilen şeylerden temizlemesi ve kalbini garaz, düşmanlık, hased, yeis ve nefretten

---

<sup>104</sup> Mevlânâ bu korkuyu asırlar öncesinden gidermek için şunları söylemiştir: “Ey ölümden korkup kaçan can, işin aslını, sözün doğrusunu istersen; sen ölümden korkmuyorsun, sen kendinden korkuyorsun. Çünkü ölüm aynasında görüp ürktüğün, korktuğun ölümün çehresi değil, senin kendi çirkin yüzündür. Senin ruhun bir ağaca benzer. Ölüm ise o ağacın yaprağıdır. Her yaprak ağacın cinsine göredir.” Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 2, s.605, çev: Ş. C. “Bizi korkutan can vermenin görünüşü, dış yüzü; ölümdür. İç yüzü ise diriliktir, yaşayıştır. Görünüşte bir tükenmedir. Hakikatte ebedî hayattır. Ana rahmindeki çocuğun doğması, bulunduğu dünyadan yeni bir dünyaya göç etmesidir.” Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 2, s. 609, çev: Ş. C. “Hiçbir ölü, öldüğüne yanmaz, hayıflanmaz. Azığın azlığına yanar. Yoksa aslında o dar bir yerden, bir kuyudan kurtulmuştur. Bir ovaya düşmüş, bir devlete kavuşmuş, ferahlığa ermiştir.” Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 2, s.612, çev: Ş.C. “Haydi, kalk, sen ölümü kökünden sök at! Artık dünyada kimsecikler ölmesin. Çünkü sen sözün sözsün. Sonbaharı yakala, boynunu vur, onu öldür. Çünkü sen ebedî ilkbahar oldun.” Hz. Mevlânâ, *Divân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 3, s.266, çev: Ş.C “Senden bir hayal taşıyan Can'ın geçip gitmesi, yok olması nasıl düşünülür? Ay küçüldükçe hilâl olur, ama bu küçülme ve eksilme, yeni bir gelişmenin başlangıcıdır.” Hz. Mevlânâ, *Rubâiler*, MEB Yayınları. Merter, a. g. e, s.205, 247, 254-255.

<sup>105</sup> Ali Rıza Bayzan, *Sufî ile Terapist Psikoterapiler ve Tasavvuf Üzerine Bir Karşılaştırma Denemesi*, Etkileşim Yayınları, İstanbul 2013, s. 76.

arındırarak, içindeki gerçekliği yansıtan aynanın aslı haline yeniden kavuşması, ayinesini tozdan temizlemesi demektir.<sup>106</sup>

### 5. Ben ve Dinî Tecrübe/Sufî Tecrübe

Dinî tecrübe, hakikatin teorik akıl yürütme yoluyla anlaşılıp ölçülemeyen derinliklerine nüfuz etmeyi sağlayan son derece anlam ve önem taşıyan, bilgiye dayalı bir aydınlanma, keşf ve ilham durumudur. Bu tecrübeyi yaşayan kişi, tecrübesinin kendisine bildirdiği şeyleri bildiğinden kesinlikle emindir. Bu durum kimi zaman sözlerine, çoğu zaman da hayatına yansımaktadır. Tecrübesi onda otorite etkisi yapar, içgörüsü genişler, herşey yepyeni bir anlama bürünür, tüm hayatını yeniden kurup şekillendirmeye başlar.<sup>107</sup> Bu bilgilenme tecrübesi, mistik içgörü, içe doğma, sezgi ve ilham gibi yollarla gerçekleşir.<sup>108</sup> İnsanlık tarihinde dinî tecrübe sırf yanılısma gözüyle bakılarak reddedilemeyecek kadar sürekli ve hâkim bir unsur olmuştur.<sup>109</sup> Dinî tecrübe, bireyin kutsal ile karşılaşma ânında yaşadığı tecrübenin adıdır. Martin Lings (ö.2005)'in İbn Arabî'nin bir duasından aldığı ilhamla yaptığı tanımlamaya göre dinî tecrübe, "Sonsuzluk okyanusundan sonlu âlemin kıyılarına zaman zaman gelen devâsa inkişaf ve ilham dalgalarından birinin câzibesine kapılıp, o dalga ile birlikte onun Ezelî, Ebedî ve Sonsuz Kaynağına doğru sürüklenip gitme" tecrübesidir.<sup>110</sup>

Dinî tecrübenin yoğun ve üst düzeyde yaşanan şekli olan mistik tecrübenin kendine has bir sistematığı olan bir "bilgi yolu" veya "bilme şekli" vardır.<sup>111</sup> Genel olarak insanın 'din', daha doğrusu 'kutsal' ile olan bağlantısı hiçbir zaman kesilmemiştir. Bu bağlantı insana dünyadaki varlığını anlamlandırma, hayatın nihâi gayesini ve gündelik hayatın zorluklarına karşı dayanıklı olabilme noktasında sürekli

---

<sup>106</sup> Salık geçmişteki yanlış davranışlarını terk etmelidir, pişmanlığı hissetmelidir (*tövbe*), değişmeye karar vermelidir ve kendini husumet ve zulümden temizlemelidir. Mürid iç huzuruna konsantre olma, lehine-aleyhine bir durumla karşılaşınca sabretme, hiçbir talepte bulunmadan sadece güven duyma, her haline razı olma ve bundan büyük bir hoşgörü kazanma gibi çeşitli aşamalardan geçer. Bu yolda müridin arayış nesnesine göre nefsinin davranışlarını gözlemlemesi *murakabe*, maksuda doğru yaklaşma *kurb*, ilâhi bütünleşmeye duyulan arzu *şevk*, her şeye karşı şartsız sevgi beslemek *mıhr*, daha da yaklaşma isteği *ümid*, tanıdıklık hali *üns*, birlik haline erişmenin deneyimlenmesi *müşahade*, kendinden emin olma hali *itminan*, bütünleşme ve kesinlik hali *yakîn* gibi haller müride eşlik eder. Sayar, a. g. e, 51-53.

<sup>107</sup> Ramazan Ertürk, *Sufî Tecrübenin Epistemolojisi*, FRC Yayıncılık, 1. Baskı, Ankara 2004, s. 75-83.

<sup>108</sup> Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, 3.Basım, Ankara 2005, s.509.

<sup>109</sup> Muhammed İkbâl, *İslam'da Dinî Düşüncenin Yeniden İnşâsı*, çev. Rahim Acar, İstanbul 2014, s. 48.

<sup>110</sup> Bilgi için bkz. Ramazan Ertürk, *Sufî Tecrübenin Epistemolojisi*, Fecr Yayınları, 1.Baskı, Ankara 2004.

<sup>111</sup> Ertürk, a. g. e, s. 78.

işlev görmüştür.<sup>112</sup> Bu deneyimlerin amacı olan özgürlük, insanın nefsi arzularından arınarak asıl kaynağa, ilâhî nura kavuşarak şuurlanmasıdır.<sup>113</sup>

Ulvî nizama, aşkın düzene dair bilgi, akıl yoluyla değil, ruhanî sezgi melekeleriyle elde edilebilir. Allah'a doğru yükselirken nefsin rehber ışığı olan aşk; nefsi bencillik ve şehvet zincirlerinden kurtarabilir.<sup>114</sup> Tüm büyük dinlerin beşiğinde kurucularının, peygamberlerin, azizlerin ve inananların vizyon deneyimleri yatar.<sup>115</sup>

Dini tecrübe doğrudan olması yönüyle; insan tecrübesinin bilgi için veri sağlayan diğer mertebelerinden farklı değildir. Tecrübenin doğrudan olması demek, Allah'ı tıpkı diğer şeyleri bildiğimiz gibi biliriz, demektir. Tahlil edilemez bir bütünlük arz eder. Her durumda, üzerimizde işleyen aynı Gerçekliktir. Sıradan aklî şuur, çevremize uyum sağlama konusundaki pratik ihtiyacımıza dayanarak, bu Gerçekliği parça parça ele alır, Mistik hal ise, Gerçekliğin bütün halindeki geçişiyle bağlantı kurmamızı sağlar. Bu geçişte bütün muhtelif uyarıcılar birbiriyle bütünleşir, yekpare bir birlik oluşturur. Bu birlikte, gündelik hayattaki özne ve nesne ayrımı yoktur. Hâl, aşkın, kuşatıcı olan –ve tecrübenin öznesinin hususi şahsiyetini geçici olarak bastıran- biricik bir Öteki Benlik (*Other Self*) ile mahrem bir birliktelik (*intimate association*) anıdır, büyük ölçüde objektiftir. Kendi benliğimizi ve tabiatımızı sırasıyla derunî tefekkürle ve duyu algısıyla bildiğimiz açıktır. Cevap vermek, şüphesiz ki, şuurlu bir benliğin hâzır oluşunun belirleyicisidir. Kuşatıcı benlikle ilişkide gündelik tecrübemize benzerlik vardır. Düşünmeden ziyade hissetmeye benzeyen bu tecrübeye yüklenen yorum önerme suretinde başkalarına iletilebilir, fakat bizzat o haliyle iletilemez.<sup>116</sup>

Yaşanan tecrübe, kelime ve kavramlara dökülemez, dolayısıyla tam olarak aktarılamaz, ancak tecrübe etmekle anlaşılıp öğrenilebilir.<sup>117</sup> Tecrübe anında kişiler, kendilerine bir şeylerin “sunulduğunu”, “lütfedildiğini” hissederler. Kişi haricî bir güç tarafından kuşatılır, iradesi adeta askıya alınıp devre dışı bırakılır. İradî çaba bunu garanti de etmez, sağlamaz da, aksine bir “mâruz kalma” söz konusudur. Yaşanma anında birey kendini tecrübe ya da olayın akışına kaptırmış durumdadır. Ancak bunları

<sup>112</sup> M. Ali Kirman, *Yeni Dinî Hareketler Sosyolojisi*, Birleşik Yayınevi, Ankara 2010, s. 47.

<sup>113</sup> Nesrin Gökpınar, “Hermes ve Hermetizm”, *Ruh ve Madde*, Ruh ve Madde Yayınları, 667. Sayı (Ağustos 2015), s.12.

<sup>114</sup> Sayar, a. g. e, s.42.

<sup>115</sup> Grof, a. g. e, s.247.

<sup>116</sup> İkbâl, a. g. e, s. 57-58.

<sup>117</sup> Ertürk, a. g. e, s. 75-76; Eliade, a.g.e, s. 159.

yaşayacak kişinin inanç, ahlâk ve eylem boyutlarını ve zihinsel hazırlığı içeren bir takım ön hazırlıkları olmalıdır ki birey bu yönüyle oldukça aktiftir. Kısa zaman dilimi zarfında kişi, zaman ve mekânla mukayyet varoluş alanıyla sınırlı olmayan aşkın bir tecrübe kesiti yaşar ve hemen ardından normal tecrübe dünyasına geri döner. Dönüşte yaşananlar büyük oranda hatırlanır. Tekrar etmesi durumunda aralıklarla yaşanan tecrübeden kazanılan içgörü ve bilginin aşama aşama artarak yükselen bir gelişme grafiği çizmesi çoğunlukla görülür. Kısa süreli olmasına rağmen; etkisi kimi zaman aylar ve yıllarla ölçülebilecek, hatta ömür boyu sürece kadar uzun olabilmektedir. Bu sayılanlar yaşanan şeyin “dinî tecrübe” adını alabilmesi için gereken asgarî temel niteliklerdir. Daha yoğun yaşanan mistik tecrübeye ise “Birlik Bilinci”, “zamansızlık hissi”, “egonun gerçek ben olmadığına anlaşılması” gibi deneyimler yaşanır. “Bir” var olan her şeyin Gerçeği ve Sevgi Objesidir, O’nunla canlı bir birlik hali yaşanır.<sup>118</sup>

Dini tecrübe, bilgi içeren bir ögeye sahiptir, bu yüzden fikir suretine sokulabilmektedir. Hissin kendisinde son bulacağı fakat his olmayan şey şuurdur. Din hissetme ile başlarken, tarihte hiçbir zaman kendisini sadece bir his meselesi olarak görmemiştir. Fikir ve söz eşzamanlı olarak hissetmenin rahminden doğar. Hâl kendi biricikliği bakımından bir şekilde gündelik tecrübeye ilişkili olmaya devam etmektedir, geçip gittikten sonra arkasında derin bir yetki hissi bıraksa da, derhal ortadan kaybolması bu durumun açık delilidir, sırf duyu-algısında (beş duyu) yeri bulunmadığı için onu görmezden gelemez. Din insan tecrübesinin tümüyle farklı bir tarafı olan dinî tecrübeyi yorumlamayı hedefler. Dinî cezbe halindeyken bir anlamda kendi şahsiyet dairemizin dışında bulunan vakıa halindeki bir gerçekliği biliriz. Psikolog dinî cezbe zorunlu olarak şuuraltının bir işi olarak görebilir. Bunun sebebi onun varlığımızın derinliklerini yoğun şekilde sarsmasıdır. Böyle bir vizyon hem şuuraltının hazır olması hem de şuuraltında yankılanma demektir. Saf psikolojik bir metot, bir bilgi türü olarak dinî cezbe izah edemez.<sup>119</sup>

Bu dini tecrübeyi yaşayanların aralarında uyum ve benzerlik vardır. Duraklar farklı sıralansalar bile, katedilen yol ve varış noktası aynıdır. Dini tecrübeyi yaşayan kişilerin karşılaştıkları son durumu anlattıkları sözlere bakıldığında bu görülür: Birbirini tanımayan kişilerin aynı ifadeler, aynı imgeler, benzer karşılaştırmalarda bulunmaları

---

<sup>118</sup> Ertürk, a.g.e, s. 75-83.

<sup>119</sup> İkbâl, a. g. e, s.55-60.

tipiktir. Şaşmaz bir içgüdü onları tam da üzerinde yürümek istedikleri yola götürecektir. İnsana ulaştırır. Madde içinden fırlayan enerji bilinçaltı veya bilinçüstü ve her halükârda bilinçle aynı türde bir şey olarak görünmüştür.<sup>120</sup> Tasavvufî ifadeyle Hayy esması yaratılmış her şeyde ve her yerde tecelli etmiştir.

Sufî tecrübe, yukarıda sayılan genel özelliklerin yanında; bu tecrübeye konu olan Allah, O'nun isim ve sıfatları ile bunların tecellilerini kapsamaktadır. Sûfinin yaşadıkları Yahudilik, Hıristiyanlık, Budizm'de yaşanan dinî tecrübelerden ayrıldığı gibi; sufî olmayan diğer Müslümanların dinî tecrübelerinden de ayrılır. Sufiler bu gerçeği tasavvufu tanımlarken kullandıkları “zevk yolu” ve “hâl ilmi” gibi terimlerle ifade ederler. Sufî tecrübe öyle yoğundur ki, bu esnada sufî kendinden geçer, adeta bu dünya ile tüm bağlarını koparır, bambaşka bir âlemde bulunuyor gibidir.

Sufî tecrübenin yapısını hazırlık ve bilfiil yaşanma aşaması olarak iki temel aşamada inceleyebiliriz: Sufî tecrübe yolculuğunun tasavvufî terminolojideki adı seyr-i sülûk'tur. Başlangıç noktası inanç zeminidir. Sâlik sıradan bir Müslümanın inanması gereken şeylere taklidî veya tahkiki olarak inanır. Bundan sonra farzları yapar, yasaklananlardan –hatta şüphelilerden- kaçır. Farzlara ilave olarak nafîle ibadetlere devam eder. Zulüm, taşkınlık, başkalarına zarar verme vs. gibi ahlakî kötülüklerden kaçınmanın yanı sıra; sabır, tevekkül, teslimiyet vs. gibi faziletleri kazanmak suretiyle de kişiliğın olgunlaşmasına çalışır. Nefs terbiyesi, zikir ve onun derunî boyutu olan tefekkür ile kalp ve ruhun tasfiye ve tezkiyesine çalışır. Dil ile başlayan zikir (hatırlama), gittikçe artan bir şekilde kişiliğın değişik boyutlarına yayılır ve yerleşir, nefis, kalp, ruh, sırr gibi varlık boyutları da zikre katılır. Sufî artık tüm varlığıyla O'nu zikretmeye ve her an O'nunla olmaya başlar.<sup>121</sup>

Sühreverdî (ö.632/1234)'nin ifadesiyle; “ihlas üzere zikirde müstağrak olan zühhd ve takva sahibi müride, hakikatler misal elbiselerinden soyulmuş olarak [sembol ve rumuzlar şeklinde] Allah'ın kendisine özel bir haberi ve keşfi halini alır”.<sup>122</sup> Burada temel amaç, “toprağın bağı beşerî vasıflardan sıyrılmının gerçekleşmesi”dir. Sufî başka yerlere (mâsivâya) yönelmiş olan alıcı veya antenlerini –onların câzibe ve

<sup>120</sup> Henri Bergson, *Ahlâkın ve Dinin İki Kaynağı*, çeviren: M. Mukadder Yakupoğlu, Doğubatu, 1. Baskı, Ankara 2004, s. 217-220.

<sup>121</sup> Ertürk, a. g. e, s. 59-60.

<sup>122</sup> Ebu Hafis Şehabüddin Ömer Sühreverdî, *Avârifü'l Meârif*, Vefa Yayıncılık, çevirenler: H. Kâmil Yılmaz, İ Gündüz, İstanbul 1990, s.275.

saptırmalarından kurtarıp- İlâhî vericiye yöneltme işini tamamlayınca marifet parlıtı maneî tecrübenin odak noktası olan gönlünde tecelli etmeye başlar.

Dini tecrübe, bilgi içeren bir ögeye sahiptir, bu yüzden fikir suretine sokulabilmektedir. Hissin kendisinde son bulacağı fakat his olmayan şey şuurdur. Din hissetme ile başlarken, tarihte hiçbir zaman kendisini sadece bir his meselesi olarak görmemiştir. Fikir ve söz eşzamanlı olarak hissetmenin rahminden doğar. Hâl kendi biricikliği bakımından bir şekilde gündelik tecrübeyle ilişkili olmaya devam etmektedir, geçip gittikten sonra arkasında derin bir yetki hissi bıraksa da, derhal ortadan kaybolması bu durumun açık delilidir, sırf duyu-algısında (beş duyu) yeri bulunmadığı için onu görmezden gelemeyiz. Din insan tecrübesinin tümüyle farklı bir tarafı olan dinî tecrübeyi yorumlamayı hedefler. Dinî cezbe halindeyken bir anlamda kendi şahsiyet dairemizin dışında bulunan vakıa halindeki bir gerçekliği biliriz. Psikolog dinî cezbeyi zorunlu olarak şuuraltının bir işi olarak görebilir. Bunun sebebi onun varlığımızın derinliklerini yoğun şekilde sarsmasıdır. Böyle bir vizyon hem şuuraltının hazır olması hem de şuuraltında yankılanma demektir. Saf psikolojik bir metot, bir bilgi türü olarak dinî cezbeyi izah edemez.<sup>123</sup>

## 6. Tasavvuf ve Devriyye

Varlığı ve nesnelere “südûr” ve “tecelli” esasına bağlı olarak açıklayan mutasavvıflara göre mutlak varlıktan tecelli suretiyle ayrılan bir nesne, çeşitli değişim safhalarından geçtikten sonra varlıkların en süflîsi olan madde mertebesine kadar iner. Sonra yükselmeye başlayarak yine çeşitli merhalelerden geçtikten sonra geldiği noktaya ulaşır. Mutlak varlıktan ayrıldıktan sonra inişe geçen ve alçalan bir nesne (*umumî feyiz, vücûd-ı sârî, mevcud, ilâhî nur*) küllî akıl, dokuz akıl, dokuz nefis, dokuz felek, dört tabiat ve dört unsur seviyesine kadar düştükten sonra yükselişe geçerek yine sırayla madde, maden, bitki, hayvan, insan ve kâmil insan seviyesine kadar çıkar. Devir adı verilen bu yolculukta bütün merhalelerin oluşturduğu seyir çizgisi bir daire şeklinde düşünülür. İnişte kat edilen yarım daireye “kavs-i nüzul ve “mebde”, çıkışta kat edilen diğer yarım daireye “kavs-i urûc”, “kavs-i suûd”, “rücu” ve “mead” gibi isimler verilir. Vücûd-ı mutlaktan ayrılan kâmil bir varlık ya hiçbir engelle karşılaşmaz veya

<sup>123</sup> İkbâl, a. g. e, s.55-60.



karşılaştığı engelleri çabuk aşar, devrini ve seyrini süratle tamamlayarak Hakk’a vâsıl olur. Fakat kâmil olmayan varlıklar çeşitli engellerle karşılaştıklarından iniş ve çıkıştaki seyirlerini çok yavaş gerçekleştirir, birçoğu yolda kalır.<sup>124</sup>

Vücûd-ı mutlakdan ayrılan nûr-ı ilâhînin âlem-i süflî olan dünyaya-toprağa intikaline kadar geçen bu devresini anlatan devriyelere *ferşiyye* veya *devriyye-i ferşiyye* denir. İlâhî nurun yine sırayla topraktan madene, bitkiye, hayvana, mahlûkatın özü ve en şerefli olarak yaratılan insana intikal ederek onun suretinde ortaya çıkmasına ve insan-ı kâmil mertebesine yükselerek ilk zuhur ettiği asıl kaynağa, yaratıcısına dönmesini işleyen eserler ise *arşiyye* veya *devriyye-i arşiyye* olarak tanınmaktadır. Anlatımlarda vahdet-i vücûd düşüncesinin etkisi görülmektedir.<sup>125</sup>

Tasavvuf düşüncesinde görülen devir nazariyesinin ortaya çıkışında, İslâm dünyasında muhtemelen ilk defa İhvân-ı Safâ’nın başlattığı ve İbn Miskeveyh’in devam ettirdiği bir tür tekâmül görüşünün etkisi olmuştur. Nâsır-ı Hüsrev (ö.465/1073’ten sonra), Muhyiddin İbnü’l-Arabî, Mevlânâ Celâleddin-î Rumî, Sadreddin Konevî (ö.673/1274), Yunus Emre, Feyzî-i Hindî (ö.1004/1595), Sun’ullah Gaybî (ö.1087/1676’dan sonra), oğlanlar şeyhi İbrahim Efendi (ö.1065/1675), Niyâzî Mısırî (ö.1105/1694), Harâbî (ö.1916), Neyzen Tefvîk (ö. 1953) başta olmak üzere pek çok mutasavvıf tarafından benimsenen ve güçlü bir şekilde ifade edilen devir nazariyesi, “*Biz Allah’a aidiz, yine O’na döneceğiz*”<sup>126</sup> ayetinin ışığı altında açıklanmaya çalışılmıştır. “Her şey aslına rücu eder”, “iş O’ndan başladı, yine O’na döner” ifadeleri devir nazariyesini özetler. Bir mutasavvıfa, “ben madde idim, bitki idim, yer idim, gök idim...” deme imkânını veren devir inancı şair sûfilerin ilham kaynağı olmuş, “devriye” adıyla anılan manzum eserler yazılmasına yol açmıştır.<sup>127</sup>

Bu bağlamda İbn Arabî’nin konuya yaklaşımı örnek verilebilir. O, “*Allah’ın yaratıp da yaratılışı üzerinde dosdoğru kalmış hiçbir cisim göremezsin; var olan her şey, dairesel olarak temâyül eder. Burada söz konusu olan cisim donuklar, bitki, hayvan olabileceği gibi, gök, yer, dağ, yaprak, taş da olabilir. Bunun nedeni her şeyin aslına dönmesidir, her şeyin aslı ise nurdur*”<sup>128</sup> diyerek devriyye konusunu özetlemektedir. İbn

<sup>124</sup> Süleyman Uludağ, “Devir”, *Diyanet İslâm Ansiklopedisi*, c. IX, İstanbul 1994, s. 231-232.

<sup>125</sup> Mustafa Uzun, “Devriyye” *Diyanet İslâm Ansiklopedisi*, c. IX, İstanbul 1994, s. 251-252.

<sup>126</sup> Bakara 2/156.

<sup>127</sup> Uzun, a.g.m, s.252.

<sup>128</sup> El-Hakîm, a. g. e, s.496.

Arabî nesnelere bu daimî akışını tek bir ana indirgemekte ve halk-ı cedîd terimi ile ifade etmektedir. Ona göre âlem her bir an yeniden yaratılmaktadır. Âlemde tekrar yoktur. Her bir an sayısız nesne ve özellikler üretilmekte ve bunu izleyen anda yerlerine sayısız başka nesne ve özelliklerin vaz edilmesi için ifnâ olmaktadır. Buna göre bütün hilkat süreci başlangıç ve bitiş noktası bulunmayan devâsâ bir daire oluşturmaktadır. Safhaların birinden diğerine hareket, kendi açısından hiç kuşkusuz zamana bağlı bir olaydır. Ama dairenin ne bir başlangıç ne de bitiş noktası vardır. Bir bütün olarak dairenin tümü, zaman dışı bir olaydır, fizikötesi, bâtinî bir süreçtir. Her şey “Ezelî Şimdiki Zaman”da vuku bulmaktadır.<sup>129</sup>

Erzurumlu İbrahim Hakkı (ö.1194/1780) bu konuda geniş bilgilere yer verdiği *Marifetname*'de şu tespitleri yapar: “Eğer bir insan kendi aslını ve ne gibi devrelerden geçerek olgunluk durumuna geldiğini bilmek isterse, ihtiyarlıktan evvel gençti, gençlikten evvel çocuktu, çocukluktan evvel ana rahminde cenindi. Ondan evvel damarlar içinde kan, ondan evvel ana ve babanın gıdası idi. Ondan evvel hayvan ve bitki idi. Ondan evvel dört unsurun karışımı olan topraktı. Topraktan evvel mutlak cisim idi. Ondan evvel küllî tabiatı. Ondan evvel mücerred (soyut) cevherdi. İşte o kimse ki; hâl ile bütün bunları idrak etme makamına erer. O cisim ve ruhların yollarını geçerek bu duruma gelmiş; bütün karanlık ve aydınlık perdelerini kaldırmış; kendi nefsinin anlayıp bilmiş ve Allah'ı tanıyıp bulmuştur. Başlangıcıyla sonunu, nereden gelip nereye gittiğini bilmiş, ârif olmuş ve ermiştir. Bu ruhî yükselişle her müşkülü çözülmüş, her muradı hâsıl olmuştur.”<sup>130</sup> Vücudun devretme emri, devresi (dolaşımı) ile geçtiği yerlerdeki tavır ve zuhurun boyasıyla boyanır, özellikleriyle sıfatlanır. İnışte durgunluk, gecikme olmaz, çıkışta da gecikme olmaz, fakat kemâl mertebesine erişmeye lâyık olmayan vücudun gerek iniş ve gerekse yükseliş mertebelerinde gecikmeler olduğundan kemâli bulamaz. Mutlak vücud (Allah) daire şeklinde bir-Tek görünür ve kab-ı kavseyn<sup>131</sup> ve edna sırrı (ilahi sır-gizlilik) onda belirir.<sup>132</sup>

Bu anlayışa göre varlığın kaynağı mutlak olarak bir'dir. Ama o, bu ezeli vahdet halinde, sonsuza dek sâkin kalmamaktadır. Aksine, kendisini sonsuz suretlerde izhâr

<sup>129</sup> İbn Arabî ile Taoculuğun konuya yaklaşımı ve karşılaştırması için bkz. İzutsu, a. g. e, s.291-292.

<sup>130</sup> Geniş bilgi için bkz. Erzuruml-Hasankaleli İbrahim Hakkı, *Marifetnâme*, sadeleştiren: Turgut Ulusoy, Bahar Yayınevi, 2. Baskı, İstanbul 1975, c. III, s. 22-23, 34-35.

<sup>131</sup> Burada Necm Suresinde geçen iki yay miktarı (kab-ı kavseyn) yakınlaşmaya telmih var. “İki yay kadar, daha yakın oldu da.” Necm /9. Ayet.

<sup>132</sup> İbrahim Hakkı, a. g. e, c. III, s. 21-23.

etmekten asla vazgeçmemesi Varlığın zâtî tabiatının bir özelliğidir. O kendini “Onbin Nesne”de çeşitlendirir [*kesrette izhâr eder*]; sonra da bunların her biri sonsuza dek bir başkasına dönüşür durur. İşte bu varlığın kevnî vechesidir. Fakat “çeşitlenme” ve “farklılaşma” sürecinden geçerek aslında bütün nesnelere gene kendi nihai kaynaklarına dönerler. “İniş” [*Nüzûl*] ve “Yükseliş” [*Mi’raç*]<sup>133</sup> süreçleri de şaşırtıcı bir şekilde bir ve aynı şeydir. Vahdet ile kesret arasındaki bağıntının da bu şekilde anlaşılması gerekir. Tıpkı vahdet’in statik bir ölüm ve katılık “birliği” gibi değil de asla kesintiye uğramayan dinamik zıtların çakışması süreci olması gibi, kesret de nesnelere bir daha değişmemek üzere sağlam biçimde sabitlik kazanmış olduğu statik bir “farklılaşma” değil, içinde vahdet ile kesret’in gerilimini ihtiva eden sabit bir hayat sürecidir.<sup>134</sup>

Devir anlayışı sayesinde insan-ı kâmil olmanın kendisine yaşatacağı sonsuzluk duygusunu tadan insan, zamandan ve mekândan, yani sadece bu dünyaya ait olan (aslında var olmayan) her türlü kavramdan bağımsızlaşarak bu idealin ulaşılabilirliğini hissedecektir. Bu duyguyu yaşayan bir insan, artık dünyevî zevklerin ve isteklerin yetersizliğini duyumsayacak, ruhun çektiği acının nedenini anlayacak ve ruhunun kendisini bulduğu o âna tekrar ulaşmaya çalışacaktır. Sûfilerin, “ân”ın önemi üzerinde duran ve onu geçmişe ve geleceğe doğru genişleten algılayışları ile aslında zaman, hem kendi içinde dönen, birbirinin içinden geçen pek çok zamanı barındırırken, bir yandan da Sûfi’nin algılayışı içinde “an”da takılıp kalmış gibidir.<sup>135</sup> Bu bakımdan sûfiler kendilerini “İbnü’l Vakt” olarak nitelendirirler.

## 7. Psikoloji Açısından Ben’in Sınırlarının Değerlendirilmesi

Kadim bilgelikten beslenen geleneksel psikolojiler insanlık tarihi kadar eskidir ve benlik hakkında günümüz psikolojisinden çok daha kapsamlı ve kuşatıcı bilgilere sahiptir. M.Ö. IV. –V. Yüzyıllara dek uzanan dönemlerde Sokrates, Platon, Aristo ve diğer Yunan düşünürleri, günümüz psikologlarının ilgilendiği pek çok sorunla uğraşmışlardır. Bellek, öğrenme, motivasyon, algı, rüyalar ve irrasyonel davranışlar gibi insan doğası hakkında bugün sorulan soruların, yüzyıllar önceki sorularla aynı türden

<sup>133</sup> Grof, a.g.e, s. 91-93.

<sup>134</sup> İzutsu, a. g. e, s. 119.

<sup>135</sup> Rabia Harmanşah-Aykan Erdemir, “Turnanın Semahı, Ezoterizm Zamanı: Bektaşî ve Alevî Zaman Kavrayışları”, *Cogito (Yapı Kredi Yayınları) Dergisi*, 46. Sayı (2006), s. 268-278.

oluşu psikoloji alanında geçmiş ile şimdi arasında kopmaz bir sürekliliğin var olduğunun göstergesidir. Ancak modern haliyle psikoloji bilimi yüz yaşından biraz fazladır.<sup>136</sup>

Benlik ve kimlik, insan olmanın temel öğeleridir. 17. ve 18. Yüzyıllarda telaffuz edilmeye başlanan benlik kavramının etik, teolojik, hukukî, psikolojik, ontolojik, epistemolojik ve estetik vb. gibi çok farklı anlamları bulunmaktadır.<sup>137</sup> Benlik bilgisi, başka insanlara ait temsiller inşa etmemize benzer biçimde inşa edilir ve çoğunlukla aynı süreçlerden geçer.<sup>138</sup> Benlik insanın kendi kendisi tarafından algılanan; bedeni, duyuları, duyguları, bilinci ve bilinçdışı süreçleri bütünüyle ihtiva eden bir kavramdır. Üstlendiğimiz alt kişilikler yani dünya sahnesindeki rolümüz dünya görüşümüzü belirler. Gerçek olarak algıladığımız bu oluş aslında bizim yansıtılmamızdan ve kurgumuzdan ibarettir.<sup>139</sup> “Benlik, “ben”i tanımlayan bütün fikir, algı, değerlerden ibarettir.<sup>140</sup>

Freud’un benlik görüşüne göre, bastırılmış düşünceleri açığa çıkarmak üzere hipnoz ya da psikoterapi gibi özel yöntemler uygulandığında, gerçek anlamda kendimizi –ya da başkalarını- bilebiliriz.<sup>141</sup> Freud insan zihnini bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı olarak ayırmış, sonra bunları anlatım açısından yetersiz bulup “ben-id-üst benlik kavramlarını geliştirmiştir. Ona göre ben kişinin nefsiyle ilişkili süreçlerin anlamlı/bağlantılı organizasyonunu; id bilinçdışında potansiyel olarak var olan içgüdüleri; üstbenlik/süperego toplum ve ana-babadan aktarılan değerleri ifade etmektedir.<sup>142</sup> Jung ise, öznel dünyanın tekilliğini, bir insanlık nesnelliğine bağlama arayışında, bir yandan canlı doğa üzerinden cansız varlıklara, diğer yandan Ruh’a ve

<sup>136</sup> Duane P. Schultz, Sydney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, çeviren: Yasemin Aslay, Kaknüs Yayınları, 1. basım, İstanbul 2007, s. 25-27.

<sup>137</sup> Şahabettin Yalçın, *Modern Felsefede Benlik*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul 2010, s.2.

<sup>138</sup> Michael A. Hogg-Graham M. Vaughan, *Sosyal Psikoloji*, çevirenler: İbrahim Yıldız-Aydın Gelmez, Ütopya Yayınevi, Ankara 2007, s. 138, 144, 149-152.

<sup>139</sup> Merter, a. g. e, s. 51-52, 64-67.

<sup>140</sup> Edward E. Smith-Susan Nolen-Hoeksema-Barbara Fredrickson-Geoffrey R. Loftus, *Psikolojiye Giriş, Atkinson & Hilgard*, çev: Öznur Öncül-Deniz Ferhatoğlu, Arkadaş Yayınevi, Ankara 2012, s. 476-477.

<sup>141</sup> Psikanaliz kuramı, kişinin davranışını onun kim olduğunun derinliklerinde gizlenmiş karmaşık dinamiklere yüklemektedir. Freud, sosyalleşmemiş ve bencil libidinal dürtülerin(id) bastırıldığına ve içselleştirilmiş sosyal normlar(süperego) tarafından kontrol altında tutulduğuna, fakat bu bastırılmış dürtülerin zaman zaman (ve tuhaf/ilginç yollarla) su yüzüne çıktığına inanıyordu. A. Hogg-M. Vaughan, a. g. e, s. 139. Freud’un kullandığı id, ego, süperego ve libido gibi terimleri gündelik yaşamımızın bir parçası haline geldi. St. Clement University, Türkiye Kampüsleri Yayınları, *Psikolojinin Temelleri*, Yayın no:177, Dağıtım PressGrup, s. 11-12.

<sup>142</sup> Merter, a. g. e, s. 20-21, 25, 33.

Tanrı imgesine gider. Ara aşama her iki tarafa doğru da kültür ve “*kolektif (ortak bilinçdışı)*”, ara elemanlar ise arketiplerdir. Mutlaklıkta buluşma, bir ve aynı olmaktan başka bir şey olamaz. Jung’un çekimini hissettiği mutlak-merkez, insanın kendinde taşıdığı *bir ve sonsuz* olan Tanrı imgesidir.<sup>143</sup> Tasavvufî açıdan Jung’un benlik tanımıyla en iyi örtüşen kavramın nefs-i mutmainne olduğu söylenebilir. Jung, psikoterapiye yepyeni bir zenginlik katarak Celâl ve Cemâl isimlerinin dengeli bir sentezinin insanı ontolojik olarak yükseltebileceği fikrini geliştirmiştir.<sup>144</sup> Maslow ise “kendini gerçekleştirme” kavramı ile Yeni Çağ hareketleri ve benötesi (transpersonel) psikolojisinin temelini oluşturmuştur denebilir.<sup>145</sup> Benötesi kavramı geleneksel kişilik ve benliğin ötesine geçen kimlik ve bilinç hisleri ile ilgili tecrübe ve durumların hepsini kapsar.<sup>146</sup>

İnsan davranışını daha yoğun bir farkındalık bilinci içinde inceleyen transpersonel psikoloji, hem Batı bilimi hem de Doğu bilgeliğine başvurarak, insan potansiyellerinin gerçekleştirilmesine yönelik her iki gelenek bilgisini bütünleştirmeyi amaçlar. Bu görüşe göre; hayatın aşkın, dinî, estetik, felsefî vecheleri biyolojik bir ihtiyaç gibi insan doğasının gerçek ve aslî ihtiyacıdır. Transpersonal psikoloji, diğer bütün psikolojik yaklaşımları kabul etmekle birlikte, daha geniş bir paradigma (değerler dizisi) sunar, ihtiyaç halinde psikanaliz, davranışçılık, varoluşçuluk, insancı-fenomenolojik yaklaşımı terapi sürecine dahil eder, ancak hastalarını transpersonel boyuta ulaştırmak için çaba harcar.<sup>147</sup>

Her insan kendine özgü bir “esma” bileşenine sahip, başlı başına bir âlemdir. Optimal gelişme potansiyelini yaratılış yapısı itibariyle derûnunda taşır. Tasavvuftan feyz alan benötesi psikolojisi kişinin kendisini daha iyi tanımasını sağlayarak bu potansiyelin tezahür etmesini ümit eder. Bu yaklaşım benötesi psikolojinin İslam ve

---

<sup>143</sup> Carl Gustav Jung, *Dört Arketip*, çeviren: Zehra Aksu Yılmaz, Metis Yayınları, 3. Basım, İstanbul 2009, s. 10-15, 17, 21.

<sup>144</sup> Jung’a göre, Ego’nun çevresinde, ömür boyu yapısal değişikliklere maruz kalan bir dizi alt kişilik yer alır. Bunlar; persona (hâlihazırdaki birinci rol kişiliğimiz), gölge, anima (dişil kişiliğimiz) ve animus (eril kişiliğimiz), arketip ve benlik (Selbt/self)’ten oluşur. Gölge kişiliğimiz kendimizden ve başkalarından sakladığımız yönlerimizi içerir ve zor durumlarda dış dünyaya yansıtılır. Freud’un bilinçdışı kuramında yer almayan gölge, ancak yönlendirilmiş irade ile bilinçli hale gelmektedir. Tüm bu alt kişilikler toplumsal bilinçdışı ile sürekli bağlantı halindedir. Bundan dolayı yapıları statik değil, dinamik ve değişkendir. Merter, a. g. e, s.34-37, 39, 77.

<sup>145</sup> Bkz. Ken. Wilber, *Transandantal Sosyoloji*, çev: Cemil Polat, İnsan Yayınları, İstanbul 1995, s. 9-18.

<sup>146</sup> Sayar, a. g. e, s. 114-115, Merter, a. g. e, s.57-64.

<sup>147</sup> Bayzan, a. g. e, s. 162-166.

tasavvuftan feyz alan alanının orijinal görüşüdür.<sup>148</sup> Ego veya belirsiz bir birimselliği olan nefis, kıyas edilemeyecek benötesi bir nefsin<sup>149</sup> yani Zat'ın aynasıdır. O'ndan geldik ve O'nda olmaya mecburuz; köklerimize yabancılaştık, tekrar sağlığa kavuşmamız-kemâle varmamız o köklere dönmemize bağlıdır. Bu gerçek hayatın manevî boyutlarının künhünde gizlidir. Bu müşahede sonucunda kişinin tasdik ettiği yine kendisidir.<sup>150</sup> Manevî rehberler, psikologlar, kendindeki ve başkalarındaki Nefha-i Rahmanî'yi görünür kılma davasına adanmış herkes benötesi psikolojinin hedef kitlesidir.<sup>151</sup>

Benliğin rasyonel akıl ve ampirik yöntemlerle açıklanamayan kısımlarını maneviyata yaklaşan bir tavırla açıklayan<sup>152</sup> Kuantum benlik, her an değişen ve evrim geçiren, bir an alt-benliklere ayrılan, bir an onlarla yeniden birleşip daha büyük bir benlik oluşturan akışkan bir benliktir. Bozular, akar, ama bir anlamda daima kendisidir. Geçmişte annenin kollarında bebek olan kişi, bir genç insan olan kişi ve şu andaki kişi, geçmişin bu her bir yönü aynı zamanda şu anda var olan kişide bulunur.<sup>153</sup> Kuantum düşünce tasavvuftaki “halk-ı cedit” kavramı ile birebir örtüşmektedir. “*O her gün bir iştedir.*”<sup>154</sup>

Başlangıçta Batı psikoloji bilimi nefis kategorilerini tanımadığı için insanın sadece nefis-i emmâre'den ibaret olduğu düşüncesini benimsemiştir. Benötesi ekolünün ortaya çıkmasıyla birlikte insanı bir bütün olarak tanımaya ve kim olduğunu farketmeye başlamış ancak ontolojik yükselmenin metodolojisini oluşturamamıştır. Psikolojideki

---

<sup>148</sup> Merter, a. g. e, s.307-308.

