

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
TASAVVUF BİLİM DALI

**MEVLEVİLİKTEKİ ÇİLE OLGUSUNUN FİZYOLOJİK
VE PSİKOLOJİK BOYUTLARI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN:
PROF. DR. DİLAVER GÜRER

HAZIRLAYAN:
LÜTFİYE AKDEMİR

034244061005

KONYA - 2012



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Adı Soyadı : LÜTFİYE AKDEMİR

Numarası : Öğrenci No (Eski): 034244061005

Öğrenci No (Yeni) : 03810606006

Ana Bilim / Bilim Dalı : TEMEL İSLAM BİLİMLERİ / TASAVVUF

Programı

Tezli Yüksek Lisans

Doktora

Öğrencinin

Tezin Adı **MEVLEVİLİKTEKİ ÇİLE OLGUSUNUN FİZYOLOJİK VE
PSİKOLOJİK BOYUTLARI**

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası
(İmza)

Akdemir



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

	Adı Soyadı : LÜTFİYE AKDEMİR		
	Numarası : Öğrenci No (Eski): 034244061005	Öğrenci No (Yeni) : 03810606006	
Öğrencinin	Ana Bilim / Bilim Dalı : TEMEL İSLAM BİLİMLERİ / TASAVVUF		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Doktora
	Tez Danışmanı	PROF. DR. DİLAVER GÜRER	
Tezin Adı	MEVLEVİLİKTEKİ ÇİLE OLGUSUNUN FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK BOYUTLARI		

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan **Mevlevilikteki Çile Olgusunun Fizyolojik ve Psikolojik Boyutları** başlıklı bu çalışma **25/ 12 /2012** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı

Danışman ve Üyeler

İmza

Prof. Dr. Dilaver Gürer Danışman
Prof. Dr. Abdülkerim RAHADIR
Yrd. Doç. Dr. Nermiye Sertok

(Handwritten signature)

ÖNSÖZ

Bu çalışma, Mevlevîlik Tarikatında uygulanan çile çıkarma sürecinde insanın fiziksel ve psikolojik yapısında meydana gelen değişimler ve karşılıklı etkileşimleri ortaya koymayı hedeflemektedir. Çile çıkarmaya niyetlenen mürid, mürşidi tarafından bir takım nefis terbiyesi yöntemlerine tâbî tutularak kâmil bir insan olma yolunda ilerler. Böylelikle, amaca ulaşılmış, nefis kötülüklerden arındırılmış ve iyiliğe hizmet etmek için kullanılmaya başlanmış olur.

İnsan, ruh ve bedenden oluşan bir bütündür. Bu bağlamda, çile çıkarma insanın her iki yönünü de ele alan bir eğitim yöntemidir. Zira, bin bir günlük çile sürecinde, az yemek ve az uyumak gibi fiziksel mahrumiyetleri içeren uygulamalar olduğu gibi, gerektiğinde hiç konuşmamak ve mürşidin öngördüğü uygulamalarda kendi egosunu devreden çıkarmak gibi psikolojik kısıtlamalar da söz konusudur. Zikir ve sema gibi uygulamalar ise hem fiziksel hem de psikolojik uygulamalara örnek verilebilir. İşte bütün bu uygulamalar göz önünde bulundurulduğunda, birbiri içine girmiş etki ve sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

Bilindiği gibi psikoloji ilmi ruhî meselelerle uğraşan ilimdir. Fizyoloji ise; canlı varlıkların doku ve uzuvlarının vazifelerini ve bu vazifeleri ifa ediş tarzlarını inceleyen biyoloji kolu dur. Çile süresi içerisinde meydana gelen değişiklikler ve bu değişiklikler sonucunda ortaya çıkacak olan sorun ve durumların izahatı ve çözümlenmesi için, bu iki bilim alanında yapılan çalışmaların incelenmesi gerekir.

Bu çalışma tıbbın değişik dallarından faydalanmayı gerektirmektedir. Ancak bu konuda yapılan araştırmaların yetersiz olması ve bilimsel çevrelerin bu konuya önyargı ile yaklaşmaları, konuyla ilgili kaynak bulmamızı zorlaştırmıştır.

Çalışmamız, girişten ve iki bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümünde, konumuz hakkında genel bir bilgi verdikten sonra, amaç, yöntem, kaynakların değerlendirilmesi ve sınırlılıklar konusuna değindik.

Birinci bölümde, Mevlevîlik hakkında genel bilgi verildikten sonra, Mevlevîlikte çile uygulaması anlatıldı. Çile'nin diğer din ve kültürlerde yer alış şekli, İslâm Tasavvufundaki yeri ve âyet-i kerîme ve hadis-i şeriflerdeki delilleri ortaya konuldu. Daha sonrasında çile olgusunu anlamamıza yardımcı olacak kavramlar ve birbirleriyle olan ilişkileri açıklandı.

İkinci bölümün başında, konumuzla ilgili olarak psikoloji biliminin farklı bakış açıları ortaya koyulmaya çalışıldı. Tasavvufî yöntemlerin psikolojik yansımaları ve modern psikolojinin bunları ele alış şekli üzerinde durularak bu ikisi arasındaki farklar ve benzerlikler belirtildi. Akabinde, çile sürecinde uygulanan nefis terbiyesi yöntemleri, ayrı başlıklar altında ele alınarak, kişi üzerindeki fizyolojik ve psikolojik etkileri değerlendirildi.

Çalışmamızda, konunun tıbbî boyutlarının olması nedeniyle bazı tıbbî terimler geçmektedir. Bu terimleri dipnotlarla açıklamaya çalıştık. Tıbbî konularda yapılan araştırmalarda yorum yapmak mümkün olmadığı için bazı araştırmalar metinde hiçbir değişiklik yapılmadan ele alınmıştır.

Çalışma yapılırken, bu alanın çok geniş bir araştırma alanını oluşturduğu görülmüştür. Çilenin içerdiği, her bir uygulama, ayrı bir çalışmaya konu olabilecek mahiyettedir. Bu çalışma doğrultusunda çile olgusu bir bütün olarak değerlendirmeye alınmıştır.