<sup>149</sup> Tasavvuftaki küllî nefis terimi ile karşılaştırm. “İnsan bünyesi en güzel tertip ve en lâtif mizaç üzere kurulur. Bu üstün yaratılışa nefis terbiyesi ve mücadele, en şerefli mahalle ve en kutsal makama şevk duyma ilave edilirse, cüz'î ruh (ferdi ruh) küllî ruha (feleklerin ve âlemin ruhuna) yükselir, oradan gayblerin üzerine yayılır. Bütün âlemin suret ve mertebelerini nefis-i küllî (üniversal nefis, âlemin canı, kâinatın ruhu) kuvvetinde görür; her şeyin ilimden nasibini, zamanını ve mekânını görür. Bütün bunları “bir” ilim ve bakışla halleder, oradan da varlığın ayrıntı mahalline iner, onu da alametleriyle tanır. Şeyh Muhyiddin Arabî, *Kitabu't-Tecelliyat ve Kitabu'l Yakîn*, 2002, s.71.

<sup>150</sup> Feridüddin Attar Kuş Dilinde zirveye ulaşan kuşların kendi görüntüleri ile karşılaştıklarını yazar. Feridüddin Attar, *Mantuku't-Tayr Kuş Dili*, çeviren: Yaşar Keçeci, Kırkambar Kitaplığı, İstanbul 2004. Feridüddin Attar, *İlâhîname*, çeviren: Mehmet Kanar, Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2014.

<sup>151</sup> Benötesi psikolojisi, psikotik hallerden uyumsuz davranışlara ve ilhâmâtın zirvelerinden muhtelif manevî tecrübeler kadar uzanan bir denklem içinde toplanmış, bütün bir insan olma tecrübesinin araştırılmasına adanmış bir alandır. Geniş bilgi için bkz. Robert Frager, *Manevî Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi Üzerine Paylaşımlar*, çeviren: Ömer Çolakoğlu, Kaknüs Yayınları, I. Basım, İstanbul 2009, s. 11-17.

<sup>152</sup> Merter, a. g. e, s.67-68.

<sup>153</sup> Donah Zohar, *Kuantum Benlik*, çev: Seda Kervanoğlu, Doruk Yayıncılık, İstanbul 2003, s.140-141.

<sup>154</sup> Rahman 55/29.

organik, kalıtımsal, dış ve iç etkenlere bağlı nefsi rahatsızlıkların tanımlanması, teşhis metodlarının ve onlara uygun ilaçların geliştirilmesi ise olumlu gelişmelerdir.<sup>155</sup>

Benlikte zâhir ve bâtin uyumu önemlidir. “İçerinin anlam kazanması için dışarının olması gerekir.” Bizim ne olduğumuzla ilgili anlamı benliklerimize kazandıracak şeyin benliklerimizin ötesinde olması gerekir.<sup>156</sup> İnsan dış dünya ile karşılıklı ilişkisinde bir hayvanın yaşayabileceğinden farklı yaşadığı bölüme “ben” demek zorundadır. ‘Ben’in algılanması, -ben’in kendi kendinin farkına varması- ile birlikte bir iç çalışmaya başlamış olur. Çıkılan her yeni basamakla ben’in ardına gizlendiği peçeler<sup>157</sup> birer birer düşer.<sup>158</sup>

Geniş anlamıyla Benlik, ancak maddî ve manevî yönlerinin tam bir uyumu ve tamamlayıcılığı içinde tanınabilir; düşünce ve şuur olmadan benlik kavranamaz, ancak düşünce ve şuur fizik planda sadece bir beden içinde işlev görebilir. Bunu herkes kendi varoluş düzeyi ve özgün yapısı içinde kendince yaşar. Modern psikoloji tarihsel gelişimi içinde; her insanın kendine özgü bir nefis yapısı olduğunu, bazı insanların bazı özellikleri daha fazla belirginleştiğini tespit etmiş ve insanları kişilik yapılarına göre değerlendirmiştir.<sup>159</sup>

Kendini idrâk etmek, yüzeydeki benliğin ötesinde –ismin, fiziksel formun, geçmişin, yaşam öyküsünün ötesinde- kim olduğumuzu bilmek anlamına gelir. Kendimizi bulabileceğimiz tek yer ‘Şimdi’dir.<sup>160</sup> Şimdiki durumumuz, düşünce ve varlık ikiliğini zorunlu kılmaktadır. İnsanın her bilme fiili, uygun bir araştırmanın bir birlik olduğunu gösterebileceği şeyi, bilen benlik ve onun karşısındaki ‘öteki’ yani bilinen diye çatallandırır. Bu sebeple, benliğin karşısında yer alan nesneyi kendi başına varolan, o benliğin haricinde ve ondan bağımsız bir şeymiş gibi, o benliğin bilme fiili bilinen nesneye hiç etki etmezmiş gibi görmeye zorlanırız. Eğer bu insani durumun son hal olmadığını; düşünce ve varlığın nihayetinde bir olduğunu gösterebilirsek, ontolojik argümanın ve gaye argümanının hakiki önemi ortaya çıkacaktır. Kur’an hem içteki hem

<sup>155</sup> Merter, a. g. e, s.72-81.

<sup>156</sup> Zohar, a. g. e, s.128-129, 186.

<sup>157</sup> Bu metaforu yüzlerce yıl önce klasik dönem İslâm Mutasavvıflarından Hucvirî Keşf’ül-Mahcub eserinde kullanmıştır, zaten bu değerli eser isminden anlaşılacağı üzere perdelerin kaldırılmasını anlatır.

<sup>158</sup> Rudolf Steiner, *Gizli Bilim Dünya ve İnsan Evriminde Bugün ve Yarın*, çeviren: Ayşe Domeniconi, Omega Yayınları, İstanbul 2006, s. 43-45.

<sup>159</sup> Merter, a. g. e, s. 71-72.

<sup>160</sup> Eckhart Tolle, *Dinginliğin Gücü*, çeviren: Semra Ayanbaşı, Akaşa Yayınları, 3. Baskı, İstanbul 2009, s. 56.

de dıştaki tecrübeyi “*Evvel, Âhir, Zâhir ve Bâtın*”<sup>161</sup> diye vasfedilen bir gerçekliğin sembolü olarak görür. Derin murakabe anlarında, yapan benlik askıya alınmışken, daha derindeki benliğimize iner ve tecrübemizin derûnî merkezine ulaşırız. Daha derindeki bu egonun hayat sürecinde, şuurun halleri birbirinde erir. Bilen egonun birliği bir tohumun birliği gibidir. Bu birlikte, bireysel ata tecrübeleri, çokluk olarak değil ama birlik olarak mevcuttur. Bu birlikte her bir tecrübe bütüne nüfuz eder, unsurlar içiçe geçmiştir. Öyle görünüyor ki, bilen benliğin zamanı yekpâre bir “şimdi”dir, mekânın bulandırmadığı saf süre işte buradadır. O takdirde bilen benlik, şahsiyetin tutarlı bütünlüğünde bütün ‘buradaları’ ve ‘şimdileri’ yani yapan benlik için kaçınılmaz olan küçük zaman ve mekân değişimlerini terkip etmesi bakımından yapan benliği tashih etmektedir. Saf zaman organik bir bütün olduğundan geçmiş geride bırakılmış değildir, gelecek de erişilecek değildir, açık bir imkân olarak mevcuttur, ikisi de *şimdide*<sup>162</sup> iş görmektedir.<sup>163</sup>

Saf sürede düşünce, hayat ve amaç organik bir bütünlük oluşturacak şekilde iç içe geçmiştir. Bu birliği ancak –herşeyi kuşatan müşahhas bir benliğin, bütün bireysel hayatın ve düşüncenin nihâî kaynağı olan- bir benliğin birliği olarak tasavvur edebiliriz. Nihâî Ben(lik) ise, Kur’an’ın ifadesiyle “*bütün âlemlerden müstağnidir*”<sup>164</sup> Mutlak Ben saf sürede vardır; orada değişim çeşitlilik arzeden tavırların peş peşe gelmesi değildir; Mutlak Ben bütün gerçekliktir ve kendisini sürekli yaratma şeklinde ortaya koymaktadır.<sup>165</sup> İlahi Ben ile birlik tecrübesi yaşayan insan, üzerindeki sonradan

---

<sup>161</sup> Hadid 57/3.

<sup>162</sup> Siddartha isimli çalışmasında Hermann Hesse ırmaktan yola çıkarak zamanı, varoluşu ve hayatı irdelemektedir. Hermann Hesse, *Siddartha*, çeviren: M. Yılmaz Öner, Montagnola E Yayınları, 3.baskı, İstanbul 1989, s. 88-89.

<sup>163</sup> Kur’an’da “takdir” yahut “kader” diye tasvir edilen şey, organik bir bütün olarak zamandır. Kader kelimesi İslam dünyasının hem içinde hem de dışında fazlasıyla yanlış anlaşılmıştır. Kader, bünyesindeki imkânlar ifşâ edilmezden önceki haliyle zamandır. Kader hissedildiği haliyle zamandır, düşünüldüğü ve hesaplandığı haliyle değil. Zaman diye görülen kader eşyanın özünü oluşturur. Bir şeyin kaderi o şey üzerinde hariçten etki eden acımasız bir yazgı(kazâ, fâte) değildir. Kader bir şeyin kendi içinden erişebileceği bir şeydir, onda gerçekleşebilir olan, onun mahiyetinin derinliklerinde gizli olup haricî bir zorlama olmaksızın ardışık olarak bilfiil hale gelebilecek imkânlardır. Sürenin organik bütünlüğü, tamamiyle şekillenmiş olayların sanki Gerçekliğin rahminde mevcut olması, sonra da kum saatindeki kum tanelerinin tek tek düşmesi gibi, her birinin tek tek ortaya çıkması demek değildir. Gerçekliğin hayatındaki her an aslıdır ve mutlak surette yeni olup öngörülemeyen şeyler doğurur. “*O her gün bir iştedir*” (Rahman 55/29). Gerçek zamanda varolmak, ardışık zamanın zinciriyle bağlanmak değil, aksine anbean onu yaratmak ve yaratmada mutlak surette özgür ve aslı olmaktır. Aslında bütün yaratıcı aktivite özgür faaliyetidir. Yaratma tekrarın zıddıdır. İkbâl, a. g. e, s. 83-84.

<sup>164</sup> Al-i İmran 3/97; Ankebut 29/66.

<sup>165</sup> İkbâl, a. g. e, s. 79, 81-83, 88-89, 91-93.



eklenmiş kimlikleri bir bir çıkardıkça gerçek kimliği ile karşılaşır. Böylece “ben”in sınırları sınırsızlığa kadar genişler.



## İKİNCİ BÖLÜM

### İDEAL BENİ GERÇEKLEŞTİRME

#### 1. Doğu Geleneğinde ve Sufi Gelenekte Yaşam Enerjisi-Şifa İlişkisi

İnsan ruh ve bedenden oluşur. Beden insanın gözle görülen, cismi ve kesâfeti olan nesnedir. Ruh ise, insanda iki türdür. Biri diğer canlılarda bulunan ve canlıyı ayakta-  
diri tutan kudrettir ki, buna hayvanî ruh denir. Ancak insanda tecelli eden diğer ruh  
insandaki ilâhi cevherdir. Bu, insandaki öteki ruh gibi fâni değildir, ebedî, nurdan ve  
kudretten birleşmiş bir cevherdir ki, her göze görünmez. Bu cevhere Allah'ın insanda  
tecelli eden 'nefesi' demek de mümkündür.<sup>1</sup>

Tüm dinlerde, o din takipçilerinin üstat ya da saygın gördükleri kişiler, insanların  
başları etrafındaki ışığı/nuru görme deneyimlerinden söz etmişlerdir.<sup>2</sup> Onlar meditasyon  
ve dua gibi dinsel uygulamalarla, uyumakta olan Yüksek Duyusal Algılama  
yeteneklerini açan genişlemiş şuur hallerine ulaşmışlardır. Eski Hint ruhsal gelenekleri  
ki bunlar 5000 yıllıktır, *Prana* denen evrensel enerjiden bahseder. Bu enerji yaşamın  
temel kaynağı olarak görülür. Prana, yani yaşam nefesi, tüm formlar için geçerlidir ve  
onlara hayat verir. Yogiler, bu enerjiyi nefes alıp verme teknikleri, meditasyon ve  
fiziksel egzersizlerle, şuur düzeyini yükseltmek ve gençlik süresini arttırmak için  
kullanırlar.<sup>3</sup>

Çinliler M.Ö. III. Yüzyılda *Ch'i* dedikleri bir yaşamsal enerjinin mevcudiyetinden  
söz ederler. Hareketli ya da hareketsiz tüm maddenin bu evrensel enerjiden oluştuğunu

---

<sup>1</sup>Yunus Emre'nin "*bir ben vardır bende benden içeru*" mısraındaki can budur. İnsanda can, beden  
hemen her uzvunda, her zerresinde mevcut, şeffaf, güzel varlıktır. Tendeki canın bu güzelliği yüzündendir  
ki, ilâhî ruh, onu derin bir aşkla sever, kendisindeki ilâhî güzelliği bâzen can vasıtasıyla bedende ve tende  
izhar ettiği olur. İrfan sahipleri bedenlerinde ve davranışlarında ilâhî güzelliği dışarıya vurmuş insanları  
tanırlar, onlardaki sırları hissederler. Mevlânâ'nın '*ten candan ve can tenden örtülü değildir; lâkin onu  
görmek için herkese izin verilmemiştir; tende ilâhî ruhu görebilmek için ney gibi toprak ve suyu terk  
etmek-sînesi aşk ve ayrılık ateşiyle parça parça olmak lâzımdır*' demesi bundandır. Rıfâî, a. g. e, s. 4-5.

<sup>2</sup> Geleneksel Türk-İslam Sanatlarından olan Minyatür örneklerinde Hz. Muhammed, O'nun Ehl-i Beyt'i,  
diğer peygamberler, melekler tasvir edilirken hep çevrelerini saran bir ışık huzmesiyle gösterilmişlerdir.  
Bakınız: Zeren Tanındı, *Siyer-i Nebî İslam Tasvir Sanatında Hz. Muhammed'in Hayatı*, Hürriyet Vakfı  
Yayımları, I.Baskı, 1984.

<sup>3</sup> Barbara Ann Brennan, *Işığın Elleri İnsan Enerji Alanı Üstünde Şifacılık Rehberi*, çeviren: Aylin Çevik,  
Meta Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul 2002, s.49.

ve bunun hükmü altında bulunduğunu varsaymışlardır. Onların Yin ve Yang ismini verdikleri bu enerji iki kutupsal güce sahiptir. Bunlar dengedeysen yaşayan sistem fiziksel sağlığa sahiptir; bir dengesizlik varsa hastalık meydana gelir. Aşırı güçlü yang aşırı organik aktivite ile sonuçlanır. Baskın yin ise yetersiz fonksiyonları karşılamaya çalışır. Eski akupunktur sanatı<sup>4</sup> da yin ve yang'ı dengeleme üzerine odaklanır. Yahudi mistik geleneği Kabala, aynı enerjilerden astral (yıldızlara ilişkin) ışık olarak söz eder. Hristiyan dinsel ikonlarında Hz.İsa ve azizler, böyle ışık alanlarıyla çevrili olarak resmedilirler. Eski Ahit'te insanların çevresinde bulunan bu ışıklardan fazlaca bahsedilir, fakat yüzyıllar içinde bu fenomen orijinal anlamını yitirmiştir.<sup>5</sup>

Son zamanlarda modern bilimsel eğitim almış olan birçok kişi de bunlara kendi gözlemleriyle kesin, fiziksel düzeyde eklemeler yapmaktadır. Mistikler enerji alanlarından ya da biyoplazmik formlardan bahsetmiş olmasalar da, dünyanın dört bir yanında 5000 yılı aşan gelenekleri, bilim adamlarının son zamanlarda yapmaya başladıkları araştırmalar<sup>6</sup> ile uyumludur.<sup>7</sup> Ortaçağın en meşhur hekimi olan İbn Sina, sadece bir insanın diğeri üzerinde icra ettiği iyi ve kötü tesirlerin varlığını kabul etmekle kalmaz, ruhun çok uzaktaki bedenlere tesir edip onları cezbedebileceğini söyler. İbn Sina irtibatı temin etmek için, hastanın tedavisini üzerine almadan önce, onun iki kaşı arasına bakmasını tavsiye eder ki bu teknik günümüzde de geçerlidir.<sup>8</sup>

Bilimsel gerçekler enerji alanlarından oluştuğumuz fikrini desteklemektedir.<sup>9</sup> Bilim adamları tarafından yürütülen birçok deney bilincin, bedenlerimizin sınırları dışına taşan ve fiziksel maddeyi değiştirme kapasitesi olan son derece düzenli bir enerji

<sup>4</sup> Yin/Yang, Beş Element ve Kanal (Meridyen) teorileri, çeşitli iğneleme yöntemleriyle kompleks tedavi programları olan Çin Tıbbı'nın temellerini teşkil eden yazılı kaynaklar arasında en önemlisi *Sarı İmparator'un Derünü Klasığı* adını taşır. Geniş bilgi için bkz. Semih Akyol, *Tradisyonel Çin Tıbbı ve Akupunktur*, İnsan Yayınları, İstanbul 1995, s.11-15; Baha Çelik, *Şişmanlık ve Akupunktur ile Tedavisi*, Yüce Yayın, İstanbul 2006, s.63-64; Campbell, a. g. e, s.173; İzutsu, a. g. e, s. 60, 163.

<sup>5</sup> Barbara Ann Brennan, *Işığın Elleri İnsan Enerji Alanı Üstünde Şifacılık Rehberi*, çeviren: Aylin Çevik, Meta Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul 2002, s.49.

<sup>6</sup> Bir ışık beden olarak algılanan bu yaşamsal enerji, ilk kez M.Ö. 500 yılında, Fisagorcular tarafından Batılı Literatüre sokuldu. Bilgi için bkz. Brennan, a. g. e, s. 49-51; Özakkaş, a. g. e, s. 41-49; Brigitte Müller- Horst H. Günther, *Reiki Uygulamalı Şifa Teknikleri*, çeviren: Gül Oner, 2.basım, Remzi Kitabevi, İstanbul 2013, s.183; Ravza Yavushuwa Veli, *Vücutumuzun Mucize Noktaları*, Epsilon Yayınevi, 2. Baskı, İstanbul 2011, s.23-25.

<sup>7</sup> *Future Science* (Gelecek Bilimi) adlı kitabında John White, aurik fenomenin 97 ayrı kültürde 97 ayrı ifadesini sıralar. Eski Hindu Vedik metinleri, teozoflar, Amerikan yerlisi şifacılar, Tibetli ve Hintli Budistler, Japon Zen Budistleri, Madam Blavatsky ve Rudolph Steiner gibi pek çok ezoterik öğretisi, İnsan Enerji Alanını detaylı bir şekilde tarif eder. Barbara Ann Brennan, *Işığın Elleri İnsan Enerji Alanı Üstünde Şifacılık Rehberi*, çeviren: Aylin Çevik, Meta Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul 2002, s.49.

<sup>8</sup> Tahir Özakkaş, *Gerçeğin Dirilişine Kapı Hipnoz*, Özak Yayınevi, 3. Baskı, Kayseri 1993, c. I, s. 78.

<sup>9</sup> Brennan, a. g. e, s. 41-42.

olduğunu ortaya koymuştur. Odaklanmış düşüncenin gerçekliğin yaratılması üzerinde bir tür merkezî rolünün olduğu belirtilmiştir.<sup>10</sup> Bu da birbirimizi uzaktan etkilememizin mümkün olduğunu gösterir.

Albert Einstein'ın zamanın göreceli, izafi ve rölatif olduğunu vurgulayan teorisinin bir sonucu olarak maddenin ve enerjinin birbirine dönüştürülebileceği fark edilmiştir. Netice itibarıyla kütlelerin bir enerji formundan başka bir şey olmadığı, maddenin yavaşlamış ve kristalleştirilmiş bir enerji, dolayısıyla vücudumuzun enerji olduğu belirtilmiştir.<sup>11</sup>

Bugün ışık hızından yüksek bir hızdan, ışık ötesi bir durumdan bahsedilerek tüm sistemlerin bilinen enerji ve madde faktöründen başka, bir de görünmeyen enerji alanları tarafından organize edildiği belirtilmektedir. Bu yaklaşıma göre ışık ötesi bağlantılılığın varoluş şekli bir üst gerçeklik yoluyla. Buradaki bir üst gerçeklik de yine bir üst gerçekliğe bağlıdır. Dolayısıyla bir üst gerçekliğe ulaştığımız zaman çok boyutlu gerçekliğe ulaşmış oluruz.<sup>12</sup> Bizler bu bütünlüğün ayrılmaz parçaları olduğumuza göre bütünsel oluş haline girebilir, bütün olabilir ve evrenin herkesi her yerde iyileştirebilecek güçleriyle bağlantıya geçebiliriz. Enerji alanlarımızı kabul eder etmez, şuurumuzun genişlemesine daha yüksek frekanslar ve daha büyük bir tutarlılık eşlik edecektir. Yüksek bedenlerimiz diğerlerinin yüksek bedenleriyle, fiziksel bedenlerimizin olduğundan daha fazla iletişim halindedir. Şuurumuzu daha üst bir frekansa yükseltmek, içinde var olduğumuz yüksek bedenlerimizin, üst şuurumuzun ve yüksek dünyaların gerçekliğini deneyimlemek demektir.<sup>13</sup>

Fiziksel dünya, bilinç ve enerjinin yedi ifade düzeyinden sadece birisidir.<sup>14</sup> Bazı Kübrevî şeyhleri ruhun boyutları (nefsin mertebeleri ya da kalbin tavırları da denebilir) ve bunlardan zuhur eden nurlar hakkında detaylı bilgi vermişlerdir. Necmeddin Dâye (ö. 654/1256) bu nurlar hakkında şu yorumu yapar: “*Nefs-i levvâme mertebesinde mavi bir nur zuhur eder. Bu, ruh ya da zikir nuru ile nefis karanlığının karışımından oluşur. Ruhun aydınlığı ile nefsin karanlığından mavi bir nur doğar. Nefsin karanlığı azalınca*

<sup>10</sup> Lynne McTaggart, *Niyet Deneyi*, çeviren: Sibel Malkoç, Butik Yayıncılık, İstanbul 2012, s.5-6.

<sup>11</sup>  $E=mc^2$  formülü aslında enerji ile maddenin aynı olduğudur, sadece formları farklıdır. Yani maddenin aslı bilgi ve enerji paketçigidir. Aktaş, *Simya*, s.178-179.

<sup>12</sup> Tasavvuftaki varlık mertebelerinin günümüz fizik bilimiyle yorumlanması şeklinde de değerlendirilebilir.

<sup>13</sup> Brennan, a. g. e, s. 46-48.

<sup>14</sup> Ramtha, *Doğumun ve Ölümün Gizemi Benliği Yeniden Tamamlamak*, çeviren: Semra Ayanbaşı, Akaşa Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul 2015, s. 8.

*ruhun nuru artar. Ve kırmızı bir nur müşahede edilir. Ruhun nuru galip gelince sarı bir nur ortaya çıkar. Nefsin karanlığı tamamen gidince beyaz bir nur zuhur eder. Ruhun nuru kalbin safâsı ile karışınca yeşil bir nur doğar. Kalp tamamen saflaşıp tertemiz olunca güneş ışığı gibi parlak bir nur ortaya çıkar.*<sup>15</sup> Alâüddevle Simnânî (ö. 736/1336) latife-i kâlebî, latife-i nefsî, latife-i kalbî, latife-i sırrî, latife-i hafî ve latife-i Hakkî şeklinde yedi letâif<sup>16</sup> ve bunların nurlarından bahsetmiş, her bir mertebenin bir zikri olduğunu, bu zikirlerin hissedilebileceğini ve birbirinden farklı lezzetleri olduklarını ifade etmiştir.<sup>17</sup> Mir Muhammed Nu'man (ö.1060/1650) letâiften herbiri için insan vücudunda ayrı bir bölge belirlemiştir. Bedendeki bu bölgelere yoğunlaşarak zikir yapma geleneği Müceddidiye'de tasavvufî eğitimin ilk adımı olarak önemli bir unsur olmuştur. Müceddidiye mensupları letâifin bedendeki yerleri ve nurlarının rengi konusunda farklı görüşler öne sürmüştür. Bunların tespitinde onların gerçekleştirdikleri sûfî tecrübelerin yanı sıra Doğu geleneğindeki çakra sisteminden de istifade edilmesi muhtemeldir.<sup>18</sup>

<sup>15</sup> Necdet Tosun, *Bahâeddîn Nakşibend Hayatı, Görüşleri, Eserleri*, İnsan Yayınları, 3. Baskı, İstanbul 2007, s. 308.

<sup>16</sup> Letâif Arapça 'latife' kelimesinin çoğuludur. Tasavvuf terimi olarak latife, insan vücuduna yerleşik olan manevî/nurani cevherlere verilen isimdir. Nakşilere göre insan nefsinin, yedi evrede ilerleyebilmesi için bu latifelerin de zikir, fikir ve tefekkürle tasfiye ve terbiye görmesi lazımdır. Sufiler 7 menzili "Andolsun ki biz sizin üstünüzde yedi yol yarattık" (Mü'minun 17) ayetiyle ilişkilendirirler. Osmanlı dönemi sufilerinden Muhammed Nuri Şemseddin Nakşibendî'nin (ö. 1863) Miftâhu'l-Kulûb ve Risale-i Murakabe eserlerinde yedi latife ve renkleri hakkında yazdıklarını şöyle özetleyebiliriz: 1. Sol memenin iki parmak kadar aşağısında, çam kozası şeklinde kalp vardır. Kalbin nuru kırmızıdır. Alâmeti; Hakk yolcusu sâlik, zikrederken bir kırmızılık yahut yanan ateş gibi bir şey görür. Güneş doğarken ortaya çıkan kırmızılık gibi de olabilir. 2. Ruh: Ruh, sağ memenin altına doğru iki parmak kadar aşağıdadır. Ruhun nuru, açık sarı renklidir. Alâmeti; Hakk yolcusu sâlik, ruhu için zikrettiği zaman, ruhun yerinde sarı bir renk görür. 3. Sır: Sırrın yeri, sol memenin üzerinde ve iki parmak kadar yukarıdadır. Nuru beyazdır. Alâmeti; Hakk yolcusu sâlik, sırrı için zikrederken, sırrın yerinde beyaz bir nur yahut beyaz bir renk görür. 4. Hafî: Hafinin yeri, sağ meme üzerinde ve iki parmak yukarıdadır. Nuru zümrüt yeşilidir. Hakk yolcusu sâlik, hafî için zikrederken, hafî latifesinin yerinde yeşil bir nur yahut yeşil bir renk görünür. 5. Ahfa: Ahfanın yeri iki meme ortasındadır. Nuru ise, ya çok beyaz yahut çok siyah zuhur eder. Alâmeti; Hakk yolcusu sâlik ahfa için zikri ile meşgul olursa, kendisine bir siyah nur, bir de beyaz nur zuhur eder, kendisi bunu görür. 6. Nefs: Nefs letaifinin yeri, iki kaşın ortasındadır. Nuru turuncu sarıdır. Alâmeti; Hakk yolcusu sâlik, nefis latifeleri için zikrini yaparken, o yerde kendisine turuncu bir renk görünür. 7. Letâif-i küll (Latifelerin tamamı): Letâif-i küllün yerini alın ortasındaki perçem yeri bilmelidir. Nefs terbiyesi hakkında Necmeddin Kübra beden temizliği, halvet, devamlı susmak, devamlı oruç, devamlı zikir, teslimiyet, havatır-ı Hakk, havatır-ı kalp, havatır-ı melek, havatır-ı hevâcis, havatır-ı nefis, kalbi üstada raptetmek (rabita), orta yolu izlemek üzerinde durur. Bayzan, a. g. e, s. 88-91. Burada Ahfa olarak bahsedilen yer kalp çakrasının bulunduğu yerdir, nefsin yeri olarak söz edilen yer ise 6. Çakra (ajna) 3. Göz'dür. Letâif-i Küll olarak söz edilen alın çakrasıdır, bu tasnifte tepe çakrasına rastlanmamıştır.

<sup>17</sup> Tosun, a. g. e, s. 308.

<sup>18</sup> Muhammed Parsa (ö. 822/1420) bu yedi tasnifi kabul etmiş ve daha detaylandırmıştır. 1.si Adem (a.s) ile irtibatlıdır ve Adem'in şeytana hükümdarlığı bu gaybda olur. 2. Nuh, 3. İbrahim, 4. Mûsa, 5. Davut, 6. İsa, 7. Muhammed (a.s) ile bağlantılıdır. Yine 1. Cumartesi ile başlar, 7. Cuma ile irtibatlı olarak biter. Nakşibendî tarikatinde letâif kavramını sistematik hale getiren kişi Müceddidiye'nin kurucusu Ahmed Sirhindî'dir (ö. 1034/1624). Taceddîn Nakşibendî'ye göre (ö.1050/1640) kalp zikri esnasında zikreden

Doğu geleneksel bilimi kişiye öznellikle nesnellik arasındaki ayrımın ötesine geçmeyi öğretir. Batıda ise sorgulama, analiz ve mantıksal çıkarsamalar vardır. Batıda teşhis sözcüğü genellikle tezahür ettikten sonra hastalığın tespit edilmesini ima eder. Dengesizliğin doğasını anladığımız zaman tedavi yoluyla denge yeniden kurulabilir. Ayurveda her bireyin kendini iyileştirme gücü olduğunu öğretir.<sup>19</sup> Davranış modeli olarak Batı tıbbi insanı mekanik olarak ele alır; parçalar, böler, toplar ve çıkarır. Doğu ise daha bütüncüdür. Batı zihinsel, Doğu kalptir. Doğu modeli, “bana hastalığımı söyle, sana hangi duyguyla varlığı okuyorsun, onu söyleyeyim” der. Hastalık yanlış varlık okumasını ve tıkanıklığı haber verip bir şey anlatmak ister. Beden düzeyindeki her hastalık onunla ilintili olan düşünsel düzeyde başlar.<sup>20</sup> Hz. Ali'nin şu sözü konuyu tam anlamıyla özetler: “*Dermanın sendedir, dikkat etmiyorsun-Hastalığın kendindedir,*

---

kalbinde hem Hak Teâlâ, hem halk birlikte bulunur, ruh zikrinde Hakk'ın huzurunda olduğu düşüncesi kâinata gâlip gelir, sır zikrinde sadece Hakk'ın huzurunda olduğunu hisseder, kâinatı algılayamaz, hafî zikrinde ise kendini de hissedemez sadece mezkûr (zikredilen Hak) kalır. Necdet Tosun, *Bahâeddîn Nakşibend Hayatı, Görüşleri, Eserleri*, İnsan Yayınları, 3. Baskı, İstanbul 2007, s. 308-311. Diğer taraftan Şâbâniyye tarikatında mürşid postu beyaz veya siyah olduğu gibi, mor renge de boyanabilir. Mor renk bütün renklerin karışımı olup zâhir ve bâtın bütün varlıkların toplam rengidir. Mustafa Tatçı, “Şâbâniyye”, *Diyanet İslam Ansiklopedisi*, İstanbul 2010, c. 38, s.214.

<sup>19</sup> Ayurveda, memleketi Hindistan olan ve orada yaygın olarak uygulanan holistik(*tabiatın/yaradılışın, beden/zihin/ruh'un birlik içinde olduğunu ileri süren kuram*) bir tıp sistemidir. Bireysel ruhla evrensel ruh, bireysel bilinçle evrensel bilinç, enerji ile madde arasındaki doğal ilişkiyi göz önüne alarak, sağlığa ve hastalığa holistik(bütüncül) açıdan bakar. Ayurveda öğretilerine göre, her insanın dört biyolojik ve ruhsal içgüdüğü vardır; dinsel, maddi, üreme ve özgürlük içgüdüğü. Dengeli sağlık bu içgüdülerin yerine getirilmesi için esastır. O tıbbî-metafiziksel bir şifa veren yaşam bilimi, bütün şifa sanatlarının anasıdır. Bedendeki tüm enerjilerin doğru bir şekilde dengelenmesiyle, fiziksel bozulma ve hastalık büyük ölçüde önlenir. Vedalar ve Upanişadlardaki metinlerde bunlardan bahsedilmiştir. Yoga İlahî olanla, gerçeklikle birleşme bilimi, Tantra Gerçeklikle nihâi birliği yaratan enerjiyi kontrol etmenin en doğrudan yoludur. Her uygulamanın amacı bireyin canlanmasına ve özünü kavramasına yardım etmektir. Ayurveda bedendeki düzen ve düzensizlik arasındaki etkileşimleri an be an gözlemlemeye dayanır. Bireyin, eğer bastırılmış halde kalırsa hastalığa yol açan toksinlerin oluşmasını sağlayan dengesizliklere neden olacak öfke, korku, kaygı, kıskançlık, sahiplenicilik, hırs gibi yaygın insani duyguları serbest bırakması gerektiğini öğretir. Kişi duygu ortaya çıktığı zaman bunun tümüyle farkında olmalı, sonuna kadar izlemelidir. Bu gözlemlerle duygunun doğasını anlar ve serbest bırakabilir. Eğer korku bastırılırsa böbrekler bozulur, öfke bastırılırsa karaciğer, hırs ve sahiplenicilik bastırılırsa kalp ve dalak bozulur. Vasant Lad, *Ayurveda*, çeviren: Nur Yener, Okyanus Yayınları, İstanbul 2005, s.16-17,50, 67, 78.

<sup>20</sup> Sinekleri tek tek kovmak yerine, bataklığı kurutmak gerekir. Arabanın benzin lambası yanıyorsa çözüm benzin almaktır, benzin lambasını tamir etmek değil. Eğer arınır, dinginleşirsek duygu ve düşüncelerimizin hangi organ ya da bölgeyle bağlantılı olduğunu hissedebiliriz. Baş ağrısının sebebi kendini geçersiz kılmak olabilir, çözülemeyen şeyler nedeniyle kendini iptal etmek olabilir. Kanser derin hiddet, güvensizlik, kendine acıma ve ümitsizlik halinin tezahürü olabilir. Kalp krizleri sevgi ve sevincin kalpten dışarı atılması olabilir. Migrenler düş kırıklıkları, kızgınlık ve mükemmeliyetçilik olabilir. Aşırı kilo korunma ihtiyacı ve güvensizlik olabilir. Mide sorunları fikir ve deneyimleri hazmedememek, göğüslerdeki rahatsızlık bir yeri ve kişiyi aşırı benimseme; boğaz ağrıları değişim korkusu, hedefine ulaşamama; felç sevincin kalmaması, değişimin yönünü değiştirmeye çalışmak olabilir. Her olay organlar düzeyinde ve ruhsal düzeyde kayıt altına alınıp kendince tanımlanır ve kodları düzeltilinceye kadar tekrarlanır. Aktaş, *Simya*, s. 138-140, 149. Kendini öldüren insanlar bunu diğerlerinden intikam almak için yaparlar; bu birine yüklenebilecek en büyük suçluluk duygusudur. Kalp krizi aslında yaşamayı başaramamaktır; kendini ifade etmeyi başaramamaktır; bırakılması gerekenleri içinde ve bir arada tutmaktır; o bir anlamda intihardır. Ramtha, a. g. e, s. 188.

sezmiyorsun.”<sup>21</sup> Araştırmalardan elde edilen kanıtlar biraraya getirildiğinde pozitif ruh halinin hastalıklara direnci arttırdığı ve iyileşme sürecini hızlandırdığı görülmüştür.<sup>22</sup>

Allah’tan uzaklaşan ruhlar hastalandığı için tedaviye muhtaçtır. Hastalığa şifayı veren Allah’tır. Ancak mâhir bir tabibin uyguladığı tedavi yöntemleri şifa sebebi olabilir. Şifa insan doğasının ötesinde bir yetenek değildir, bizzat insanın doğasıdır. Bizler ruhsal deneyimler yaşayan insanlar değil; bedensel deneyimleri tanımlamak için dünyaya gelen ruhlarız. Şifa varlıkla sohbet içinde olana akar. Tabib bir olayı en derininde hissettiği için, o olayla ilgili şifayı çağırır. Tabibin yolu başta kendine sevgi ve saygıdan geçer. Şifa bulmak eşzamanlılığı-uyumu yakalamak, bütünün farkına varmaktır.<sup>23</sup> Tabibin bakış açısından görüldüğünde, hastalık dengesizliğin, dengesizlik ise kim olduğumuzu unutmanın sonucudur. Kim olduğumuzu unutmak, sağlıklı bir yaşam biçimine ve hastalığa yol açacak düşünceler ve davranışlar edinmeye neden olur. Hastalık dosdoğru bir mesajdır, nasıl dengesizleştirdiğimizi anlatmakla kalmaz; gerçek benimize ve sağlığa nasıl geri döneceğimizi de gösterir. Hastalık kim olduğumuzu hatırlamaya yardım etmek için kendi kendimize verdiğimiz derstir. Kendimize alıştığımızdan daha geniş bakarsak, fiziksel bir bedenden daha öte olduğumuzu görürüz. İçimizdeki ilâhi kıvılcım, üstün bir bilgelige sahiptir; onu günlük yaşamımız ve bilgeliğimiz için kullanabiliriz.<sup>24</sup>

<sup>21</sup> İdris Şah, *Sufinin Yolu*, çeviren: Nurullah Yakut, Doğan Kitap, 1. Baskı, İstanbul 2007, s. 195.

<sup>22</sup> Robert Ornstein-David Sobel, *Sağlıklı Hazlar*, çeviren: Arzu Sunguroğlu, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul 2004, s. 38. 19. yüzyılda yaşamış bir doktor olan ve patoloji biliminin kurucusu olarak tanınan Rudolp Virchow’un da vurguladığı gibi “çoğu hastalık fizyolojik bir zayıflıkla birleşen mutsuzluktan ibarettir”. İngiltere ve A.B.D’deki çalışmalar göstermektedir ki; hastaların birinci elden klinik bakıma ihtiyaç duyduğu tüm sorunların yüzde 50-75’i ağrı ya da hastalık biçiminde ortaya çıksalar da köken itibariyle duygusal, sosyal ya da ailevidir. Kızgınlık, korku ve gerginlik hastalık ürettiği gibi, mutluluk ve iyimserlik de sağlık ve sakinlik üretir. Hayattan zevk alanlar genellikle iyileşirler, almayanlar nadiren iyileşirler. Hasta insanların birçoğu kendi hastalıklarının mimarıdır. Martin L. Rossman, İmgeleme Nasıl İşler? M. H. Tester, Diyet Düşünce İçin Yiyecektir, *Ruh ve Madde Dergisi*, 673. Sayı, Şubat 2016, s. 30-31, 35.

<sup>23</sup> Aktaş, *Simya*, s.17, 96, 133, 149.

<sup>24</sup> Şifa sürecinde bugün iki yaklaşım vardır: Biri “içsel” şifadır; her düzeyde, kişinin fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal yönleri ve inanç sistemi ile gerçekliğini nasıl yaratacağı üzerinde yoğunlaşarak denge ve sağlığı sağlar. Diğeri “dışsal” şifadır; Evrensel Enerji Alanından damıtılan enerjiyi uygulayarak, fizik beden sistemleri dâhil olmak üzere auradaki her farklı katmanın dengesini tekrar kurar. İçsel şifa süreci; dengesizliği ifadeye, bunu düzeltmeye ve elleri kullanarak auranın uygun katmanını onarmaya yoğunlaşarak vücuttaki enerjiyi yeniden dengeye oturtur. Bu düzenleme diğer katmanları da olumlu yönde etkiler. Ketherik kalıp düzeyindeki şifada hatalı inanç sistemi şuur yüzeyine çıkarılır, 7. Katmanda gerçekleşir. Onarma ve yeniden yapılandırma, 6. Katmanı da göksel sevgiye açar. Göksel düzeyde şifacı evrensel sevginin içindedir, bunu hastaya yönlendirir. Esirî kalıp düzeyinde, aurik beden ruhsal bir operasyonla yeniden hizalanır. Bu da iradeyi İlahî irade isteği ile aynı çizgiye getirme etkisi yapar. Astral düzeyde insanlığın sevgisi hastaya aktarılır. Zihinsel düzeyde yanlış düşünme süreçleri, travma geçiren çocuğun mantığına dayanır, bunlar bulunup olgun düşünme süreçleriyle yer değiştirilir. Eski problemlere

Tabib hastayı tedavi edecek yollara sahiptir. Ancak sonuçları talep etmez. Çünkü belirli bir ruh varlığının neye ihtiyaç duyduğunu kesin olarak bilmenin yolu yoktur. Bu inançla ilgilidir. İnancın tam anlamıyla kalbe yerleşmesinde en büyük yardımcı evrenin yüzü ve bedeni olarak nitelendirilen sevgidir.<sup>25</sup> Evrenin bağlayıcı dokusu, yapıldığımız maddedir. Sevgi, bütüne ve evrensel ilâhiliğe bağlı olma deneyimidir.<sup>26</sup> İbn Arabî bu gerçeği şöyle açıklar: “*Hakikatte sevgi içindeysen, nefis bedenini ölür, Tanrısal parçanın var olduğu ölümsüz ve erdemli bir vücuda sahip olursun. Tüm zamanlarda bir zaman içinde var olursun.*”<sup>27</sup> Bu açıdan bakılınca aslında şifa daha geniş anlamıyla sevgi nefesidir. Şifacı arzımız olan bedeni, semavi âlem olan bilince bağlar. Sahabe Hz. Peygamber (sav)’in hasta olan bölgeye elini koyarak dua ettiğini kaydetmiştir. En büyük ruh tabipleri Hz. Muhammed (sav) ve Hz. İsa (a.s)’dır.<sup>28</sup> Hz. İsa (a.s)’nın şifaya aracılık yaparken bir elini göğe doğru, diğer elini kişinin başına tuttuğu belirtilmiştir.<sup>29</sup> Bunu yapmak suretiyle semadan aldığı bilinci, beden bilinci ile ilişkilendirdiği ve o bedenin sema mertebesine yükselmesine vesile olduğu ifade edilmiştir.<sup>30</sup> Hz. İsa’nın “*Hekimler, kendinizi iyileştirin*”<sup>31</sup> sözü kişinin kendi şifasını gerçekleştirdiği ölçüde başkasına vereceği şifanın etkin olacağını özetler. Dolayısıyla kalp tabibi olabilmek için, tüm olumsuz duygu, düşünce ve yargılardan sıyrılmalıdır.

---

yeni çözümler bulunur, bu katman yeniden yapılandırılır. Duygusal katmanda bloke edilmiş duygular temizlenir. Esirî katmanda güçlendirme ve onarım yapılır. Fizik bedende fiziksel blokları kaldırmak için egzersiz, vücut pozisyonları ve ses kullanılır. Fizik bedendeki sağlık genellikle tüm bedenlerde denge sağlandıktan sonra ortaya çıkar. Şifacılar bu uygulamaları genişlemiş bir şuur hali sayesinde muazzam miktardaki bilgiye erişebildikleri için yapıyorlar. Dışsal şifa iyileşme sürecini hızlandırır. İçsel şifaya yardımcıdır. Diyet, gıda destekleyiciler, egzersiz programları, homeopatlar, şiropraktörler(manuelterapistler) akupunkturcular, kinesiyoologlar, masajcılar, Şamanizm ve kadim şifa teknikleri, kansız ameliyatlara vs. hep içsel şifaya yardımcıdır. Ancak eğer “içsel” şifa sağlanamamış ve inanç sistemi düzeltilememişse semptomlar ortadan kalksa da rahatsızlık yine kendini gösterebilir. Brennan, a. g. e, s.148-149.

<sup>25</sup> Süfîler şeklin gerçekliğinin ve bunun ardında ne olduğunun farkında olana kadar dilin, mantığın ve kültürün filtrelerini analiz ederler. Bu tersine süreçle, arayışta oldukları yoğun bir iç deneyimden geçer ve kâinatın materyalist ve mistik özlüğünü aynı olduğunu keşfeder. Ayrık bir birey olmadığını hisseder ve her şeyin hareketten ibaret olduğunu algılar. Bu pozitif enerji parçaları arasındaki etkileşimden sorumludur; bitkiden hayvana sonra da insana doğru giden gelişime sebep olan faktördür. Bu halden bir sonrakine geçerken insanlar bir önceki durumlarını –onlara karşı bir bağlılık duymak dışında- unutmuşlardır. İşte bu aktif kuvvet yani “aşk” tüm evreni bütünleştirir. Bu iç yaşantıyı takip ederek arayışa koyulanlar evrimin temelini aslında çelişki değil, aşkın pozitif gücü olduğunu kabul ederler. Seven ve sevilenin sevgiden geldiğini keşfederler. Sayar, a.g.e, s.56.

<sup>26</sup> Brennan, a. g. e, s.157-159, 283, 1.

<sup>27</sup> Kevser Yeşiltaş, *Arif İçin Din Yoktur*, Sınır Ötesi Yayınları, İstanbul 2012, s.197.

<sup>28</sup> Maide 5/110

<sup>29</sup> Kubilay Aktaş, *Kur’an Terapisi*, Elest Kitaplar, 7. Baskı, İstanbul 2012, s.131-132, *Simya*, s. 28-29.

<sup>30</sup> Aktaş, a. g. e, s.20-21, 28-29.

<sup>31</sup> Brennan, a. g. e, s.259.



## 2. Psikoloji ve Bilinçüstü

Bilinç, uyanık olmak; kendimizin ve çevremizde olup biten olayların farkında olmaktır. Bilinç, bir bilgi ve farkındalık durumudur.<sup>32</sup> Bilincin ya da farkındalığın gerçekleşmesi için iki olay gereklidir: İlk organizmanın içinde ya da dışında gelişen bir olay yüzeyde bir etki yaratır. İkinci aşamada bu etki beyinde algılanır ve tanınır. Algı egonun bir fonksiyonudur.<sup>33</sup> 20. Yüzyılın başlarında Amerikalı psikolog William James “saçak bilinç” diye nitelendirdiği insan bilincini sürekli akan bir ırmağa benzetmiştir.<sup>34</sup> Aslında bu tek bir ırmak olmayıp aynı yöne akan birkaç ırmaktır. Güncel bilincimiz ile görebildiğimiz tek gerçek ırmağın üstünde olduğumuzu varsayar, diğerlerini ise yadsır. James’e göre her ırmağın kendine ait bir “manzarası” vardır. Eğer bu ırmakları besleyen düşünceler bir biçimde engellenir ve bu konuda ısrar edilirse er ya da geç bilincin altında veya üstünde yeni bir bilinç alanına girilir ve burada daha engin bir “benlik” yaşanır. Gerekli uyaran sağlandığında, tüm bütünsellikleri ile farklı bilinç hallerimizle temas kurabiliriz. Bu bilinçlerin kendilerine özgü belirgin görüşleri ve işlev alanları olmalıdır. Evrenin bütünselliği ancak bu alanları dikkate alarak anlaşılabilir.<sup>35</sup> 1950’lerden sonra psikoloji camiası James’i sanki yeniden keşfetti. Sullivan, Horney,

---

<sup>32</sup> Herhangi bir şeyden yana bilinçli olup olmadığımızın temel ölçütü bu şeyi tanımlayabilir olup olmadığımızdır. Mehmet Atalay, “*Mistik Tecrübenin Felsefi Boyutları: Serhendi Örneği*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Anabilim Dalı, 2007, s. 9-10.

<sup>33</sup> Algı neler olduğunu radar ya da televizyon ekranında görünen bir resim gibi hissettiren beynin yüzeyinde yer alır. Aynı şekilde bedeninin yüzeyi de sinyalleri alıp televizyona ileten bir anten gibi çalışır. Alexander Lowen, *Narsizm Gerçek Benliğin İnkârı*, çeviren: Tamer Çetin, Cem Yayınevi, 1. Baskı, İstanbul 2013, s.199.

<sup>34</sup> “Bizim “normal” diye tanımladığımız, rasyonel güncel uyanıklık bilincimiz, olabilecek bilinç durumlarından sadece birisidir. Zar gibi ince bir sınırın arkasında, bütünüyle farklı bilinç potansiyelleri yer tutar. Hayat boyu bunların varlığından bihaber yaşayabiliriz, fakat uygun bir uyaran tatbik edildiğinde bir çırpıda ortaya çıkıverirler.”Merter, a. g. e, s.83,400. Robert Ornstein aynı görüşü şu sözleriyle destekler: John Watson’un yeni bir araştırma alanı başlatmak için içgözlemci (*introspective*) paradigmayı değiştirme ihtiyacına benzer bir durumla bugün biz karşı karşıyayız; William James’in kapsamını iyi belirlediği bir psikolojiye geri dönme ihtiyacıyla: “Rasyonel bilinç olarak adlandırdığımız normal uyanık bilincimiz, bilincin ancak özel bir biçimdir, birbirinden tamamen farklı potansiyel bilinç biçimleri vardır.” Ornstein, *Yeni Bir Psikoloji*; s. 22. Hz. Mevlana asırlar öncesinden bu gerçeği yine benzer metaforlarla şöyle anlatmaktadır: “*Düşünce ırmağının yüzeyi çer çöp taşır... Bazısı hoş, bazısı nahoş, su üstündeki tohum kabukları, görünmez bahçenin meyvelerinden düşmüş. Gel bahçenin ardındaki çekirdeklere bak, çünkü su, bu bahçeden kaynaklanır. Hayat ırmağının akışını görmüyorsan, gel bari düşünce ırmağında dalgalanan yosunları gör.*” (Mesnevî, c. II, s. 651, çev: Ş. C.) Merter, a. g. e, s. 51.

<sup>35</sup> James bu gözlemin bilimsel veriler arasında kendisinin bildiği en temel ve sağlam veri olduğunu da ekler. Engin bir deniz gibi olan evrensel bilincin içine akıllarımız akarsuların denize ulaşması gibi ulaşırlar. Merter, a. g. e, s. 50. Bu konu tasavvufi bakış açısından insanda işleyen kuvvetlerden akıl bölümünde ilk akıldan cüz’i akıllara güneşten güneş ışığının ulaşması metaforuyla anlatıldı.

Fromm, Maslow, Wilber, Tart ve daha birçok araştırmacının ufukları onun görüşleriyle genişledi ve insan bilincini derinlemesine analiz ettiler.<sup>36</sup>

Bilincin aşamalı genişlemesi, “ruhun yolculuğu” transkültürel olarak değişen aşamalarla tanımlanmaktadır. Kullanılan semboller değişse de evrensel içerik değişmez.<sup>37</sup> İnsan bilincini araştırmaya çalışmak, onu bir bütün olarak görmek ve her yönüyle ele alarak anlamaya çalışmak demektir.<sup>38</sup> Ayhan Songar, şuur’un içinde “bilmek”le beraber “haberdar olmak” ve “haberdar olduğundan da haberdar olmak” gibi yüksek seviyeli psikik fonksiyonların da bulunduğunu kaydetmektedir.<sup>39</sup> Bilgi şuurun sistemli bir ifadesinden ibarettir. Dolayısıyla şuur, hayatın saf manevî ilkesinin bir çeşididir, düzenleyici bir ilkedir, bir gerilim durumudur, kendine yoğunlaşma halidir.<sup>40</sup>

Bir yaşam durumuyla başa çıkmadaki her başarısızlık bilincin bir kısıtlanmasına bağlanmalıdır.<sup>41</sup> Hiyerarşi nedeniyle bilincin her üst yapısı potansiyel olarak kısmîliği (göreceliliği) haklı olarak eleştirmeye muktedirdir; ancak bu eleştiri üst aşamaya göre alt aşamanın yeterliliği açısından değildir. Örneğin formel düşünme biçimine sahip bir kişi formel işleyiş öncesi tek yanlı ben-merkezciliği eleştirebilir veya beşinci merhale olan ahlakî düzey ikinci düzeyin perspektif eksikliğini eleştirebilir.<sup>42</sup> Farklı bilinç hallerinde beyin farklı çalışır ve farklı dalga boylarına tekabül eden frekanslar yayar. Yüzyıllardır mistiklerin, batınî geleneklerin ve suffilerin yapageldikleri ve günümüzde modern psikolojiyle onların harmanlanmasından oluşan yöntemler değişik bilinç halleri

<sup>36</sup> Merter, a. g. e, s.48-50.

<sup>37</sup> Örneğin yoga geleneğinde çakralar bilincin kalitesini belirler. Evrensel bilinç bir çakrada ortaya çıktığı anda, artık kişi dünyayı farklı algılar. Kişilerin dünyayı farklı algılamasının ve farklı zamanlarda değişik deneyimler yaşamasının nedeni, kişiye ve zamana göre değişen farklı enerji konsantrasyonlarıdır. Mihriban Özelsel kendi halvet deneyiminden yola çıkarak Yoga geleneğinin bilinç safhaları ile İslâmî halvet uygulamasını karşılaştırır: “Yoga geleneğinin bilinç safhaları, İslami halvet ile aynı içeriğe sahiptirler. En alttaki iki çakra, enerjinin en basit dışavurumunu, yani sınırları en dar olan bilinci, fiziksel dünyayı ve varlığın madde boyutuyla sınırlı bilinci simgeler. Halvetin ilk başlarında (6-7gün) yaşadığım haller, bu çakralarla uyumaktadır. Sonraki iki çakra, insanlara yardım, sevgi ve şefkati simgeler. Bu tarz hissedişler, halvetin ortasında (24-32.gün) baskındı. 5. ve 6.çakralar arınmış dünyaya yöneliştir ve yaratıcılık, sezgi ve bilgelikle ortaya çıkar. Son olarak çakralar “saf bilinci” belirlerler. Bu şemaya uygun düşen benlik aşkınlığı ise, bende halvetin son iki günü gerçekleşti (39-40.gün).”Michaela Mihriban Özelsel, *Halvette 40 Gün Psikolog Dervişenin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi*, çeviren: Petek Budanur Ateş, Kaknüs Yayınları, 4. Baskı, İstanbul 2003, s.195.

<sup>38</sup> Mustafa Kartal, *Holotropik Nefes Terapisi*, Sistem Yayıncılık, I. Baskı, İstanbul 2008, s.133.

<sup>39</sup> Tahir Özakkaş, *Gerçeğin Dirilişine Kapı Hipnoz*, Özak Yayınevi, I.Baskı, Kayseri 1995, 2. Cilt, s.6.

<sup>40</sup> Ancak biz saf manevî enerjii kavrayamayız, onu ancak kendisini bildirdiği duyulabilir unsurların belli bir terkiibiyle ilişkilendirerek idrak edebiliriz. İkbâl, a. g. e, s.73-74.

<sup>41</sup> Campbell, a. g. e, s. 138.

<sup>42</sup> Wilber burada gelişim psikolojisini evrelere ayırmış, Doğu psikolojilerinden çakra sistemiyle de ilişkilendirmiştir. Ken Wilber, *Transandantal Sosyoloji*, çeviren: Cemil Polat, İnsan Yayınları, İstanbul 1995, s. 32.

oluşturarak bilince ve bilinçaltına aynı anda ulaşarak korteks ve amigdalayı uzlaştırabilmektedir.<sup>43</sup> Her birey beyinde sabit bir bağlantı yapısıyla doğar, ancak anne karnından başlayarak yaşadığı olaylar bu bağlantıların yapısını etkiler, öğrenme ve hafıza bu bağlantı sisteminin şekillenmesinden oluşur.<sup>44</sup> Beynin iki yarımküresi birbirinin tamamlayıcısı olarak çalışırlar.<sup>45</sup> Beyindeki bir grup ağ, hayalinde gördüğünü veya hissettiğini gerçek olarak işleyerek gerçekliği hücresel, biyokimyasal düzeyde aktive etmektedir. Bu demektir ki, bir şeyin bu anlamı ile üzerinde çalışılırsa, hayalimizdeki bir eşikten sonra, hikmet-i ilâhi ile gerçeğe yansiyabilir.<sup>46</sup>

İnsan beyninin çok önemli bir özelliği de bir süre belli bir titreşime maruz kalırsa kendi titreşimini bu düzeye getiriyor olmasıdır.<sup>47</sup> Persinger ve Ramachandran gibi nörobiyologlar şakak loblarının ruhsal ya da dinsel deneyimlerle ilgili bölgesine “Tanrı noktası” veya “Tanrı modülü” adını koydular. Bu deneyimler problem çözmede, ahlakî düş gücünde ve yaratıcılıkta pozitif rollere sahiptir. Buna göre ruhsal zekâmızı kullandığımızda şeyleri merkezden itibaren görürüz. Duyguları ve olayları daha geniş

---

<sup>43</sup> Beynimizin davranışlarımız üzerinde belirleyici rol oynayan, birbiri üzerinde büyüyen üç bölümü vardır. En alttaki beyin sapı sürünge beyin olarak da bilinir, beş yüz milyon yaşındadır. Binlerce yıldır hayatta kalmayı sağlayan mekanizmalarla korunmaktadır, otomatik bir hareket sistemi vardır, bu beyin uyutulamaz ve uyuturulamaz, onun uyutulması ölüm demektir. Beyin sapının üstündeki orta beyin memeli beyin olarak da bilinir. Üç yüz milyon yıl yaşındadır, çeşitli farklılıklarla birlikte tüm memelilerde bulunur, beden iç ısını düzenler, duygularımızı barındırır ve tehlike karşısında bizi canlı tutma, savaşma veya kaçma tepkisini yönetir. Beynin üçüncü parçası korteks yaklaşık yüz milyon yıl önce gelişmeye başlamıştır, beyin tümünü saran beyin zarı insan olmamızın sorumlusudur. Mantıklı ve yaratıcı düşüncelerimizin üretildiği, öğrenmelerin saklandığı, karşılaştırılmaların yapıldığı, tüm düşünsel özelliklerimiz bu beyin ürünüdür. Bu üç beyin her zaman olumlu ve çatışmasız bir şekilde çalışmaz. Orta beyinde bulunan amigdala biz ne zaman alışıldık, güvenli durumumuzun dışına çıkmak istesek hemen harekete geçer ve beyin zarına ulaşmamızı kısıtlar, amaç hayatta kalmaktır, çünkü her yeni durumu bir tehdit ve tehlike olarak algılar, savaşır ya da kaçar. Ego programımızın çekimleri ve itimleri oluşturmasında, acı ve haz algısında beyin bu çalışma sisteminin de rolü büyüktür. Bu durumda yapılması gereken bilinçaltını gerçek bir korku durumu olmadığına ikna etmektir. Kartal, a. g. e, s.181.

<sup>44</sup> Bülent Uran, *Hipnoz ve Beyin*, Pusula Yayınevi, 1. Basım, Ankara 2013, s.61-65.

<sup>45</sup> Beynin sağ yarımküresi daha hızlı olgunlaşır, sol yarımküresi daha hızlı çalışır. Sol yarımküre tahlil olgusunda etkindir, dil ve muhakeme olgularına, yaratıcılık ve kavrama sıçrayışlarına zemin teşkil eder. Sağ yarım küreyse eşyayı bütünüyle aynı anda görür, alansal algı, hareket vb. olgularda etkindir. O halde bireyler daha çok tecrübe edinirken bir yarımküreden diğerine geçiş sözkonusu olabilir, yarımkürelerin bir durumu ele alma durumlarını değiştirebilir. Robert Ornstein, *Sağduyu Beyin Yarımkürelerinin Anlamı*, çeviren: Mehmet Atalay, Kaknüs Yayınları, 1. Basım, İstanbul 2004, s. 170-171.

<sup>46</sup> Bilim adamları 1996 yılında İtalya Parma Üniversitesi'nde yaptıkları deneylerle ayna nöronları buldular ve onlar üzerinde uzun yıllar çalıştılar, çıkan sonuç şu şekildeydi: Beyindeki bu grup nöron ağı, hayal ile gerçek arasındaki farkı bilmiyor. Hayal ve gerçek burada aynı iki âlemdir. Bu nöron birisini bir şey yaparken seyrederse, sanki kendisi yapıyor gibi aktive oluyor. Kubilay Aktaş, *Celcelutiye Sufilerin Saklı Hazinesi*, Selis Yayınları, 1. Baskı, İstanbul 2013, s. 352.

<sup>47</sup> Buna İngilizce'de *entrainment* denir. Yararlı kullanılırsa çok güzel sonuçlara sebep olan bir buluş; “*ne dinliyorsan, o oluyorsun; kiminle berabersen ona dönüşüyorsun; neyi seyrediyorsan, neyi okuyorsan onun içindeki gibi oluyorsun.*” Erkan Sarıyıldız, *Anormal Kitap*, Destek Yayınları, İstanbul 2015, s.104-105.

bir bağlama yerleştiririz, ayrı gözükten şeylerin birbirleriyle ilgisini kurarız. Biz ne zaman anlam bulmak için çabalasak ya da anlam üzerine hareket etsek derin benlik oradadır, ruhsal zekâmız hiçbir zaman yok olmaz. Ruhsal zekâ yolumuzu mistiklerin “kalp gözü” dediği biçimde aydınlatmaktadır. Bahya bin Paguda bu durumu şöyle özetlemiştir: “Allah’ı bilen insan gözsüz görür, kulaksız duyar, duyuların algılamadığı şeyleri algılar ve akla gerek duymadan kavrar.”<sup>48</sup>

Beyin ürettiği enerjisini yayarak çevresiyle görünmeyen bir iletişim kurar. Beynimizin titreşimi elektrik enerjisiyle çalışmaktadır. Taşıdığımız birçok duygunun ve ruh halinin beynimizde titreşimsel bir karşılığı vardır. Alfa-Teta-Beta-Delta-Gamma adlı beş ana dalga boyunun salınımı duygu değişimleri sırasında frekansını değiştirmektedir. Beynimiz her zaman tüm beyin dalgası hallerinde işlev görmesine rağmen, belli bir anda bunlardan sadece bir tanesi baskındır. Günlük hayatımızı sürdürdüğümüz ve farklı bilinç potansiyellerini anlamak ve bunları benlik gelişiminde kullanmak için beynin farklı dalga boyutlarını tanımakta yarar vardır. Mesela nefes teknikleri uygulamalarında zihin teta haline girer. Delta; beynin en az çalıştığı döneme ait derin uyku ve dış dünyadan kopuş boyutudur.<sup>49</sup> Teta; bilinçaltı ile ilgilidir ve içsel odak, derin düşünme (tefekür), dua ve spiritüel farkındalık sırasında güçlüdür.<sup>50</sup> Alfa; sakin ve huzurlu olunan ama asla uyuşukluk yaşanmayan, dünyayı ve gerçekleri algılamada en uygun titreşimler olan bu dalga boyu, dünyamızın da ölçülen frekansıyla aynıdır. Gözler kapanıp derin nefes alındığında ve dış dünyadan alınan mental etkileri

---

<sup>48</sup> Günümüzdeki son nörolojik çalışmaların ışığı altında açıkça görülen şudur ki, “Tanrı noktası” ruhsal deneyimlerde temel bir biyolojik rol oynar. Bu noktanın faaliyetlerini inceleyen nörolog ve psikologlar şakak loblarının (temporal lob) ve limbik bölgenin uyarılmasının “anormal” ya da “sıra dışı” deneyimlerle bağlantısını doğrulamışlardır. Limbik sistemin bu sürece dâhil oluşu dinsel ve ruhsal deneyimdeki duygusal faktörün önemini gösterir. Danah Zohar-Ian Marshall, *Ruhsal Zekâmızla Bağlantı Kurmak SQ*, çeviren: Burak Erdemli-Kemal Budak, Meta Yayınları, İstanbul 2004, s. 123-125, 237, 257.

<sup>49</sup> 0-4 Herz frekansındadır. Bilinçsiz bir huzur halini yansıtır. Bedenin iyileşme ve bağışıklık sistemini destekleyicidir. Bu dönemde büyüme hormonu salgısı artar. Çocuklarda fiziksel büyümeyi, yetişkinlerde güzelleşmeyi ve dinç kalmayı sağlar. Bilinçsiz haldeki zihni yansıtır, bütünleştirme ve salıverme yeteneğimiz ile ilişkilidir. “Empati” deneyimlerinde bu haldeyizdir, delta halinde iken telefon çaldığında kimin aradığını bilirsiniz. Kartal, a. g. e, s. 182.

<sup>50</sup> Stresin hiç olmadığı, derin iç dünyamızda olduğumuz 4-7 Herz arasındaki dalga boyutudur. Öğrenmenin en yüksek boyutuna geçmeden önce bu dalgada yaşıyoruz ve derin uykudan uyanırken açılan algılarımızın yaşattığı bir durumu temsil ediyor. Bir diğer ismi ise, aydınlanmadan önceki karanlık anlamında alacakaranlık boyutudur. Derin düşünüş ve sezgisel kuvvetin canlandığı bu frekansta sanatsal yetenekler zirveye çıkmaktadır. Ressamlar, müzisyenler ve diğer sanatçıların sanatsal üretimleri esnasında beyinlerinde oluşan aktiviteler en yüksek sezgi ve ilham algılarının açılmasına imkân sağlamaktadır. Yapılan bazı araştırmalarda teta seviyesinde uzun süreli ve kontrollü olarak kalmayı başarabilenlerin şifa yeteneklerini geliştirdikleri gözlenmektedir. Hipnoz, yaratıcılık, sezgi ve gündüz rüyası ile bağlantılı görülür. Nefes teknikleri ile bu dalga boyutuna rahatlıkla girilebilmektedir. Kartal, a. g. e, s. 183

azaldığında alfa boyutuna geçiyoruz.<sup>51</sup> Beta, aktivitelerde bulunduğumuzda etrafımızın bilincinde olduğumuz zamandır.<sup>52</sup> Gamma ise, nefes teknikleri uygulamalarının üst benlik ile bağlantı oluşturma çalışmaları sırasında üretilerek ölçümlenmektedir.<sup>53</sup> Günlük “ben” algısının üzerine çıkabilmenin yolu “ben”in sınırlarını genişletmeye aracı olmak, onu sınırlılık rüyasından kurtarmaktır.

Orta bilinçdışı alanı yakın hatıralara tekâbül ederken, alt bilinçdışı alanı gölgelerimizin (Jung’da gölgelerin mekânı) ve olumsuz duygularımızın (Freud’da id) hüküm sürdüğü alandır. Bu durumda salt hafıza değil, alt bilinçdışının karanlıklar âlemi de bizleri eşya ve insanın hakikatinden bir adım daha uzaklaştırır. Temas kurduğumuz bir insanda kendimizde nefret ettiğimiz bir yönümüzle karşılaşsak (bu yön alt bilinçdışımızda gölge olarak mevcut olabilir), bu gölgeyi fark etmeden o insana yansıtır ve onu olduğundan daha kötü görebiliriz. Alt kişiliklerimizin etkisi ise onlara uygun olan verileri kabul edip, olmayanları değerlendirmeye almamamızdır. Beş duyunun belli sınırlar içinde algılanması da başka bir faktördür. Örneğin mor ötesi röntgen ışınlarını göremeyiz, ya da televizyonun duyarlı olduğu elektromanyetik dalgaları işitemeyiz. Bunlara ek olarak zihinsel yapıların etkinliğinden de söz edilir. Bunlar tanımlanan

---

<sup>51</sup> Rahatlığın, farkındalığın, sakin ve huzurlu kavrayışın, uykunun ilk evrelerinin dalgalarıdır, 7-14Herz arasında değişir. Bu halde iken yaptığımız işlerde başarıımız artıyor. Derin uyku veya endişe-korku halinde bu dalga hiç görülüyor. Zihin açık ve uykunun derinliğine dalmadan önceki geçiş koridorundaki huzur hali dünyanın titreşimiyle eşitlenir. Alfa bilinci bilinçaltına bağlar. Nefes tekniklerinin bazı uygulamalarında beyin alfa boyutundadır. Kartal, a. g. e, s.183-184. İnisiyasyonda ve okült ilimlerle uğraşanlarda, metafizik çalışmalarda, riyazet, arınma, şifa çalışmalarında bu dalga boyu kullanılır. Örneğin epilepsi hastalarında bu dalga boyu EEG cihazlarında düzensizdir. Bu konuda ilginç bir deney şöyledir: Biri şifacı, diğeri epilepsi hastası iki kişinin dalga boylarına bakıldığında şifacının düzenli, epilepsi hastasının düzensiz bulunuyor. Şifacı hastanın elini tuttuğu anda, hasta alfa yaymaya başlıyor. Şifacının frekansında değişiklik yok, etkilenmiyor, hala normal ve sağlıklı. Elini çektiği anda hasta eski haline geri dönüyor. Birkaç kez denemede sonuç değişmiyor. Alfa optimum denge halidir. Hücrelerin düzenli yaydığı elektrik faaliyetidir. Kâbe’de bu dalga boyu vardır. Kubilay Aktaş, *Kur’an Terapisi*, s.131-132.

<sup>52</sup> Uyanış frekansı olarak tanımlanır, 14-28Herz arasındadır. Kitabı yüksek sesle okumak veya telefon konuşması yapmak gibi aktif öğrenme, uyanık olma, bütün yönleriyle hayatı yaşama, dinamizm, konsantrasyon, problem çözme hallerimizde içinde bulunduğumuz dalga boyu olduğu için yaşamı temsil etmektedir. Çok yükseldiğinde stres, gerginlik, öfke gibi negatif uç duygulara kayabilmektedir. Kartal, a. g. e, s.184.

<sup>53</sup> Son yıllarda tespit edilen gamma frekansı ortalama 40herz ve üzeri (35-... ) olarak tanımlanmaktadır. Öğrendiğimiz ve bilgiyi işlediğimiz zamanki halimizdir. Bu frekansta eşzamanlı aktivitenin algı ve bilinçlilik dâhil, yüksek zihinsel aktiviteye katıldığı görülür, algılanan tek-üniter bir nesneye duyuşal girdiler bağlamaya katılır. O kadar etkilidir ki devam ettiği çok zor fark edilir. Bir nesnenin rengi, şekli, hareketi ve yeri görsel korteksin farklı bölümlerinde işlenir ve nesnenin bu özelliklerinin tek bir varlıkta yeniden birleştirilmesi gereklidir. Bu bağlayıcı bir problemdir, gamma ritimlerinin buna bir çözüm sağladığı düşünülür. Genel anesteziye gamma ritimleri ortadan kalkar. Kartal, a. g. e, s. 184.

yapıları devreye sokan, doğuştan var olan veya öğrenilen sabit ve değişmez davranışlara yol açan yapılardır.<sup>54</sup>

Günlük alışılmış bilinç durumunda kişinin üst varoluş konumları ile bağlantısı çok zayıftır, bu bilinç halinin mutlak ve sabit bir dengesi yoktur. Alt sistemlerin yapısındaki değişiklikler dikey bir hat doğrultusunda günlük bilinç durumunda da değişikliklere neden olur. Bunlara farklı bilinç durumları denebilir. Güncel alışılmış bilinç durumunun kararlı bir yapısı yoktur, tahrik edici durumlarda dengesini yitirerek “aşağıya” doğru iniş gösterebilir. Hırs, şehvet, öfke, kaygı, gurur, kibir gibi nefs-i emmâre’ye ait olan duygular dış etkenler tarafından tetiklendiğinde, alt bilinç dışında yer tutan gölgelerimiz uyanır ve baskın kimliğimiz haline gelir. İlk bakışta fark edilmeyen bu “eşik altı” değişimler kendini ve yaşadığı gezegeni yok etme sınırına gelmiş insanoğlunun trajedisinde çok büyük öneme sahiptir. İçinde yaşadığımız tüketim toplumunda sürekli alt katlara inmeye teşvik edilen insanlığın bu durumu; nefsin yapısı ve bu yapıya paralel giden bilinç değişimlerine yeterince vakıf olmamaktan kaynaklanmaktadır.<sup>55</sup>

Ancak son 20-30 yılda holotropik şuur hallerine duyulan ilginin sonucunda, çığır açacak nitelikte birçok veri elde edilmiştir. Şuur araştırmalarının farklı alanlarından araştırmacılar maddeci bilimin şuurun doğasıyla ilgili teorilerini sarsan etkileyici kanıtlar toplamıştır.<sup>56</sup> Bu bağlamda önemli bir yere sahip olan farkındalık<sup>57</sup> doğduğumuz andan itibaren mevcuttur, bizi özgür irade ile belli bir hedefe doğru da yönlendirebilir (seçici dikkat). Örneğin hipnoz dış dünyaya yöneltilmiş dikkatin yön değiştirerek belirli bir nesneye odaklanmasıyla oluşur. Müşahede (farkındalık) saflaştıkça muhabbet, anlayış, kardeşlik, hoşgörü, coşku, ümit, güven, sezgi, yaratıcılık, estetik, ahenk, huşu gibi latif duygular belirir. Bedenden gelen uyarılar azaldığında ve duyu organlarından gelen veriler kesildiğinde günlük bilinç durumu yerini farklı bir bilinç durumuna rüyalı veya rüyasız uykuya bırakır.<sup>58</sup> Var oluşumuzun anlamının ve

---

<sup>54</sup> Merter, a. g. e, s. 89-90.

<sup>55</sup> Merter, a. g. e, s.83-88, 261.

<sup>56</sup> Kanıtlar, maddeyi temel olarak varsayan ve şuur maddenin ürünü gören bilimin dünya görüşünün gözlemlerden elde edilen kanıtlarla desteklenemeyeceğini göstermiştir. Grof, a. g. e, s. 264.

<sup>57</sup> Farkındalık ferasete yakın bir anlam ifade eden özel bir hissetme durumudur. Bu hâl iç dünyamızda ve çevremizde olup bitenlerin güncel alışılmış bilinç durumundan çok daha yoğun bir şekilde hissedilmesi olarak tanımlanabilir. Merter, a. g. e, s. 214.

<sup>58</sup> Merter, a. g. e, s.400.

amacının kendi varlığımız içinde<sup>59</sup> saklı olduğunu bildiğimizde, sınırlayıcı inanç engellerini aşıp karanlığımıza ışık tutarak özümüzün hiçbir sınıra sahip olmadığını farkına varabilir ve sonsuz potansiyellerimizi bulabiliriz.<sup>60</sup> Peygamberler, düşünürler, sanatçılar gibi uygarlığın gelişimini önemli biçimde etkileyen birçok insan çeşitli yoğunlukta bu tür olağandışı bilinç hallerini tecrübe etmişlerdir.<sup>61</sup>

Bilinç sorununu merkeze alan transpersonal psikoloji, normal bilinci azalmış farkındalığın kendini savunmak için büzülmüş bir durumu olarak görür. Bu yaklaşıma göre bilincin değişik halleri geniş bir yelpaze içinde sıralanır. Batılı yaklaşım normal bilinci en üst gelişim seviyesine yakın tanımlarken, transpersonal psikoloji ‘daha yüksek’ bilinç seviyeleri olduğunu öne sürer ve psikolojik soruşturmanın alanını genişletmek ister.<sup>62</sup>

Farklı bilinç halleri kendiliğinden oluşabileceği gibi, çeşitli yöntemlerle de oluşturulabilirler. Farklılaştırılmış bilinç durumlarının hepsinde az veya çok bilinç ve bilinçaltının yaklaşması söz konusudur. Bu bilinç değişikliği fizyolojik, psikolojik ve farmakolojik yollarla sağlanabilir.<sup>63</sup> Uyur-uyanıklık arası bir durum olan yakaza,<sup>64</sup> hem bilinçli, hem de bilinçaltı ve bilinçdışı süreçlerle irtibatlı olan beynin alfa ve teta dalga boyutlarının kapsamı dâhilindedir. Nefes ve düşünce kontrolü öğrenilerek zihin dalgaları istenilen seviyeye ayarlanabilir. Alfa ve teta dalgalarının dış fiziksel dünyayla ve duyularla ilişkileri yoktur. Bu fazdayken genellikle sezgilerimizi kullanırız, zaman ve mekânın farkında değilizdir, iç âlemimizle temas geçer, bilinçaltının katmanlarıyla karşılaşırız.<sup>65</sup> Farklı bilinç durumu olan rüyada, bir “kuantum sıçraması” yapıp sonsuz bilinçdışı okyanusuna dalarız. İç âlemimiz bireysel açıdan, üç farklı bilinçdışı kategorisi

<sup>59</sup> “İnsan bilinçte bir ideal yarattığında, hayatta bir realite olduğunu, duyuların doğrulaması olmadan, hiç kuşkusuz bilmelidir. Sınırlarınızı olağandışı-olanı içerecek şekilde genişletin.” Ramtha, a. g. e, s. 237.

<sup>60</sup> Kartal, a. g. e, s.134-135.

<sup>61</sup> Önemli bilimsel gelişmelerin ve çeşitli keşif ve icatların ardında çoğu zaman olağandışı bilinç hallerinin bulunması dikkat çekicidir. Örneğin 700 buluşla en çok patent sahibi olan Nikola Tesla’nın bazı buluşlarında rüyalarının özel bir yeri vardır. Bayzan, a. g. e, s.30-33.

<sup>62</sup> Sayar, a. g. e, s.34-35.

<sup>63</sup> Yaşanan şoklar, kazalar, travmatik durumlar, yüksek ateş, uyuşturucu kullanımı, yoğun duygusal deneyimler, uykusuzluk, yorgunluk, açlık, müzik, dans olabileceği gibi dua, zikir, tefekkür, meditatif çalışmalar, konsantrasyon, odaklanma, hipnoz gibi yöntemler, kimyasal maddelerle(psychedelics) meydana getirilen farklı durumlar da söz konusudur. Kartal, a. g. e, s.139-140,178.

<sup>64</sup> Yakaza, kelime mânâsı olarak “uyanıklık” demektir. İlahî ilhamla gaflet uykusundan uyanma anlamını da taşır. Yarı uyanıklık demektir. Vehm’e göre daha rahmanî bir haldir. Yakaza halinde kişi uyumadığını bilir ama yine de rüyaya benzer durumlar yaşar. Hakka yürümüş yakınlarını, Allah’ın velî kullarını, hatta Hz. Muhammed (sav)’i görebilir ve bu halin büyük tesiri altında kalabilir. Psikopatolojide halüsinasyon denilen rahatsızlıkla hiçbir ilgisi yoktur. Merter, a. g. e, s. 364.

<sup>65</sup> Tahir Özakkaş, *Gerçeğin Dirilişine Hipnoz*, II. Cilt, Özak Yayınevi, 1. Baskı, Kayseri 1995, s. 71-76.

(alt-orta-üst) ve özellikle üst bilinçdışının uzantısı olan toplumsal bilinçdışından (bütün insanlığın paylaştığı müşterek, kolektif bilinçdışı) meydana gelmektedir. Bildiğimiz zaman ve mekânın geçerli olmadığı ve güncel alışılmış bilinç durumunda mümkün olmayan şeylerin bir çırpıda olduğu bir âlemdir. Rüya analizi bir bakıma okyanusun derinliklerinde yaşananları anlamlandırma arayışıdır.<sup>66</sup>

Bilinçüstüne ulaşmanın yollarından biri olan hipnozun bir iyileştirme aracı olarak kullanılması Hintlilere dayanır. Onların hastalarını uyku tapınaklarına götürüp iyileştirdiği belirtilmektedir. Aynı duruma Mısır ve Yunanlılarda da rastlanmaktadır.<sup>67</sup> II. Dünya Savaşı'nda yaralanan askerlerin acılarını dindirmek için gerekli ilaç bulunmadığında, hipnoz uygulanması bu yöntemin yaygınlaşmasını sağlamıştır. Bugün hipnoz stres, beslenme ve uyku bozuklukları, konsantrasyon problemleri, fobiler ve diğer ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde, ameliyatlarda, diş hekimliğinde ve ağrısız doğumda kullanılmaktadır.<sup>68</sup> Telkin bilincin değil, bilinçdışının deşifre etmekte olduğunu, uyarılan hayalgücünün vücuda, bilincin verebileceğinden daha güçlü bir motivasyon sağladığını işaret etmektedir.<sup>69</sup> İyileşme arzusunu ortaya koyan, soruna yol açan olaylarla yüzleşmeye hazır olan kişinin bilinçaltına ulaşamaması söz konusu değildir.<sup>70</sup> En olmadık şikâyetlerde bile bilinçaltında bastırılmış bir duygu söz

<sup>66</sup> Merter, a. g. e, s.317. Rüyalar bütünleşme sürecinde önemli rol oynarlar. Birçok suffi bu yola rüyalarında tekrar tekrar aynı sesi duyarak girmişlerdir. Ruhlarının (psişe) sorgulayıcı tabiatı onları yeniden doğuşa teşvik etmiştir. Şuursuzluk rüyalarda aktifleşir, kozmik ben tümüyle uyanır. Hikmet eşlik ettiğinde gerçek uyku uyanıklık olur. Gerçek uykunun rüya halleri yolun işaretleri ve kılavuz seçimini gösterir. Bu görüntü sayesinde kalp uyanır ve telepatik bilgi önce iki kalp arasında görülür. Ardından her ifade yaşamın bir anını –bütünleşme halini- sembolize eder. Sayar, a. g. e, s.55-56.

<sup>67</sup> Bülent Uran, *Hipnozun Kitabı*, Gelişim Yolculuğu Yayınları, 1. Baskı, Ankara 2011, s.17, 49.

<sup>68</sup> Bayzan, a. g. e, s. 31-32.

<sup>69</sup> Amerikalı psikiyatrist ve psikoterapist olan Milton Erickson, tedavi amaçlı hipnoz ve telkini ilk kullanan doktordur. Erickson'un uygulamalarının kökeni 17 yaşında geçirdiği çocuk felcine kadar gider. Yürümek için kendine verdiği telkinler “dolaylı telkin yönteminin” ilk nüveleridir. Kendi üzerinden bir iyileşme yönteminin keşfi olan Erickson'un öğretisi teorik ve uygulama alanında şu temeller üzerine yapılır: “Her insan yegâne-eşsiz bir bireydir. Bu yüzden, kişiyi hipotetik davranış teorileri kalıplarına uydurmaktansa, psikoterapiyi bireyin ihtiyaçlarının eşsizliğini karşılayacak şekilde düzenlemek gerekir. Her insanda karşılaşacağı problemlerin üstesinden gelmesine yetecek bir iç güç/kaynak vardır. Terapistin görevi, kişinin bu güç ve kaynaklara erişmesini ve kullanmasını sağlamak olmalıdır.” Jeffrey K. Zeig, *Ericksoncu Psikoterapi Temel Yapılar*, çeviren: Hayrünnisa Kelpetin, Litera Yayıncılık, İstanbul 2008, s. 10-11. Erickson daima hastayla sözcüklerin yapamadığı şekilde iletişim kuran semboller ve imajlar bulmaya çalışırdı. Doğrudan doğruya sorgulamaz, ilgisiz bir şeyden söz ederdi. Hastanın sorunu ile ilgili şüphelendiği şeye bir sembol bulurdu. Hastanın toplumdan dışlanmış olduğunu düşünüyorsa tek başına bir ağaçtan ve rüzgâr tarafından nasıl hırpalandığından söz ederdi. Ağaçla bir sembol olarak duygusal bir bağlantı kuran hasta doktora daha kolay açılırdı. Robert Greene-Jost Elffers, *İktidar ve Güç Sahibi Olmanın 48 Yasası*, çeviren: Zeliha İyidoğan Babayigit, Altın Kitaplar Yayınevi, 3. Baskı, İstanbul 2014, s. 447.