Çalışmamızın hazırlanması sırasında, görüş, öneri ve yönlendirmeleriyle rehberlik eden, yardım ve desteğini esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Dilaver GÜRER'e; çalışmamıza olan katkılarından dolayı, yetişmemizde emeği geçen sayın hocam Prof. Dr. Hülya KÜÇÜK'e, çalışmamız konusunda görüş ve önerilerini esirgemeyen değerli hocalarım Doç. Dr. Abdülkerim BAHADIR ve Yrd. Doç. Dr. Nermin ÖZTÜRK'e ve çalışmamızı okuyarak görüşlerini bildiren Psk. Dr. Faik Özdengül'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Lütfiye AKDEMİR

16.11.2012

İÇİNDEKİLER

Bilimsel Etik Sayfası.....	i
Yüksek Lisans Tezi Kabul Formu.....	ii
Önsöz.....	iii
İçindekiler.....	v
Türkçe Özet.....	vii
Yabancı Dilde Özet.....	viii
Kısaltmalar.....	ix
Giriş.....	1
A. Araştırmanın Konusu.....	1
B. Amaç ve Önem.....	1
C. Yöntem.....	2
D. Kaynakların Değerlendirilmesi.....	2
E. Sınırlılıklar.....	3
BİRİNCİ BÖLÜM – MEVLEVÎLİK TARİKATI VE ÇİLE KAVRAMI.....	5
1. Mevlevîlik Hakkında Genel Bilgi.....	5
2. Mevlevîlik Tarikatında Çile.....	9
3. Çilenin Muhtelif Din ve Kültürlerdeki Yeri.....	22
4. Çilenin Tasavvuftaki Yeri ve Nasslardan Delilleri.....	27
5. Çile İle İlgili Kavramlar.....	35
5. 1. Kalb.....	35
5. 2. Ruh.....	41
5. 3. Nefs.....	44
6. Kalb – Ruh – Nefs – Beden İlişkisi.....	48
İKİNCİ BÖLÜM – ÇİLE İÇİNDE YER ALAN UYGULAMALARIN FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK BOYUTLARI.....	52
1. Klasik Psikoloji Ve Sufi Psikoloji Arasındaki İlişki.....	52
2. İnsanlarla İç İçte Olmak, Hizmet Anlayışı ve Psikolojik Boyutları.....	61
3. Mürşid – Mürid İlişkisi ve Psikolojik Boyutu	66
3. 1. Mürşid–Mürid İlişkisine Temel Oluşturan Psikolojik Özellikler..	72
3. 1. 1. Ait olma, Sığınma ve Duygusal Destek İhtiyacı.....	72

3. 1. 2. Eksiklik, Yetersizlik ve Günahkârlık Duygusu.....	73
3. 2. Mürşid–Mürid İlişisine Kurulan Bazı Psikolojik Durumlar.....	74
3. 2. 1. Model Alma.....	74
3. 2. 2. Özdeşleşme.....	75
3. 2. 3. İdealleştirme.....	76
3. 2. 4. İtaat.....	76
3. 2. 5. Motivasyon.....	77
4. Zikir.....	78
4. 1. Zikrin Fizyolojik Ve Nörofizyolojik Etkileri.....	84
4. 2. Zikir – Solunum İlişkisi Ve Fizyolojik Etkileri.....	88
4. 3. Zikir- Sema Ve Musiki.....	94
4. 3. 1. Sema’ın Fizyolojisi.....	98
4. 3. 2. Musikin Psikolojik Etkileri.....	101
5. Halvet (Hücre Çilesi) Ve Psikolojik Boyutları	104
6. Oruç Tutma Az Yemenin Fizyolojik ve Psikolojik Boyutları.....	109
7. Mesnevî Okumaları.....	118
Sonuç.....	122
Kaynakça.....	125
Özgeçmiş.....	131



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin

Adı Soyadı : LÜTFİYE AKDEMİR

Numarası : Öğrenci No (Eski): 034244061005 Öğrenci No (Yeni) : 03810606006

Ana Bilim / Bilim Dalı : TEMEL İSLAM BİLİMLERİ / TASAVVUF

 Programı Tezli Yüksek Lisans Doktora

Tez Danışmanı PROF. DR. DİLAVER GÜRER

 Tezin Adı MEVLEVİLİKTEKİ ÇİLE OLGUSUNUN
FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK BOYUTLARI

ÖZET

Tasavvuf, İslâm'ın temel ilkelerine dayanarak nefsi terbiye etme, arındırma, ahlâkı güzelleştirme, ruhu yücelterek Allah (c.c.)'a ulaşma ilmidir. Bu anlamda tasavvuf, bir takım uygulamalarla kişinin nefis terbiyesi aşamalarından geçmesini öngörür. Tasavvuf, bir hal ilmi ve ruhi bir tecrübe olduğundan onun fiilen yaşanması gerekir.

Tasavvufta, bu nefis terbiyesi süreci için “çile çıkarma” tabiri kullanılır. Genel anlamda bütün tasavvufi yollarda çile olgusu vardır ve birbirleri ile benzerlikler gösterir.

Mevlevîlikte, çile süreci, bir mürşid-i kâmil rehberliğinde bin bir günde tamamlanır. Çile çıkarmak isteyen kişi, Mevlevî dergâhına gelerek bir kâmil-i mürşide intisâb eder ve onun verdiği görevleri eksiksiz yerine getirmeye çalışır. Böylelikle üç yıla yakın bir süre manevî eğitime tâbî tutulur. Bu manevî eğitim sürecinde, zikir, sema, hizmet ve halvet gibi bazı uygulamalara yer verilir. Bu uygulamalar kişi üzerinde bir takım fizyolojik ve psikolojik değişiklikler ortaya çıkarır. Nefsin terbiyesi, kişisel gelişme ve kemâle erme bu değişikliklerle kendini gösterir.

Biz bu çalışmamızda, Mevlevîlikte çile çıkarma sürecinde ortaya çıkan değişiklikleri psikoloji ve fizyoloji bilimi ışığında ele almaya gayret gösterdik. Yaptığımız çalışmanın, tasavvufla ilgili yapılan araştırmalara, tasavvufi uygulamalara bilimsel bir yaklaşım çerçevesinde katkı sağlayacağını umuyoruz.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin

Adı Soyadı : LÜTFİYE AKDEMİR

Numarası : Öğrenci No (Eski) : 034244061005

Öğrenci No (Yeni) : 03810606006

Ana Bilim / Bilim Dalı : TEMEL İSLAM BİLİMLERİ / TASAVVUF

Programı

Tezli Yüksek Lisans

Doktora

Tez Danışmanı

PROF. DR. DİLAVER GÜRER

Tezin İngilizce Adı

THE PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS
OF THE TERM "ÇİLE" IN MEVLEVİLİK

SUMMARY

Sufism can be described as learning how to get closer to Creator-Allah as to practice self-discipline, purify the self [carnal soul] (nefs), make morals better, sublime-uplift the soul based upon the basic principles of Islam. In this sense, sufism sets forth the person pass through some self-discipline phases. Sufism is a kind of state-condition science and spiritual experience, that's why a person needs to practice it.

In tradition to define this self-discipline process' "çile çıkarma- [Practice of Khalwah] (to undergo a period of suffering or just suffering/Chilla- a practice involving withdrawal ('uzla) from ordinary social interaction for the purpose of dedicating oneself wholly to spiritual exercises and ascetical disciplines)" phrase is used in sufism. We can see a suffering fact-term in all sufism ways and there are several similarities among them.

This suffering process [tazkiyah al-nafs] is practiced within one thousand one days in Mawlave (Mevlevi) way with the guidance of a sheikh (şeyh). The person who demands to practice of Khalwah (çile çıkarma) would come to dargah (dergah), express commitment to strive to become a true dervish, and struggle to fulfill the duties given by sheikh. This spiritual education process continues for three years approximately. There are some sort of applications named zikr (to mention Allah), Samâ Âyîns (Whirling Prayer Ceremonies), hizmet (to serve the others), khalwat (in sufism, asolitary retreat, traditionally for 40 days during which a disciple does extensive spiritual exercises under the direction of a sufi master) during this education time. These activities cause some physiological and psychological changes on a person. The self-discipline process can be observed with these acts and could become visible with these changes.

We have tried to tackle the changes that emerge during the self-discipline process under the light of psychology and physics sciences. We hope this study will help the other researches about sufism in a scientific frame.

KISALTMALAR

- a. g. e. : Adı geçen eser
a. g. m. : Adı geçen makale
a.s. : Aleyhisselâm
Bkz. : Bakınız
b. : Beyit
c. : Cilt
c. c. : Celle celalühü
Çev. : Çeviren
d. : Doğumu
H. : Hicrî
Haz. : Hazırlayan
M. : Miladî
r.a. : Radiyallâhü anhü
r.a.h. : Rahmetullâhi aleyh
s. : Sayfa
sad. : Sadeleştiren
s. a. v : Sallallâhu aleyhi ve selem
thk. : Tahkik
tsz. : Tarihsiz
v. : Vefat
vb. : Ve benzeri
Yay. : Yayınları

GİRİŞ

A. Araştırmanın Konusu:

Araştırmamızın konusunu, Mevlevîlik Tarîkatında, dervişlerin manevi eğitimini sağlama amacıyla uygulanan çile çıkarma süreci oluşturmaktadır. Çile çıkarma sürecinde uygulanan manevi eğitimin sağlanması, diğer bir deyişle nefis terbiyesi için pek çok uygulama yapılmaktadır. Bu uygulamaları kişi üzerinde, fizyolojik ve psikolojik bazı etkileri olmaktadır. Biz, çalışmamızda bu etkileri bilimsel çalışmaların ışığında ele almaya çalıştık.

Öncelikle, çile olgusunun Mevlevîlik Tarîkatındaki uygulamaları ele alınacağından, bu tarikat hakkında genel bir bilgi vermeyi uygun bulduk. Akabinde, muhtelif din ve kültürlerde çilenin olup olmadığı ve hangi yönleriyle yer aldığını açıklamaya çalıştık. Genel anlamda tasavvufta çile olgusunu açıkladıktan sonra Mevlevîlikteki çile olgusunu ele aldık. Mevlevî dergâhlarında bin bir günde tamamlanan çilenin içinde yer alan uygulamalardan bahsettik. Çilenin açıklanmasında bize yardımcı olacak kavramlardan, kalp, ruh ve nefis kavramları da konumuz içinde yer aldı.

Çalışmamızda, üzerinde yoğunlaştığımız konuyu, çilenin içerisinde yer alan uygulamaların fizyolojik ve psikolojik açıdan ele alınması oluşturmaktadır. Bu uygulamalardan bazıları, kişiyi hem fizyolojik hem de psikolojik yönden etkilerken bazıları ise tek yönüyle etkileyebilmektedir. Bu anlamda her uygulamayı kendi etki alanı ile birlikte ele alarak tezahürlerini ortaya koymaya çalıştık.

B. Amaç ve Önem:

Tasavvuftaki uygulamalar ve bu uygulamaların insan üzerindeki etkileri, son zamanların en çok ilgilenilen konularından birini oluşturur. Bu bağlamda, tasavvufi uygulamaların bütünüyle yer aldığı çile kavramının ele alınıp pozitif bilimler açısından değerlendirilmeye çalışılması önemlidir.

Tasavvufi uygulamaların her birinin insan üzerinde psikolojik veya fizyolojik etkilerinin olduğu bir gerçektir. Ortaya çıkan manevi değişim ve tekâmül inkâr

edilemez. Ruh ve beden bir bütün olduğundan ruhsal-manevi değişimlerin fiziksel tezahürlerinin oluşumu da kaçınılmazdır. İşte biz bu çalışmamızda, insanın varlığında en önemli yeri kaplayan ruh ve beden bütünlüğü ve etkileşimi açısından tasavvufi uygulamaların etkilerini ortaya koymayı amaçladık.

Bu konu, tıbbın hem psikoloji hem de fizyoloji branşını ilgilendiren bir konudur. Dolayısıyla, ilahiyatın ve tıbbın ortak konusudur. Usûle uygun olarak yapıldığında, insan üzerinde yapıcı etkileri olan bu uygulamaların tam olarak açıklanabilmesi şüphesiz ki çok kapsamlı çalışmaları gerektirmektedir.