<sup>70</sup> Bülent Uran, *Geçmişin Hipnozunu Bozmak*, Gelişim Yolculuğu Yayınları, 4. Baskı, s.45.



konusudur. Bilinçaltındaki tüm engelleyici inançlar, bilinçli çabayla aklımıza gelmez ve kendilerini farketmezler. Bir rehberin eşliğinde farkında olmak değişimi sağlayacak ilk adımdır. Farkında olmayan kendinde değişimi gerçekleştirmez.<sup>71</sup>

Bilincin farkındalığını sağlamada bir yöntem olarak kullanılan hipnozun kendiliğinden mistik bir yönü yoktur, ama mistik hale gelmede veya en azından içine giren telkin yoluyla gerçek mistisizmi haber vermede hazırlayıcı bir fonksiyon icra edebilir. Eğer zekânın eleştirel işlevini durdurarak görünüm ve esrimeler yaratılıyorsa, çok kolay bir şekilde mistik olabileceklerdir ve biçimleri de bu şekilde oluşmaya yatkın olacaktır. Sonunda “yoga” haline gelen egzersizlerin anlamı, bir yönüyle hipnotik bir süreç olarak düşünülebilir.<sup>72</sup> Ruh bütünü kılmak, dünyevî bilincin ayırt edici özelliği olan otomatizm ve dikkat dağınıklığını yok etmek, hakiki vahdete, ruhu Tanrı’yla birleştirmeye adım atmak yoganın amaçlarındandır. Bu yolda manevî rehber şarttır, bu yönüyle yoga bir erginlenme sürecidir. Yoga uygulaması zihinsel akışı engelleyecek bir “psşik blok”, sağlam ve yekpare bir süreklilikle başlar, böylece duyumsal ve bilinçaltı etkinliğinin denetlenmesi hedeflenir. Her an ve her yerde dikkat “tek bir noktaya” odaklanarak, uyarılara duyarsız hale gelmelidir. Bu sayede psikosomatik etkinliğin büyük bir kısmını özgürce yönetme gücü elde edilmiş olur. Son nokta, üstün yoğunlaşma haline *samadhi*<sup>73</sup> denir, meditasyonun sonucu olan bir haldir.

Aynı şekilde Hint mistiklerinin kullandıkları nefes ritüeli, Sanskrit dilinde birlik-bütünlük içinde eriyip yok olmayı, zihnin mutlak yoğunlaşmasını içerir. Bu, nefese ritim kazandırılarak ve onu giderek yavaşlatarak uyanıklık halinde erişilemeyen, özellikle de uykuya özgü bazı bilinç hallerinin tam bir zihin açıklığı içinde deneysel olarak duyumsanmasıdır. Uyuyan insanın soluma ritmi uyanık olandan daha yavaştır.

---

<sup>71</sup> Fiziksel sorunu veya hastalığı olan kişilerde birikmiş duygular çok daha yoğun ve derinlerdedir. Beden bu kadar yoğun enerjiyi bilinçaltında ve bedende gizlemek için çok yoğun enerji harcar, bu durum kronik yorgunluk, kas ağrıları, aşırı hassasiyet gibi belirtilerle tezahür etmeye başlar, çünkü iyileşmeye harcanacak enerji duyguları tutmakla meşguldür. Bülent Uran-Nilgün Çalık, *EFT ile İyileşin İyileştirin*, Gelişim Yolculuğu Yayınları, 3. Baskı, Ankara 2012, s. 94, 96, 90, 69, 87, 125. Her tür tedavide olduğu gibi hipnotik terapide de, bireyin istekli ve inançlı olması tedavinin akışını etkilemektedir. Günümüzde ortodoks anlayışla yapılan tedavilerde bile, ilacın etkisi psikolojik destekle %50 den fazla artırılabilir. Ali Eşref Müezzinoğlu, *Bilinçli Hipnoz Beş Duyunun Ötesi*, Omega Yayınları, 2. Baskı, İstanbul 2012, s.16.

<sup>72</sup> Bergson, a. g. e, s.197.

<sup>73</sup> Hint çilecileri (*samadhi* dışında) dört bilinç kipliği bilir; gündüz bilinci, düşlü uyku bilinci, düşsüz uyku bilinci ve “kateleptik bilinç”. Eliade, *Yoga*, s.99. Hindular “derin uykuda benlik birleşir ve saadetle doludur; bu yüzden derin uykuya bilişsel hâl ” derler. (*Mandukya Upanishad*, 5). Campbell, a.g. e, s. 248.

*Pranayama* sayesinde uyku ritmine geçen yogin, zihin açıklığından vazgeçmeden<sup>74</sup> uykuya özgü bilinç hallerine dalabilir.<sup>75</sup> Nefes alma-verme arasındaki süre giderek azaltılarak tüm bilinç hallerine girilebilir. Sıradan insan için bu haller arasında bir süreklilik yoktur, yogin ise bilincin sürekliliğini korumalı, bilinç hallerinden her birine sağlam ve zihni açık olarak girmelidir. Nefes alış-veriş süresi uyku solumasını referans alır. Amaç bilince “birlik kazandırılması” ve “meditasyon”<sup>a76</sup> hazırlıktır, dünyevî varoluş hali deneysel olarak aşılır, kişi kozmos karşısında özerklik kazanmaya başlar, dış gerilimlerden etkilenmez. Bu solumalara “mistik fizyoloji” teknikleri arasında da rastlanır. Bu teknik Taoculukta “embriyonik soluma” *t'ai-chi* adını alır. Müstakil bir uygulama olan embriyonik soluma; pranayama gibi manevî yoğunlaşmaya hazırlamaya ve bilincin olağan koşullarda erişemeyeceği bölgelere ulaşmasını sağlamaz. Ancak mistik fizyolojiyle bedenin ömrünü uzatmaya yarar. Burada nefesi tutmak en önemli

<sup>74</sup> “*Benim gözlerim uyur, ama kalbim uyumaz*” hadisinde geçen manevî otokontrol sisteminin varlığı açıısından değerlendirildiğinde, Hz.Muhammed (sav)’in farkındalığının (müşahedesinin) her an ve her bilinç evresinde kesintisiz sürdüğünün ispatıdır. Buharî, Menakıp, 24; Müslim, Babu salati’l-leyl.

<sup>75</sup> Bu hale gelene kadar geçilecek aşamalar (bu aşamalara uzuv denir) şunlardır; sakınılacak davranışlar (*yama*), disiplin kuralları (*niyama*), beden duruşları (*asana*), soluma ritmi (*pranayama*), duyuumsal etkinliğin dış nesnelere özgürleşmesi (*pratyahara*), yoğunlaşma (*dharana*), yoga meditasyonu (*dhyana*) ve *Samadhi*. Her bir uzvun belirli bir amacı-hiyerarşisi vardır, istisna durumlar dışında bunların hiçbiri atlanmaz ve her hatanın sonucu derhal görülür. *Yama*, hiçbir yaratığa hiçbir amaçla acı çektirmemek, yalan söylememek (söz ve düşüncenin davranışlara uyması), çalmamak(başkasına ait olan hiçbir şeyi gayrimeşru ele geçirmemek), üreme güçlerinin frenlenmesi, tamahkâr olmamak (yabancı şeyleri sahiplenmenin, mala-mülke bağlanmanın getirdiği yıkım nedeniyle günah olduğunu idrak etmek) bölümlerinden oluşan beş esas üzerine kuruludur. Cinsel perhiz beyin kapasitesi, yoğunlaşma ve tefekkürün yükselişi için gereklidir. Bu uygulamalar sıradan bir insana dahi üstün bir arınma hali sağlar. *Niyama* (bedensel ve psişik disiplin) temizlik (toksinlerin bedenden atılması zihinsel kirliliğin defedilmesine yardımcı olur), sükûnet, riyazet (*tapas*), yoga metafiziğinin öğrenilmesi, Tanrı’yı her eylemin gerekçesi haline getirme çabasından oluşur. Bu dönemde kuşku-emin olmama-vesvese büyük düşmandır ve bundan kurtulmanın yolu riyazet esnasında o düşünceye karşıt düşünce oluşturmaktır. Bu yolda her engelden kurtuluş yeni bir güç kazandırır. Psişik arınma ile duyular üzerinde egemenlik ve nefsi bilme yeteneği elde edilir. Üçüncü uzuv olan *Asana* Hint riyazetine özgü bir tekniktir, onunla dikkatin sadece bilincin akışkan bölümüyle uğraşması sağlanır, nihayetinde “Sonsuza dönüşmüş zihin”e ulaşmak hedeflenir. Farklı beden duruşlarından oluşur. Soluma disiplini olan *Pranayama* nefes alıp vermeye ağır bir ritim kazandırmayla başlar. Soluma ile bilinç ve zihin halleri arasında karşılıklı işlevleri açısından bir ilinti daima mevcuttur. Bu ilişki bilince “birlik kazandırma”da araç olarak kullanılmıştır. Eliade, *Yoga*, s. 27-29, 78-87.

<sup>76</sup> Meditasyon, değişik bilinç halleri oluşturabilen, irade ile gerçekleştirilen, insanlık tarihi kadar eski bir uygulama, dikkati odaklama, açılım ve dışavurum teknikleridir. Hipnozda olduğu gibi bu odaklanmanın amacı, bilgi işlem merkezine gelen verileri, rasyonel akıl ve bilinç merkezlerinden geçirmeden, saf müşahede halinde algılamaktır. Meditatif yoğunlaşma derinleştikçe farkındalık/müşahede enerjisi çevresini daha fazla aydınlatır, perdeler kalkar, duyu organları tahrif olmamış, saf veriler sunar. Geçici olarak yeni bir kimlik ötesi kimlik oluşur. Bedenin “avının üstüne sıçramaya hazır bir kedi” gibi hareketsiz ve gerilim halindeki duruşu, eski kimlik duygularının terkine ve yeni bir “ben”le tanışılmasına yardımcı olur. Bu esnada bilinç olanları sadece izleyen pasif bir gözlemcidir. Merter, a. g. e, s.97-98. Tüm meditasyon teknikleri sahte olanı yok etmek üzere uygulanmaktadır. Meditasyon sadece sessiz ve tek başına olma cesaretidir. Osho, *Duygular*, s. 105.

şeydir.<sup>77</sup> Yoga ve hipnoz tekniklerinin ikisi de benzer trans durumuna erişmektedirler. Ancak, hipnotik trans yoga yöntemleriyle gerçekleştirilse de, kendi içinde bir yoga deneyimi değildir.<sup>78</sup> Ciddi bir erginlenme deneyiminden geçen şaman ise, uyguladığı çeşitli ritüellerde nefes üzerine yoğunlaşarak bir tür trans etkisi oluşturup, kişiyi kortekse bağlı gerçeklikten koparıp, zihnin arkaik bölgelerinde dolaştırır. Birbirinden ayrı nesnel dizisi olarak değil de, birbirine geçen ve titreşen bir bütün olarak, evrenin büyüdü kısımlarının kapısını açar.<sup>79</sup>

Psikiatri ve psikoterapideki yeni bir gelişme fiziksel, duygusal ve mental gerilimlerin çözülmesine olanak sağlayan holoterapi/tamamlayıcı nefes terapileridir. Nefes terapisi; kişiyi, kendi bütünleşme potansiyellerine yönlendirerek olağanüstü bilinç durumları oluşturan doğal bir iyileşme yöntemidir. Bu yöntemler vecd halinin oluşum sürecini hızlandıracak değişik tempolarda ve değişik modellerde solunum yapılmasını içerir.<sup>80</sup>

Holoterapi sırasında benlik bilincinin ortak bilince doğru yükselmesi ya da ortak bilinçten benlik bilincine akan açılımlar bilinç ve bilinçdışının birbirini tamamlamasını sağlar. Bu gerçekleştiğinde insanın iç dünyası doyumlu, huzurlu, dengelidir ve ortak faydaya hizmet edecek şekilde yeniden programlanır. Bilinçaltı sadece unutulmuş veya

---

<sup>77</sup> Nefes tutulması özellikle hastalıkların sağaltılmasında kullanılır. “Nefes ahenk içine sokulur, sonra yutulur ve olabildiğince uzun süre tutulur. Hastalanmış bölgeye odaklanılır, düşünce yoluyla nefes oraya boşaltılır ve nefesin tıkanmış geçidi zorlayarak açmasına uğraşılır, nefes tükenince dışarı atılır, aynı işleme yirmi ile elli kez devam edilir. İyileşme sağlanıncaya kadar gece yarısı ve sabah saat üç ile beş arası aynı işlem yinelenir. Tüm bedenle nefes almak öğrenilmelidir. Sadece derin ve sessiz soluma insanın tözünü inceltip zenginleştirir. Gerek *kış uykusundaki*, gerekse *esrime* halindeki soluma biçimi budur. Bir embriyon gibi kapalı devre halinde beslenme ve soluma noktasına erişilince insan *geçirimsiz, özerk, dayanıklı* bir hale gelir. Eliade, *Yoga*, s.87-99,111. Nefes tutulması sufi nefes tekniklerinde, özellikle Nakşibendilikte “Habs-i Nefes” olarak ifade edilen uygulamada da görülmektedir.

<sup>78</sup> Eliade, a. g. e, s.114. Son zamanlarda yapılan bir PET çalışması, Kademeli olarak eşit sürede alınan ve verilen diafragmanın yavaş ve derin bir nefes tekniği olan Yoga Nidra meditasyonu esnasındaki dopaminerjik tonu ölçmüş ve meditasyon pratiği esnasında dopamin seviyelerindeki önemli artışı göstermiştir. Bu kortikal-korteksaltı etkileşim hareket hızında genel bir düşüşe neden olmaktadır. Dopamin ve diğer nörotransmitter sistemler arasındaki etkileşimleri ve meditatif pratikler esnasındaki dopaminin rolünü daha iyi anlamak için gelecekte yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır. Raymond F. Paloutzian-Crystal L. Park, *Din ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları*, Çeviri Editörü: İhsan Çapçioğlu-Ali Ayten, Phoenix Yayınevi, Ankara 2013, s. 411.

<sup>79</sup> Şaman hakkında geniş bilgi için bkz. Mircea Eliade, *Şamanizm*, çeviren: İsmet Birkan, İmge Kitabevi, 3. Baskı, Ankara 2014, s. 103-104, 238.

<sup>80</sup> Süreç hiç ara vermeden tekrarlanan kısa aralıklı döngüleri içerir, yüksek enerjili kapalı devre oluşturur ve bu devrenin içinde dönüşüm süreci doğal olarak meydana gelir. Her seansta doğum travması, geçmiş zaman travmaları, bastırılmış duygular ve kişinin kendi gerçekliğine uygun olmayan düşünce yapısı güvenli ve hızlı bir dönüşümle iyileştirilmektedir, enerjisel tıkanıklıklar açılmakta ve kozmik döngü tekrar orijinal formda çalışmaya başlamaktadır. “Yenilenme süreci” her kişi için farklı zaman süresinde gerçekleşir. Kartal, a. g. e, s. 142, 31-33.

bastırılan geçmişin arşivi değil, gelecekle ilgili düşüncelerin, hiç düşünülmemiş yaratıcı buluşların ve sonsuz potansiyellerin de yeridir. Günlük bilinç durumunda dikkatimiz başka yerdeyken farketmeden birçok bilgi bilinç süzgecimizden geçmeden direk bilinçaltımıza girer, farkında olmadığımız yeni fikirler sunarlar. Bilincimiz ne kadar önyargılar, fanteziler, çocukça isteklerden etkilenirse bilinçaltımız ile arası o kadar açılır. Farkındalığını kaybeden kişi dengeyi kaybedebilir. Her canlı kendi içinde eril ve dişil özellikler taşır, bu seksüel olmaktan öte yin-yang dengesinin insan psikolojisine uyarlanmasıdır. Bu yüzden holoterapilerin bir adı da tamamlayıcı çalışmalardır.<sup>81</sup>

Bilinç ya da farkındalık beş duyuyu da içerir ancak onunla sınırlı değildir. Burada tasavvuf psikolojisinde önemli bir yeri olan kalbin müşahedesi devreye girer. Görülenin üstüne hiçbir şey yansıtmadan görmek “saf müşahede”dir. Sâlik öğrenme sürecinde bilinçdışı yansıtımlar ve kimlik duygusu filtreleri nedeniyle gördüğü nesneyi aslından çok farklı algılar. Müşâhede ettiği hakikatin şekillenışı dil, gelenek, kültür, çevre gibi etkiler altında gerçekleşir. Saf veriler bu alt sistemlerle temas ederek bireysel karakter kazanır.

### 3. Tasavvuf ve Bilinçüstü

Bilinçüstüne ulaşma yöntemleri sufi bilgeliğinde önemli bir yere sahiptir. Tasavvuf çerçevesinde yaşanan tüm rahmanî haller, “aslî kaynak” ile irtibatı kopmamış değişik bilinç halleridir. Kendi oluşturduğumuz kaynak çok çabuk tükenirken, ilahî kaynak tükenmez, hep akar.<sup>82</sup> Sufflerin sahip olduğuna inanılan doğaüstü güçlerinin zihni yoğunlaştırma yeteneklerinden kaynaklandığı, en önemlisi zamanın gerçek dışılığı inancının bir uzantısı olarak alışıldık zamanı durdurma olayı olduğu belirtilir.<sup>83</sup> Amâ üzerinde, “tüm varlıkların kendisinden yaratıldığı Tanrı” tecellileri üzerinde düşünüldüğünde hayal ilmi özellikle mutasavvıflara bağışlanan tecellilerin ve tüm ilgili kerametlerin ilmidir.<sup>84</sup> İbadet fiili farklı şuur çeşitlerini, farklı şekillerde etkiler.

---

<sup>81</sup> Kartal, a. g. e, s. 49-50.

<sup>82</sup> Merter, a. g. e, s. 215.

<sup>83</sup> İdris Şah, “Fakirler ve Öğretileri”, *Cogito*, 46.sayı, s. 170.

<sup>84</sup> Henry Corbin, *Birle Bir Olmak İbn Arabî Tasavvufunda Yaratıcı Muhayyile*, çeviren: Zeynep Oktay, Pinhan Yayıncılık, İstanbul 2013, s.232-233.

Peygamberî şuur örneğinde, bu etkinin hususiyeti yaratıcılıktır. Yeni bir ahlakî dünya yaratan Peygamber, kendine gelen vahiylerin eyleme dönüşmüş halidir.<sup>85</sup>

Mistik şuur örneğinde bu etkinin hususiyeti esas itibariyle bilmedir. Bilgiyi hedefleyen bir şey olarak dua etme fiili tefekküre benzer, ancak en yüksek düzeyinde tefekkürden daha soyuttur. İkisi de bir özümseme sürecidir. Duada bu süreç kendini toplar, saf düşüncenin (tefekkür) hiç tanımadığı bir güç kazanır. Düşüncede zihin gerçekliği gözler ve işleyişini takip eder. Dua etme fiilinde ise, zihin yavaş ve adımlık küllilik arayıcısı olmayı bir kenara bırakır ve bizzat Gerçekliği zapt edip ona şuurlu bir şekilde iştirak etmek için düşüncenin üstüne yükselir. Manevî bir aydınlanma aracı olarak dua, tabiatı gözleyenin entelektüel faaliyetinin zorunlu bir tamamlayıcısı sayılmak zorundadır, derin bir müşahede için derunî idrakimizi keskinleştirir. Bütün bilgi arayışı özü itibariyle bir tür duadır.<sup>86</sup> İstemeyi sürdürmemiz halinde gelişen özel bir duygu atmosferinde kalp gözümüz açılır. Bu hal alacağımız İlâhi cevapları hissetmemize yol açar. Ruhsal evrendeki haberleşme kelimelerle değil, evrensel bir dil olan duygular aracılığıyla.<sup>87</sup> Şiddetli coşkunluğa kapılarak isteyenler; fizikötesi yardımcıları desteklenirler. Hatta mazlumun duasının meleklerle gerek kalmaksızın, şimşek gibi doğrudan Yaratıcı'nın huzuruna yükselmesi ruhsal içtenliğin sonucudur.

Dua sırasında yaşanan heyecan ve duygu patlaması İlâhi ışığın kalbimize yöneldiğinin işaretidir. Yaratıcı'nın yönelişimize cevabıdır, cevaplamak ayrı, dileği en faydalı biçime dönüştürerek kabul etmesi ve yaratması ayrıdır.<sup>88</sup> Ârifler her an Allah'ın kendilerini gördüğü bilinci içinde yaşarlar. Bunu bildiğimiz zaman her halimiz duadır.<sup>89</sup> Münacaat Arapça necv kökünden meydana gelir, kulağa fısıldama, Allah'a yalvarma, dua etme demektir.<sup>90</sup> Sufiler dua ve ibadetten başka çeşitli zikirlerle düşüncelerini yoğunlaştırarak, hemen her türlü sıradışı olayı gerçekleştirebilirler. Bunlar arasında en

---

<sup>85</sup> Ali Şeriati, *Ali*, çeviren: Alptekin Dursunoğlu, Kent Yayınları, 2. Baskı, İstanbul 2005, s. 339-340.

<sup>86</sup> İkbâl, a. g. e, s.122-125.

<sup>87</sup> Salih Merri şöyle der: "Peygamber bana Kur'an oku" dedi, okudum, "Hani gözyaşların" dedi. Allah'ın Resulü "Kur'an okurken ağlayın, ağlayamazsanız ağlar gibi yapın" derdi. "Merhameti olmayanın gözleri yaşarmaz" derdi. Râmuze'l-Ehadis 8/9, Sünen/İbn Mace, Müstedrek/Hakîm..

<sup>88</sup> Muhammed Bozdağ, *İstemenin Esrarı*, Nesil Yayınları, 70. Baskı, İstanbul 2005.

<sup>89</sup> Emin Işık, "Dua Üzerine Röportaj", *Keşkül Dergisi*, 30. Sayı, İstanbul 2014, s.66.

<sup>90</sup> Verilebilecek ilk örnekler Yunus Emre'ye aittir: "*Hak Çalabum, Hak Çalabum, sencileyin yok Çalabum, Günahluyum yarlıgagül iy rahmeti çok Çalabum.*" Yunus Emre Hoca Ahmed Yesevî'nin XII: yüzyılda Orta Asya'da başlattığı tasavvuf hareketini Anadolu'da zirveye çıkaran, halk arasında yaygınlaştıran kişidir. Abdülhakim Koçin, "Tekke Edebiyatında Münâcât", *Keşkül Dergisi*, 30. Sayı, İstanbul 2014, s.88,89.

yaygın olanları hastalıkların şifa bulması, ağrıların dindirilmesi, göz açıp kapayana dek yapılan yolculuklar, geleceği görme, düşünceleri hatta başka yerde bulunan kimselerin düşüncelerini okumaktır.<sup>91</sup> Düşünme, bilinçle olur. Tefekkür ise bilincin ötesine geçebilen düşüncedir. Tefekkür, zihninin değil, ruhunun sesini işitmektir.<sup>92</sup> Fikir’de düşünceler evrenin sonsuzluğu ya da arzulanan bir güç üstünde yoğunlaştırılır. Zikir ve fikir düşünceye işleyip günlük yaşamın bir parçası olunca, zikrin bir üst aşamasına nefes kontrolüne geçilir.

Sâlik nefeslerinin sayılı olduğu gerçeğinden hareketle nefes bilincinde olmalı, her şeyi hatta her nefesini dikkatle izlemelidir. Bütün dikkat bir düşünce üzerinde yoğunlaştırılır; zikir bu kez nefesle birlikte belli bir ritimle yinelenir. Zikir düşünceyle bütünleşip, güç harcamaksızın, otomatik olarak ağızdan çıkmaya başlayınca yüksek zikir aşamasına gelinir, bu durumda düşünce ve beden ikilemi aşılmıştır. Zikirde<sup>93</sup> bir sonraki aşama *vecd* halidir. Bu aşamada coşku ve kimi zaman bunu izleyen bilinçsizlik halinde olan ruh, sözle ulaşılamayan bir değişime uğrar. Gerçek coşkunluk olan *vecd* hali, *Hâtır* (aydınlanma) yolunu açar. Ruh ve düşünce beden sınırlamalarından kurtulur, akli meşgul eden gereksiz düşüncelerin yerini bilgi ve güç alır.<sup>94</sup>

Dervişler tarafından eğitilen George Gurdjieff, dervişlerin zikrini ve semâsını, tekrarlama üzerine kurulmuş bir beyin alıştırması olarak açıklamaktadır.<sup>95</sup> Sufî için Allah kelimesi her söylendiğinde, akıl ve ruhun en derin kıvrımlarında bir hatırlama sırası alevlenerek, hatırlayanın hatırlatıcısını “*zikri*”ni hatırlatır. Yaradan’ın bir

---

<sup>91</sup> İdris Şah, “Fakirler ve Öğretileri”, *Cogito*, s. 170-171, 178-179. Zikir kişiyi inceltirerek yüceltir; zikri duyan kişinin gönlünde *vecd*, kalbinde yanış başlar. İşitme ve görme yoluyla dıştan gelen etkiler, içte bulunanlarla uygun olursa *vecd* güçlü olur. Bu uygun oluş, ancak istikamet ehli, sâdık, kemâl sahibi kişilere hastır. Çünkü kemâl ehli kişiler; bu noktaları aşmış, kendilerini farklı görme konumundan geçmiş ve artık bu tür değişimleri bitirmiş kimselerdir. Fakat dinledikleri şeylerle zikirleri tazelenir, müşahadeleri ân-beân safvet kazanır. Serrac, *el-Lüma’*, çeviren: H. Kâmil Yılmaz, Erkam Yayınları, İstanbul 2012, s. 341-342.

<sup>92</sup> Burak Özdemir, *Tanrı’nın Doğum Günü Kişisel Devrim Kartları*, Güzel Dünya Kitapları, 12. Basım, İstanbul 2007, mim M3 numaralı kart.

<sup>93</sup> Bkz. Carl Vett, *Dervişler Arasında İki Hafta*, çeviren: Ethem Cebecioğlu, Kaknüs Yayınları, 1. Baskı, İstanbul 2004, s. 37.

<sup>94</sup> Kimi tarikatlarda Şeyh’in gözüne bakanların trans haline geçtikleri söylenir. Coşku halindeki Sufiler zaman-mekân ve düşünce sınırlarını aşarlar, imkânsız görünen işleri başarabilirler, kerametleri bilimsel bir anlayışla incelenirse inanmak- inanmamak ikileminden kurtulunur. Bu ritüellerin, doğa karşısında aciz kalan insanın üstünlük arayışının simgesi olduğu gibi kestirmeci açıklamalar yetersiz kalmaktadır. Gizli, ezoterik bir kültürün varlığını yadsıyamayız. İdris Şah, “Fakirler ve Öğretileri”, *Cogito*, s.179,183.

<sup>95</sup> Ornstein, *Yeni Bir Psikoloji*, s. 120-121.

yansımından başka birşey olmayan insan hayatı, yaratıcının planındaki eşyanın bilgisinin toplamıdır.<sup>96</sup>

Zikrin kalp ve tefekkür gücüne yaptığı etki sebebiyle Gazzalî toplumsal gerçeklikten varoluşsal gerçekliğe geçmek için zikri tavsiye eder.<sup>97</sup> Ona göre, devamlı ve kalp huzuru ile olan zikir, kalp ve lisânı vesveselerden kurtarıp Allah zikrine bağlamakla gerçekleşir. Zikrin başlangıç aşamasında ünsiyet ve muhabbet etkileriyle kişi zamanla Allah'ı anmadan duramaz hale gelir. Zikrullah ile başbaşa kalır, Allah'ı zikretmek dünyadaki herşeyden daha önemli olur.<sup>98</sup> Böylece zikrin hakikatı onu dönüştürerek toplumsal gerçekliğin üzerine çıkarır.

Sufi gelenek dilin zikri, kalbin zikri, sırrın zikri olmak üzere üç tür zikirten söz edilin zikriyle kul kalp zikrine ulaşır. Bu durumun devamını arzulama kalp zikrinin tesiriyledir. Eğer kul hem lisanıyla hem kalbiyle zikir halinde olursa sülûkunda kâmil vasfına ulaşır.<sup>99</sup> Zikir kalp huzuru içinde, çok kuvvetli bir şekilde, sesi fazla yükseltmeden dil ile –damar ve atar damarlara tesir edecek şekilde- Allah'ı anmaktır. Zikir bir nurdur. Kalbi kapladığı ve hâkimiyeti altına aldığı zaman kalbi de kalp gözlerini de nurlandırır.<sup>100</sup>

14. yüzyıl Yesevî şeyhlerinden İsmail Ata bir müridine zikir telkin ettikten sonra şöyle demiştir: *“Ey derviş! Tarikat kardeşi olduk. Benden bir nasihat kabul et. Bu dünyayı yeşil bir kubbe olarak düşün, farz et ki âlemde sadece sen varsın, bir de Hakk Teâlâ var. O kadar zikret ki, tevhidin galebesi ile sadece Hakk Teâlâ kalsın, sen aradan çık!”* Süleyman Şeyhi Köstendili (ö.1235/1820)'nin *“bir zikirdir ki ne lisân ve ne kalb ile dir, ağız kapalı, damak ile ism-i celâle müdâvim olunduğunda bir acâyib zikirdir ki; destere sadâsına müşabehe olunduğundan zikr-i erre derler”* diye tarif ettiği Yesevîliğe

<sup>96</sup> Muînüddin Çiştî, *Sufî Tıbbı*, çeviren: Hayrettin Tekümit, İnsan Yayınları, 2. Baskı, İstanbul 2001, s. 166-167.

<sup>97</sup> Tasavvuf ehli arasında zikir genel anlamda Allah'ın 99 adının (Esmâü'l-Hüsna) tekrarıdır. Allah'ın isimleri kişilik dönüşümünün temelidir. Ancak zikir ihlasla ve tam konsantrasyonla gerçekleşmelidir. Zikir öncelikle psikolojik ve fiziksel olarak hazır olmayı gerektirir. Sonra Allah'ın esmasından biri veya sadece “Allah” lafzı seçilir ve tüm yaratılmışları temsilen okunmaya başlanır. Bir süre sonra dudaklar kurur ve zikir eden kimsenin sesi çıkmaz olur, ama defalarca tekrarlanan zikir artık kalbe inmiştir. İşte bu anda ilhamın ve aydınlanmanın kapısı açılır. Kişi artık Yaratıcının merhametini kazanmaya hazırdır, hakikatın-yaratıcılığın ışığı, ilhamın parıltısı, hikmetin mücevheri; yeni tecrübeler gerçekleşir. Sayar, a.g.e, s.66.

<sup>98</sup> İmam Gazzâlî, *İhyâu'Ulûmi'd-Dîn*, çeviren. Ahmet Serdaroğlu, Bedir Yayınevi, İstanbul, cilt I, Zikir Bölümü, s.869-870.

<sup>99</sup> Kuşeyrî, a. g. e, s. 304..

<sup>100</sup> Bayzan, a. g. e, s.90.

özgü zikr-i errenin (zikr-i minşâri: bıçkı zikri) birçok türü vardır.<sup>101</sup> Zikrin özelliklerinden biri de belirli bir zamanının olmayışıdır. Kul ya farz biçiminde veya mendup ve müstehap biçiminde her zaman zikirle yükümlüdür. Namaz ibadetlerin en şerefli olduğu halde bazı vakitlerde kılınması caiz değildir. Ancak kalp ile zikir bütün hallerde devam eder.<sup>102</sup>

Sûfilerin zikir esnasında vecde gelip semâ yaptıkları görülür. Âriflerin ruhları için latif bir gıda olarak değerlendirilen semâ, diğer amellere göre daha ince bir niteliktedir. Onu ancak hassas bir tabiata sahip olanlar idrak edebilir, o saf olduğundan onu ruhu saf olanlar algılayabilir. O ehli olan katında Hakk'ın bir lütfudur.<sup>103</sup> İlk devir sûfilerinden Ebû Ali Rûzbârî (ö.322/934) Semâ'ı sırları keşfederek Sevgiliyi temaşa etmek olarak nitelendirmiştir.<sup>104</sup>

Anadolu'da kurulan tarikatlardan Mevlevîlikteki semâ Bektâşilikte *semah* olarak isimlendirilir. Sema ya da semah sırasında temponun yükseldiği anlarda, dervişin ayaklarının yerden kesildiğine tanıklık edenler çoktur. Derviş, turna misali, vahdet halinde zamandan ve mekândan koparak döngüsellığı aşabilir ve bu sayede aslında insan-ı kâmil olmanın kendisine yaşatacağı sonsuzluk duygusunu tadabilir. Zamandan ve mekândan, yani sadece bu dünyaya ait olan (ve aslında var olmayan) her türlü kavramdan bağımsızlaşarak bu idealin ulaşılabilirliğini de hissedebilir. Bu duyguyu yaşayan bir derviş, artık dünyevî zevklerin ve isteklerin yetersizliğini duyumsayarak ruhun çektiği acının nedenini anlar ve ruhunun kendisini bulduğu o âna tekrar ulaşmaya çalışır.<sup>105</sup>

Zikirde semanın/raksın etkisi konusunda Alman psikolog Michaela Özelsel şöyle demektedir: “*Kinetik trans; ani bedensel hareketler, dönüşler ve başın olağandışı hareketleri sonucu, iç kulağın uyarılmasıyla oluşan bir durumdur. Kinetik transın uyarılmasıyla birlikte, bir çeşit sözsüz psikoterapi devreye girmektedir. Unutkanlığa yol açan uyarı eksikliğinin tam tersi bir etkiye sahiptir; beynin ve denge merkezinin*

---

<sup>101</sup> Necdet Tosun, “Yesevîlik’te Zikr-i Erre”, *Keşkül Dergisi*, 6.Sayı, İstanbul 2005, s. 31-33. Resûlullah namaz kılariken, mübarek göğsünden bıçkı sesi gibi bir sesin çıktığı duyulurdu. Süleyman Uludağ, *İslam Açısından Müzik ve Semâ*, Kabcacı Yayınevi, İstanbul 2004, s. 175.

<sup>102</sup> Kuşeyrî, 306.

<sup>103</sup> Serrâc, age., s. 243; Kuşeyrî, age., s. 645.

<sup>104</sup> Kuşeyrî, age., s. 649.

<sup>105</sup> Aykan Erdemir-Rabia Harmanşah, “Turnanın Semahı, Ezoterizm Zamanı: Bektaşî ve Alevî Zaman Kavrayışları”, *Cogito Dergisi*, 46.sayı, s.277.



*haddinden fazla uyarılması, beden dışı deneyimleri yaratmaktadır. Bu düşme veya havaya süzülme gibi hissedişlere neden olabilir*<sup>106</sup>

Semâ' onu dinleyenleri çeşitli derecelerde etkiler, kimi az, kimi çok, kimi azami derecede etkilenir (çoşar, kendinden geçer, vecd hali yaşar), kimi de hiç etkilenmez. “Allah zikr edilince kalpleri titrer/kımıldar”<sup>107</sup> ayetinde işaret edildiği gibi, vecd Allah'ın iman ve yâkin ehli katındaki sırrıdır. Ebu Said İbnü'l-A'râbî 'ye göre; vecdin başlangıcı perdenin açılması, Rakîbin temaşa edilmesi, idrak halinin hazır olması, gaybın mülâhaza edilmesi, sırrın konuşması, gâib olanla ünsiyet edilmesidir. Bu da insanın benliğinden fani olmasıyla gerçekleşir. Yüce Allah: “Her şey Allah'ı överek tesbih eder, ama siz bunu anlamıyorsunuz”<sup>108</sup>, “Yerde ve gökte bulunan her şey Allah'ı tesbih ediyor”<sup>109</sup> buyuruyor. Buradan hareketle sûfî tabiattaki her sesi bir zikir, bir tesbih, bir hamd, bir tekbir olarak algılayabilir. Ney bir şeydir, Allah'ı tesbih eder, O'na hamd eder. Neyden çıkan ses, her nağme bir şeydir, bunlar da Allah'ı tesbih ederler.<sup>110</sup> Hatta cansız maddeler ve mineraller dahi Allah'ı tesbih-zikreder ve sûfî bunu semâ eder, dinler, bundan etkilenir. Buna sessizlik musikisi denir. Tabiattaki her şey, her zerre deverân eder, belli bir düzen ve ahenk içinde döner.

Melekler Arş'ı, Hacılar Kâbe'yi döne döne tavaf eder.<sup>111</sup> Kâbe sembolik olarak varlığın ve insan bilincinin merkezini temsil eder. Merkez kemâl noktası, dayanak noktası demektir.<sup>112</sup> Bir diğer anlamıyla insan-ı kâmilin kalbidir. Kâbe'nin içindeki

<sup>106</sup> Özelsel, a. g. e, s.166.

<sup>107</sup> Hac 22/35.

<sup>108</sup> İsrâ 17/44.

<sup>109</sup> Hadid 57/1.

<sup>110</sup> Hz. Ali (kv)'nin bir kilise çanının çaldığını işitince yanındaki arkadaşlarına ne dediğini sormuş. Bilmiyoruz cevabını alınca demiş ki: “Subhanallâhi Hak! Hak! Mevlâ Sameddir, Bâkidir” diyor dediği aktarılır. Kuşeyrî, s. 655.

<sup>111</sup> Ruveym ise: “Ben sizin Rabbiniz değil miyim?” şeklindeki ilâhî hitab işitildikte hem akıllarda, hem ruhlarda yer etmişti. Sırlarda mevcut olan bu hitabı (mûsikî aracılığı ile) dinleyenler yerinde duramazlar (Taarruf) diye ifade etmiştir. Kur'ân okurken benzi sararan, titreyen, gözyaşı dökken, hatta kendinden geçen sûfiler vardır. Onların semâ'ı bu olmuştur. Sûfî el-Havvâs'a sormuşlar: İlâhî dinlediği zaman hareket eden ve çoşan bir kimse Kur'an dinlediğinde neden aynı tepkiyi göstermiyor? Demiş ki: Kur'an'ın semâ'ı şiddetli bir etki yapar, bu etkiye maruz kalan bir kimse kımıldayamaz. İlâhilerin semâ'ı ise rahatlık verir ve çoşurur. (Kuşeyrî, 649) Namaz kılarken Cafer-i Sâdık bir defa kendinden geçmişti. Kendine gelince ne oldu diye sordular. Dedi ki: “Bir ayeti okuyor, onu tekrar tekrar kalbimden geçiriyordum. Derken Kelâmullah'ı mütekellim'inden işittim ve olan oldu” (Mekkî, I, 100; Gazzâlî, II, 287) Kâinatı ve tabiatı dinlemek, bunlardaki düzeni ve ahengi kavramak, bunlar üzerinde derin teemmül (bir işi ayrıntılarıyla düşünüp taşınma) ve tefekküre dalmak, Hakk'ın buralardaki tecellilerini görmek ve temaşa etmek bir semâ'dır, bir mûsikîdir. Süleyman Uludağ, “Erken Dönem Sûfilerinde Semâ”, *Keşkül Dergisi*, 7. Sayı, İstanbul 2006, s.12-20.

<sup>112</sup> Peygamberin dedesi Abdülmuttalip zamanında Kâbe'yi onarmak amacıyla tüm duvarlar, İbrahim'in attığı temellere kadar yıkılınca, yanyana dizilmiş deve hörgüçlerine benzer, büyük, yeşilimsi taşlar ortaya

putların yıkılışı insan zihninin filtrelerden, bağımlı ilişkilerden, kendi dünyasına ait zanlardan kopuşunu anlatır. Özün özü olan kozmik bilincin yani Allah (birlik) bilincinin açılımıdır.<sup>113</sup> Hac ve Kâbe insanı kötülüklerden en mükemmel arındırıcıdır. Kâbe'nin coğrafi konumunun dünyanın altın oranını ifade ettiği belirtilir. Dolayısıyla bu merkezin, tüm enerjilerin kesiştiği ve yeryüzüne kanal olan alan olduğu kabul edilir.<sup>114</sup>

Kâbe, Allah'ın sonsuzluğunu; dönen daireler ise, yaratıklarının sürekli hareket ve değişimlerini sembolize eder. Çevresinde beyaz bir insan seli dönerken Kâbe yerinden kımıldamaz. Herkes bir renk ve modelde, ne bir ayırım ne üstünlük söz konusudur, gerçek bütünlük ve evrenseldir sergilenen. Allah varlığın ortasındadır, bu bir günlük geçici dünyanın odak noktasıdır. Kâbe'nin dışında herkesin kendine özgü yolları vardır. "Bütünlük", "insanlık" yalnızca bir fikir, mantıkî ve teorik bir kavramdır. Kâbe'den uzakta insanlar isimleriyle, uluslarıyla, ırklarıyla tanınırken, Kâbe'de bu özelliklerin yerini onları belirlemeye yarayan bütünlük ve evrensellik kavramları alır, 'insanlığı' temsil eden, tavaf eden 'insanlar'dır.<sup>115</sup> İnsanın kökeninin birliği Kur'an'da: "*Ey insanlar sizleri bir tek hayat nefesinden yarattık*" diye buyrulur.<sup>116</sup> Fakat hayatın organik bir bütünlük olarak idrak edilmesi, yavaş yavaş erişilen bir kazanımdır ve gelişmesi için insanların dünya hâdiselerinin ana cereyanına katılması gerekir.<sup>117</sup> Acaba farkında olmadan Jung'un kolektif bilinçdışı ile ulaşmaya çalıştığı hedef bu mudur? Diye sormaktan kendimizi alamıyoruz.