C. Yöntem:

Çalışmamıza öncelikle, Mevlevîlikle ilgili kaynakları tarayarak başladık. Çile konusunu ele alırken klasik tasavvuf kaynaklarından faydalandık. Konumuzun tıbbi boyutu olduğundan psikoloji kitaplarından, özellikle tasavvufi boyutuyla ele alan yaklaşımları değerlendirdik.

Günümüzde, çile çıkarma, fiilen uygulamada olmadığından çile çıkaran kişilerle görüşme olanağı olmamıştır. Ancak, çilenin içinde yer alan uygulamaları tek tek ele alarak, bu uygulamaları tecrübe eden kişilerin yaptığı çalışmalardan istifade edilmiştir. Halvete giren bir psikologun deneyimlerine, zikir-meditasyon ve solunum bağlantısını ele alan deneysel çalışmalara ve sema yapmanın fiziksel sonuçları gibi çalışmalara yer verilerek açıklanmaya çalışılmıştır.

D. Kaynakların Değerlendirilmesi:

Mevlevîlikte çile konusunu araştırırken öncelikle Mevlevîlik hakkında bilgi vermek açısından Mevlevîlikle ilgili özellikle, *Mesnevi*, *Maarif*, *Mevlevî Usûl ve Adâbı* ve *Ariflerin Menkıbeleri* gibi kaynaklar taranmıştır. Mevlânâ Celâleddin Rûmî'nin, *Abdulbâki Gölpinarlı*, *Bediüzzaman Fîrûzanfer* ve *A. Reza Arasteh* tarafından kaleme alınan biyografilerinden faydalanılmıştır.

Genel olarak çileyi açıklarken açıklamalarımıza temel oluşturacak âyet-i kerimeler konusunda, Kur'an-ı Kerim meâli olarak *Hasan Tahsin Feyizli'nin* hazırlamış olduğu, *Feyz'ü-l Furkan* isimli meâlden faydalandık. Muhtelif hadis

kaynaklarından faydalanmakla birlikte daha çok *Buharî ve Müslim*'in *Sahih*'lerini tercih ettik. Tasavvuf klasiklerinden *Kuşeyrî, Sühreverdî, Tûsî, Hucvirî ve Ankaravî* gibi mutasavvıfların eserlerinden ve *Prof. Ethem Cebecioğlu ve Prof. Süleyman Uludağ'ın Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*'nden istifade edildi.

Mevlevîlikteki çile uygulamasını ortaya koymak için, *Tâhir'ül Mevlevî'nin Çilehâne Mektupları, H. Zübeyir Koşay'ın, Mevlevîlikte Matbah Terbiyesi, Abdülbaki Gölpınarlı'nın Mevlevî Adâb ve Erkânı, Hüseyin Top'un Mevlevî Usûl ve Adâbı ve Sâfi Arpaguş'un, Mevlevîlikte Manevi Eğitim* isimli kitapları taranmıştır. Özellikle, *Tahir'ül Mevlevî'nin Çilehane Mektupları* isimli kitabı, çile çıkaran bir müridin anıları olması hasebiyle önemlidir.

Çile içindeki uygulamaların fizyolojik ve psikolojik sonuçları konusunda ise, daha çok tasavvufi konularda çalışmalar yapan, *Kemal Sayar, Nevzat Tarhan, Robert Frager, Stanislav Grof, Faik Özdengül ve Mihriban Özelsel* gibi psikolog ve psikiyatrların çalışmalarından faydalanılmıştır. Bu yazarlardan bir olan *Robert Frager* bir cerrahi şeyhidir, *Mihriban Özelsel* ise halvet deneyimlerini kaleme almış olan bir psikologdur. Uygulamaların fizyolojik boyutunu açıklama konusunda, sema konusunda çalışmaları bulunan *Fuat Yöndemli'nin Mevlevîlikte Sema Eğitimi, Nevzat Tarhan'ın, İnanç Psikolojisi ve Duyguların Psikolojisi, Haluk Nurbâki'nin Sonsuz Nur* isimli kitaplarından faydalandık.

E. Sınırlılıklar:

Kendini aşma, kendini gerçekleştirme ve anlam arayışı gibi mevzuların ön plana çıktığı günümüzde, tasavvufun, nefis terbiyesi ve kemâle ermek için kullandığı yöntemlerin işlevselliği ilgi çekmektedir. Ancak bu konuda yapılan araştırmalar ve bilimsel çalışmalar oldukça yetersizdir. Bu durum çalışmamızda kaynak bulmamızı zorlaştırmıştır.

Konumuzun birçok tasavvufi konuyu içinde barındırması yönüyle her başlık ayrı bir çalışmaya konu olacak niteliktedir. Bu sebeple belirli bir çerçevede ele almak durumunda kalınmıştır.

Günümüzde çile, bir bütün olarak fiilen uygulanmadığından çalışma eski kaynaklardan destek alarak tamamlanmıştır.

Çilenin içinde yer alan uygulamalara baktığımızda hepsinin ayrı etkileri olduğunu görmekteyiz. Zikir ve sema uygulamalarının sonucunda ortaya çıkan fiziksel bulgular daha belirgin olurken, mürşide bağlılık konusunda psikolojik durumlar daha çok ön plana çıkmaktadır. Bu durum bizim her konunun başlığı altına fizyolojik ve psikolojik boyutları ele almamızı zorlaştırmıştır. Bu sebeple her uygulamada ortaya çıkan sonuçlar, hangi alanı etkiliyorsa o alanda değerlendirmek durumunda kalınmıştır. Bu konuda, ilahiyat ve tıp alanındaki uzmanların ortaklaşa çalışmaları çok daha iyi neticelere ulaşmayı sağlayacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM: MEVLEVİLİK TARİKATI VE ÇİLE KAVRAMI

1. Mevlevîlik Hakkında Genel Bilgi

Mevlevîlik, özünü, Mevlânâ Celâleddin Rûmî'nin (M. 1207-1273/H. 604-672) düşüncelerinden almış ve Mevlânâ'nın oğlu Sultan Veled (M. 1226-1312/ H. 623-712) tarafından kurumsallaştırılmış bir tarikattir.