Sûfîler arasında müridin râbîta yaparak mürşidi ile aynîleşmesinin tasavvuf eğitimi açısından önemli olduğu anlayışı yaygındır.<sup>118</sup> Bu aynîleşme durumu bizim

---

çıkı. Bir adam taşlardan birini çekip çıkarmak için iki taşın arasına bir manivela koydu. Fakat ilk hareketinde, tüm Mekke'yi sarsan ve depreme benzeyen bir sallantı oldu. Bunu temelleri yıkılmaları için yapılan bir uyarı işareti olarak kabul ettiler. Hacerü'l-Esved'in olduğu köşede Süryanice bir yazı buldular. Onu, bir Yahudi okuyana dek ne olduğunu bilmeden sakladılar. "*Ben Allah'ım ve Bekke'nin Rabbiyim. Bekke'yi, gökleri ve yeri yarattığım, Ay'a ve Güneş'e şekil verdiğim ve Güneş'in etrafına dokunulmaz olan yedi meleği yerleştirdiğim gün yarattım. O (Bekke), insanların süt ve su ile yardım eden iki tepesi varoldukça varolmaya devam edecektir.*" Bir parça yazı da İbrahim makamında, Kâbe'nin kapısı yanında İbrahim'in ayak izini taşıyan kayanın altında bulundu. "*Mekke, Tanrı'nın kutsal evidir. Onun sürekliliği üç yönden gelir. Onun yakınındaki insanlar onu ilk kirlenler olmasın*" yazıyordu..... Martin Lings, *Hz. Muhammed'in Hayatı*, çeviren: Nazife Şişman, İnsan Yayınları, İstanbul 2005, s. 60.

<sup>113</sup> Aktaş, a. g. e, s. 189.

<sup>114</sup> Altın oran matematiksel olarak 1,618'le tanımlanıp, bir doğrunun en mükemmel yeri anlamına gelir. Mehmet Çobanoğlu, *Rabb'in Nefesi*, Destek Yayınevi, 2. Baskı, İstanbul 2013, s.53-54.

<sup>115</sup> Ali Şeriatî, *Hac*, Şura Yayınları, 8. Baskı, İstanbul, s.49-50.

<sup>116</sup> Nîsâ 4/1; A'raf 7/189.

<sup>117</sup> İkbâl, a. g. e, s. 178.

<sup>118</sup> İrfan Gündüz, "Râbîta", *Keşkül Dergisi*, 32. Sayı, İstanbul 2014, s. 36-37; Bardakçı, *Sosyo-Kültürel Hayatta Tasavvuf*, s. 212.

hiçbir zaman yalnız ve ayrılmış halde bulunmadığımızı, bir derecede muhitimizin yarattığı, kahramanlarımızın mahsulü varlıklar olduğumuzu gösterir. Son devir sufilerinden Kuşadalı İbrahim Halvetî (ö.1262/1846) (k.s)’ye göre, yaratıcı kudret’le irtibata geçiren bir disiplin olarak râbîta, akıl ve vasıta üstü tüm bilgilerin elde edilmesini sağlar. Bir hal ilmi olan tasavvufun, ancak o hali gerçek anlamda yaşayanlarla kurulacak bir beraberlik neticesinde, mümkün olan transferle sağlanabileceğini ileri sürer. Hallerin sirayeti veya duyguların yansımaları diyebileceğimiz rabitanın sevgi ile birlikte ve devamlı olmasını şart koşar. Sürekli rabıtayı esas alan Kuşadalı’nın tefekküründe rabitanın zamanı ve mekânı yoktur, her zaman ve her yerde yapılabilir. Rabîta; “şühûd ve ıyân makamına ulaşmış kâmil bir şeyhe kalbi bağlamak” demektir.<sup>119</sup>

Rabitanın ilk aşaması olan mürşid râbîtası, talip olan müridin, kâmil mürşidinin suretini tam karşısında hayal edip iki kaşı ortasına bakarak, onun ruhâniyetine yönelmesi ve onunla beraber bulunduğunu tasavvur etmesidir. Bu bakış ve bağlanışta kendinden geçme hali başlayıncaya kadar râbîtayı sürdürmek gerekir. İster hayatta isterse göçmüş bir şeyhin ruhaniyetinden feyz alınabileceğine ve bunlarla irtibat-ı kalb eden birine onlara ait halin sirayet edeceğine inanan Üveysîliğin râbîta ile gerçekleşen bir hâl olduğu söylenebilir. Üveysîliğe örnek olarak Üveys el-Karanî’nin (ö. 37/657), İmam Câfer-i Sâdık’ın (ö.148/765) Bâyezîd-i Bistâmî’nin (ö.261/874) ruhâniyetlerinden feyz aldıkları belirtilir. Üveysîliğin ortak özelliklerini Hz. Peygamber (s.a.s)’in ruhâniyetinden direkt olarak nasib alanlar; Veysel Karânî’nin ruhâniyetinden feyz alanlar, kendilerinden önce vefat etmiş herhangi bir şeyhin ruhâniyetinden istifade edenler, bizzat Hızır (a.s.) aracılığı ile irşâd edilenler olarak dört ana gurupta toplamak mümkündür. Sûfiler nezdinde cismanî sohbet olduğu gibi ruhânî sohbet de vardır. Ancak bu şuuraltı hayatının kuvvetliliği ve şiddetli bir câzibeye kapılmakla mümkündür.<sup>120</sup> “Her birimiz bir Meryem’iz, içimizdeki İsa’yı doğurmalıyız” derken

<sup>119</sup> Gündüz, a.g.m, s.36-40.

<sup>120</sup> Çünkü söz ve hareketlerin, her yerde bulunan beşer tabiatının yumuşak balçığı üstüne damgası basılır. Bu aynılaşma durumu bizim hiçbir zaman yalnız ve ayrılmış halde bulunmadığımızı ifade eder, bir derecede muhitimizin yarattığı, kahramanlarımızın mahsulü varlıklar olduğumuzu gösterir. Her an mürşid’in huzurundaymış gibi davranışlarını düzenleyen mürid kemâl ve olgunluk kazanmaya başlar. Mürid’in makam ve mertebelerine göre değişik rabîta şekilleri vardır: Mübtedî mürid aşamasında; sevgiyle sürdürülmesi gereken bu rabîta “kişi sevdikleriyle beraberdir” hükmünce müridi şeyhi gibi olmaya, yani ‘fena fi’ş şeyh’e götürür. Mutavassıt mürid aşamasında hayatın her anında Resulallah (sav)’in huzurundaymış gibi hareket edilmelidir, şeyhinde fenâ olma hali daha da ileri götürülerek

Mevlâna bilinci kastediyordu.<sup>121</sup> İbn Arabî; “Allah’ı tanımak, ancak Allah (subhanehu), sana senin dilinle, senin tarzında ve senin ifadelerle hitabederse mümkündür” der.<sup>122</sup>

Yukarıda bazı uygulamalarına değindiğimiz gibi, değişik bilinç halleri çağımızdan yüzyıllarca önce tasavvuf ehli tarafından “hâl” olarak bilinmekle kalmıyor, bu halleri sabit ve dengeli konuma getirmek için metodik bir şuur eğitiminden geçiliyordu. Seyr-i sülûk denilen bu eğitim boyunca Allah’ın lütuf ve ihsanlarının yanında gösterilen gayretle orantılı olarak makam sahibi olunuyordu.<sup>123</sup>

#### 4. Sufî Gelenekte İlâhî Nefes

Bir önceki bölümde üzerinde durduğumuz bilinç, olağan günlük bilinç durumu, bazılarında değindiğimiz farklı bilinç düzeyleri arasında geçişler üzerinde düşünüldüğünde hepsinde en etkin ortak noktanın nefes olduğu görülür. Nefesin bilinç üzerinde birebir etkisi vardır. Gerek fiziksel, gerekse duygusal, zihinsel ve ruhsal sağlığın korunması sağlıklı alınacak nefese bağlıdır. Aynı zamanda bilincin beş duyuyu sınırlı normal günlük algılama kapasitesinin üzerine genişlemesi, görünen âlemin sınırlarının üzerine çıkabilmek, bilinçüstü-bilinçdışı ve bilinçaltı ile bağlantı kurabilmek ve farklı varlık mertebelerine yükselbilmek için nefes uygulamaları bir köprü görevi görmektedir. Bu nedenle konunun önemine binâen, insanın görünen sınırlarının ötesinde gerçek mahiyetini kavrayabilmesi için nefesin anlamı, kökeni ve içeriği hakkında özellikle sufî tıbbî açısından konuya yaklaşmak yararlı olacaktır.

Topraktan yaratılan ve tekrar toprağa dönecek olan insan,<sup>124</sup> gerçek değerini yalnızca toprak aracılığıyla parlayan İlâhî nur sayesinde kazanabilir; bu kendisine hayat veren İlâhî nefestir. “*Kendini bilen Rabbini bilir*” hadisi<sup>125</sup> çoğu kez, Tanrı’nın en derin

---

Resulallah’ın ahlâkına ermeye çalışılmalıdır, aynıleşmek istenen hedef O’dur, çünkü O ümmeti için tek ve en güzel modeldir. Müntehî mürid; vuslat mertebelerinin nihayetine-visâli ve kemâli elde etmeye yaklaşmış, sırası ile şeyhinde ve Resulallah’ta fâni olma makamını yakalamış müridlerin rabitası ise; “*nerede olursanız olun O, sizinle beraberdir*” âyetinde belirtilen beraberliğin mürid tarafından idrak edilmesidir. Her şeyini Hakk’ın huzurunda bulunduğu inancı ile düzenlemesidir. Böylece “*şah damarımızdan daha yakın*” olan Allah’a duyduğu yakınlığı, kuvveden fiile çıkarmış olacaktır. Gündüz, a.g.m, s.36-40.

<sup>121</sup> Aktaş, a. g. e, s.34.

<sup>122</sup> İbn Arabî, *İlâhî Aşk*, çeviren: Mahmut Kanık, İnsan Yayınları, 7. Baskı, İstanbul 2003, s. 89.

<sup>123</sup> Merter, a. g. e, s.112.

<sup>124</sup> Rum 30/20; Saffat 37/53.

<sup>125</sup> Değerlendirme için bkz. Bardakçı, *agm.*, s. 47-73

sırrını insanda bulma imkânı şeklinde yorumlanmıştır.<sup>126</sup> “Allah Teâlâ buyurdu: *İnsan benim sırrımdır ve ben onun sırrıyım! Eğer insan benim indimdeki menziline bilseydi, her nefesinde ‘bugün mülk ancak benimdir’ sözünü söylerdi.*”<sup>127</sup>

Nefs, semantik açıdan n-f-s kökünden türemiş nefes ile yakın akrabadır. Her an yeniden yaratılışı açıklamanın en kolay yolu alıp verdiğimiz nefestir. İnsan iki nefes arasındaki varlık olarak tanımlanabilir; hayat serüvenine adım atan bebeğin ilk haykırışı ile bitişin habercisi olan son nefes. Dikey tekâmül sürecinde nefesten türeyen nefes, kendi kendisinin farkında olan varlığın, insanın zâtı anlamını kazanmıştır.<sup>128</sup> Nefs vahiy, ilka, üfleme, yazdırmak gibi ilahi bilgilendirmenin yollarından birisidir. Nefes zorluktan çıkmak demektir. Nefesin bir yandan söz, bir yandan üflemeyle ilişkisi vardır. Yaratma fiili ve yaratılmışlar bunlarla yorumlanmıştır. Tabiat, gerçekte, Nefes-i Rahmanî’den başka bir şey değildir; çünkü ulvî ve süflîsiyle âlemin suretleri onda açılır. Nefes Hakk’ın kendisi için zuhur etmiş ilk gaybdır, onda Hakk, Rahman ismiyle üzerinde istiva ettiği arş gibi olmuştur. Nefes-i Rahmanî yaratma nefesi demektir. Gerçekleşen teneffüs sureti amâ<sup>129</sup> olan teneffüstür, çünkü amâ ince bulut olması yönünden buharlardan meydana gelmiştir.<sup>130</sup>

Nefs mertebelerini aşarak en yüksek mertebeye ulaşan kâmil, nefeslerini gözeten, gönül hazinesinin kapısında oturup bekçilik eden ve Hakk’tan başka düşüncelerin Hakk’ın kütüphanesine girmesine izin vermeyen kimsedir. “Allah’a giden yollar mahlûkatın nefesleri adedince” ilkesi gereği her nefeste Hakk’a yol vardır. İnsan aldığı her nefesi bizzat Hakk’tan alır ve yine Hakk’a verir. Nefes alındığında heyûlânî ve renksizdir. Bununla birlikte kulun inancı, ameli ve fikri ne ise nefes o renge boyanır<sup>131</sup> ve o elbiseyi giyerek çıkar.<sup>132</sup> Serrac (ö.378/988)’a göre nefes yanma anında

<sup>126</sup> Annemarie Schimmel, *Tanrı’nın Yeryüzündeki İşaretleri İslam’a Görüngübilimsel Yaklaşım*, çeviren: Ekrem Demirci, Kabalcı Yayınevi, 1. Baskı, İstanbul 2004, s. 228- 229.

<sup>127</sup> Muhammed Nûr el-Arabî, *Muhyiddin İbn Arabî’nin Gavsîyye Risâlesi Şerhi*, çeviren: Mahmut Kanık, İz Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul 2010, s.36.

<sup>128</sup> Merter, a. g. e, s. 237.

<sup>129</sup> Mutlak hayalin hakikati ‘Âmâ’ ismiyle müsemmadır ki, Hakk’ın kâin olmasını kabul eden ilk zarftır. Resulallah (s. a. v) “*Rabbimiz halkı yaratmazdan evvel neredeydi*” sorusuna cevap olarak “*Âmâda idi, ne üstünde hava vardır, ne altında*” buyurdu. Âmâ Arapçada ince bulut demektir ki, altında da hava vardır, üstünde de. Ona Âmâ dedikten sonra Arabın zihnine gelecek bulut mefhumunu izale etmek üzere üstünde ve altında hava olmadığını söyledi, buluta herhalde benzemediği bilinsin. İbnü’l Arabî, *Tasavvuf Makamı*, çeviren: İbrahim Aşkî Tanık, Kırkambar Kitaplığı, İstanbul 2006, s. 63.

<sup>130</sup> el-Hakîm, a. g. e, s.491, 525-527.

<sup>131</sup> “*Allah’ın boyası! Allah’tan daha güzel boyası olan kim vardır? Biz yalnız O’na kulluk ederiz.*” Bakara 2/138.

kalbin ferahlamasıdır, Hakk'ın ateş üzerine hâkim rüzgârından bir esintidir. Cüneyd-i Bağdadî (ö.297/909) bu bağlamda “kulun nefeslerini muhafazası, vakitlerinin boşa geçmesine mâni olur” der.<sup>133</sup> Fiziksel planda yaşayan insan kendini saflaştırdığı ölçüde aslı olan nefes-i Rahmanî'ye yaklaşır.

“*Hani Rabbin meleklere demişti: “Ben kuru bir çamurdan, şekillendirilmiş bir balçıktan bir beşer yaratacağım. Ona bir biçim verdiğimde ve ona ruhumdan üflediğimde hemen ona secde ederek kapanın”*<sup>134</sup> ayetinde Allah insanı elementlerden yarattığını, sonra bedenine kendi ruhundan üflediğini bildiriyor. Allah kendi nefesi için “nefes”, kendi ruhu için “ruh” kelimelerini kullanıyor. Aynı kelimeler Allah'tan geldiğimiz, Allah'a ait olduğumuz, Allah için var olduğumuz ve sonunda O'na döndürüleceğimiz gerçeğini ispat edecek şekilde, insan nefesi ve insan ruhu için de kullanılır.

Sağlıkla ilgili fiziksel gerçekliklerden tıp tarafından genellikle en az hesaba katılanı nefestir. Nefesin sağlıkla önemli ilişkileri vardır.<sup>135</sup> Besinleri sindirip onlardan enerji üretmek, bu enerjiyle hücreleri tamir etmek, yeni hücreler yapmak, hormonları çalıştırmak, saç ve tırnağın uzaması, düşünmek, hatta uyumak bile metabolik olaylardır. Bu olaylar gerçekleşirken, her saniye asit atıklar oluşur. Bunların vücuttan atılması zorunludur. Bu sebeple nefes alırız. Oksijen gibi alkali bir maddeyi alıp kabondioksit gibi asit bir maddeyi atmak için. Asitlenmeyle yetersiz oksijen paralel gittiği için, doğru nefes alarak kandaki oksijen miktarının artırılması alkali olmak için önemlidir. Tıpkı yin-yang gibi evrendeki her şey karşıtları ile dengededir. Vücudumuz bir istisna değildir. Dengeyi bozarsak hastalanırız. Aslında sağlıklı yaşayarak ölmek bizim doğuştan hakkımızdır. Bunun sağlanabilmesi için cevap basittir: *Asit-alkali yani pH dengesi*,<sup>136</sup> bu dengeyi korumak öncelikle nefesle olan ilişkimize bağlıdır.

<sup>132</sup> İbn Arabî, *Özün Özü*, çeviren: İsmail Hakkı Bursevî, Hayykitap, İstanbul 2011, s. 91.

<sup>133</sup> “*Hiçbir nefesim yoktur ki Sen benimle olmayasın. Rûhum ve o nefeslerin mecrâları Seninle akar*”. Ebû Nasr Serrâc Tûsî, *el-Lüma' İslâm Tasavvufu*, çev: Kâmil Yılmaz, Erkam Yayınları, İstanbul 2012, s. 408.

<sup>134</sup> Hicr 15/28-29.

<sup>135</sup> Muñnüddin Cîşti, *Sûfi Tıbbı*, çev: Hayrettin Tekümit, İnsan Yayınları, 2. Baskı, İstanbul 2001, s.141

<sup>136</sup> Vücut metabolizma artıklarını atmaya mecburdur. Biz onun bu işini asit yükünü azaltarak, alkali rezervini artırarak kolaylaştırırız. İnsanın sağlığı için verebileceği en basit ama en büyük destek budur. Yüksek asitlenme, ortamdaki düşük oksijen yüzünden gerçekleşir. Bu bir kuraldır; bir doku ya da sıvı asitse, içindeki oksijen miktarı düşüktür. Oksijen miktarı düşük olan dokuda hücreler yeterince enerji üretilmez. Çünkü her hücrenin enerji elde edebilmesi için yiyecekleri oksijenle yakması gerekir. Yüksek oksijenli dokularda yaşayabilen kanser hücresi yoktur. Gaz şeklindeki asitler akciğerlerden, nefes verme yoluyla kabondioksit olarak atılır. Ayşegül Çoruhlu, *Alkali Diyet*, Okyanus Yayınları, 49. Basım, İstanbul 2016, s. 16-17, 29, 31, 46,

İlahî sıfatları kalpten, aklın, bedeninin ve ruhun çeşitli merkezlerine taşımaktan sorumlu olan nefes, bedeninin unsurları arasında eşitlik ve uyum yaratır. Allah'ın Zatı'nın hayat kuvveti olan nefes neşe, mutsuzluk, haz, kızgınlık vb. duyguların düzenleyicisidir. Dolayısıyla nefesin gerek nicelik, gerekse niteliğinin insan hayatı üzerine inkâr edilemez ve doğrudan etkisi vardır. Nefesin beden, zihin ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin diğer bütün faktörlerden daha önemli olmasının sebebi onun kaynağı ile ilgilidir. Nefesin kökeni, özü ve anlamı bilindiğinde onun görünenin ötesindeki önemi daha iyi anlaşılacaktır. Rahman'ın Nefesi her şeyin hayat kaynağıdır. Rahman nefes verdiği zaman konuşur ve O'nun nefesinde bütün kâinat şekil alır. Allah'ın kelimeleri tek ve ayrı ayrı olduğundan çokluk haklıdır. Ancak Hakk'ın nefesi kâinat vücudunun tek hakikatidir. Rahman'ın nefesi ile insanın nefesi arasındaki benzerlikten yola çıkarsak, İbn Arabî'nin temel öğretilerine geliriz. Bir insanın nefesi o kişiyle aynı mıdır, değil midir? Kişinin kendisi nefesi değildir, nefes nefestir, kişi de kişidir. Öte yandan, nefessiz bir insan sadece cesettir ve insansız bir nefes de havada bir nemdir. Bu yüzden insan ve nefes kavramları bir şekilde birbirlerinden ayrılamazlar. Aynı şekilde Rahman'ın nefesi de Allah ile hem aynıdır, hem gayrıdır. Nefes yoluyla söylenen kelimeler<sup>137</sup> de nefes ile hem aynıdır hem gayrıdır. Allah ile bir şey arasında ne mutlak bir aynılık ne mutlak bir gayrılık vardır.<sup>138</sup>

Nefes Yaradan ile bizler arasındaki bağıdır, sûfilerin hasta ruhları tedavi metodu diğer faktörlerden çok nefes üzerinde yoğunlaşmıştır. Unutulmamalıdır ki; hasta ruhlarda etkileri meydana getiren formülün tek başına kendisi yeterli değildir. Esas olan şeyhin ruhu ve saflaşmış nefesi aracılığı ile bu formülün kullanılmasıdır. Formüller kendi başlarına ehli olmayan kişilerin kendileri için bile faydasız olabilirler. Sufi şeyhlerinin bir sağaltımcı olarak görevi sadece kişiyi bazı fiziksel ağrılardan veya hastalıklardan kurtarmak değil, Yaradan'ın Düzeni'ne, ilâhî rızaya uygun bir hayatı bütün olarak yaşamalarına yardımcı olmaktır.<sup>139</sup>

Çeşitli solunum teknikleri yoluyla bilinç halinin değiştirilmesine sufi uygulamalarında sıkça rastlanır. Zikir-i Erre bunun için tipik bir örnektir. Ayrıca zikirde nefes tutma "*habs-i nefes*" veya zikir esnasında nefes sayısında artış, holotropik nefes

<sup>137</sup> Nefes etmek hastayı iyileştirmek için Kur'an'dan ilgili ayetleri o kişiye okumaktır. Ancak okuyan kişinin tekâmül derecesine göre etki farklı olacaktır.

<sup>138</sup> Chittick, a. g. e, s.34-35.

<sup>139</sup> Çiştî, a. g. e, s. 142, 168.

teknikleriyle benzeşmektedir. Tasavvufta habs-i nefesle yapılan nefy ü ispat (lâ ilâhe illallah) zikrinin, müridin hem fiziksel hem de manevî yapısını harekete geçirmek açısından büyük önemi vardır.<sup>140</sup>Bu etkiler zikrin aşamaları bilinirse daha iyi anlaşılır. Zikrin aşamalarından birincisi olan söz zikrinde zikredilenin unutulmamasıdır. İkincisi zikredilenin vasıflarının hatırlanmasıdır. Üçüncü aşamada zikredilen temâşa edildiği için zikirden fani ve gâib olmaktır. Zikredilenin vasıfları insanın vasıflarını yok ettiği için insan yaptığı zikirden fani olur.<sup>141</sup> Bu sebeple zikir dairesine oturan, ciddi fiziksel hastalığı olan birçok kişinin, herhangi başka bir tedavi almaksızın zikrin manevî tesiriyle şifa buldukları da müşahede edilmiştir.<sup>142</sup>

Nefes suffilerce son derece önemsenmiştir; bazı tasavvufî metinlerde, nefsin her bir anına nefes, yani “soluk” denir. Buna göre suffilere de “nefes ehli” (ehlu'l-enfas) denir; çünkü onlar her nefeste, her solukta ve anda, nefsin biricikliğinin tam bilincinde olarak yaşarlar.<sup>143</sup> ”*Lâ ilâhe illallah*” nefy ve isbattan meydana gelmiş bir ilaçtır, dervişlerin ruh hayatını onarır, tedavi eder. Necmeddin Kübrâ (ö.618/1221), nefy bölümünün kalp ve gönül hastalıklarına sebep olan, ruhu çeşitli meşgalelere bağlayan, nefsi kuvvetlendiren zararlı maddeleri, kötü ahlak ve hayvanî istekleri yok ettiğini, isbat bölümünün ise kalbin sıhhat ve selametini temin ettiğini vurgular.<sup>144</sup>

Kur'an-ı Kerim, diğer tüm niteliklerine ilaveten, bir nefes pratiğidir. Her bir harf belli bir doğrultuda giden ve belli bir süre devam eden bir titreşim örneği meydana getirir. Ve özgün fiziksel, mental, ruhsal etkiler oluşturur. Sesli ve sessiz harflerin çeşitli kombinasyonları okuyan kişinin tüm bedeninde ilâhî sıfatları uyandırır ve yayar. Elif (a), vav (u) ve ya (i) temel uzun sesli harfleri (med harfleri) sadece insanlar tarafından kullanılan dillerin hepsinde değil, aynı zamanda mahlûkat âlemindeki her varlık tarafından çıkarıldığından, evrensel uyum sabiteleri olarak düşünülebilirler. Bu seslere âşinâ olan kişi tüm tabiattaki iletişimi dinleyebilir. Kur'an'ın okunuş biçimi de benzersiz bir solunum pratiğidir. Kur'an ayetlerinin tilâvetini bilerek ve anlayarak

---

<sup>140</sup> Bayzan, a. g. e, s. 222.

<sup>141</sup> Kelabazi, *Ta'arruf*, hazırlayan: Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, İstanbul 2013, s. 159.

<sup>142</sup> Burada halkadaki her kişinin birbirine manevî enerji aktarımı-geçişini sözkonusudur. Enerji yüksek frekanstan alçak frekansa doğru akar. Bir süre sonra grubun enerjisi en yüksek frekansa eşitlenir. Cemaat halinde kılınan namaz sırasında omuzlar birbirine degecek miktarda safların sıklaştırılmasının bir sebebi de bu olabilir. Zaten namaz da en büyük zikirdir. Günümüzde psikolojide uygulanan grup terapilerinin bir faydası da bu olabilir.

<sup>143</sup> Bayzan, a. g. e, s.223.

<sup>144</sup> Sayar, a. g. e, s. 63.



okumayla daha yüksek bir vecd içine girilebilir. Sûfiler Kur'an'ın beden, akıl ve ruh üzerine etkilerini daha kısa sürede elde etmek için uzun okumaları kısa süre içinde yoğunlaştırmak amacıyla ilâhî sıfatların okunmasına başvururlar.<sup>145</sup>

Esmâü'l-hüsna'nın (Allah'ın güzel isimleri) enerjileri ile aura ve elektromanyetik alanımız arasında perde yoktur. Elektromanyetik alanımızı esma enerjileriyle kanalize eder, doğuştan getirdiğimiz esmaya gayretlerimizle yenilerini eklersek; fiziksel ve zihinsel yepyeni özelliklere sahip olabilir; "öz"de var olan "bir"le bütün oluruz. Düşler, düşünceler, bilinçaltı senaryolar, her türlü zihinsel aktivite insana ait bir elektromanyetik etki alanı oluşturur. Bu alan karşımıza çıkacak olay ve kişileri belirler, yani bilinçaltı çağırır, bilinç tanışır.<sup>146</sup> Bu yönden düşünüldüğünde esma'ül-hüsna pratiklerinin insan hayatını düzenleyip dengeleme ve insan-ı kâmil olma yolunda taşıdığı önem ortaya çıkar. Arap alfabesindeki her bir harf sembolik anlamda ilâhî âlem ile insan dünyası arasındaki bir ilişkiyi betimlerken evrensel hiyerarşideki anlamını karşılıklı olarak gösterir. Burun ve ağızdan çekilen nefes, her bir organın en uç noktasına kadar ulaşacak şekilde hareket eder, nefes bu hedefine ulaşmadan önce pek çok değişikliğe tabi tutulur. Bu yaşamsal nefes yollarında bir tıkanma meydana gelirse ruhta hastalık çabucak gelişir. Nefesin önündeki darlığı ortadan kaldırmak; sûfilerin ilgilendiği fiziksel sorunların mucizevî tedavilerinin büyük kısmı bu uygulamayı içerir.<sup>147</sup>

Sufi geleneğin nefese yüklediği anlamı Lale Bahtiyar Mesnevîden alıntılanarak şöyle açıklamaktadır: "Kâinatın doku teli, Rahman'ın Nefesi yoluyla üflenen kelimedir. Allah'ı zikrederek varlığımızı O'na geri veririz. Havada İlâhî bir cevher vardır. Allah nefesimizi ve ışığımızı alır ve kendi varlığı ile bütünleştirir. Pek çok insan bunu bilinçsizce yapar. Nefes alıp vermemizin ve nefesteki manevî cevherin farkında olabilirsek o zaman havada bulunan manevî enerjiyi kazanırız. Rahman'ın Nefesi'ni bilmek isteyen kişinin sadece Benliği bilmeye ihtiyacı vardır, çünkü Rabbin suret içinde tecelli ettiği yer benliktir. Değiştirilecek biçimin üzerine İlâhî İsimleri üfleme veya

<sup>145</sup> Çiști, a. g. e, s. 143,-144, 146.

<sup>146</sup> Çobanoğlu, a. g. e, s. 54-55.

<sup>147</sup> Harflerin Ebced Hesabı ile sayı değerlerinin birçok yerde kullanıldığı gibi tedavi amaçlı da kullanıldığı görülür. Buna ilave olarak harf simgeçiliğinden mülhem olarak her bir harfe farklı anlamlar yüklenmiştir. Geniş bilgi için bkz. İsmail Yakıt, *Türk-İslâm Kültüründe Ebced Hesabı ve Tarih Düşürme*, Ötüken Neşriyat, İstanbul 1992; Fatih Usluer, *Hurûfîlik*, Kabalcı Yayınevi, 1. Basım, İstanbul 2009. Ayrıca Çiști, a. g. e, s. 71-72, 165-166.

makamla söylemek suretiyle nefesin yaratıcı süreci eldeki objeyi dönüştürür ki bu nefes, bir İsim vasıtasıyla İlâhi Hazreti içermektedir. Zikir, eşyanın cevherine ulaşmanın içimizdeki vasıtasıdır. Tasavvufta Hz. İsa Rahman'ın Nefesi'nin özel İlâhi sıfatını temsil eder, çünkü her nesnenin hayatı alış nefes yoluylaadır. 'Allah'ın kelimesi bir kişinin kalbine geldiğinde ve ilâhi ilham onun kalbine ve nefsine girdiğinde onun tabiatı öyle olur ki içindeki ölüyü dirilten İsa'nın nefesine sahip manevî bir çocuk meydana getirir.'<sup>148</sup>

Neyzen'in üflediği neyin içinin boş olması ile nasıl tüm sesler, kendisine özgü bir renk, bir titreşim buluyorsa, insan bilinci de nefes ile kendi varoluşsal özgünlüğünü yaşar. Nefes, zihindeki duygu değişimlerini, nefsin hangi mertebesinde olduğunu gösteren bir işarettir. Nefes daha çok veriliyorsa fedakârlığın, tutuluyorsa bencilliğin, kesik kesik alınıyorsa endişe ve kaygının belirtisi kabul edilebilir. Beden dünya boyutuna aittir, zaman ve mekânla kayıtlı olup aynı zamanda sınırlıdır. Fakat nefes, burada olmasına rağmen dünyaya ait değildir. Bütün bedenleri birbirine bağlayan ve insanı kâinatla ilişkilendiren unsur olan nefes, beden ve kâinat arasındaki görünmez köprüdür. Koku, renk, görüntü, bilgi gibi tüm aktarımlar nefes aracılığıyla olur.<sup>149</sup>

### 5. Sufî Geleneğe İlâhi Ben'e Ulaşma Yol ve Yöntemleri

Tasavvuf, özünde, insanın arzu nesnesiyle yani Maşuk'la/Maksud'la ya da 'ideal-ego' ile özdeşleşmeye giden bir enfüsî deneyim olarak da isimlendirilebilir. Bir yeniden doğuş sanatı olarak da nitelenebilen tasavvufa fitrata uygun doğallığı yeniden kazanma süreci de denilebilir. Tasavvuf, bu bağlamda tekdüzeliği aşma yolu ve yaratıcı vizyon aracı, kesreti fark etme ve vahdeti hissetme mesleğidir. Hayata, ilahi yasalara, gerçek fitrata sadakattir. Kültürel benden kurtuluş ve ilahi bene varıştır.<sup>150</sup> Tasavvuf bu hedefi çeşitli yol ve yöntemlerle gerçekleştirmeye çalışır. Bu yollar, ibadet yoğunluğu olan tarik-i ahyâr, riyâzet ve uzleti esas alan tarik-i ebrâr ile aşk ve muhabbet merkezli tarik-i şuttardır.<sup>151</sup>

<sup>148</sup> Lale Bahtiyar, *Sufî Arayışın Dışavurumu*, çeviren: Mehmet Temelli, İz Yayıncılık, İstanbul 2006, s. 22-23, 32.

<sup>149</sup> Aktaş, *Celcelutiye*, s. 367-368, 39-40.

<sup>150</sup> Sayar, a. g. e, s. 46-47.

<sup>151</sup> Bardakçı, a.g.e., s. 79-137.

Tabiattan ve Tanrı'dan kopuş bencillik, kendini kandırma ve parçalanmaya yol açmaktadır. Tasavvuf, nefsin kalbe hâkimiyeti olan bu tür narsistik eğilimlerle sürekli savaşmayı öngörür. Anksiyetenin temel kaynağı ruhların Tanrı'yla birlikte olduğu elest bezmi'nden (ruhlar şöleni) ayrılış, Allah'tan uzak düşmüşlüktür. İnsan ruhunda görülen duygusal ıstıraplar ve manevi hastalıklar bu ayrılıktan kaynaklanmaktadır. Mevlâna bu gerçeği “*Dinle neyden kim hikayet etmede, ayrılıklardan şikâyet etmede. Kestiler sazlık içinden der beni, dinler ağlar hem kadın hem er beni...*” mısraları ile açıklamaktadır.<sup>152</sup>

Allah'a ulaşma yollarından biri olan riyazet, uzlet, açlık ve yoğun ibadet temposu nefsi kötülüklerden arındırmayı hedefler. Nefsi merkeze alan bu yaklaşımda nefsi emmâre, levvâme, mülhime, mutmainne, râziye, marziye ve sâfiye şeklinde yedi mertebeye ayrılarak bir terbiye sistemi oluşturulur.<sup>153</sup> Sufilerin nefsi emmâre için saydıkları kibir, gurur, ucub, haset ve riyâ gibi özellikler çağımızın hastalığı olan ve büyüklenmecilik, hayranlık gereksinimi, empati yoksunluğu, bencillik gibi özelliklerin baskın olduğu durum olarak tanımlanan narsizm ile çok benzeşmektedir. Nefsi levvâmede çatışma hali baskındır. Nefsi mülhimede kalp yoluyla ilham sayesinde öğrenme başlamıştır. Nefsi mutmainnede ilâhi nefes olan ruh kalbin sahibi olur. Sâfiye makamı Bezm-i Elest'e dönüş, ilâhi aşkın zirve düzeyde tecellisidir.<sup>154</sup>

Sufi perspektifinden bakıldığında; madde bağımlılığının yaygınlaşması aşkınlığa olan gereksinim, ruhsal hastalıklar ruhsal gelişime duyulan ihtiyaç, intihar “ölmeden önce ölme”ye duyulan özlemin tersine yansması olarak okunabilir. Sufi gelenek bu durumu şu şekilde açıklar: Kendini tanımayan, kendini unutan insanın kendisiyle iletişimi kopar, kendine yabancılaşır. Bu çevresine de yansır ve çevresiyle insanî iletişimi kopar, kalabalıklar içinde yalnızlaşır.<sup>155</sup> Duygusal olarak sığ, yakın ilişkilerden ürken, sahte bir öz içgörüyeye sahip, cinselliğin karmaşasına düşkün, yaşlılık ve ölüm korkusuyla dolu narsistler geleceğe olan ilgilerini yitirir.<sup>156</sup> İmgelerin gerçeğin yerine geçişleri, onları simüle etmeleri, simularkların evreniyle oyun oynayan bireylerin benliklerini “oyuncu benlik” haline getirir.<sup>157</sup> Sufilere göre bu halin sebebi insanın

<sup>152</sup> Mevlâna, *Mesnevî*, c. 1, beyit: 1-4; Sayar, a. g. e, s. 28.

<sup>153</sup> Bardakçı, a.g.e.,s. 74-78.

<sup>154</sup> Bayzan, a. g. e, s.115-120.

<sup>155</sup> Bayzan, a. g. e, s. 239-242.

<sup>156</sup> Zohar, a. g. e, s. 179.

<sup>157</sup> Ergun Temizkaya, “Postmodern İmge Toplumu”, *SDÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Isparta 2015, s. 161.

özünden uzaklaşmış olmasıdır. Bezm-i elest hem insanın varoluş macerasının başlangıcıdır hem de ruhlarımızın yaşayıp yaşayacağı en büyük tecrübedir. Dünyaya gönderilen insan Yunus'un deyişiyle garip kalmış, gurbete mahkûm olmuştur; bu yüzden rahatsız, doyumsuz ve huzursuzdur, o ancak Allah'a vuslat ile bundan kurtulabilir. O yüzden sufi geleneğe göre insanın yeryüzündeki temel sorunu aslını unutmuş, gerçekte neyi aradığını bilmiyor olmasıdır.<sup>158</sup> Ruhların bezm-i eleste Mutlak aşkı tatmasından hareketle sufiler aşk aracılığıyla fizikötesi âleme nüfuz edilebileceğini belirtirler.<sup>159</sup>

Sûfilere göre Allah'a ulaşma yollarından ikincisi aşk ve muhabbet yoludur. Aşk sevginin aşırı derecede olması, muhabbet sınırını aşmasıdır. Aşk, sevginin son mertebesi, varlığın aslı ve yaratılış sebebidir. Allah'ın zâtına has bir sıfat olan aşk, O'nun sırrı ve tecellînin sembolüdür. Aşk; sevmenin ne olduğunu öğreten, feragat ve fedakârlığın yollarını gösteren, gönülleri yanmaya alıştıran bir lütuf, insanı her hâliyle Hakk'a götüren bir yoldur. Nefsi dinin emrine boyun eğdirmek, dini nefis için vicdan kılmak aşk vasıtasıyla gerçekleşir. Yokluğun karanlığını giderecek, bizi mutlak güzelliğe ulaştıracak olan aşktır. Tasavvuf öğretilerinde aşkı esas alan sûfilere göre sevgi âlemin meydana gelme sebebidir. Âlem aşktan yaratıldığı için kâinattaki her zerrede aşkın izi ve yansıması görülebilir. İbadetin aslı bu sevgidir ve sevgisiz yapılan ibadet makbul değildir. Râbia Adeviyye ile başlayan sevgi ve aşk yolu Hallâc-ı Mansûr, Ahmed Gazalî, Ferideddin Attâr, Mevlâna ve Yunus Emre gibi birçok sûfî tarafından düşüncelerinin merkezine yerleştirilmiştir.<sup>160</sup>

Sufilere göre ruh sürekli olarak Bezm-i elest'i yeniden yaşayabilme özlemi içerisinde. Buna "*ruhanî gerçekleşme-manevî olgunlaşma (insan-ı kâmil olma)*" çabası da denilebilir. Cüneyd-i Bağdadî Mîsak nazariyesinde bu konuya değinir. Ona göre bu âleme gelmeden çok önce Allah insanların ruhlarını yaratmış, sonra onlara "*Ben sizin rabbiniz değil miyim?*" diye sormuş, onlar da, "*Evet rabbimizsin*" cevabını vermişlerdir. İnsan bu âleme geldikten sonra da söz konusu halin benzerini yaşar.<sup>161</sup> Ancak sufiler nefsin karanlıkları tarafından kuşatılanların Bezm-i elest'i hatırlamadığını

<sup>158</sup> Bayzan, a. g. e, s. 43-45.

<sup>159</sup> İbn Arabî, *Fenâ Risalesi Arzuların Tercümanı*, çeviren: Mahmut Kanık, İz Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul 2002, s. 55.

<sup>160</sup> Bardakçı, a.g.e, s. 126-129.

<sup>161</sup> Süleyman Ateş, *Cüneyd-i Bağdadî Hayatı, Eserleri ve Mektupları*, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul s. 231-232.

belirtirler. Hatırlamak için öncelikle uyanmak gerekir. Mistik açıdan normal bilinçlilik illüzyonlar dünyasıdır. Sufî geleneğe göre uyanmak için kalbin derinliklerinde yer alan ruhun, nefsin karanlıklarından arındırılması gerekir. Bu duruma “veladet-i saniye (ikinci doğum)- veladet-i maneviyye (manevi doğum), veladet-i ruhiye (ruhsal doğum)” adı verilir. Tasavvuf ehline manevî yola girmek ikinci defa doğmaktır. Dönüşüm yoluyla nefsin cevheri değiştirilir. Tasavvufta intisap, ferdî egonun ölümünü ve yeniden doğuşu simgeler. Müridi Sonsuz’a bağlar, o Allah ile ahide ulaşmadır.