Mevlânâ Celâleddin Rûmî, 30 Eylül 1207 tarihinde Belh'te doğmuştur.¹ Annesi, Harezmsahlılar hânedanından Alâeddin Muhammed'in kızı Mü'mine Hâtûn'dur. Babası, Ahmed Hatîbî'nin oğlu, Hüseyin Hatîbî'nin oğlu Muhammed Bahâeddin Veled (ö. 628/ 1231)'dir.² Yaşadığı dönemde kendisine Sultân'ül Ulemâ³ yani Âlimler Padişahı denirdi.⁴

Mevlânâ'nın Konya'ya geliş yolculuğu 1213 yılında başlar. Önce Bağdat'tan Hicaz'a daha sonra da Karaman ve oradan da Konya'ya gelmişler ve buraya yerleşmişlerdir. Mevlânâ Celâleddin, ilk eğitimini babası Bahaeddin Veled'den almıştır. Babasının vefatından sonra ise babasının halifelerinden Burhaneddin Muhakkık Tirmizi'den eğitim almaya başlamıştır.⁵

Mevlânâ Celâleddin babasının etkisiyle Kübreviyye tarikatına girmiş⁶, ancak Şems-i Tebrizî (d. 582/1186- v. 645/1247)⁷ ile tanıştıktan sonra (M.1244) aşk, coşkunluk ve cezbe yolu olan tarîk-i şuttâra girmiştir.⁸

Mevlânâ Celâleddin Rûmî'nin yaşadığı dönemde kural koymaya ihtiyaç duyulmadığı için bir kurum oluşturma düşüncesi ortaya konmamıştır. Mevlânâ,

¹ Fűrüzanfer, Bediüzzaman (2004), *Mevlânâ Celâleddin*, (Çev. Feridun Nafiz Uzluk), MEB Yay., İstanbul, s. 68.

² Fűrüzanfer, a. g. e., s. 73.

³ Fűrüzanfer, a. g. e., s. 73.

⁴ Top, H. Hüseyin (2001), *Mevlevî Usûl ve Adâbı*, Ötüken Neşriyat, İstanbul, s. 25.

⁵ Fűrüzanfer, a. g. e., s. 133.

⁶ Fűrüzanfer, a. g. e., s. 80.

⁷ Şems'in ölüm tarihi tam olarak bilinmemektedir. Burada verilen tarih, Şems'in ortadan kaybolduğu tarihtir. Bir daha görülmediği için bu tarih ölüm tarihi olarak verilmektedir. Bkz. Fűrüzanfer, *Mevlânâ Celâleddin*, s. 222.

⁸ Bu konuda geniş bilgi için bkz Fűrüzanfer, *Mevlânâ Celâleddin*, s. 159-198.

yaşayışı ve düşünceleriyle çevresindekileri etkilemiş ancak bu prensipleri bir isim altında toplamamıştır.⁹

Sultan Veled, babasından farklı olarak merasime çok bağlıdır. Sulta Veled’de Mevlânâ’ya göre daha çok mistisizm temayülü vardır.¹⁰ Bundan dolayıdır ki Mevlevîlik Tarikatının kurulmasına öncülük etmiştir. Mevlânâ’nın düşünce sistemini korumak ve geleceğe sağlam bir şekilde götürme düşüncesiyle Mevlevîlik Tarikatını kurmuştur.

Tasavvufta genel manada, sufiler manevi gelişim ve olgunlaşma için iki yol benimsemişlerdir. Kişilik yapılarına göre bu iki yoldan birini tercih etmişlerdir. Bunlardan birincisi; Allah’a ulaşmak için, O’nun isimlerini zikreden, az yemek, az konuşmak, az uyumak gibi bedenî kısıtlamalar uygulayan, dünya nimetlerinden çekilen, keşfi esas alan, riyazetle zühd hayatını tercih eden gruptur. Bu gruba “Esmâ” denirdi. İkinci grup ise; aşkı, cezbeyi ve coşkuyu ön planda tutan gruptur. Bu grup riyazeti, halveti, zikri, halktan ayrılmayı ve hususi giyim tarzını riya saydıkları için bunlara “Melâmetiler” denilmiştir.¹¹ Bu gruba daha önce de belirttiğimiz gibi “Tarîk-i Şuttâr” da denir.¹²

Mevlevîlik Tarikatında da bu iki grubu görmek mümkündür. Bu iki gruba Mevlevîliğin Veled ve Şems kolu da denir.¹³ Mevlânâ’nın kendi tercihinde de bu çeşitliliği görmekteyiz. Mevlânâ, babası Bahaeddin Veled ve Burhaneddin Muhakkık Tirmizî etkisiyle edindiği Kübrevîlik kültürü, Şems-i Tebrizî’den aldığı aşk ve cezbe ve İbn-i Arabî’den aldığı vahdet-i vücud düşüncesini sentezleyerek Mevlevîlik Tarikatının prensiplerini ortaya koymuştur.¹⁴

Gölpınarlı, Mevlevîlikteki bu çeşitliliği Esrar Dede’den aldığı bilgiyle şöyle açıklar: “Esrar Dede Mevlevîlik’teki meşrep ayrılığını, te’vil yoluyla açıklar. Mevlevîler iki yoldan giderler. Bir kısmı cezbe ve aşkla görünür, bir kısmı, “aşkın her türlü hali edeptir” mazmununa uyar şeriat kisvesine bürünür. İlk yola gidenler,

⁹ Gölpınarlı, Abdülbaki (1983), *Mevlânâ’dan Sonra Mevlevîlik*, İnkılâp ve Aka Kitabevleri, İstanbul, s. 35.

¹⁰ Gölpınarlı, a. g. e., s. 40.

¹¹ Gölpınarlı, a. g. e., s. 185-186.

¹² Yılmaz, Hasan Kâmil (2000), *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul, s. 251.

¹³ Yılmaz, a. g. e., s. 253.

¹⁴ Yılmaz, a. g. e., s. 131.

Mevlânâ'nın Divân'ından feyz alanlardır. İkinci yolu tutanlar, Mesnevî'yi rehber edinenlerdir. Aslında Divân'la Mesnevî pek farklı değildir, bir kısmı coşkun bir kısmı zahittir.¹⁵

Mevlânâ'nın her iki yönünü destekleyen deliller de mevcuttur. Dünyalıktan uzak olmak ve bedenî bir terbiye olan açlık ile ilgili birkaç beyit şu şekildedir;

“Yazıklar olsun, iki lokmacık yendi de bu yüzden fikir coşkunuğu dondu, yatıştı.