Tasavvufta İlâhi Ben’e giden yol mürşid denilen bir rehber tarafından gösterilir. Sâliğin kendi başına yalnız olarak bu yolu katetmesi imkânsız derecede zordur. Bu bakımdan sûfler seyr-i sülûkun mürşidsiz tamamlanamayacağını vurgulamışlardır. Ahmed Yesevî (ö.600/1203 civarı) Divân-ı Hikmet’te, Mevlâna *Mesnevî*’de, Yunus Emre *Dîvan*’da mürşidsiz yola çıkanların karşılaştıkları tehlikelerden söz etmişlerdir. Sûflere göre mürşid, insanın bu süflî âlemden ahiret âlemine doğmasına vesile olan manevî babadır ve kişideki kalbi uyandırmak için vardır. Müridini müşahedeyle, onu kendi benliğinden soyarak, hakiki benlikle ahlâk-ı Muhammediyye’ye vâsıl kılmaya hizmet eder. Mürşidin muradı, emanetine, sırrına, muhabbetine mazhar olacak talebeler yetiştirmektir. İrşad bilmek ve bildirmek değil, bulmak ve buldurmak demektir.<sup>162</sup> Kemâlî (1881-1954) mürşid’in gerekliliğine “*Nefse teslim olma, et bir kâmile teslîm-i nefis; illet-i nefse devâ, îksîr-i sohbettir sana*” diyerek işaret ediyor. Ona göre insana belâ kendini var zannetmesinden kaynaklanır, cefâ ise kendine darlık atfetmesidir. Gerçek Allah erleri kaknüs kuşu kadar ender bulunur ve dünya sahte öğretmenlerle doludur. Yine de Allah’a giden yolda bir rehber gereklidir, zirâ rehber olmaksızın ne ‘ene’(ben) çözüdür, ne hevâ ölür.<sup>163</sup>

Sufî edebiyatında, kalbin saflığı –ki her şeyden önemlisi budur- ve niyet çoğunlukla passız, tozsuz bir aynaya benzetilir. Eğer bir kimsenin aynası, sosyalleşme, rekabet veya her çeşit taassup ile buğulanmışsa o kimse, ümmî fakat müstakim bir kişiden çok daha fazla temizliğe gereksinim duymalıdır. Eğer biri kırgınlık, nefret, hırs, haset veya kıskançlık dolayısıyla kendine yabancılaşmışsa, o kimse iç özgürlüğe kavuşmak için dürüst bir zanaatkârdan çok daha fazla çaba sarf etmelidir.<sup>164</sup> Bu

<sup>162</sup> Mehmet Fatih Çıtlak, “Hakîkî Mürşid”, *Keşkül Dergisi*, 32. Sayı, Mürid-Mürşid İlişkisi, s.60.

<sup>163</sup> Muhyiddin Şekûr, *Su Üstüne Yazı Yazmak*, çevirenler: Senai Demirci-Sevin Okyay, İnsan Yayınları, 8. Baskı, İstanbul 2003, s. 28.

<sup>164</sup> Sayar, a. g. e, s. 47.

bağlamda ilk yapılması gereken nefsin hoşlandığı ve haz aldığı şeyleri terketmelidir. Haz kavramının sufi dilinde “heva ve heves” kavramıyla örtüştüğü söylenebilir. Psikanalistler, klasik ve bilişsel davranışçılar haz kavramını büyük ölçüde olumlu bulur ve temel motivasyon olarak görürken; sufiler heva ve hevesin<sup>165</sup> insan davranışları üzerindeki olumsuz etkisine dikkat çeker ve kontrol altında tutulması gerektiğini vurgular.<sup>166</sup>

Sufiler irşad meclislerindeki sohbetleri sırasında en zor konuları hikâyeye ve sembollerle kolayca anlaşılır hale getirirler. Seçilen hikâyeler sadece bilgi vermekle kalmaz, durgun bilinçleri sarsarak aydınlanmaya zemin hazırlar. Hayattan ve doğadan seçilen öyküler son derece ruhsal amaçları olduğu halde muazzam bir deneysellikte gerçeği ararlar. İnsan öyküyü anlamaya çalışırken zihinsel savunmaları, geçmiş yargıları zayıflar. Tasavvufi söylem bir yönüyle gizliliği esas alırken; bunu en güzel şekilde simgesel dil kullanarak ifade etmiştir. Sufi akıldan çok gönle hitap eder. Mecazın çokça kullanıldığı yöntemlerinde mantıksal bir analiz esas anlamdan uzaklaştırır. Dolayısıyla sözün kendisinden çok, sözle sunulan mesaja odaklanmak gerekir.<sup>167</sup> Feridüddin Attar (ö.618/1221)’ın *Mantıku’t-Tayr*<sup>168</sup> ile Mevlâna’nın *Mesnevî*’si bu bağlamda örnek verilebilir.

Mevlâna’nın *Mesnevî*’de her illetin kaynağı olarak bireyin iç çatışmalarına işaret ettiği bir hikâyesindeki başkarakterler, kısmî akı ve tatmin edilmemiş istekleri sembolize eden Kral, yüceltme objesi olan güzel bir kız, dünyevî akı ve mülkiyeti temsil eden genç bir kuyumcu, aslında sûfî olan sıradan bir doktordur. Bir av sırasında Kral güzel bir kız görür ve ona âşık olur. Kızı alıp sarayına götürür. Fakat çok geçmeden kız hastalanır. Acılara boğulan Kral onu iyileştirmek için bütün doktorları seferber eder. Onu iyileştirene hazinesini vereceğini söyler (yani nefsinin ve yüceltme uğruna servetini feda edecektir). Doktorlar her şeyi dener ama kız gitgide kötüleşir. (Varoluşsal arayışa ego entelektinin çaresizliği). Kral derin kederiyle ruhunun derinliğinden ağlar ve baygın düşer. Bu haldeyken ona bir ruh doktorunun gelip

---

<sup>165</sup> “Heva ve hevesini kendisine ilâh edinen kimseyi gördün mü?” Furkan/43.

<sup>166</sup> Bayzan, a. g. e, s.186.

<sup>167</sup> Bayzan, a. g. e, s. 71-72.

<sup>168</sup> Feridüddin Attar; *Mantıku’t-Tayr Kuş Dili*, yayına hazırlayan: Yaşar Keçeci, Kırkambar Kitaplığı; İstanbul 2004; Feridüddin Attâr, *Îlâhînâme*, çeviren: Mehmet Kanar, Ayrıntı Yayınları, 1. Baskı, 2014, Mevlâna, *Mesnevî*, çeviren: Veled İzbudak, MEB Yayınları, İstanbul 1990; Annemarie Schimmel, *Tasavvufun Boyutları*, çeviren: Yaşar Keçeci, Kırkambar Kitaplığı, İstanbul 2000, s. 486.

sevgilisini iyileştireceğini söyleyen bir ses duyar. Kral ayılır ve ruh doktorunu görür. Onu candan kucaklar ve hasta kızın yatağına götürür. Doktor semptomlarını görülmedik şekilde tanımlar, hastalığın doğru teşhisini koyar, sıradan doktorların kifayetsizliğini ortaya döker ve etkin bir tedavi önerir.<sup>169</sup>

Sûfiler insanın arzularının ve aşkın sınırsız, aklın ise sınırlı olduğunun bilinciyle aklı aşkın hizmetine ve aşkı da insanlığın hizmetine sundular. Bilginin sadece sınırlı bir anlamaya götürebileceğini görüp kuru bilginin bireyi kendi potansiyelinin sınırına vardırmadığını, arzusunu tatmin etmeye yetmediğini fark ettiler. Ancak sadece aşkın insanın anlayışını zenginleştirebileceğini ve potansiyellerini açığa çıkarabileceğini, insan için aşkın tüm dertlerin (hırs, rekabet, kıskançlık ve kin gibi) çaresi olduğunu vurguladılar. Onlara göre gerçek aşk sanılanın aksine bunlara karşı çıkmayıp içinde eritir. Aşk hastalıklı dünyamızı onarıp bizi Allah'a yakınlaştırır. İnsan bir kez aşkı veya Allah'ı aramaya başladı mı mukaddes olanın her vechesiyle tüm dünyaya nüfuz ettiğini ayırt eder.<sup>170</sup>

Bütünü canlandıran ve muhafaza eden içteki benliktir. İnsan tabiatı gözlerken tefekkür ederek üstü örtük olarak İlahi Ben ile bir tür mahremiyet kurmaya çalışmaktadır. Bu da başka bir tür ibadettir aslında.<sup>171</sup> Sufilerin âşığın tüm dikkatini Maşuk'a çevirmek için geliştirdikleri yöntemlerden biri de Ben-Sen nisbetinde sufilerin yolculuğunu sembolize eden semâdır. Semâ, ilâhi ve dinî mûsikîyi dinleyip onların ruhta meydana getirdiği tesiriyle vecde gelip coşarak dönme, raksetme demektir. Genel anlamda semâ, Hakk'tan gelen ve insanları Hakk'a çağırان bir mesaj olup iyi niyetle dinleyenleri hedefine ulaştırır. Semâ ilk dönemlerde Kur'an ve ilâhi dinlemek, bunun sonucunda da vecd hâline ulaşmak şeklinde anlaşılmıştır. Kur'an'ın mana, uslûp ve nazım güzelliğine hoş sada eklenince, insanların dinî his ve heyecanlarının coştığı görülür. Böylece dinî zevk ile sanat zevki birleşir. Semâ esnasında nefsin arzuları devre dışı bırakılmalıdır.<sup>172</sup> Nitekim Zünnûn-ı Mısri (ö.245/859), "*Semâ Hakk'tan gelen bir manadır. Kalbleri zorlamak ve Hakk'a sevk etmek için gelmiştir. Semâ'ı Hakk ile dinleyen hakikat derecesine çıkar, nefsâniyetle dinleyen zındılaşır*"<sup>173</sup> diyerek Allah'ın

<sup>169</sup> Mevlâna, *Mesnevî*, I.cilt, s.26-37 (35.-247. Beyitler arası).

<sup>170</sup> Sayar, a. g. e, s.71-74.

<sup>171</sup> İkbâl, a. g. e, s. 90.

<sup>172</sup> Bardakçı, a.g.e, s. 196-199.

<sup>173</sup> Serrâc, 264; Kuşeyri, 519; Hucvirî, 558.

bir ihsanı olarak gördüğü semâ esnasında doğru bir niyete sahip olmayı tavsiye etmektedir. İyi niyetle yapılan mübah işlerin ibadete dönüştüğü anlayışını benimseyen sûfiler, insanı Allah'a yaklaştıran, ruhu yaratıcısına yükselten, nefsi kötülüklerden arındıran güzel ses ve mûsikîyi de Allah'a yakınlaştırma vasıtası olarak görmüşlerdir.

Tasavvufta ben'in aradan çıkıp Sen olmanın, yani dualitenin son bulup tevhidin gerçekleşmesi için sûfinin isim, sıfat ve zat aydınlanması olarak isimlendirilen üç aşamadan geçmesi gerekir. Bu bakımdan tasavvuf, iç içe geçmiş iki ruhi aşamayı, fenâ ve bekâyı devreye sokar. Tasavvuf terminolojisinde bir müridin mürşid gözetiminde tasavvufî eğitimini tamamlamasından sonra ulaştığı noktaya fenâ ve bekâ adı verilmiştir. Bu iki isim, avam derecesinden havâs derecesine doğru yükselme kaydeden tevhid ehli kulun sıfatıdır. Kulun benliğinin kaybolması ile tevhidin gerçekleşmesi olan fenâ hâli, Hint Nirvana'sında hiçliği ifade ederken, İslâm tasavvufunda kulun mükemmelliğe kavuşmasını ifade eder. Fenâ hâline ulaşan mürid beşerî kötü ahlâk ve sıfatları terk ederek ilâhi sıfatlara bürünür. Fenâ, kulun nefsanî haz ve arzularından fâni olması, temyiz kabiliyetini kaybetmesi, sürekli olarak benliğini kendisinde yok ettiği varlıkla meşgul olduğu için eşyadan da fâni olmasıdır. Bekâ ise, kulun nefesine ait şeylerden fâni, Hakk'a ait olan şeylerle bâki olmasıdır. Sûfilerin fenâdan kasıtları, iyi ve övülen vasıfların elde edilmesi için kötü sıfatların yok edilmesidir. Yoksa varlığın, cevherin yok olması, fenâ bulması değildir. Tasavvufta fenâ ile bekâ birlikte kullanılarak olgunluğu simgeler.<sup>174</sup>

Nefs kötülüklerden temizlenip İlâhi Ben'e giden yoldaki engeller ortadan kaldırıldığında ruh sonsuza açık hale gelir. Yalnızca ruh nefsin hastalıklarına şifa olabilir ve ancak ruh ile birleşen nefis sağlıklı olur. Çünkü o Allah'ın onu başlangıçta yarattığı mükemmellikteki insan nefsidir.<sup>175</sup> Fenâ, hayvansal nefis/ben'in dünyevî arzulardan sıyrılmasıyla başlayan aşamalı bir süreçtir. Normal bilincin sert kabuğu kırılır, ben/nefis şuuru gitgide azalarak "ben" Mutlak Varlığın içinde yok olur, süreç Allah'ı müşahade ile, yani bekâbillah ile sonuçlanır.<sup>176</sup>

Tasavvufta Hz. Muhammed (sav)'in Miraç gecesinde varlığın tüm merhalelerine yükseldiği kabul edilir. Bu yaklaşıma göre onun bedeni nefsin içinde, nefsi ruhunda ve

<sup>174</sup> Bardakçı, a.g.e, s. 134-136.

<sup>175</sup> Sayar, a. g. e, s. 88 -90.

<sup>176</sup> Bayzan, a. g. e, s.233.



ruhu da İlâhi Varlık'ta gark olmuştur. Bu gark olma emareleri sufi yolunun mertebeleridir. Sûfilere göre Hz. Peygamber tüm sufi yollarının kaynağıdır. Mürşit, Hz. Peygamber'in bir temsilcisidir ve ona sadakat dolaylı olarak Hz. Peygambere ve nihai olarak da Allah'a biat demektir. Mürşidin sohbetlerine katılanlardan ancak birkaçı hak ettiği kadarını alabilir, çok çok azı ise yol boyunca eşlik etmeye katlanabilir. Tasavvuf yoluna birçok kişi girer ama çok azı seçilir ve çok daha azı yolun yükünü sonuna kadar tek başına götürmeye cesaret edebilir. Kendini idrak yolundaki salike "sonun görüntüsünü başlangıcın aynasında görmesi" öğretilir. Hareketin dürtüsünü ortaya çıkarmak tefekkür ister; bu da sonunda daha aşkın bir zihin durumunu ortaya çıkarır ve bireyi birlik yaşantısına hazırlar. Semâ bu zirve deneyimleri eyleme geçirmek üzere yapılır. Bu araçsız, doğrudan deneyimler içgörüyü harekete geçirerek, sevgiyi besleyerek ve boşluk haline dair yaklaşımlarını geliştirerek varoluşu zenginleştirir.<sup>177</sup> Çünkü sadece her şeyden boşalmışlık vücudun tüm tecellisine izin verir.<sup>178</sup> Bu hallerden sonra doğrudan bilgiye erişilir. Hakikat sezgisel olarak ve yorumlamaya izin vermeyen hızlı bir geçişle kavranır.<sup>179</sup>

Bu iç deneyimlerden geçen bireyler nihâi hale dair bir anlayış kazanırlar. Her şeyle bütünleşmiş olarak zamanda geriye doğru bir yolculuğa çıkar ve ne zaman bağlantılı oldukları benzer bir durumla karşılaşırlarsa önceki durumu yeniden üretirler. Hayatın tümünü iyi ve kötünün ötesinde kucaklamış olurlar. Her türlü yaşamın niteliklerini –sıradan insan varlığı ve entelektüel hayat- yaşamışlardır. Kendilerini meşhur, ihtirashı, dindar vs. kimseler olarak farklı farklı hallerde hissetmişler ve bunların hepsinin ötesine geçip sonunda kendi asıl benlerini ortaya çıkarmışlardır. Yaşadıkları toplumun, insanlığın ve tüm dünyanın örnek kişilikleri olmuşlardır. Her şeyi olduğu gibi kabul eden bu insanlar, özünde herkes ve her şeydir. Ruhları görüntüleri aydınlatan bir ayna gibi olur. Böylece başkalarının düşüncelerini tahmin edebilir ve belki telepati ile okuyabilirler; sıradan insanlara olağanüstü görünen haller gösterebilirler. Nihayetinde bu mütevazı evrensel bireyler "An"ı yaşar, o yaratıcı anı, gerçek yaşama sürecini deneyimlerler. An, sufilerin tevhid haline geçerken edindikleri

---

<sup>177</sup> Sayar, a. g. e, s. 81-82, 165, 169, 54.

<sup>178</sup> Chittick, a. g. e, s. 82.

<sup>179</sup> Sayar, a.g.e, s. 55.

bir kavrama anı, doğuş ve yeniden doğuş anı, zevk ve tecdid (yenilenme) deneyimidir.<sup>180</sup> Bu tecrübeyi yaşayan sûfi ibnü'l-vakttir.

## 6. İlâhi Ben'e Ulaşmada Tasavvuf ve Psikoterapi Yöntemleri

Sufî ruh bilimi ve şifa yöntemleri ya da sufî psikoterapisi, İslam geleneğinin ilkelerini barındıran, metafiziğe dayalı psikolojik bir tedavi yöntemidir. İslâm geleneği her ruhun aslının cennet olduğuna işaret eder. Bu arketipal gerçeklik her ruhta gizlenen bir “ilksel düşünce”dir. Bu düşünce Tanrı'nın güzel isimlerini sürekli hatırlamaya ve onu anmaya dayalı bir manevi uygulamaya dayanır. Böylece kişiliğin hakikat özü, -ki bu öz hem içkin, hem aşkındır- canlandırılmış olur.<sup>181</sup>

Varoluşsal-insancı psikolog ve psikiyatlara göre, çağımızdaki insanlar daha çok içine düştükleri “*varoluşsal vakum*” yani boşluk nedeniyle psikoterapistlere gitmektedir. “Yaşamın anlamı<sup>182</sup> ve amacı nedir?” sorusu etrafındaki kaygılar, kuşku, arayışlar modern insanı psikoterapiye yönelten birinci problem haline gelmiştir.

Geleneksel psikoterapilerde terapi yalnızca semptomlardan kurtulmanın bir yöntemi değil; kişinin kendisine çizdiği sınırları aşmanın da yöntemidir. Bireylerin benmerkezciliği kaybetmeleri nihâi hedeftir. Diğer geleneksel psikoterapiler gibi sufî psikolojisi de ruhu metafizik ve kozmik düzenden ayırmaz. Kozmik irtibat ruhu düğümlerinden kurtarır, merkezine doğru yolculuğunda yolcuya manevî yola döşeli tuzakları gösterir. Batılı sağlık kavramları sosyal tarihle sınırlıyken, tasavvuf insan sağlığını psikokozmoloji ile ilişkilendirir. Gelişim aşamalarının sonuncusu olarak görülebilecek kozmo–psikolojide kişinin kavrama (sezgi) kabiliyeti evrenin titreşimi ile uyum içindedir.<sup>183</sup> Bu bağlamda tasavvuf ile transpersonal yaklaşım arasında daha fazla kesişme vardır.<sup>184</sup>

Eşya vücut ile hem aynı hem de vücuttan ayrı olduğu için, eşyanın anlık durumları da geçmiş ve gelecekteki hareketleriyle hem aynıdır hem ayrıdır.<sup>185</sup> Kavram doğmadan önce *An* vardır. Grubun üst üste eklenen kültürel yaşantısını içinde eriterek

<sup>180</sup> Sayar, a. g. e, s. 83, 56-57.

<sup>181</sup> Sayar, a. g. e, s. 46-47.

<sup>182</sup> Bayzan, a. g. e, s. 202.

<sup>183</sup> Sayar, a. g. e, s.71-72.

<sup>184</sup> Bayzan, a. g. e, s.188-189.

<sup>185</sup> Chittick, a. g. e, s.46.

ve sonra da onu terk ederek yaratıcı olmak ve *An*'ı yeniden yaşamak mümkündür. Bu kavram eğitimde, çocuk yetiştirmekte ve terapide kullanılabilir.<sup>186</sup> Ancak en büyük katkısı psikoterapik eğitimedir; özellikle usta-çırak ilişkisi yoluyla, yani ustanın tedavi etmeye adanması ve çırağın tam teslimiyetiyle kendini gösteren sürecedir. Bu ilişki sadece, insanın parçalı bir kimlikten tam bir kimliğe dönüşmeye doğru yoğun yaratıcı tutkusu varsa daha etkindir. *An* prensibinin kabulüyle terapi teknik olarak yeni bir şekil almıştır. Bu terapist ile hasta arasında spontan iyileşmenin mümkün olduğu noktaya kadar sürekli bir deneyim alışverişi olarak görülebilir. Böylesi bir ilişkide hem terapist hem hasta aktiftir. Aralarındaki ana fark, terapistin işaretlerin sıralanışının farkında olması, onları yorumlaması ve olayların akışını aydınlatması, hastanın ise bu durumdan habersiz olmasıdır.<sup>187</sup>

Sufiler sözden çok amele önem vermişler, tefekkür ettikleri konularda yeni semboller üretmişlerdir. Huzursuz bir kafanın en iyi tedavisinin bedensel huzuru yeniden kazandıracak fiziksel aktivite olduğunu, huzursuz bir beden en iyi tedavisinin ise zihnin sakinleşmesi-derin tefekkür olduğunu ifade etmişlerdir. Yani ruhun veya bedenin talebine verilecek cevapların denetimi tedavide esas teşkil eder. Sufiler aktarım fikrini kabul ederler ama ana-baba-çocuk ilişkisinin bir yansıması olarak değil; ustanın gerçekçi hali ile özdeşleşmeyi salikin bir sonraki halin cemâlini ve cezbisini edinme teşebbüsü olarak algırlar. Bu anlamda *An* terapisi geçmişten çok geleceğe yöneliktir.<sup>188</sup>

Coomaroswamy'ye göre psikoterapiler için sağlık belli patolojik durumlardan kurtulmaktan ibarettir. Tasavvuf gibi metafiziksel psikoterapiler ise gerçek tedavi ilmi olup sağlık anlayışını tüm çıkmazlardan kurtuluşun ötesinde, ölümlülük enfeksiyonundan kurtuluşu müjdeler. Needleman'a göre ise değişim sadece tarafsız yüce bir gücün Ruh'un eylemi sayesinde ortaya çıkabilir. Ruh merkezli bir psikoterapist, hasta için mevcut olan üstşuur âlemindeki büyük kaynakların farkında olarak aracılık yapar. Bu kaynaklardan bazıları affediciliğin huzuru, Tanrı imgesinin iyileştirici gücü, ateş işlemleriyle değişim, dua yoluyla açılım, meditasyon yoluyla

---

<sup>186</sup> Bülent Uran, *Regresyon Hipnoterapisi*, Pusula Yayınevi, Ankara 2015, s. 11.

<sup>187</sup> Çağımız sufilerinden Muzaffer Ozak(ö.1985) şöyle der: "*Tasavvuf yolunun öğretmenleri doktor gibi, öğrencileri de kalpleri hasta olan kişiler gibidir. Öğrenci şeyhe iyileşmek için gelir. Gerçek bir şeyh şahsın hastalıklarını iyi etmek için belli diyetler ve ilaçlar verecektir. Eğer öğrenciler şeyhin verdiği reçeteye sadık kalırlarsa hastalıkları şifa bulur, uymazlarsa perişan olabilirler.*" Sayar, a. g. e, s. 57-58.

<sup>188</sup> Sayar, a. g. e, s.58.

rahatlığı içerir. Psikoterapilerin çoğu rasyonel mantığa dayalıyken, tasavvufta paradoks mantığı geçerlidir.<sup>189</sup>

Lynn Wilcox'a göre sufiler kendini gerçekleştirmiş insanlardır, ancak gerçekleştirme ile yetinmezler, kendini aşmayı amaçlarlar. Buna verilebilecek örnek; Maslow'un "*kendini gerçekleştirme*"si yerine Frankl'ın "*kendini aşkınlaştırma (self transcendence)*" güdüsünü öngörmesi olabilir.<sup>190</sup> Şeytanla savaşmak yerine, onunla muhatap olmayacak bilgiğe ulaşmak gerekir, gölgeyle savaşta onu yok edemeyiz, güneşe dönülürse o kendiliğinden kaybolur. Bu bilince ulaşan kişi için şeytanın onlar üzerinde bir teshiri yoktur manası tecelli eder.<sup>191</sup> İhlaslı kullar o kadar farkında ve feraset sahibidirler ki, hayatlarında boşluk, gaflet olmadığı için, şeytan onlara yaklaşamaz, nur üstüne nurdur ve bu nur her yeri kuşatmıştır.<sup>192</sup> Özelsel bu konuya "*bir kişinin kendini gerçekleştirmesinin Batılı psikologlara göre tamamlandığı noktada, sufi bakış açısına göre 'gerçek insan olma' veya kendini aşma süreci yeni başlamıştır*" diyerek açıklık getirmektedir.<sup>193</sup>

Terapist, hastayı bilinç düzeyine taşımak (bilişsel terapide olduğu gibi) ve bilinçaltının negatif etkileri konusunda onu uyarmak (Freudyen analitik yaklaşımlarda olduğu gibi) yerine yeni bir hale yönlendirir (hipnozda ve spiritüel şifada olduğu gibi). Parçalanma veya yeni bir bütünleşmeye, yeni bir ayrılmaya veya iyi-kötü eski geleneklerin tutuculuğundan kurtulmaya doğru, doğallığın, duyarlılığın, alıcılığın artışına ve bu niteliğin o ana kadar hâkim olan içgüdü ve egonun baskın rolünden ayrıştırılmasına doğru yeni bir bağlılığa götürür. Ruhun (psişe) id, ego ve süper egoya bölünmesi deneyimsel *An* psikoterapisine aykırıdır. Çünkü önemli olan bütünlüğümüz ve gerçek deneyimimizdir. Terapist-hasta ilişkisi bu iki niteliğin yeniden aktif olabileceği bir plan izlemelidir. Bu hedefe ulaşmak için en doğrudan yol; yaratıcı tecrübe, şarkılar, müzik, yazı, zenaat, sanat gibi sözel olmayan yollarla ve bu şekilde elde edilen ürünleri, olaylar zincirini yeni bir farkındalık yaratacak ve kişinin bütünlüğüne dair daha derin bir idrake götürecektir şekilde hastanın duygusal deneyimine bağlamaktır.

---

<sup>189</sup> Bayzan, a. g. e, s. 218-219.

<sup>190</sup> Bayzan, a. g. e, s. 49, 188.

<sup>191</sup> İsrâ/65, Hicr/42, Sad/84.

<sup>192</sup> Aktaş, a. g. e, s. 369.

<sup>193</sup> Özelsel, a. g. e, s. 133.

Sufi psikolojisinde çağrışımlar psikanaliz ve ego psikolojisindeki bilinçöncesi sistemini andırır. Sufiler tefekkürdeki sessizlik yaşantılarının yanısıra düşünce süreçlerinin ve dilin sınırlarını aşmak suretiyle hayvanî nefsin bilinçdışı güçlerinin en derin seviyesini yaşantılayabilirler. İnsanoğlunu tabiattan ve evrenden ayrı görmenin bir yanılısama olduğunu bilirler. Değerlerin tahrifatı ve sahip olmanın yaşama ve varolmanın önüne geçmesi de bir yanılısamadır. Yanılısamalarla körleştığımız süreç, gerçekliğin tümünü değil, ancak bir bölümünü yaşantılayabiliriz. Bu yüzden en önemli görevlerden birisi benliği yanılısamalardan kurtarmaktır. Psikoterapide serbest çağrışım ve geçmiş travmaların yeniden yaşanmasıyla kişi benliğini tedrici olarak yanılısama ve çarpıtmalardan kurtarır. Sufiler de benzeri bir yolu benzer sebeplerle yürürler; tefekkür ve iç yaşantılarına kulak kesilme yoluyla bilinçdışını keşfe çıkarlar. Bilinçdışına ulaşabilmenin en az mümkün olan yolu, rasyonel düşünce biçimleridir. Dolayısıyla imâ, kinaye, sembolizm, zikir, tefekkür gibi yollarla temas kurmaya çalışmak önemlidir. Rasyonel düşünce askıya alınır ve iç dünyanın kıpırtıları dikkatle takip edilir. Tasavvuftaki bilinçaltı soyut değil, somut gerçekliği olan bir şeydir.<sup>194</sup>

Tasavvuftaki bilinçdışı kuvvetler psikanalizdeki bilinçdışının ötesinde Jung'un kolektif bilinçaltı kavramını da içerirler. Aynı zamanda insan yaşantısını da aşarak insanî, manevî ve evrensel hallerin yanına varlığın hayvanî, nebatî ve inorganik hallerini de eklerler. Onlar için bilinç bir fincan, bilinçdışı bir okyanustur. Kendi benliğini özgürleştirerek bir fincanın sınırlarından kurtulan kişi yeniden varoluşun okyanusuyla yekvücut olur. Okyanusa düşen damla okyanusun kalıcılığını kazanır.<sup>195</sup> Bu konuyu Mevlânâ *Fîhi Mâ Fîh*'te şöyle açıklar: “*Ben külliyyen adem-i mahzûm-hiçim. Bu makamda tevâzu pek ziyadedir, herkes anlamaz. Bir kimse hasbeten-lillâh kulluk eder, nihayet arada onun kulluğu vardır. Her ne kadar Allah için ise de, kendini ve Hudâ'yi görür. O suya gark olmamıştır. Gark olan o kimsedir ki, onda hiçbir hareket ve fiil kalmaz, hareketleri, ancak suyun hareketleri olur.*”<sup>196</sup>

Tasavvufun gaflet kavramı psikanaliz ve dinamik psikoterapideki represyon (bastırma) ve yadsıma savunma düzeneklerine benzemektedir. Tasavvufta kişinin

---

<sup>194</sup> Allah'ın Zat'ından başka her şey hızlı ya da yavaş bir değişim halindedir; berzahta bir hayal ve uçup giden bir gölgedir, ara vermeden sonsuza dek süren suretten surete bir değişimdedir. Hayal de bundan başka bir şey değildir. Bu yüzden âlem hayalle zuhura gelir. Chittick, a. g. e, s.46.

<sup>195</sup> Sayar, a. g. e, s. 18-19, 163.

<sup>196</sup> Mevlânâ Celâleddîn, *Fîhi Mâ Fîh*, çev. A. Avni Konuk, İz Yayıncılık, İstanbul 1994, 64.Fasıl, s. 205.

kendisinden cahil olması, kendinin farkına varamaması Hakikat'i göremiyor olmaktan daha kötü bir durum olarak nitelenmiştir. Ego psikolojisinde korku, egonun id dürtüleriyle, süperego yasakları arasında yaşadığı çatışmalara bağlanır. Sufiler kendilerini korkuya teslim etmemeleri gerektiğinin farkındadırlar, çünkü yoğun korkular, fobiler, ketlenmeler, atalet, kararsızlık, zihin ve ruhun felce uğraması gibi bir dizi duruma geçit verir. Korkuyla doğrudan yüzleşirler; korkuyu yaşantılama konusunda kendilerini serbest bırakırlarken ona hâkim olmanın da yöntemini bulmuş olurlar. Bu korkuların ürettiği kaygı ve enerjiyi ruhsal evrim için yapıcı bir biçimde kullanırlar.<sup>197</sup> Kızgınlık, korku veya aşırı haz gibi zihinsel orijinli durumlar ve duyguların beden üzerinde –kan basıncı değişimleri, terleme, gözyaşı gibi- etkileri vardır. Tamamen duygusal oldukları varsayılan bazı hastalıkların temelinde fiziksel nedenlerin yattığı gerçeği de ilginçtir.<sup>198</sup>

Sufî sistemindeki saklı telepatik ilkeler psikolojinin hem bugünkü hem gelecekteki gidişatı için büyük önem taşır. Sufî psiko-kozmolojik sisteminin önemli bir bileşeni varoluşçu iyileşmede, yani -sistemimizin evren ile uyum içinde işlediği bir hale ulaşmada- saklıdır. Fromm, Suzuki ve Martino gibi psikologlar sosyal hastalıkları zamanımızın bir bunalımı olarak tanımlamışlardır. Onlara göre “sıkıntı”, “usanç”, “fenalık”, hayatın körelmesi –insanın otomatikleşmesi, kendinden, hemcinslerinden ve doğadan uzaklaşması vs. krizin kendisidir. Bu aşamada tasavvufu öne çıkaran, sosyorasyonel insanın endişe ve nevroz halinin dönüşümüdür. Tasavvuf sürekli değişen aklı, hikmete yönelten ve varoluşçu bir cevap üreten bir yeniden doğuş sanatıdır. Mürşidin amacı, endişesiz bir yaşam hali, derin bir iç huzuru ve yaratıcılık mertebesi edinilmesini sağlamaktır. Böylesi bir kendini aşan gelişim toplumsal etkenlerle veya başkalarıyla rekabetle dikte edilemez, ancak insanın kendi kendisiyle rekabetiyle zuhur eder.<sup>199</sup>

Modern insanın en acı ıstırapı nifak'tır. Hastalığın belirtileri yabancılaşıma, desakralizasyon (duyguları körelten çekici uyarılar yüzünden kendini kutsal olana açmaktan kaçındıran bilinçaltı süreç), “çokluğa dağılma”(kesrette boğulma), kimlik

<sup>197</sup> Represyon bir fikir, tecrübe veya duygunun bilinçdışına itilmesi ve bilinç çıkmasının engellenmesidir. Yadsıma ise benlik için tehlikeli olarak algılanan ve bunaltı doğurabilecek bir gerçeği yok saymak, görmemek tarzında ilkel bir savunma mekanizmasıdır. Sayar, a. g. e, s. 19, 22.

<sup>198</sup> Nitekim İbn Sinâ'ya göre aşırı kızgınlık, bedenın kalp bölgesindeki fazla nemi gidermenin en etkin yollarından biri olarak kabul edilir. Çiştî, a. g. e, s. 27.

<sup>199</sup> Sayar, a.g.e, s. 62-63.

bunalımı (toplu göçler buna bir neden olabilir) vs.dir. Sufiler bu belirtilerin, kişinin “düşünsel dürtüleri”ni ahlakî erdemlere yöneltmesi ve böylece Allah’a yakınlık kazanmasıyla ortadan kaldırılabileceğini düşünürler.<sup>200</sup> İnsanda ahlâk aslıdır, fitrîdir, zâtîdir.<sup>201</sup> Bu ahlakta kalabilmek için, Allah’ın güzel isimlerinin zikredilmesi<sup>202</sup> dertlerden kurtuluşu getirir. Başka yöntemler de vardır: *Karşıtlar yoluyla tedavide*; kıskançlıktan mustarip bir öğrenciye, kıskandığı kişiyle ilgili şefkatli ve sevgi dolu bir konuşma yapması ve ona toplum önünde iyi şeyler söylemesi tavsiye edilebilir. Tüm insanlarda başkalarını sevme ve anlama arzusu vardır, sadece uyandırılması gerekir. *Benzerler yoluyla terapide*; kişiye yaşadıklarının sadece kendine özgü şeyler olmadığı gösterilir. En önemli unsur kişinin sorunlarını kabul etmesidir. Kibrin en kötü şekli bilinçaltında olandır (kibr-i azim). Çok kibirli biri bir alçakgönüllülükle kendini inkâr havası içindedir. Eğer aldatıcı bir tevazu içinde “ben cahil biriyim” diyorsa onun için en iyi terapi “evet, sen cahil birisin” diyerek iyiliği için ifadesini teyit etmektir. Eğer hakikaten mütevazı ise yanıtta rahatsız olmaz. Üst düzeylere çıkıldıkça bu çelişkiler azalır.<sup>203</sup>

Sufilere göre her insanın fitratı diğerinden farklı olduğu için meşrebi de farklıdır. Bir şahsa uygulanan tasavvuf eğitimi bir başka şahıs için uygun olmayabilir. Sûfilerin cehrî, hafî, kıyamî ve kuûdî şeklindeki zikir yöntemlerinin çeşitliliği bu açıdan değerlendirilir.<sup>204</sup> Aynı şey psikolojik tedavi yöntemlerinde de geçerlidir. Nitekim Jung bir hastasının tedavisinde izlemekte olduğu yolu bir diğer hastasına uygulamamış, sürekli değiştirip yenilerini bulmaya çalışmıştır.<sup>205</sup> Çağdaş psikoterapistlerden Yalom, her hasta için yeni bir terapi tarzı öngörmüştür. “*Ben hastalarımı ve kendimi ‘yol arkadaşları’ olarak düşünmeyi tercih ediyorum, o zaman “onlar”(hasta olanlar) ve “biz”(şifacılar) arasındaki ayırım kalkıyor. Bu işin içinde hep beraberiz ve hiçbir terapist, hiç kimse varoluşun yapısında bulunan trajedilere karşı bağışık değil*”

---

<sup>200</sup> Sayar, a. g. e, s. 84, 86.

<sup>201</sup> İbn Arabî, *Tasavvuf Makamı*, s. 95.

<sup>202</sup> Esmâ’ların her biri Ulûhiyet makamında diğerinin aynıdır. İşte bu cihetle vahdet-i vücûd denmektedir. İbn Arabî, *Mevâki’un Nucûm*, s. 113.

<sup>203</sup> Sayar, a. g. e, s. 86-87.

<sup>204</sup> Geniş bilgi için bkz. Mehmet Necmettin Bardakçı, “Sûfilerin Zikir Yöntemlerinin Âdâb-Erkân Bağlamında Tasavvuf Kültürüne Katkıları” *Araştırmalar, İnsan Bilimleri Araştırmaları*, Yıl: 9, Sayı: 17, Isparta 2007, s.15-38.

<sup>205</sup> Bayzan, a. g. e, s. 209-213.

demidir.<sup>206</sup> Sufiler nefis terbiyesinde genellemelerden kaçınır. Bir sufi piri her zaman özel örneklerden yola çıkar. Müridi ona “sıkıntılıyım” diye yazarsa, pir depresyonun özel nedenini ve oluştuğu ortamı bilmek ister; ancak o zaman bu konuda kılavuzluk eder. Sufilere göre imâlarla düşünmek de hastalıktır. Böyle düşünme anlamın gerçekliğini saptırır, sâliğin kafasını karıştırır; kendine acımaya ve başkalarının ilgi ve özenini istemeye yol açabilir.<sup>207</sup> Bilişsel-davranışçı terapistlerden Bandura’nın sosyal öğrenme kuramında modeli gözleyerek öğrenmeyi vurgulaması, Sufi terbiye sistemindeki mürşidin yaptığı davranışları yaparak onunla aynîleşme çabası arasındaki benzerlik dikkat çekicidir.<sup>208</sup>

Tedavi tekniklerinin çeşitliliği bakımından tasavvufun, daha çok davranışçı terapilere, derinliği bakımından psikanaliz ve danışan merkezli terapiye benzediği söylenebilir. Tasavvufta amaç kalbi harekete geçirmek olduğu için kullandığı enstrümanlar olağandışı bilinç hallerini amaçlayan transpersonal yaklaşımla daha çok benzeşmektedir. Transpersonal yaklaşım sözel iletişim, bedensel egzersizler, müzik, rüya yorumu vs. gibi yöntemler kullanır. Tasavvufta fizyolojik süreçlerin denetlenmesinden sosyo-kültürel çevrenin değiştirilmesine, sosyal öğrenmeden meditasyona, müzikten sanatsal etkinliklere kadar geniş bir yelpazede yer alan teknikler sözkonusudur.<sup>209</sup>

Sufi pirlерinin tedavi yöntemlerinden biri de rüya yorumlamaktır. Sufi için varılması gereken nokta kendini Allah’ın varlığında bulduğu noktadır, bu noktada artık hakikati yeni bir ışıqla Allah’ın nuruyla algılamaya başlar. Manevi açılma sürecinde sembollerle hareket etmeye başlar ve onları yaşamı ile bütünleştirir. Hiç kimse sembollerini takdir etmeksizin zihinsel sağlığa kavuşamaz.<sup>210</sup>

Tasavvuf Allah’a teslimiyeti istemekle birlikte irade özgürlüğünü vurgular. Sufi geleneğe göre hürriyet Allah’a kulluğu gerçekleştirmenin nihai noktasıdır. Yalnız Allah’a kul olan hür olur. Sufiler ruhu güçlendirerek insanı özgür kılmayı amaçlar, klasik psikanaliz ise id ve süper ego karşısında egoyu güçlendirerek insanı özgür

---

<sup>206</sup> Irvin Yalom, *Bağışlanan Terapi*, çeviren: Zeliha İyidoğan Babayigit, Kabalcı Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul 2014, s. 25-26.

<sup>207</sup> Sayar, a. g. e, s. 87.

<sup>208</sup> Bayzan, a. g. e, s.214.

<sup>209</sup> Bayzan, a. g. e, s.212.