Bir buğday tanesi, Adem Peygamber'in güneşinin tutulmasına.. Arzın, güneşle ay arasına girmesi, dolunayın kararmasına sebep oldu.

İşte sana gönlün letafeti! Bir avuç balçıktan (bir iki lokma ekmekten) ay darmadağın bir hale gelmekte!

Ekmek manevî olursa yenmesinde fayda var. Fakat bildiğimiz ekmeğin faydası yok, kalbi daraltıyor.”¹⁶

“Kendine gel, açlık, ilaçların padişahıdır. Açlığı canla başla kabul et, onu böyle hor görme.”¹⁷

“Bütün hastalıklar, açlıkla iyileşir. Bütün ilaçlar, aç olmadıkça sana tesir etmez.”¹⁸

Az yemek ve ya oruç tutmak bildiğimiz gibi İslâm Dininin temel kurallarından biridir. İslâm'ın hayata geçirilmesini sağlamayı amaçlayan tasavvufî yöntemlerin de bu uygulamayı nefis terbiyesinde kullanması tabiidir. Bu konu geniş olarak ileride ele alınacaktır.

Yine halvet konusu da ileride bir başlık altında ele alınacaktır. Mevlevîlikte halvet olduğuna dair delil olabilecek beyitlerden birkaçı da şu şekildedir;

“Halktan çekilmenin ve yalnızlığın tatlılığı, Tanrı da, Ben, beni ananla bir yerde oturur, benimle ünsiyet bulanın enisi olurum demiştir, bu söz de bu hikayeye girer. Herkesle beraber bile olsa bensiz olduktan sonra hiç kimseyle beraber değilsin

¹⁵ Gölpınarlı, a. g. e., s. 209.

¹⁶ Mevlânâ Celâleddin Rûmî (1991), *Mesnevî*, (Çev. İzbudak, Veled), MEB Yayınları, İstanbul, c. I s. 318, b. 3990-3994.

¹⁷ Mevlânâ, Çev. İzbudak, a. g. e., c. II, S. 3.

¹⁸ Mevlânâ, Çev.İzbudak, a. g. e., c. V, s. 232.

demektir. Herkesten çekilmiş olsan bile yine benimle olduktan sonra herkesle berabersin.”¹⁹

“Dirilik istersen dostum, ölmeden önce öl.

İdris, böyle ölümle öldü de bizce cennetlik oldu.”²⁰

Beyitlerden de anlaşıldığı gibi az yemek ve halktan uzak olmak Mevlânâ'nın da öngördüğü terbiye yöntemlerindedir.

Bazı kaynaklarda, Mevlânâ'nın zühd hayatını önemseydiği, hatta özellikle Şemsten önce halvete için çok vakit ayırdığı bilgisi geçmektedir. Ancak Şemsle tanışmasından sonra halveti tamamen bırakmamakla birlikte, halvetten çıkıp celveti seçmiştir. Mevlevî selefının yolu halveti öngörür ve sâlikin halvete girmesi şarttır.²¹

Aynı zamanda aşka, coşkuya önem verildiğini ise Gölpınarlı şu cümleleriyle ifade eder: “Mevlevîlikte Tanrı'ya ulaşmak aşk ve cezbe ile olur. Müzik ve raks âdeta farzdır.”²² “Mesnevîde hâkim olan ruh, tam şuttar yoluna, Melâmetî'liğe yakışan bir ruhtur”²³

Bütün bunlardan anlaşıldığı gibi Mevlevîlik, hem zühdü, hem de aşk ve cezbeyi bünyesinde barındıran bir tarikattır. Mevlevîlik Tarikatının zühd yönünün temsilcisi Sultan Veled, aşk ve cezbe yönünün temsilcisi ise Ulu Arif Çelebi'dir.²⁴ Ancak Ulu Arif Çelebi de ömrünün son dönemlerinde Mevlânâ dergâhında i'tikâfa çekilerek son zamanlarını zühd ve takva içerisinde geçirmiştir.²⁵

Mevlevîlik, Mevlânâ'dan sonra kendi soyundan gelen “Çelebi”ler tarafından devam ettirilmiştir. Mevlevîlik Tarikatı en yaygın tarikatlardan biridir.²⁶ Mevlevîliği en çok yayan kişi Ulu Arif Çelebi, ondan sonra da Divane Mehmet Çelebi'dir.²⁷

Mevlevîlikte âdâb ve erkân çok önemli bir yer tutar. Her uygulama âdâbına riayet ederek yapılır. Bu konuda tasavvuf ehli arasında meşhur bir deyiş vardır. “Bir sâlikte dört şey mevcut olmadıkça o sâlik mükemmel olamaz” denilir. Bunlardan ilki

¹⁹ Mevlânâ, Çev.İzbudak, a. g. e., c. III, s. 131.

²⁰ Mevlânâ, Çev.İzbudak, a. g. e., c. VI, s. 60.

²¹ Ankaravî, İsmail (1996), *Minhacu'l-Fukara- Fakirlerin Yolu*, (Haz. Sadettin Ekici), İnsan Yay., İstanbul, s. 229.

²² Gölpınarlı, a. g. e., s. 185.

²³ Gölpınarlı, a. g. e., s. 191.

²⁴ Top, a. g. e., s. 32.

²⁵ Top, a. g. e., s. 33.

²⁶ Yılmaz, a. g. e., s. 251.

²⁷ Gölpınarlı, a. g. e., s. 121.