<sup>210</sup> Sayar, a. g. e, s.89.



kılmayı amaçlar. Sufiye göre egoyu aşmadan gerçek özgürlük kazanılmaz.<sup>211</sup> Benötesi psikoterapist Robert Frager egoyu/nefsi harekete geçiren şeyin hayatı idame ettirme ve kendini yaşatma olduğunu söyleyerek benzer düşünceleri benimser.<sup>212</sup>

Tasavvuf ile varoluşçuluk arasında da benzerlikler vardır: İkisine göre de yaşam bir yönüyle çiledir. Ancak varoluşçulara göre çile, ölüm ve yokluk korkusundan kaynaklanırken, sûfilere göre çilenin kaynağı fitrattan ve Hakikattan ayrı olmaktır. Varoluşçulara göre anın zevki “yaşam hapsi”ne ve “çaresizliğin bunaltısı”na dayanmanın tek yoludur. Varoluşçu terapistler gözlenebilir ve görünür olgular üzerinde durur ve altta yatan kuvvetlerle pek az ilgilenirler. Sufiler de aynı konular üzerinde durur, ancak geçmişi ve nefsin arka planındaki kuvvetlerin bireysel gelişimdeki olumlu etkilerini inkâr etmezler. Varoluşçulara göre anın yaşanması amaçtır, sufilere göre anın tecrübesi kişiliğin bütünleşmesi, doğa ve Hakikat’le birleşimi için esastır. Sufiler ölümün kaçınılmazlığından korkmak yerine fenâ ve irfânî ölüm deneyimleriyle onu kabullenirler.<sup>213</sup> Varoluşçu yaklaşımda gelişim beşerî düzlemle sınırlı kalırken, tasavvufta süreç metafizik boyutta devam eder, amaç ruhun aslına kavuşmasıdır.

Sufilikle psikoloji arasındaki irtibat bilinçüstü kavramı üzerinden de kurulabilir. Tasavvuf hem derinlik psikolojisini (nefs merkezli) hem yükseklik psikolojisini (ruh merkezli) içerir.<sup>214</sup> Sufiler, insanın gizli algısal kapasitesinin uyanmasının mutluluğu için olduğu kadar, tekâmül etme hedefi için de gerekli olduğu görüşündedirler.<sup>215</sup>

## **7. Benliği Tanımlamak: Kendini Bilen Rabbi’ni Bilir**

Kendini bilmek, evreni ve insanı tanımanın anahtarıdır. Var oluşumuzu anlamamızı, yaşamın ve ölümün anlamını çözmemizi sağlar. Çelişkili görünse de, sözde en ileri akılcılık ile en büyük mana eksikliğini eşzamanlı olarak yaşadığımız şimdilerde bireyin o bildik varoluşsal soruları yeniden su üstüne çıkıyor: Kimim ben? Yaşamın anlamı nedir?

İnsan var olduğundan beri kendini, evreni ve Allah’ı bilmek için çaba sarfetmiştir. Aynı şekilde kendini bilmenin Socrates’ten beri psikoterapinin mihenk taşı olduğu

<sup>211</sup> Bayzan, a. g. e, s. 190-193.

<sup>212</sup> Robert Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, çeviri: Ömer Çolakoglu, Sufi Kitap, İstanbul 2015, s. 26-32.

<sup>213</sup> Sayar, a. g. e, s.108-110,116-117,162-163,169.

<sup>214</sup> Bayzan, a. g. e, s.194, 199, 200-201.

<sup>215</sup> Sayar, a. g. e, s.133-134.

belirtilir.<sup>216</sup> Bir zamanlar Delf Mabedi'nde yaşatılan Apollon kültü, Orfe tarafından revize edilip dejenere olmuş yönlerinden arındırıldıktan sonra, Diyonizos kültü ile birlikte yine aynı mabette yaşatılmaya devam ettirildi. Orfe'nin Diyonizos'u inisiyeler arasında “*Tanrısal Işık*” olarak sembolleştirilmişti. Bu ışığa ulaşabilmenin yolu, insanın kendi içindeki gizli ışığa ulaşmasıydı. Bu da insanın kendi sırlarını tanımasından, yani “kendini bilmek”ten geçmekteydi. Bu nedenden mabedin kapısına iki sözcükten oluşan şifreli bir cümle yazılmıştı: “Kendini Bil”.<sup>217</sup>

Daha sonraları bu söz daha açık bir halde sufiler arasında düstur olarak alınacaktır: “Kendini bilen Rabbi’ni bilir.” Dört dorik sütun üzerindeki üçgen bir çatıdan oluşan Delf Mabedi bu şekliyle de büyük sırrı gelecek kuşaklara aktarmıştır. Bu dört sütun Mu inisiyatik kültürü’nün temelini oluşturan “dört büyük kozmik var edici gücün” sembolleriydi.<sup>218</sup> Bunlar; Ruh enerjisi, zaman enerjisi, fizik enerji, hayat enerjisiydi. Dış halkaya ise bu sır ateş, hava, toprak ve su sembollerine büründürülerek aktarılmıştır.<sup>219</sup> Tradisyonalist ekolün öncülerinden Ananda Kentish Coomarswamy’nin (ö. 1947) de belirttiği gibi geleneksel metafizik aslında, öncelikle kendini bilmedir. Çünkü bilmek nihayette benliği bilmektir. Ona göre “*Kendini bilen Rabb’ini bilir*” sözü bu temel gerçeği en yüksek düzeyde ispat etmektedir.<sup>220</sup> “Kendini bilen Rabb’ini bilir” ilâhi hikmeti; varoluşun, insanî varoluşun imkânlarıyla kavranabileceğini dile getirir.<sup>221</sup> Gerçek kimliği arayıp bulmak için yaşanacak bir hayat en yüce hayattır. Çünkü insan kendini insanlığın gözleriyle değil de, çok daha geniş bir biçimde, hayal edilemez bir biçimde görüp tanımlamaya başladığında, ne olduğunu kavramaya başlar. Bu gerçek kimliği keşfetmektir.<sup>222</sup>

Bir kimse nefsinin bilerek nefsinde kendine tecelli eden Hakk’ı bilmeye başlar. Burada bilinen vücudun zât’ı olmayıp Allah’ın tecellisidir ve bu tecelli itikadı belirler.

<sup>216</sup> Bayzan, a. g. e, s.121-123, 11-12.

<sup>217</sup> Ergun Candan, *Antik Mısır Sırları*, Sınır Ötesi Yayınları, 1. Baskı, İstanbul, 2005, s. 374.

<sup>218</sup> Bu sembolik yapı tasavvuf terminolojisinde “evtad-ı erbaa” tabiriyle kullanılır. İlâhi hiyerarşik sistemde velilerin konumları ve görevleri bellidir.

<sup>219</sup> Dört sütun aynı zamanda insanın varolduğu fizik ortamı, mikrokozmosu simgeler. Ucu yukarı, ilâhiliğe dönük olan üçgen tavan ise, insanın ulaşmaya çalıştığı Tanrısalığın yani makrokozmosun sembolüdür. Mabed’in içinde bronz bir sütun vardı, sütuna spiral halinde sarılmış üç yılan içinde ateş yanan altın bir kâseyi başlarında tutuyordu. Bu sütun daha sonraları Osmanlılar’ca İstanbul’a getirilmiştir. Halen üst kısmı kırılmış durumda, İstanbul’un Sultan Ahmet Meydanı’nda bulunmaktadır. Candan, a. g. e, 375-376.

<sup>220</sup> Bayzan, a. g. e, s. 199.

<sup>221</sup> Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2. Baskı, Ankara 1996, s. 11.

<sup>222</sup> Ramtha, a. g. e, s. 118.

Başka bir ifadeyle, bu itikad o kimsenin ayan-ı sabitesinin belirlediği idrak imkânına denk düşer. “Nefsini bilen Rabbini bilir” sözüne uygun olarak kendi neflerini bilmeleriyle insan-ı kâmiller Allah’ı bilirler. Bunun tam tersi olarak, hayvan dairesinde kalan insanlar kendi nefslerinin bilgisine ulaşamamışlardır. Hz. Âdem mükemmel yaratılmıştır, ama eksiklik ve hayvanlık zamanla Hz. Âdem’in çocuklarında hâkim karakterler olmaya başlamıştır. Ancak şu andaki hayvanlık durumu insanlığın belirleyici ahlakı olarak kabul edilmemelidir. İnsanoğlunu “rasyonel hayvan” olarak tanımlamak yanlıştır, çünkü “sadece insan ilâhî suretle tanımlanır.” İnsanların ilâhî sureti gerçekleştirmesi ve ilâhî isimleri görünür kılması sürecine “Allah’ın ahlakıyla ahlaklanma” denilir. Peygamberlerin kozmik rolü, insanlara rehberlik ederek insanların inançlarının, düşüncelerinin ve eylemlerinin yaratıldıkları suret olan cem edici isimle uyum içinde olmalarını sağlamaktır. Allah’ın ahlakıyla ahlaklanmak, Allah’ın isimlerinin çokluğu ve çeşitliliği nedeniyle akılla anlaşılmasız derecede karmaşıktır. Bu sebeple beşerî girişimin amacı ilâhî sıfatları ele geçirmek değil, beşerî sıfatlardan kurtulmak olmalıdır.<sup>223</sup> “Allah’ın ahlakıyla ahlaklanma” yolu, insanların Yaratan ile yarışan, yarı ilâhlaşmasına yol açabilecek beşerî bir kişilik geliştirmesi değildir. Aksine bu yol, beşerî kişiliğin zamanla yok olmasını veya beşerin hiç olmasını gerektirir.<sup>224</sup>

Birçok insan “kendini tanımayı” bilinç düzeyindeki ego kişiliğinin bilgisi ile karıştırır. Ama ego sadece kendi içeriğini bilir, bilinçdışını ve onun içeriğini bilmez. İnsanlar kendilerini tanıma derecelerini çevrelerindeki ortalama bir insanın kendisini tanıma oranı ile değerlendirirler, büyük ölçüde kendilerinden gizlenmiş olan ruhsal gerçeklerle değerlendirmezler. “Kendini tanımak” büyük bölümü sosyal faktörlere ve insan ruhunda olup bitenlere bağlı olan çok sınırlı bir bilgidir. İnsan kendisi için bir muammadır. Zira kendisini tanımak için gerekli olan karşılaştırma araçlarından yoksundur. Bu gezegende başka hiçbir şeyle kıyaslanamayacak eşsiz bir fenomendir. Ruh hâlâ çözümü olmayan bir bulmaca, anlaşılması imkânsız bir mucize ve tabiatın tüm gizemlerinde olduğu gibi şaşırtıcı bir karmaşa nesnesi olarak karşımızdadır.

Tevhid süreci Tanrı’nın kendini açığa vurması olarak görüldüğünde benlik gelişimi büyük anlam kazanır. Beni bir birey olarak kalabalıkların içinde erimekten koruyacak dinsel bir yaşamım ve Tanrı ile doğrudan, yakın bir ilişkim var mı? Bu

<sup>223</sup> Chittick, a. g. e, s. 190, 54-57, 65.

<sup>224</sup> Chittick, a. g. e, s. 82-83.

soruya olumlu bir cevap verebilmek için, bireyin büyük bir özenle benliğini sorgulama ve kendini tanıma çabasına gönüllü olması gerekir. Bu niyetinde kararlılık gösterirse, sadece kendi hakkında bazı önemli gerçekleri keşfetmekle kalmayacak, aynı zamanda, psikolojik bir kazanç da elde edecektir; kendisini ciddi bir ilgiye ve sevecen bir dikkate layık hissetmeyi başaracaktır. Kendi insanlık onurunu ilan etme cesaretini üstlenecek ve bilincin temellerine doğru –yani dinsel deneyimin erişilebilir tek kaynağı olan bilinçdışına doğru- ilk adımları atacaktır. Bilinçdışı dinsel deneyimin harekete geçip aktığı ortamdır. Bu tür deneyimin nedeni insanlığın bilgi kapsamının dışındadır. Tanrı bilgisi aşkın bir konudur. Bunu yaşayan insan onun tarafından ele geçirilir, dolayısıyla faydasız metafiziksel ve kuramsal spekülasyonlar yapmak durumunda kalmaz. Mutlak kesinlik kendi kanıtını getirir ve başka antropomorfik kanıtlara ihtiyacı yoktur.<sup>225</sup> Bu seviyeye ulaşmak için İbn Arabî şu öğüdü verir: “Mükemmel insan derecesi yönünden hayvanî insan derecesini düşünmelisin ve sonra kendinin hangi tür insan olduğunu bilmelisin. Eğer anladıysan mükemmelliği alma istidadına sahipsin. Tüm âlem tarafından uyarılmış ve ikaz edilmiş olmanın sebebi de budur. Eğer mükemmelliği alma istidadın olmasaydı seni mükemmellik hakkında bilgilendirmek boş ve faydasız olurdu. Buna göre çağrıldığın şeyi almazsan kusuru sadece kendi nefsinde ara!”<sup>226</sup>

Ârifin kendi başlangıç (mebde') ve sonunu (meâd) bilip, nefsinin ve Rabbini tanıması ve kendisinin nereden geldiğini ve nereye gideceğini bilmesi için sonsuz aşamadan geçmesi gerekirse de bunlar üç ana başlık altında toplanabilir.<sup>227</sup>

Birinci sefer: Herkesin Allah'ın zâtında bir hakikati vardır. Allah o hakikatin his ve şahadet âlemine gelip zuhur etmesini istediğinde o hakikati Akl-ı Küll'de surete büründürür. Akl-ı Küll Allah'ın aynası ve ilmidir. O hakikat Allah'ın dilediği müddet burada kalır ve terbiye olur. Daha sonra Nefs-i Küll'e gelir. Ardından Arş ve Kürsî'ye geçer. Gökleri kat kat geçip Ay Feleği'ne gelir. Ondan sonra Ateş Küre, Hava Küre, Su Küre ve Toprak Küre'ye ulaşır. Akabinde maden, bitki, hayvan, melek, cin ve insana gelir. Hakk'ın zatından gelen o hakikat bu mertebelerin her birinde bir müddet kalıp nice tehlikeler atlatır. Bazen yükseltilere uçup, bazen alçaklara düşüp insan mertebesine

<sup>225</sup> C. G Jung, *Kişiliğin Gelişimi*, çeviren: Duygu Olgaç, Pinhan Yayıncılık, 1. Basım, İstanbul 2015, s. 43, 67-70, 97-98.

<sup>226</sup> Chittick, a. g. e, s. 54-55, 57.

<sup>227</sup> İbn Arabî, *Özün Özü Arifler Allah'ı Nasıl Bilir?* Çeviren: İsmail Hakkı Bursevî, sadeleştiren: Muhammed Bedirhan, Hayykitap, 2. Baskı, İstanbul 2011, s. 57.

ulaştığında varlık mertebelerinin yarım dairesi tamamlanmış olur. İnsan mertebesi en aşağı (esfel-i sâfilîn) varlık mertebesidir. Akl-ı Küll ise en yüksek (a'lâ-yı illiyyîn) varlık mertebesidir. Zâttan gelen hakikatin bu mertebelerden geçerek insan mertebesine kadar geçirdiği yolculuk ilk seferdir. Kişi bu mertebede kalır, seyri sülûk edip kaynağına erişip cem olmazsa (cem mertebesinden önceki fark durumu: Fark kable'l-cem') “*Onlar hayvanlar gibidir hatta daha da şaşkıncıdır*”<sup>228</sup> mertebesinde kalıp haşır olunur.

İkinci sefer: Kâmil bir mürşidin eteğine yapışıp tekrar Akl-ı Küll'e uçmak ve manevî sefer ile sefer etmek gerekir. Akl-ı Küll'e Hakikat-ı Muhammediyye de denir. Buraya ulaşmaya vuslat-ı hâs (özel kavuşma) denir. Varlık mertebelerini bir bir inerek her mertebenin renk, ahlak ve düşük sıfatlarına boyanan kişi kâmil mürşidin terbiyesiyle bu kötü huyların tümünü terk edip evvelce olduğu gibi soyut ve renksiz olmadıkça Akl-ı Küll'e ulaşması müyesser olmaz. Eğer sâlik Akl-ı Küll olmazsa Allah erleri nezdinde henüz bülûğa ermemiştir. Bülûğ çağı Akl-ı Küll'e ulaştıkça gerçekleşir ve bu velayet mertebesidir. Allah erlerinin ulaştığı bu yer Hakikat-ı Muhammediyye'dir. Sâlik bu makamlarda renksiz olur ve vahdete erer.

Üçüncü sefer seyr-i anillah ve bekâbillah'tır. Hakk'tan halka seyr ve sefer edip cem'den fark'a (fark ba'de'l-cem') dönmektir. Sâlik diğer insanları irşad etmek üzere bu mertebeden manevî inişle tenezzül edip kendisini beşer elbisesi içerisinde gösterir. Beşerî hayatına kaldığı yerden ifrat ya da tefrite düşmeden itidâl ve istikâmet üzere devam eder. Dışı halkla, içi Hakk'la doludur. Halkın onu anlaması zordur. Zira halk zahirde ne kadar çok zühd ve ibadet görürse ona bakar ve böyle olan kimseyi kâmil sanır. Hâlbuki kâmilin kemâlini görmek için hakkânî göz lazımdır. Kâmil olanı yine kâmil olan görür ve bilir.<sup>229</sup> Kâmilin bu makama inişi aslında yükseliştir. İbn Arabî bu makam için “*kâmil bu makama gelince nefsinin ve mertebesini bilir. Kendisini özel bir inanç biçimiyle sınırlandırmaz. Bütün inançları cem eden hakikatin bilgisine vakıf*

---

<sup>228</sup> A'raf/179.

<sup>229</sup> Allah “*leyse ke mislihi şey*” (O'na benzer hiçbir şey yoktur) demekle kendisini tenzih etti ve “*ve hüve's semi'ul basîr*” (İşiten ve Gören O'dur) demekle de kendisini teşbih etti.” Fusûsu'l Hikem/ Muhyiddin Arabî. “*Varlığı anladın mı ki, yokluktan bahsedersin? Ne tenzih et, ne teşbihte ol, ikisini de kullan, ortada KUTB ol*” İbn Arabî, Yeşiltaş, Arif İçin Din Yoktur Muhyiddin İbn Arabî, Sınır Ötesi Yayınlar, 1. Baskı, İstanbul 2012, s.245-237.

*olduğu için, hiç kimsenin Rabbi hakkındaki inancını red ve inkâr etmez” der.<sup>230</sup> Çünkü her inanış biçiminde o cem edici hakikatın bir yüzü vardır, o mutlak hakikattir.*

Yaşamın gerçeği bir bütündür; bizdir. İnsanlar sen-ben anlayışı içinde-bizden uzak oldukları sürece; sağlıklı yaşamdan uzaktırlar, bir tür “hasta”dırlar. Hastalığı devam ettiren her çözüm derde deva değildir. Biz bilincine ulaşmak için, organizasyonun her bireyinin -toplumdaki rolü ne olursa olsun- “biz bilinci”ni başlatmada bir sorumluluğu vardır. Herkesin biz bilinci içinde olduğu ortamda değer vermek, sevgi göstermek, saygılı davranmak bir sorun değildir. Olgun kişi başkası takdir etsin diye değil; kendi kişisel bütünlüğü için, kendiyle ilişkisindeki onur için böyle davranır.<sup>231</sup>Böylece başkalarındaki kendini ya da kendindeki başkalarını tanımanın çabasında olan insan, aslında herkesin aynı yaratıcı özün parçası olduğunun farkında olacak; kendini tanıdıkça çevresinin kendinden kendine bir yansıtma olduğunu kavrayacaktır. Arındıkça aynada kendini daha net görecektir ve öze daha çok yaklaşacaktır.

Modern-postmodern insanın ve uygarlığın tedavisi için tasavvufun sunduğu çözüm olarak “kendini tanımak” insana neler sağlar? Şeklindeki bir sorunun cevabı şu şekilde olabilir: Kendini bilmek insanın tüm potansiyelini gerçekleştirmesinin yolunu açar; insanla ilgili sırları öğreterek huzurlu ve mutlu yaşamasını sağlar. Dışsal zenginlik yerine içsel zenginliği vurgular. Vahşi rekabeti gerektiren gösteriş ve büyülenme yerine, işbirliği ve dayanışmayı gerektiren tevazu, şefkat ve merhameti öngörür. Ego-santrik insan modeli yerine teo-santrik insan modeli öngörerek narsizmin üstesinden gelir, böylece insanı otantik varoluşuyla bütünleştirir. Sınırları çizerek insanın ihtirasının kurbanı olmasına engel olur. Araçlaştırılmasına karşı insanın amaç olduğunu vurgular. İnsanın salt bedene indirgenmesine karşı, ruh-beden dengesini hatırlatır. Araçsal akla karşı sezgisel kavrayışın vizyonunu öngörür. Akıl tutulmasına karşı kalbi harekete geçirir. Nihilizme karşı yaşamı anlamlandırmak için ezeli hikmetin içselleştirilmesini sağlar. Ölmeden önce ölmeyi sağlayarak ölüm kaygısından kurtarır. Modernliğin belki de temel şizofrenisi olan bilim, sanat ve ahlak (doğru, güzel, iyi) arasındaki koparılan bağları yeniden inşa eder. Vahiy ile insan arasındaki gönül bağına inşa ederek dinin indirgemeci yorumlarına karşı bütünlükçü yorumlarına zemin hazırlar.

<sup>230</sup> Arabî, *Özün Özü*, s.58-64.

<sup>231</sup> Doğan Cüceloğlu, *İçimizdeki Biz*, Sistem Yayıncılık, 15.basım, İstanbul 1997, s. 272, 274, 277.

Kendini bilmek, çıplak bir maymun ya da biyokimyasal bir makine olarak tanımlanan insana tüm beşeriyetine rağmen içinde Tanrısal bir öz taşıdığını hatırlatır. Hedonist/hazcı insan modeli yerine, celâlî ve cemelî tecelliler karşısında kahrın da hoş, lütfun da hoş diyebilen diğerkâm insanlar yetiştirir. Doğaya büyüsünü iade ederek çevre kirliliğine karşı insanları duyarlı hâle getirir. Doğal varlıkları katleden macho/vahşi teknolojiye karşı soft/çevreci teknolojiye değer verir. Tüketim için yaşamak yerine, yaşamak için tüketmeyi öngörür. Cinselliğin insansızlaştırılmasına karşı sahici aşkın yaşanmasını sağlar. Dünyanın tutsaklığından kurtarır, psikolojik çarpıtmalar ve komplekslerden de özgürleştirir. Benlik algısı ve bencillikten ileri gelen perdeleri ve yanılsamaları aşmayı sağlar. Kendi bölünmüş varlığımızı birleştirmek ve varoluşun tüm düzeylerinin birleşik alanı ile yeniden bağlanmak gücüne sahip olan İlâhi Aşk'ın yaşanmasını ve dönüşümü sağlar.<sup>232</sup> Bir şeyde bereketi sağlayan ve bereket kapılarını açan, onun tüm insanlığa fayda getiren bir çalışma olmasıdır. Bunun sırrı-hatta hayatın sırrı, halkı Hakk ile tanıştırmak, buluşturmadır. Aradaki en sağlam köprü ilimdir ve ilim de Hüve'ye ermek, yani Rabb'ini bilmektir.<sup>233</sup>

### **8. İdeâl Beni Bulmak / İnsan-ı Kâmil**

Sufî bilgelere göre insanın görevi, Allah'ın kendisine yüklediği sorumluluk bilinciyle kendinin Allah'a muhtaçlığını farkederek tevhid tecrübesini gerçekleştirmektir. Bu da ruhsal arınmayla mümkündür. Ancak ruh beden üzerinde mutlak hâkimiyetini kurarsa insan mükemmel biçimini alır. Bunun için ilk şart “dünyada olmak, ama dünyadan olmamak”tır. Sufîliğe hizmet edilirken, Sonsuzluğa, kendine ve topluma hizmet edilmektedir. En değerli disiplin ihtiraslara karşı uygulanandır.<sup>234</sup> “Allah insanı kendi sureti üzere yarattı” rivayeti; Allah'ın kendi suretini, yani isim ve sıfatlarını en mükemmel şekilde insan-ı kâmilde müşahede ettiğini açıklar. İnsan-ı kâmil, mükemmelliğin ve tamlığın son sınırındaki insanî nefstir. Bir yandan insan, öte yandan âlemin ilk örneğidir. Allah isminin bir tecelli ve tezahür yeri, yaratılış gayesi ve Allah'ın yeryüzündeki halifesidir. Allah ile âlem arasındaki berzahdır. Hem rububiyetin (Allah'ın), hem de ubudiyetin (âlemin) özelliklerini taşır.<sup>235</sup>

<sup>232</sup> Bayzan, a. g. e, s.253-254.

<sup>233</sup> Aktaş, a. g. e, s. 368.

<sup>234</sup> İdris Şah, “Fakirler ve Öğretileri”, *Cogito*, s.170.

<sup>235</sup> Bardakçı, a. g. e, s.148-151.

İnsan-ı kâmil Allah'ın ve âlemin tüm hakikatlerini kucakladığı için tüm eşyada Allah'ı görür. Bu tüm perdeleri kaldıran bir görüştür. Kur'an'ın ayetleri onlar için tam olarak gerçekleşmiştir.<sup>236</sup> Her şeyi ilâhi tecelli olarak gören bir bilge, âlemdeki her şeyin sahip olduğu bilgiyle Allah'ı bilir. Çünkü mikrokozmos olarak insan-ı kâmil kendi hiçliğini anladığı zaman makrokozmosun hakikatini kuşatır. Onun farkına vardığı bu “hiçlik” insanın ilk önceki, kendine ait bir varlığının olmadığı halidir. Sadece her şeyden boşalmışlık vücudun tam tecellisine izin verir. Kendi beşerî sıfatlarından kurtulduktan ve benliklerini sildikten sonra geriye sadece hakikat, yani vücudun halka dönük yüzü kalır. İnsan-ı kâmil sadece Allah'a doğru yükselmez, aşağı doğru inerek âlemde bir görev alır. Herhangi bir varlık iddiasında bulunmadığı için yoklukta olmasına rağmen, vücutta sonsuzluk içindedir. Bu makam “sonsuzlukta teklifsizlik” olarak adlandırılır.<sup>237</sup>

İbn Arabî, insan mükemmelliğinin makamını “kulluk” (ubudiyet) olarak gösterir. Allah'a yakınlık için önce kulu olmak gerekir. İnsan-ı kâmiller, her şeyleriyle ve mutlak olarak Allah'ın kullarıdır. Kendileri için bir şey yapmazlar, çünkü kendi ayrı varlıkları yoktur. Ne yaparlarsa yapsınlar, teslimiyet içinde oldukları için yaptıklarını onlar yoluyla Allah yapar. Bu durum Allah'ın Hz. Peygamber'e “Attığın zaman sen atmadın, Allah attı” buyurduğu halin gerçekleşmesidir. Buna karşılık, kendi ilâhi suretlerinin farkına varamamış ve bunu gerçekleştirememiş insanlar bu dünyada ne kadar büyük işler yapmış olsalar da insandan aşağıdırlar. Mükemmellik makamı gerçek insanlık göstergesi olup, sadece az sayıda “insan” tarafından gerçekleştirilir. Mükemmelliğe ulaşan bir insan Allah'ın gerçek ve sadık kulu olup kendi varlığını tamamen yok etmiş ilâhi bir surettir. İlâhi hakikatin isteğine uygun olarak tam ve eksiksiz merhametli, affedici, seven, cömert, adil ve mütevazıdır.<sup>238</sup>

Nesefî (ö.700/1300) âlem-i kebirde (âlem-i ceberut, âlem-i melekût, âlem-i mülk) üç semâ ve üç arzın varlığını Kur'an ayetlerinden<sup>239</sup> yola çıkarak açıklar ve “göklerin ve yerin altı günde (devirde) yaratılmasını”<sup>240</sup> bu altı mertebeye bağlar. Bu altı mertebeden murat insan-ı kâmidir. Zirâ nüzulde üç semâvât ve üç arzdan geçti ve urûcda üç

<sup>236</sup> “Her nereye dönerseniz dönün Allah'ın yüzü oradadır.” Bakara 2/115

<sup>237</sup> Chittick, a. g. e, s. 54-56, 191.

<sup>238</sup> Chittick, a. g. e, s.190, 65-66.

<sup>239</sup> Tâhâ 20/4; Tâhâ 20/5; Tâhâ 20/6.

<sup>240</sup> Hud 11/7.



semâvat ve üç arzı murad etti. Tin Suresinde geçen incir, zeytin, Sinâ Dağı ve emniyet içinde yüzen şehir'i insan-ı kâmil açısından değerlendirir; ona göre incir deryâ-yı küll (câmi-i nur ve zulmet); zeytin akl-ı evvel (Kalem-i Hüdâ); Sinâ Dağı felek-i evvel (Arş-ı Hüdâ)'dir. Emin belde ise insan-ı kâmilden ibarettir ki; mevcûdâtın zübdesi ve hülâsasıdır ve câmi'-i ulûm ve mecma'-i envârdır. Şehir denmesinin sebebi herşeyi kapsamamasından dolayıdır. Emniyet içinde olmasının nedeni ise yoldan dönme ve eksiklik korkusundan uzak olması sebebiyledir. Vasıl olunan şehir hakkında “*Kim oraya girerse emin olur*”<sup>241</sup> buyrulur.<sup>242</sup>

“Muhammedî Hakikat” olarak da bilinen insan-ı kâmilin hakikati, sadece O'nun bildiği Hakk'ın bâtın suretidir, yani insan-ı kâmil hem mikrokozmos hem de makrokozmos olmak üzere tüm yaratılmışlara dönük O'nun ilâhi yüzüdür. Tarihsel gerçekliğinde insan-ı kâmil “Allah'ın suretinin zâhir olan yönüdür” yani Allah'ın âlemi yaratma amacını gerçekleştiren, Allah'ın aradığı özdür. Hallâc-ı Mansûr gibi nefslerinin fenâsını gerçekleştirip imanlarını kemâle erdirenler, Hakk'ın bilincini nefslerinde gerçekleştirerek “Ene'l-Hakk” diyebilmişlerdir.<sup>243</sup>

İbn Arabî *Fusûsu'l-Hikem*'de şöyle der: “*Ârifin kendi Hakikatını görmesi için Hakk aynadır. Ârif de İlâhi isimlerin ortaya çıkışında Hakk'ın aynasıdır.*”<sup>244</sup> Bu yüzden kendi nefesine ârif olan kişi, Rabb'ini bilir, Hakikati bilir. Artık ârifin her gördüğü bir ilâhi ismin açığa çıkmış olma durumundan başka bir şey değildir. Kısaca ârif aklını ve gönlünü bir arada kullanan, hem fikir hem de keşif ehli olan kişidir.<sup>245</sup>

Bilinç vücudun en belirgin niteliklerinden birini temsil eder. Kendi ilâhi suretini gerçekleştiren kimseler tam insan bilincine ulaşırlar. “Mükemmellik ehli olan kimseler tüm makamları ve halleri gerçekleştirmiş, bunların ötesinde, yani hem celâl hem de cemâlin ötesinde bir makama geçmişlerdir. Bu yüzden insan-ı kâmillerin, herhangi bir sıfatı ve hududu yoktur. Bu makam makamsızlık makamıdır, Vücudun kendisinde olduğu gibi insanların da renksiz olduğu, mutlak icmali, saf birliği, hakiki bilinci, eksiksiz hürriyeti, (herhangi bir isimle) kayıtlı olmaktan kurtulmuşluğu ve Hakk'ın

<sup>241</sup> Âl-i İmrân 3/97.

<sup>242</sup> Azîzüddîn Nesefî, *İnsân-ı Kâmil*, çeviren: A. Avni Konuk, Gelenek Yayınları, 1. Baskı, İstanbul 2004, s. 176-177.

<sup>243</sup> Chittick, a. g. e, s. 54, 83.

<sup>244</sup> İbnü'l Arabî, *Fusûsu'l-Hikem*, çeviri ve şerh: Ekrem Demirli, Kabalcı Yayınevi, 1. Basım, İstanbul, 2006, s. 271-272.

<sup>245</sup> Yeşiltaş, a. g. e, s. 262.

tecellileriyle aynılık içinde her çeşit zıt niteliği bir araya getirir. Bu makamda tecrübe edilen bilincin mahiyeti sadece karşılaştırma ve metaforlarla ifade edilebilir. Günlük dil bu makamı asla ifade edemez; insanlar bu makamın ışığının parlaklığıyla kör olurlar. Aslında insan-ı kâmillerin müşahede ettikleri ışık, âlemin karanlığında sonsuza kadar parlak; ama insanların bu ışığı görmelerini engelleyen tek şey beşerî yetersizliklerdir.<sup>246</sup>

Abdülkerîm el-Cîlî (ö.832/1428) bu konuyu şöyle açıklamaktadır: “Mevcûdattan hiçbir şeyin Zat esmasına nisbetle elbette kudret ve münasebeti yoktur. ‘Biz emâneti göklere, yere, dağlara arz ettik; onlar bunu yüklenmekten kaçındılar ve ondan korkuya kapıldılar. O emaneti insan yükledi’<sup>247</sup> ayeti bu sırta işaretidir. Çünkü kabiliyetleri buna müsaide değildi. Hakk’ın esma ve sıfatının kâffesini insan yükledi, bundan dolayı nefsi için zalûm oldu. Nefsine o hakkı tamâmıyla vermek Cenab-ı Hakk’a senâyı tamamiyle ifâyâ mütevakıftır. Emânetten maksad, zâtı, esmâsı ve sıfâtı itibariyle Hakk’tan başka bir şey değildir. Vücûdda bütün varlığıyla zikr olunan emaneti insan-ı kâminden başka taşıyacak yoktur.<sup>248</sup>

İbadet eden kimse bilsin veya bilmesin, her neye ibadet edilirse edilsin gerçekte o mutlak varlığa ibadet etmektedir. Şeyh Fahreddin Irakî (ö.688/1289) “*Hakk Teâlâ kendinden başkasına ibadet ve muhabbet edilmemesi için kendisini bütün eşyanın hakikati kıldı. Gayretullah bu şekilde gerçekleşmiştir*” der.<sup>249</sup> Onun bu ifadesi “...Rabbin yalnızca kendisine ibadet etmenize hükmetti”<sup>250</sup> ayetinin tefsiridir. Zira sanemin (putun) varlığı da Samed’denir. O’ndan başka varlık yoktur. Ancak Hakk’ın makamları ve mertebeleri vardır, her bir makamda bir çeşit ve her mertebede bir tür yüz gösterir. Hakk her yüzden görünür. Ârif bu nedenle bir yüzle kendilerini sınırlandıranları da mâzur görür. Çünkü ârifin dairesi geniştir. Bilir ki, sınırlandırma da ilâhi şe’nlerden bir şe’nin ve ilâhi isimlerden bir ismin gereğidir. O halde herkesin bir ilâhi ismin mazharı ve mazharı olduğu ismin yönetiminde olduğu söylenebilir. A’yan-ı sabiteler ezellerin ezeline Hakk’tan neyi talep ettilerse talep ettikleri şey kendilerine

<sup>246</sup> Chittick, a. g. e, s. 88-89.

<sup>247</sup> Ahzab 33/72.

<sup>248</sup> Abdülkerîm el-Cîlî, *İnsan-ı Kâmil*, çeviren: Abdülaziz Mecdi Tolun, İz Yayıncılık, İstanbul 1998, s.164.

<sup>249</sup> İbn Arabî, *Özün Özü*, s. 64-65.

<sup>250</sup> İsrâ 17/23.

feyzolunmuştur.<sup>251</sup> Bunları farkedен kişi artık kendini bilirken aslında Rabbi’ni de gerçek anlamda bulmuştur ve onun için nesne-özne dualitesi sona ermiştir.

Kısaca insanı kâmil, her devrin yeni şuuruyla; sadece beden olmadığını bilen, beden aracılığı ile dünya deneyimini gerçekleştirdiğinin farkında olan; kendisinin sadece “ben” dediği kadar olmadığını bütünün eş parçalarından biri olduğunu gören kişidir. Bencillik tutsaklığı içinde kendisini tek zannetmenin ötesinde aslında Bir’e ait olduğunu ve diğer parçalarla iletişim içinde olduğunu bilendir. Dünyada olmanın bir rüyada olmakla eş olduğunu, aslolanın burası olmadığını, burasının kendisine deneyim kazanmak için yaratılmış bir alan olduğunu anlayandır. Sevginin alınarak değil verilerek çoğaldığının farkında olan ve bunu uygulayan, hayatın içindeki mucizelere inanıp engel olmadıkça bunların gerçekleşeceğinin farkında olandır.<sup>252</sup>

---

<sup>251</sup> İbn Arabî, *Özün Özü*, s. 57-73.

<sup>252</sup> Sarıyıldız, a. g. e, s.194-196.

## SONUÇ

Farklı kültür ve inanç sistemleri “ben”i tanımlar, yorumlar ve ulaşma yollarını gösterirler. Çeşitli diller, değişik yol, yöntem ve araçlar kullanarak aynı gerçeğe işaret ederler. En yüksek plandan kademelerle inen insan son evrede fiziksel şartların gereklerine bürünürken aslında her mertebeyi aynı anda potansiyel olarak içinde barındırmaktadır. Tıpkı akordionun perdeleri gibi, tıpkı kat kat iç içe kurulmuş Kur’an gibi, tıpkı kesilerek aktarılmış huruf-ı mukattaa gibi iç içe geçmiş birçok “ben”den oluşan insan, akordionun iyice katlanıp daraldığı andaki gibi kendini sadece günlük hayatta kendi olarak algıladığı ego/nefs ile sınırlı zanneder. Ancak müziği icra edebilmek için akordion açılmak zorundaysa varlık da aslını gerçekleştirmek için açılmak zorundadır. En katlanmış haliyle dahi içinde sonsuz sayıda “ben”i, aynı anda barındıran insanın kendisinin sadece o günlük bilinç durumundaki “ben”den ibaret olmadığını idrâk etmesi uyanışının başlangıcıdır.

İnsan beni tanıma yolunda kendisini önyargısız açmayı başarabilirse herkes ve herşey kendisine yardım edecektir. Ufacık bir zerreden, tüm evrene kadar herşey onun yolunu açmak için seferber olacaktır. Algıları geliştikçe, daha yüksek perspektiflerden bakmayı ve görmeyi öğrendikçe arayışındaki tek engelin “kendisini o sınırlı kişi” olarak hisseden kendisinden başka kimse olmadığını görecektir. Çıktığı her gelişim basamağında yeni bir gerçeklikle karşılaşacak, farkındalığı genişleyecektir. Yukarılara çıktıkça aynı zamanda bu seviyeden önceki “ben”lerini de barındırmaya devam edecektir, ancak yeni yaşamını onlar değil, yukarının şartları belirleyecektir artık. İnsan özüne ayna olduğunda Feridüddin Attar’ın da *Mantıku’t-Tayr*’da belirttiği gibi gördüğü yine kendisi olacaktır. Lâkin çıkarkenki kendisi ile inen kendisi arasındaki fark, aydınlık ve karanlık arasındaki fark kadar apaçıktır.

İnsan ezeli değildir, ama ebedîdir. Kadir-i Mutlak Yaradan mutlak bilinmezliği ile yaratılmış her şeyden ayırır. Ancak bütün yaratılanlar ve yaratma eylemiyle birliktedir. Potansiyel olarak ‘Onda’ mevcut olsak da, varlık planına çıkmadan önce belki Yaradan’ın henüz hayali bile<sup>253</sup> değildik. Ancak tecrübe ettiği her düzey varlık aşamasında insan, O’ndan ayrı değildir. Bir taraftan insanla birlikte tecrübe eden O’dur,

---

<sup>253</sup> “İnsanın üzerinden, henüz kendisinin anılan bir şey olmadığı uzun bir süre geçmedi mi?” İnsan 76/1; “Bir insan, kendisi önceden bir şey değilken onu yaratmış olduğumuzu hatırlamaz mı?” Meryem 19/67.

diğer taraftan O'nunla birlikte tecrübe eden insandır. İşin ilginç ve anlaşılması zor tarafı; anlatılan bu çok farklı iki durum aynı anda ve her an yeniden yaşanmaktadır. Tasavvuf buna Allah'ı tenzih ve teşbih yönleriyle bilmek demektir. İnsan tenzih ve teşbihi ne kadar aynı anda kavrar, hisseder ve içselleştirirse, o kadar dengeli bir şekilde Rabbini, kendini ve tüm yaratılmışları kavrar. Bunları müşahede edebilmek için ille de mistik, din adamı, Uzakdoğu bilgeliğine vâkıf biri olmak gerekmez. Çünkü her insan farkında olsun ya da olmasın aynı ortak kaynağa aittir ve kendi özüyle bağı aslında hiç kopmaz, yalnızca bağlantıyı algılayış dereceleri farklıdır. Kendi üst gerçekliklerinin ve nihâyetinde, Rabbinin farkında olmak isteyen kişinin yapacağı şey, samimi bir niyetle arayışa başlamak, kendini tanıma çabasına gönüllü olmak, karşısına çıkan engelleri aşmak ve bu yolda tam bir fedakârlık ve imanla devam etmek ve kendini arındırdıkça arındırmaktır. Bu konuda insana tasavvuf geliştirdiği pratiklerle yardımcı olmaktadır.