âdâb-ı Mevlevî'dir. Diğerleri ise, sülûk-ı Nakşî, aşk-ı Kâdir-î ve teslim-i Bektâşî şeklinde ifade edilmektedir.²⁸

Mevlevîlik Tarikatının özünde, temelinde sevgi yatmaktadır. Allah sevgisi, insan sevgisi ve doğa sevgisi bir bütünlük arz eder. Bu özelliği, Mevlevîlik Tarikatının evrensel yönünü ortaya koymuş ve bütün dünyada mensupları ve sevenleri bulunan bir tarikat haline getirmiştir. Her dinden ve ırktan insana kucak açan Mevlevîlik, ülkemiz tarihinde de diğer tarikatlara göre ayrı bir yere koyulmuştur. Bütün tarikatların kapatıldığı dönemde, kapatılmasından (4 Eylül 1925) kısa bir süre sonra Mevlevî dergâhı yeniden açılmış (1 Eylül 1926) ve semâ gösterilerine müsamaha ile bakılmıştır.²⁹

Mevlevîlikte, diğer tarikatlardan farklı olarak, semâ ve bizim konumuz olan çile ön plana çıkmaktadır.³⁰

2. Mevlevîlik Tarikatında Çile

Mevlevîlikte çile yani manevi eğitim dergâhlarda yapılırdı. Bu dergâhlar iki bölümden oluşur. Birinci bölüm âsitâne-mutfak bölümü olup yeni başlayan dervişlerin Mevlevî terbiyesi aldığı yerdir. İkinci bölüm ise zâviyedir. Zâviyelerde mutfak bölümü yoktur. Burada âsitâne terbiye görmüş olan dervişler ikâmet ederdi.³¹ Mevlevîlik'te çile, âsitâne denen yerlerde çıkartılırdı. Bu âsitâneler zaviyelere göre daha geniş alanlarda kurulmuşlardır. Eğitim ihtiyaçlarına göre düzenlenmiş yapılarıdır. Âsitâneler bünyelerinde, semâhâne, türbe, çilehâne, hücreler, selamlık, harem dairesi, mutfak kiler ve meşkhâneleri bulundurur.³²

Mevlevî Tarîkatı'nın merkezi sayılan dergâh, Konya'da, "Âsitâne-i Aliyye" de denilen dergâhtır. Bu dergâhtan başka, özel anlamda âsitâne olan mevlevîhaneler şunlardır;

- 1- "İstanbul Galata Mevlevîhânesi
- 2- İstanbul Yenikapı Mevlevîhânesi

²⁸ Arpaguş, Sâfi (2009), *Mevlevîlikte Ma'nevî Eğitim*, Vefa Yayınları, İstanbul, s. 327.

²⁹ Yılmaz, a. g. e., s. 252.

³⁰ Yılmaz, a. g. e., s. 252.

³¹ Koşay, Hâmid Zübeyir (2003), "*Mevlevîlik'te Matbah Terbiyesi*", *Tasavvuf Kitabı*, Haz. Cemil Çiftçi, Kitabevi Yay., İstanbul, s. 381.

³² Küçük, Sezai(2003), *Mevlevîliğin Son Yüzyılı*, Simurg Yay., İstanbul 2003, s. 38.

- 3- İstanbul Beşiktaş/Bahâriye Mevlevîhanesi
- 4- İstanbul Kasımpaşa Mevlevîhânesi
- 5- Afyonkarahisar Mevlevîhânesi
- 6- Manisa Mevlevîhânesi
- 7- Halep Mevlevîhânesi
- 8- Bursa Mevlevîhânesi
- 9- Eskişehir Mevlevîhânesi
- 10- Kâhire Mevlevîhânesi
- 11- Gelibolu Mevlevîhânesi”³³

Mevlevîlikte, çilenin çıkarılacağı dergâhların görevi insan ruhuna yaratılışına uygun olarak manevi bir eğitim vermektir. Dergâhlar bu anlamda birer eğitim kurumu gibi de görev yapmaktadırlar. Manevi eğitim almaya talip olan kişilerde aranan ilk özelliklerden biri ilim sahibi olmasıdır. Manevi eğitim sürecinde ilmin çok önemli bir rolü vardır. İlim sahibi olmadan bu yolda ilerlemek çok zordur ya da mümkün değildir.³⁴

Mevlevîlikte çile, bin bir gün sürmektedir.³⁵ Çile süresinin bin bir gün olmasının sebebi, bir rivâyete göre Mevlânâ'nın bütün hayatı boyunca yaptığı halvetlerin ve i'tikafların toplam süresinin “bin bir gün” olmasıdır.³⁶ Bununla birlikte, “rıza” kelimesinin ebced karşılığı da bin bir sayısına tekabül etmektedir.³⁷ Bu ebced karşılığında yola çıkılarak, bin bir gün sürecek olan bu çile sürecinin, Allah-û Teâlâ'nın rızasını kazanmak için çıkılan bir yolculuk olduğu söylenebilir. “ Rableri onlardan razı, onlar da rablerinden razı”³⁸ âyet-i kerîmesinde tarif edilen kullardan olmak için çıkılan bir yol olarak tabir edilebilir.³⁹

Çile çıkarmak için Mevlevî dergâhına başvuran kişilerin, bazı özelliklere sahip olması gerekirdi. Aksi takdirde çile çıkarmaya kabul edilmezlerdi. Bu kişiler, toplumun her kesiminden yirmi beş yaşını geçmemiş, askerliğini yapmış, bekâr,

³³ Küçük, a. g. e., s. 38-39.

³⁴ Arpağuş, a. g. e., s. 158.

³⁵ Top, a. g. e., s. 177.

³⁶ Top, a. g. e., s. 177.

³⁷ Küçük, a. g. e., s. 38.

³⁸ Beyyine, 98/8.

³⁹ Arpağuş, a. g. e., s. 167.

bulaşıcı veya müzmin bir hastalığı olmayan, sar'a veya akıl hastalığı olmayan kişilerden seçilirdi.⁴⁰

Mevlevîlikte, müntesibler (intisab edenler) arasında belirli dereceler bulunmaktadır. İlk derecede yani başlangıç noktasında bulunan kişinin derecesi “muhib”liktir. Muhib olmak için ilk önce şeyhe müracaat etmek ve bu isteği belirtmek gerekir. Şeyh kabul ederse, kişiyi belirlenmiş bir günde sikkesiyle beraber, gusletmiş bir vaziyette gelmesini ister. O gün geldiğinde kişi şeyhin yanına gelir ve böylece tarikata intisabını yapmış, bir şeyh tarafından sikkesi tekbirlenmiş⁴¹, yani muhib olmuş olur.⁴² Muhib, dervişlik için ikrar vermemiştir ve Mevlevîliğin çoğunluğu muhiblerden oluşmaktadır.⁴³ Muhibliğin, dışında çile çıkarmak için gelen canlar ve çilesini tamamlamış ve hususi bir merasim ile “dede” unvanını almış kişiler bulunmaktadır. Bu “dede”ler aynı zamanda şeyh adaydırlar. Herhangi bir mevlevîhânedede şeyhlik makamı boşaldığında oraya tayin edilirlerdi.⁴⁴

Bin bir gün sürecek manevi bir eğitim olan çileye adım atan yani çileye soyunan mübtedi derviş, eğitimini büyük ölçüde matbah-ı şerif adı verilen bölümde tamamlar. Matbah-ı şerif, yemek pişirmek için değil, mübtedi dervişlerde bulunabilecek çığlıkların pişirilip, nefsanî eksikliklerin ve hamlıkların giderilmesi, ruhun olgunlaştırılması için kullanılan yerdir.⁴⁵ Matbah-ı şerifin dışında ayrıca yemek pişirilen mutfak ta bulunmaktaydı.