Modern Psikolojinin dayattığı teşhislerle mühürlenmiş yığınların en derin ortak sorunu kim olduklarını unutmaları olabilir. Hz. Muhammed (sav)'in yaşadığı dönemdeki örnek davranışları bugün modern psikolojiye ışık tutacak niteliktedir. Modern Psikoloji kişilik gelişiminde doğumdan itibaren ilk yılların önemi üzerinde durur. Bu dönemde yakın çevre ile anne-baba ile olan ilişki daha sonraki hayatta sosyal çevre, hatta dünyanın ve evrenin algılanmasında da model oluşturur. Bu noktadan bakılınca Hz. Peygamber'in mirasçısı olduklarını savunan sûflerin "ben ve ben ötesini" idrâk çabaları tasavvuf psikolojisinin dayandığı temelleri anlamlandırmada yeni açılımlar sunmakta, örnek olmaktadır. Yeter ki insan kendini ve Rabbini bilsin.

## KAYNAKÇA

### Kitaplar

- ADDAS, Claude, *İbn Arabî Kibrit-i Ahmer'in Peşinde*, 3. baskı, Çeviren: Atilla Ataman, İstanbul Gelenek Yayınları, 2004.
- AKTAŞ, Kubilay, *Celcelutiye Sufilerin Saklı Hazinesi*, 1. baskı, İstanbul Selis Yayınları, 2013.
- . *Kur'an Terapisi*, 7. baskı, İstanbul Elest Kitaplar, 2012.
- . *Simya Kur'an'da Şifa Sırları*, 1. baskı, İstanbul Elest Kitaplar, 2012.
- AKYOL, Semih, *Tradisyonel Çin Tıbbı ve Akupunktur*, İstanbul İnsan Yayınları, 1995.
- ALİ, Hz. *Nehcü'l Belâğa Hz. Ali'nin Konuşmaları, Mektupları ve Hikmetli Sözleri*, Çeviren: Adnan Demircan, İstanbul Beyan Yayınları, 2006.
- ALPER, Hülya, *İmam Mâtürîdî'de Akıl-Vahiy İlişkisi*, 3. baskı, İstanbul İz Yayıncılık, 2013.
- ARABÎ, İbn, *Fenâ Risâlesi Arzuların Tercümanı*, 2. baskı. Çeviren: Mahmut Kanık, İstanbul İz Yayıncılık, 2002.
- ARABÎ, İbn, *Fusûsu'l-Hikem*, 1. baskı, Çeviri ve Şerh: Ekrem Demirli, İstanbul Kabalıcı Yayıncılık, 2006.
- . *Hakikat Yolcularına Rehber Tuhfetü's-Sefere*, Çeviren: Hüseyin Şemsi Ergüneş, İstanbul İz Yayıncılık, 2011.
- ARABÎ, İbn, *Nefsin Terbiyesi*, Çeviren: Selahattin Alpay, İstanbul Kırkambar Kitaplığı, 2006.
- . *Harflerin İlmi*, 2. baskı, Çeviren: Mahmut Kanık, Bursa Asa Kitabevi, 2000.
- . *İlâhî Aşk*, 7. baskı, Çeviren: Mahmut Kanık, İstanbul İnsan Yayınları, 2003.
- . *Nurlar Hazinesi*, 5. baskı, Çeviren: Mehmet Demirci, İstanbul İz Yayıncılık, 2004.
- . *Özün Özü*, Çeviren: İsmail Hakkı Bursevi, Sadeleştiren: İstanbul Hayykitap, 2011.
- ARABÎ, İbn, *Tasavvuf Makamı*, Çeviren: İbrahim Aşkî Tanık, İstanbul Kırkambar Kitaplığı, 2006.
- ARABÎ, Muhyiddin İbn, *Şeceretü'l Kevn Üstün İnsan*, 1. baskı, Çeviren: Abdulkadir Akçiçek, Ankara Alperen Yayınları, 2001.
- ARABÎ, Muhyiddin İbn, *Rûhu'l-Kuds*, Çeviren: Vahdettin İnce, İstanbul Kitsan, tarih yok.
- ARABÎ, Muhyiddin İbn, *Tefsir-i Kebir Te'vilât*, Çeviren: Vahdettin İnce, 2. cilt. İstanbul Kitsan Kitap, tarih yok.
- . *Tefsir-i Kebir Te'vilât*, Çeviren: Vahdettin İnce, 1. cilt, İstanbul Kitsan Kitap, tarih yok.
- ARABÎ, Muhyiddin İbn, *Meleklerin Ruh Âleminden Madde Âlemine İnişi*, Çeviren: Selâhaddin Alpay, İstanbul Esmâ Yayınları, 1975.
- ARABÎ, Muhyiddin İbn, *Mevâki'un Nucûm Yıldızların Mevkî*, Çeviren: Abdullah Tâhâ Feraizoğlu, İstanbul Kitsan Yayıncılık, 1999.
- ARABÎ, Muhyiddin İbn, *Kitabu't-Tecelliyat ve Kitabu'l Yakîn*, Çeviren: Abdülvehhab Öztürk, İstanbul Sultan Yayınevi, tarih yok.
- ATTÂR, Ferîdüddîn, *İlâhînâme*, 1. baskı, Çeviren: Mehmet Kanar, İstanbul Ayrıntı Yayınları, 2014.
- ATTAR, Ferîdüddîn, *Mantuku't-Tayr Kuş Dili*, Çeviren: Yaşar Keçeci, İstanbul Kırkambar Kitaplığı, 2004.
- ATEŞ, Süleyman, *Cüneyd-i Bağdadî Hayatı, Eserleri ve Mektupları*, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, s. 231-232.
- AYDINLI, Yaşar, *Fârâbî'de Tanrı-İnsan İlişkisi*, 4. baskı, İstanbul İz Yayıncılık, 2014.
- BAHTİYAR, Lale, *Sufî Tasavvufî Arayışın Dışavurumu*, Çeviren: Mehmet Temelli. İstanbul İz Yayıncılık, 2006.
- BAKER, Kevin-DEADMAN Peter-ALKHAFAJÎ Mazin, *A Manual Of Acupuncture*, England Journal of Chinese Medicine Publications, 2011.
- BARDAKÇI, M. Necmettin, *Sosyo-Kültürel Hayatta Tasavvuf*, İstanbul Rağbet Yayınları, 2005.

- BARDON, Franz, *Hermesçi Bilimlere Giriş*, 1. baskı, Çeviren: Murat Sağlam, İstanbul Mitra Yayıncılık, 2008.
- BAYRAKLI, Bayraktar, *Kur'an'da Değişim Gelişim ve Kalite Kavramları*, İstanbul M.Ü.İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1999.
- BAYZAN, Ali Rıza, *Sûfi ile Terapist*, 6. baskı, İstanbul Etkileşim Yayıncılık, 2013.
- BERGSON, Henri, *Ahlâkın ve Dinin İki Kaynağı*, 1. baskı, Çeviren: M. Mukadder Yakupoğlu, Ankara Doğubatı, 2004.
- . *Madde ve Bellek*, 1. baskı, Çeviren: Işık Ergüden, Ankara Dost Kitabevi, 2007.
- . *Metafizğe Giriş*, 2. baskı, Çeviren: Atakan Altınörs, İstanbul Paradigma Yayıncılık, 2013.
- BERGSON, Henri, *Metafizik Dersleri Uzay-Zaman-Madde*, 1. baskı, Çeviren: B. Garen Beşiktaşlıyan, İstanbul Pinhan Yayıncılık, 2014.
- BOZDAĞ, Muhammed, *İstemenin Esrarı*, 70. baskı, İstanbul Nesil Yayınları, 2005.
- . *Ruhsal Zeka SQ*, 18. baskı, İstanbul Nesil Yayınları, 2002.
- BRENNAN, Barbara Ann, *Işığın Doğuşu*, Çeviren: Anita Tatlier-Yasemin Tokatlı, İstanbul Meta Yayıncılık, 2003.
- . *Işığın Elleri*, 2. baskı, Çeviren: Aylin Çevik, İstanbul Meta Yayıncılık, 2002.
- BUDAK, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, 3. baskı, Ankara Bilim ve Sanat Yayınları, 2005.
- CAMPBELL, Joseph, *Kahramanın Sonsuz Yolculuğu*, 2. baskı, Çeviren: Sabri Gürses, İstanbul Kabalcı Yayıncılık, 2013.
- CANDAN, Ergun, *Antik Mısır Sırları*, 1. baskı, İstanbul Sınır Ötesi Yayınları, 2005.
- CARLSMİTH, J.L. FREEDMAN-D.O. SEARS-J.M, *Sosyal Psikoloji*, 3. baskı, Çeviren: Ali Dönmez, Ankara İmge Kitabevi, 1998.
- CERTEL, Hüseyin, *İmân ve Ahlakta Kemâlin Yolu*, İstanbul Hamle Basın Yayın, 1993.
- CEVİZCİ, Ahmet, *Felsefe Sözlüğü*, 4. baskı, İstanbul Paradigma Yayınları, 2000.
- CHİTTİCK, William, *Hayal Âlemleri İbn Arabî ve Dinlerin Çeşitliliği Meselesi*, Çeviren: Mehmet Demirkaya, İstanbul Kaknüs Yayınları, 1999.
- CHODKIEWİCZ, Michel, *Sahilsiz Bir Umman Muhyiddin İbn Arabî*, 1. baskı, Çeviren: Atilla Ataman, İstanbul Gelenek Yayınları, 2003.
- el-CİLÎ, Abdülkerim, *Âriflerin Mertebeleri*, Çeviren: Muhammed Bedirhan, İstanbul Nefes Yayınları, 2014.
- el-CİLÎ, Abdülkerim, *İnsân-ı Kâmil*, Çeviren: Abdülaziz Mecdi Tolun, İstanbul İz Yayıncılık, 1998.
- CORBİN, Henry, *Bir'le Bir Olmak İbn Arabî Tasavvufunda Yaratıcı Muhayyile*, Çeviren: Zeynep Oktay, İstanbul Pinhan Yayıncılık, 2013.
- CÜCELOĞLU, Doğan, *Anlamlı ve Coşkulu Bir Yaşam İçin Savaşçı*, 8. baskı, İstanbul Sistem Yayıncılık, 2000.
- . *İçimizdeki Biz*, 15. baskı, İstanbul Sistem Yayıncılık, 1997.
- ÇALIK, Bülent URAN-Nilgün, *EFT ile İyileşin İyileştirin*, 3. baskı, Ankara Gelişim Yolculuğu Yayınları, 2012.
- ÇELİK, Baha, *Şişmanlık ve Akupunktur ile Tedavisi*, İstanbul Yüce Yayım, 2006.
- ÇİŞTÎ, Muînüddin, *Sûfi Tıbbı*, 2. baskı, Çeviren: Hayrettin Tekümit. İstanbul İnsan Yayınları, 2001.
- ÇOBANOĞLU, Mehmet, *Rabb'in Nefesi Esmâ'ül-Hüsnâ*, 2. baskı, İstanbul Destek Yayınları, 2013. Çeviren: Mahmut Kanık, İstanbul İz Yayıncılık, 2010.
- ÇORUHLU, Ayşegül, *Alkali Diyet*, 49. baskı, İstanbul Okuyan Us Yayınları, 2016.
- DEMİRCİ, Mehmet, *Nûr-i Muhammedî*, İstanbul Nefes Yayınları, 2013.
- el-ARABÎ, Muhammed Nûr, *Muhyiddin İbn Arabî'nin Gavsîyye Risâlesi Şerhi*, 2. baskı, Çeviren: Mahmut Kanık, İstanbul İz Yayıncılık, 2010.
- el-CEZVİYYE, İbn Kayyim, *Kitâbu'r-Ruh*, 2. baskı, Çeviren: Şaban Haklı, İstanbul İz Yayıncılık, 2003.
- ELFFERS, Robert GREENE-Jost, *İktidar ve Güç Sahibi Olmanın 48 Yasası*, 3. baskı, Çeviren: Zeliha İyidoğan Babayiğit, İstanbul Altınkitaplar Yayınevi, 2014.

- el-HAKİM, Suad, *İbnü'l Arabî Sözlüğü*, 1. baskı, Çeviren: Ekrem Demirli, İstanbul Kabalcı Yayınevi, 2005.
- ELİADE, Mircea, *Dinsel İnançlar ve Düşünceler Tarihi Muhammed'den Reform Çağına*, 1. baskı, Çeviren: Ali Berktaş, Cilt 3, İstanbul Kabalcı Yayınevi, 2003.
- . *Şamanizm*, 3. baskı, Çeviren: İsmet Birkan, İstanbul İmge Kitabevi, 2014.
- ELİADE, Mircea, *Yoga*, 1. baskı, Çeviren: Ali Berktaş, İstanbul, Kabalcı Yayınevi, 2013.
- el-ISFAHANÎ, Ebu'l Kasım Rağıp, *Mutluluğun Kazanılması*, Çeviren: LÜtfi Doğan, İstanbul Yurt Ofset, 1998.
- el-MEKKÎ, Ebû Tâlib, *Kûtu'l Kulûb Kalplerin Azığı*, 4. baskı, Çeviren: Dilaver Selvi- Ali Kaya, Cilt 1, cilt. 4, İstanbul Semerkand Yayınları, 2011.
- el-MUHASİBÎ, Hâris, *Er-Riâye Nefs Muhasebesinin Temelleri*, 4. baskı, Çeviren: Şahin Filiz-Hülya Küçük, İstanbul İnsan Yayınları, 2011.
- EMRE, M.Efdal, *Yûnus Emre Dîvânı ve Şerhi Tanrı'nın Nefesi*, 1. baskı, İstanbul Gelenek Yayınları, 2013.
- ERDOĞAN, Kenan, *Niyâzî Mısırî Dîvânı*, 2. baskı, Ankara Akçağ Yayınları, 2008.
- ERTÜRK, Ramazan, *Sûfî Tecrübenin Epistemolojisi Çağdaş Bir Yaklaşım*, 1. baskı, Ankara Fecr Yayınları, 2004.
- es-SÜHREVERDÎ, Şihabüddin, *Avârifü'l Meârif Tasavvufun Hakikatleri*, Çeviren: Abdülvehhab Öztürk, İstanbul Saadet Yayınevi, 2010.
- FRAGER, Robert, *Kalp Nefs ve Ruh Sufî Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum*, 3. baskı, Çeviren: İbrahim Kapaklıkaya, İstanbul Gelenek Yayıncılık, 2004.
- . *Manevî Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi Üzerine Paylaşımlar*, 1. baskı, Çeviren: Ömer Çolakoğlu, İstanbul Kaknüs Yayınları, 2009.
- . *Sufî Terapistin Sohbet Günlüğü*, 1. baskı, Çeviren: Ömer Çolakoğlu, İstanbul Sufî Kitap, 2015.
- FRANKL, Viktor E, *Psikoterapi ve Din Bilinçdışındaki Tanrı*, 1. baskı, Çeviren: Zeynep Taşkın, İstanbul Say Yayınları, 2014.
- GAZÂLÎ, İmam, *İhyâ'Ulûmi'd-Dîn*, Çeviren: Ahmet Serdaroğlu, Cilt 3, İstanbul Bedir Yayınevi, 1987.
- GEYLÂNÎ, Abdülkâdir, *Füyuzât-ı Rabbâniyye İlimlerden Feyzler*, Çeviren: Celal Yıldırım, İstanbul Beyda Yayınevi, 1995.
- GEYLÂNÎ, Abdülkâdir, *Sırrü'l Esrâr Ötelerden Haber*, 1. baskı, Çeviren: Abdulkadir Akçiçek, Ankara Alperen Yayınları, 2001.
- GÖLPINARLI, Abdülbâki, *Mesnevî Tercümesi ve Şerhi*, 2. baskı, Cilt V-VI, cilt I-II, İstanbul İnkılâp ve Aka Kitabevleri, 1984.
- GROFF, Stanislav, *Kozmik Oyun İnsan Şuurunun Sınırlarına Yolculuk*, Çeviren: Levent Kartal, İstanbul Omega Yayınları, 2014.
- GROFF, Stanislav, *Geleceğin Psikolojisi Modern Bilinç Araştırmasından Dersler*, Çeviren: Sezer Soner, İstanbul Ray Yayıncılık, 2014.
- GÜNTHER, Brigitte MÜLLER- Horst H, *Reiki Uygulamalı Şifa Teknikleri*, 2. baskı, Çeviren: Gül Oner, İstanbul Remzi Kitabevi, 2013.
- HAKKI, İbrahim, *Marifetname*, 2.baskı, Düzenleyen: Turgut Ulusoy, 3. cilt, İstanbul Bahar Yayınevi, 1975.
- . *Marifetname*, 2. baskı, Düzenleyen: Turgut Ulusoy, 1. cilt, İstanbul Bahar Yayınevi, 1974.
- HARNER, Michael, *Şaman'ın Yolu Güce Yeniden Ulaşma Yolculuğu*, Çeviren: Ebru Kartal. İstanbul Ray Yayıncılık, 2014.
- HESSE, Hermann, *Siddartha*, 3. baskı, Çeviren: M.Yılmaz Öner, İstanbul Epsilon Yayınları, 1989.
- HORNEY, Karen, *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, 1. baskı, Çeviren: Başak Kıcırcı, İstanbul Sel Yayıncılık, 2013.
- . *İçsel Çatışmalarımız*, 1. baskı, Çeviren: Zeynep Koçak, İstanbul Sel Yayıncılık, 2012.
- HÖKELEKLİ, Hayati, *Din Psikolojisi*, 2. baskı, Ankara Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1996.



- HUDSON, Don Richard RISO-Russ, *Ennegram ile Kişilik Analizi*, Çeviren: Günseli Aksoy, İstanbul Butik Yayıncılık, 2009.
- HÜCVİRÎ, *Keşfu'l-Mahcûb Hakikat Bilgisi*, 3. baskı, Çeviren: Süleyman Uludağ, İstanbul Dergâh Yayınları, 2010.
- İKBAL, Muhammed, *Cavidnâme*, Çeviren: Annemarie Schimmel, İstanbul Kırkambar Yayınları, 1999.
- . *İslam'da Dinî Düşüncenin Yeniden İnşası*, 3. baskı, Çeviren: Rahim Acar, İstanbul Timaş Yayınları, 2014.
- İKBAL, Muhammed, *Benlik ve Toplum*, 3. baskı, Çeviren: Ali Yüksel, İstanbul Birleşik Yayıncılık, 1999.
- İZUTSU, Toshihiko, *Tao-culuk'daki Anahtar Kavramlar İbn Arabî ile Lao-Tzû ve Çuang-Tzû'nun Mukâyesesi*, 1. baskı, Çeviren: Ahmet Yüksel Özemre, İstanbul Kaknüs Yayınları, 2001.
- JUNG, C. G, *Keşfedilmemiş Benlik*, 2. baskı, Çeviren: Barış İlhan-Canan Ener Silay, İstanbul Barış İlhan Yayınevi, 2010.
- JUNG, C.G, *Kırmızı Kitap Liber Novus*, 1. baskı, Çeviren: Okhan Gündüz, İstanbul Kaknüs Yayınları, 2015.
- JUNG, Carl Gustav, *Dört Arketip*, 3. baskı, Çeviren: Zehra Aksu Yılmaz, İstanbul Metis Yayınları, 2009.
- . *Kişiliğin Gelişimi*, 1. baskı, Çeviren: Duygu Olgaç, İstanbul Pinhan Yayıncılık, 2015.
- . *Rüyalar*, 1. baskı, Çeviren: Aylin Kayapalı, İstanbul Pinhan Yayıncılık, 2015.
- İhvân-ı Safâ Risâleleri*, Çeviren: Abdullah Kahraman-Ali Durusoy-Metin Özdemir-Murat Demirkol-Muhammed Fatih Kılıç-Tahsin Yurttaş, cilt 5, İstanbul Ayrıntı Yayınları, 2016.
- KARTAL, Mustafa, *Nefes Terapisi Holoterapi Olağandışı Bilinç Durumları*, 1. baskı, İstanbul Sistem Yayıncılık, 2008.
- KELÂBÂZÎ, *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta'arruf*, 3. baskı, Çeviren: Süleyman Uludağ, İstanbul Dergâh Yayınları, 2013. Çeviren: Ekrem Demirli, İstanbul İz Yayıncılık, 2009.
- KİRMAN, M.Ali, *Yeni Dinî Hareketler Sosyolojisi*, İstanbul Birleşik Yayınevi, 2010.
- KOÇ, Turan, *Ölümsüzlük Düşüncesi*, 2. baskı, İstanbul İz Yayıncılık, 2005.
- KONEVÎ, Sadreddin, *Fâtiha Suresi Tefsiri İcâzü'l-Beyân Fî Te'vîli'l-Ümmi'l-Kur'ân*, 4. baskı, Çeviren: Ekrem Demirli, İstanbul İz Yayıncılık, 2009.
- . *Kırk Hadis Şerhi Şerh-i Hadis-i Erbaîn*, 4. baskı, Çeviren: Ekrem Demirli, İstanbul İz Yayıncılık, 2007.
- . *Tasavvuf Metafizigi Miftâhu Gaybi'l-Cem ve'l-Vücûd*, 4. baskı, Çeviren: Ekrem Demirli, İstanbul İz Yayıncılık, 2013.
- KUŞEYRÎ, Abdülkerim, *Kuşeyrî Risalesi*, Düzenleyen: Mehmet Günyüzlü, Çeviren: Şeyhülislâm Hoca Sâdeddin Efendi, İstanbul Yasin Yayınevi, 2003.
- KUTLUER, İlhan, *İbn Sina Ontolojisinde Zorunlu Varlık*, 2. baskı, İstanbul İz Yayıncılık, 2013.
- LAD, Vasant, *Ayurveda*, Çeviren: Nur Yener, İstanbul Okyanus Yayınları, 2005.
- LİNGS, Martin, *Hz. Muhammed'in Hayatı*, 39. baskı, Çeviren: Nazife Şişman, İstanbul İnsan Yayınları, 2005.
- LOFTUS, Edward E. SMİTH-Susan NOLEN HOEKSEMA-Barbara FREDRİCKSON-Geoffrey R, *Psikolojiye Giriş*, 14. baskı, Çeviren: Öznur Öncül-Deniz Ferhatoğlu, Ankara Arkadaş Yayınevi, 2012.
- LOWEN, Alexander, *Narsizm Gerçek Benliğin İnkârı*, 1. baskı, Çeviren: Tamer Çetin, İstanbul Cem Yatınevi, 2013.
- MARSHALL, Danah ZOHAR-Ian, *Ruhsal Zekamızla Bağlantı Kurmak SQ*, Çeviren: Burak Erdemli-Kemal Budak, İstanbul Meta Yayıncılık, 2004.
- MARSHALL, Gordon, *Sosyoloji Sözlüğü*, Çeviren: Osman Akınhay-Derya Kömürcü, Ankara Bilim ve Sanat Yayınları, 1999.
- MERTER, Mustafa, *Dokuzyüz Katlı İnsan*, 10. baskı, İstanbul Kaknüs Yayınları, 2012.

- . *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili.*, 1. baskı, İstanbul Kaknüs Yayınları, 2014.
- MEVLÂNÂ, Celâleddin Rumî, *Mesnevî*, Çeviren. Veled İzbudak, MEB Yayınları, İstanbul 1990.
- MİSRÎ, Niyazî, *İrfan Sofraları-Mavâidu'l-İrfan*, Çeviren: Süleyman Ateş, İstanbul Yeni Ufuklar Neşriyat, 2012.
- MÜEZZİNOĞLU, Ali Eşref. *Bilinçli Hipnoz Beş Duyunun Ötesi*. 2. baskı. İstanbul: Omega Yayınları, 2012.
- NESEFÎ, Azîzüddîn. *İnsân-ı Kâmil*. Çeviren: A. Avni Konuk. İstanbul: Gelenek Yayıncılık, 2004.
- NEWTON, Michael, *Ruhların Kaderi*, İzmir Dönüşüm Yayınları, 2004.
- NEWTON, Michael, *Ruhların Yolculuğu*, Çeviren: Rengin Ekiz, İstanbul Ege Meta Yayınları, 2005.
- ORNSTEİN, Robert, *Sağduyu Beyin Yarımkürelerinin Anlamı*, Çeviren: Mehmet Atalay, İstanbul Kaknüs Yayınları, 2004.
- ORNSTEİN, Robert E, *Yeni Bir Psikoloji*, 4. baskı, Çeviren: Erol Göka-Feray Işık, İstanbul İnsan Yayınları, 2003.
- OSHO, *Duygular Öfke, Kıskançlık ve Korkuyu Aşmak*, 7. baskı, Çeviren: Sangeet, İstanbul Ovvo Yayıncılık, 2013.
- . *Sır*, Çeviren: Deva Chandra, İstanbul Butik Yayıncılık, 2009.
- ÖZAKKAŞ, Tahir, *Gerçeğin Dirilişine Kapı Hipnoz*, 3. baskı, Cilt I, Kayseri Özak Yayınevi, 1993.
- . *Gerçeğin Dirilişine Kapı Hipnoz*. 1. baskı. Cilt II. Kayseri: Özak Yayınevi, 1995.
- ÖZDEMİR, Burak, *Levh-i Mahfuz*, İstanbul Doğumgünü Yayıncılık, 2009.
- . *Tanrı'nın Doğum Günü*, 12. baskı, İstanbul Güzeldünya Kitapları, 2007.
- . *Tanrının Doğum Günü Kişisel Devrim Kartları*, İstanbul Güzeldünya Kitapları, 2007.
- ÖZELSEL, Michaela Mihriban, *Halvette 40 gün Psikolog Dervişenin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi*, 4. baskı, Çeviren: Petek BUDanur Ateş, İstanbul Kaknüs Yayınları, 2003.
- ÖZELSEL, Michaela Mihriban, *Kalbe Yolculuk Alman Psikoloğun Hac Günlüğü ve Bir Manevî Uyanışın Hikâyesi*, 1. baskı, Çeviren: Seda Çiftçi, İstanbul Kaknüs Yayınları, 2003.
- PADEN, William E, *Kutsalın Yorumu*, 1. baskı, Çeviren: Abdurrahman Kurt, İstanbul Sentez Kitaplar, 2008.
- PARK, Raymond F. PALOUTZIAN-Crystal L, *Din ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgili Alanları*, Çeviren: İhsan Çapçioğlu-Ali Ayten, Ankara Phoenix Yayınevi, 2013.
- . *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, Çeviren: İhsan Çapçioğlu-Ali Ayten, Ankara Phoenix Yayınevi, 2013.
- RAMTHA, *Doğumun ve Ölümün Gizemi Benliği Yeniden Tanımlamak*, 2. baskı, Çeviren: Semra Ayanbaşı, İstanbul Akaşa Yayıncılık, 2015.
- RÂZÎ, Ebû Bekir, *Ruh Sağlığı et-Tıbbu'r-Rûhânî*, 3. baskı, Çeviren: Hayrettin Karaman, İstanbul İz Yayıncılık, 2015.
- RİFÂÎ, Ken'an, *Şerhli Mesnevî-i Şerif*, 5. baskı, İstanbul Kubbealtı Neşriyatı, 2012.
- ROUX, Jean-Paul, *Orta Asya Tarih ve Uygarlık*, 1. baskı, Çeviren: Lale Arslan, İstanbul Kabalcı Yayınevi, 2001.
- RÛMÎ, Mevlânâ Celâleddîn, *Fîhi Mâ Fih*, Çeviren: Ahmed Avni Konuk, İstanbul İz Yayıncılık, 1994.
- SARIYILDIZ, Erkan, *Anormal Kitap*, İstanbul Destek Yayınları, 2015.
- SAYAR, Kemal, *Sufî Psikolojisi Bilgeliliğin Ruhunu Bilgeliliği*, İstanbul İnsan Yayınları, 2000.
- SCHELER, Max, *İnsanın Kozmostaki Yeri*, Çeviren: Harun Tepe, Ankara Ayraç Yayınevi, 1998.

- SCHIMMEL, Annemarie, *Çağın Mevlânâ'sı Muhammed İkbâl*, Çeviren: Senail Özkan, İstanbul Kırkambar Kitaplığı, 2001.
- . *Tanrı'nın Yeryüzündeki İşaretleri İslama Görüngübilimsel Yaklaşım*, 1. baskı, Çeviren: Ekrem Demirci, İstanbul Kabalcı Yayınevi, 2004.
- . *Tasavvufun Boyutları*, Çeviren: Yaşar Keçeci, İstanbul Kırkambar Kİtaplığı, 2000.
- SCHULTZ, Duane P. SCHULTZ- Sidney, *Modern Psikoloji Tarihi*, Çeviren: Yasemin Atalay, İstanbul Kaknüs Yayınları, 2007.
- SOBEL, Robert ORNSTEİN-David, *Sağlıklı Hazlar*, Çeviren: Arzu Sunguroğlu, İstanbul Kuraldışı Yayıncılık, 2004.
- STEINER, Rudolf, *Gizli Bilim Dünya ve İnsan Evriminde Bugün ve Yarın*, 2. baskı, Çeviren: Ayşe Domeniconi, İstanbul Omega Yayınları, 2006.
- STEINER, Rudolf. *Kozmik Hafıza Tarihöncesinde Dünya ve İnsan*. 1. baskı. Çeviren: Anita Tatlıer. İstanbul: Samsara Kitapları, 2003.
- SÜHREVERDİ, Şihâbüddin, *Avârifü'l Meârif*, Çeviren: Abdülvehhab Öztürk, İstanbul Saadet Yayınevi, 2010.
- SÜHREVERDİ, Şihâbüddîn, *İşrak Felsefesi Hikmetü'l-İşrâk*, 2. baskı, Çeviren: Tahir Uluç, İstanbul İz Yayıncılık, 2012.
- ŞAH, İdris, *Sufinin Yolu*, 1. baskı, Çeviren: Nurullah Yakut, İstanbul Doğan Kitap, 2007.
- ŞEKÛR, Muhyiddin, *Su üstüne Yazı Yazmak*, 8. baskı, Çeviren: Senai Demirci-Sevin Okyay, İstanbul İnsan Yayınları, 2003.
- ŞERİÂTİ, Ali, *Hubut Yeryüzüne İniş*, 2002.
- ŞERİÂTİ, Ali, *ALİ*, 2. baskı, Çeviren: Alptekin Dursunoğlu, İstanbul Kent Yayınları, 2005.
- . *Hac*, 8. baskı, İstanbul Şura Yayınları, tarih yok.
- . *Hubut Yeryüzüne İniş*, 2. baskı, Çeviren: M. Şayir. İstanbul Yeni Zamanlar Yayınları, 2002.
- TAGGART, Lynne Mc, *Niyet Deneyi*, Çeviren: Sibel Malkoç, İstanbul Butik Yayınları, 2012.
- TANINDI, Zeren, *İslâm Tasvir Sanatında Hz. Muhammed'in Hayatı*, 1. baskı, Hürriyet Vakfı Yayınları, 1984.
- TİRMİZİ, Hakim, *Kalbin Anlamı*, 3. baskı, Çeviren: Ekrem Demirli, İstanbul Hayykitap, 2013.
- TOLLE, Eckhart, *Dinginliğin Gücü*, 3. baskı, Çeviren: Semra Ayanbaşı, İstanbul Akaşa, 2009.
- . *Şimdi'nin Gücü Uygulama Kitabı*, 5. baskı, Çeviren: Semra Ayanbaşı, İstanbul Akaşa, 2009.
- TOPÇU, Nurettin. *Bergson*, 4. baskı, İstanbul Dergâh Yayınları, 2006.
- TOSUN, Necdet, *Bahâeddîn Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*. 3. baskı, İstanbul İnsan Yayınları, 2007.
- TÛSÎ, Ebû Nasr Serrâc, *el-Lüma' İslam Tasavvufu*, Çeviren: H. Kâmil Yılmaz, İstanbul Erkam Yayınları, 2012, Diyanet Vakfı Yayınları
- ULUDAĞ, Süleyman, *İslam Açısından Müzik ve Semâ*, İstanbul Kabalcı Yayınevi, 2004.
- . *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, İstanbul Kabalcı Yayınevi, 2002.
- URAN, Bülent, *Geçmişin Hipnozunu Bozmak Gerçek İyileşmeye Açılan Kapı*, 4. baskı, Ankara Gelişim Yolculuğu Kitapları, 2012.
- . *Hipnoz ve Beyin*, 1. baskı, Ankara Pusula Yayınevi, 2013.
- . *Hipnozun Kİtabı*, 2. baskı, Ankara Gelişim Yolculuğu Yayınları, 2011.
- . *Regresyon Hipnoterapisi*, 1. baskı, Ankara Pusula Yayınevi, 2015.
- USLUER, Fatih, *Hurûfîlik*, 1. baskı, İstanbul Kabalcı Yayınevi, 2009.
- VAUGHAN, Michael A. HOGG-Graham M, *Sosyal Psikoloji*, Çeviren: İbrahim Yıldız-Aydın Gelmez, Ankara Ütopya Yayınevi, 2007.
- VELİ, Ravza Yavushuwa, *Vücutumuzun Mucize Noktaları*, 2. baskı, İstanbul Epsilon Yayıncılık, 2011.
- WILBER, Ken, *Transandantal Sosyoloji*, Çeviren: Cemil Polat, İstanbul İnsan Yayınları, 1995.
- YAKIT, İsmail, *Türk-İslam Kültüründe Ebcad Hesabı ve Tarih Düşürme*, Ötügen Neşriyat, İstanbul 1992.
- YALÇIN, Aziz, *Makalat-ı Hacı Bektaş Veli Düşünceleri, Öğüt ve Öğretileri*, 4. baskı, İstanbul Der Yayınları, 2004.

- YALÇIN, Şehabettin, *Modern Felsefede Benlik*, 1. baskı, İstanbul Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2010.
- YALOM, Irvin, *Bağışlanan Terapi*, 2. baskı, Çeviren: Zeliha İyidoğan Babayigit, İstanbul Kabalcı Yayıncılık, 2014.
- Yayımları, St. Clements University Publications Türkiye Kampüsleri, *Psikolojinin Temelleri*, PressGrup, tarih yok.
- YAZIR, M. Hamdi, *Hak Dini Kur'an Dili*, Çeviren Sadeleştirenler: İsmail Karaçam-Emin Işık-Nusrettin Bolelli-Abdullah Yücel, Cilt 5,-7.-10. ciltler, İstanbul Feza Gazetecilik, tarih yok.
- YEŞİLTAŞ, Kevser, *Arif İçin Din Yoktur Muhyiddin İbn-i Arabî*, 1. baskı, İstanbul Sınırötesi Yayınları, 2012.
- ZEIG, Jeffrey K, *Ericksoncu Psikoterapi*, Çeviren: Hayrünnesa Sayı KELPETİN, İstanbul Litera Yayıncılık, 2008.
- ZOHAR, Donah, *Kuantum Benlik*, Çeviren: Seda Kervanoğlu, İstanbul Doruk Yayıncılık, 2003.

### Tezler

- ATALAY, Mehmet, *Mistik Tecrübenin Felsefi Boyutları: Serhendi Örneği Doktora Tezi*, Düzenleyen Tez Danışmanı Prof. Dr. Hüseyin Sarıoğlu, İstanbul İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Anabilim Dalı, 2007.
- TEMİZKAYA, Ergun, *Postmodern İmge Toplumu: Sosyo-Psikolojik ve Felsefi Bir Analiz Doktora Tezi*, Düzenleyen Danışman Prof Dr. Kemaleddin Taş, Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, 2015.
- UYSAL, Saliha, *Transpersonel Psikoloji ve Din Yüksek Lisans Tezi*, Düzenleyen Danışman Yrd. Doç. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu, İstanbul Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı, 2007.

### Makaleler

- AUSTİN, Ralph, «Nizam İbn Arabî'de Muhabbet ve İrfan Tasavvuru», *Keşkül Üç Aylık Tasavvuf ve Kültür Sanat Dergisi* (Yaysat), no. 8. sayı (Bahar 2006), s.36-42.
- BARDAKÇI, M. Necmettin, «Ölümsüzlük Düşüncesi ve Ölüm Sezgisi Üzerine», *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 26. Sayı, 2010/2, s.71-90.
- BARDAKÇI, Mehmet Necmettin, «Sufilerin Zikir Yöntemlerinin Âdâp-Erkân Bağlamında Tasavvuf Kültürüne Katkıları», *Arayışlar*, Yıl 9, Sayı 17, Isparta 2007, s.15-38.
- BARDAKÇI, Mehmet Necmettin, «Tasavvufî Düşünceye Kaynak Olması Açısından Bazı Hadisler Üzerine İnceleme», *Arayışlar, İnsan Bilimleri Araştırmaları*, Yıl 1, Sayı 1, Isparta 1999, s.47-73.
- CEYHAN, Semih, «Niyâzî Mısırî Hazretleri ve Vahdet-i Vücûd», *Keşkül Üç Aylık Tasavvuf ve Kültür Sanat Dergisi* (Timaş), no. 21. sayı (Ocak 2012), s.82-88.
- ÇITLAK, Mehmed Fatih, «Hakiki Mürşid», *Keşkül Üç Aylık Tasavvuf ve Kültür Sanat Dergisi* (Timaş), no. 32.sayı (2014), s.34-43.
- GÖKPINAR, Nesrin, «Hermes ve Hermetizm», *Ruh ve Madde* (Bilyay Vakfı ile Ruh ve Madde Yayınları), no. 667 (Ağustos 2015), s.10-14.

- GÜNDÜZ, İrfan, «Râbita», *Keşkül Üç Aylık Tasavvuf ve Kültür Sanat Dergisi* (Timaş), no. 32, sayı (Güz 2014), s.34-43.
- HARMANŞAH, Aykan ERDEMİR-Rabia, «Turnanın Semahı, Ezoterizmin Zamanı: Bektaşî ve Alevî Zaman Kavrayışları», *Cogito-Üç Aylık Düşünce Dergisi* (Yapı Kredi Yayınları), no. 46 (2006), s.260-279.
- IŞIK, Emin, «Arifler Her An Allah'ın Kendilerini Gördüğü Bilinci İçinde Yaşarlar», *Keşkül Üç Aylık Tasavvuf ve Kültür Sanat Dergisi* (Timaş), no. 30. sayı (Bahar 2014), s.56-61.
- KOÇİN, Abdülhakim, «Tekke Edebiyatında Münâcât», *Keşkül Üç Aylık Tasavvuf ve Kültür Sanat Dergisi* (Timaş), no. 30. sayı (Bahar 2014), s.87-97.
- ROSSMAN, Martin L, «İmgeleme Nasıl İşler?», *Ruh ve Madde* (Bilyay Vakfı ile Ruh ve Madde Yayınları), no. 673. sayı (Şubat 2016), s.34-39.
- ŞAH, İdris, «Fakirler ve Öğretileri», *Cogito-Üç Aylık Düşünce Dergisi* (Yapı Kredi Yayınları), no. 46 (2006), s.169-185.
- TESTER, M. H, «Diyet Düşünce İçin Yiyecedir», *Ruh ve Madde* (Bilyay Vakfı ile Ruh ve Madde Yayınları), no. 673. sayı (Şubat 2015), s.28-32.
- TOSUN, Necdet, «Yesevilik'te Zikr-i Erre», *Keşkül Üç Aylık Tasavvuf ve Kültür Sanat Dergisi* (Yaysat), no. 6. sayı (Güz 2005), s.30-33, İstanbul, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2010.
- TATÇI, Mustafa, «Şâbâniyye», *Türkiye Diyanet İslâm Ansiklopedisi*, cilt 38, İstanbul, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2010.
- ULUDAĞ, Süleyman, «Erken Dönem Sûfilerinde Semâ'», *Keşkül Üç Aylık Tasavvuf ve Kültür Sanat Dergisi* (Yaysat), no. 7. sayı (Kış 2006), s.10-20.
- "Devriyye", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, cilt 9, İstanbul, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1994.
- UZUN, Mustafa, "Devriyye", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, cilt 9, İstanbul, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1994.

### **Kongre Sunumları**

- ADİR, Yossi, «Hipnonefes», 9. *Uluslararası Hipnoz Kongresi*. İstanbul Üsküdar Üniversitesi, 2015.
- BAŞAR, Fuat, "Ustalara Saygı Konferansı", Süleyman Demirel Üniversitesi, 2015.
- ÖZGÜNAY, Şeyda, «Hipnoanestezi», 9. *Uluslararası Hipnoz Kongresi*, İstanbul Üsküdar Üniversitesi, 2015.
- TAN, Claudia, «Hipno-Tai Chi», 9. *Uluslararası Hipnoz Kongresi*, İstanbul Üsküdar Üniversitesi, 2015.
- YILDIZ, Harun, «Alevî/Bektâşî Geleneğinde Musahiplik», *Uluslararası Bektaşîlik ve Alevîlik Sempozyumu*, Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları Bilimsel Toplantılar Serisi, 2005, 123-124.

# ÖZGEÇMİŞ

## **Kişisel Bilgiler**

**Adı Soyadı:** Hatice Refhan TEMİZKAYA

**Doğum Yeri ve Yılı:** İSKENDERUN- 20.08.1965

**Medeni Hali:** Evli

## **Eğitim Durumu:**

Lise: Isparta Şehit Ali İhsan Kalmaz Lisesi

Üniversite: Ankara Gazi Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi

Aldığı Sertifikalar: Üsküdar Üniversitesi Hipnoz Uygulama ve Yeterliği

Akupunktur

Reiki, Inner Sciences Certificate of Recognition

Temel ve İleri Psikoloji(Psikologlar Derneği)

## **Yabancı Dil**

İngilizce(Orta), Osmanlıca(İyi), Arapça(Orta), Almanca(Orta)

## **İş Deneyimleri**

T.C. Sağlık Bakanlığı Diş Hekimliği, 1988-2010