Tâhirü'l-Mevlevî, çile çıkaran biri olarak yazmış olduğu “Çilehane Mektupları” isimli kitabında çile çıkarmaktan maksadın ne olduğunu şöyle açıklamaktadır. “Çile-i mevleviyyeden maksad bin bir gün hizmet ederek hücreye çıkıp oturmak değil, belki hidemât-ı şâkka ile mahv-ı vücûd eylemek olduğu ma'lûm.”⁴⁶

⁴⁰ Küçük, Sezai, a. g. e., s. 38.

⁴¹ Sikkenin tekbirlenmesi: Muhib olmayı istayen kişi şeyhin yanına gittiği vakit, şeyhin elini öper ve şeyh de onun başını dizine koyarak sikkesini giydirir, tekbir getirir ve Fatiha'yı okur. Sonra her ikisi Fatiha okur ve birbirlerinin ellerini öperler. Böylece sikke tekbirlenmiş olur. (Cebecioğlu, Ethem (2004), “sikkenin tekbirlenmesi”, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Anka yay., İstanbul, s. 574.

⁴² Gölpınarlı, a. g. e., s. 390.

⁴³ Gölpınarlı, Abdalbâki (tsz), *Mevlevî Âdâb ve Erkâmı*, Konya ve Mülhakatı Eski Eserleri Sevenler Derneği, Konya, s. 144.

⁴⁴ Arpaguş, a. g. e., s. 119.

⁴⁵ Arpaguş, a. g. e., s. 158.

⁴⁶ Olgun, Tahir (1995), *Çilehane Mektupları*, Akçağ Yayınları, Ankara, s. 108.

Bu anlamda çilenin büyük bir bölümü, dergâhtaki diğer dervişlere hizmetle geçmektedir. Bu hizmetler, çamaşır-bulaşık yıkamadan, abdesthâne temizleyiciliğine kadar değişkenlik göstermektedir.⁴⁷

Dergâhtaki hizmetlerin değişiklik göstermesi, nefsin âdeti haline gelmiş, bir başka deyişle alışkanlık haline gelmiş davranışların kırılmasını sağlamaktadır. Nefs için âdet haline gelmiş her şey insanın gelişimine bir engel sayılmaktadır.⁴⁸ Bu anlamda çile sürecinde, âdet haline gelen bir hizmet değiştirilerek kişi farklı bir hizmet alanına yönlendirilmekteydi. Böylece değişen her hizmet kişiyi farklı yönden geliştirmekte ve sabrını arttırmaktaydı.⁴⁹

Çileye soyunan derviş (nev-niyaz), medresede yeteri kadar ilim tahsil ettikten sonra, çileye kabul edilmeden önce en az üç, en çok on sekiz gün bekletilir.⁵⁰ Bu bekleme süresinde nev-niyaz, saka postu denilen yerde oturur, dergâh içinde yapılan hizmetleri gözlemlerdi. Mecbur olmadıkça konuşmaz bir şey de okumazdı.⁵¹ Bu gözlem sonunda gerçekten çile çıkarma sürecinde yapılan hizmetleri yapı yapamayacağı konusunda fikir sahibi olur ve kararını verirdi. Eğer yapamayacağını düşünürse çile çıkarmaktan vazgeçebilirdi. Bu süreçte aynı zamanda derviş de çile çıkarmaya uygun olup olmadığı yönünden gözlemlenirdi. Çile çıkarmaya engel olacak, sağlık ya da karakterle ilgili olumsuz bir durumu tespit edilirse çileye kabul edilmezdi. Bekleme süresinde ser- tabbâh veya aşçı dede tarafından dervişe, çile hakkında bilgi verilir, bu yolun zorlukları anlatılırdı.⁵²

Bu süre sonunda derviş, çile çıkarmaya karar verirse, meydancı dede onu aşçıbaşına götürürdü. Aşçıbaşı, dervişe son bir nasihat ederdi. Koşay, verilen nasihatleri şöyle özetlemektedir: “Dervişlik zordur, çileyi kırmak iyi değildir. Dervişlik ateşten gömlek, demirden leblebidir. Aç kalmak, dövülmek, haksız yere söz işitmek vardır. Dervişlik ölmezden önce ölmek demektir. Bunlara tahammül edersen gir.”⁵³ Bu nasihatten sonra derviş hala istekliyse karar verilerek sikkesi

⁴⁷ Gölpınarlı, a. g. e., s. 391-392.

⁴⁸ Hucvirî, a. g. e., s. 133.

⁴⁹ Arpaguş, a. g. e., s. 169.

⁵⁰ Gölpınarlı, a. g. e., s. 46-47.

⁵¹ Koşay, a. g. e., s. 135.

⁵² Arpaguş, a. e. e., s. 173.

⁵³ Koşay, a. g. e., s. 134.

tekbirlenerek giydirilir ve matbaha gönderilirdi. Bu aşamadan sonra artık mevlevî dervişi olmaya hak kazanırdı.⁵⁴

Tahirü'l-Mevlevî, dergâhtaki matbah ortamını bir anısında şöyle anlatır; “Ramazan-ı Şerifin vücûdunda fakirin hizmetine kilârcı muavinliği de ilâve edilirdi. Gündüz saat sekizden iftâr vaktine, gece kezâlik sekizden sahura kadar kilârda hizmet.

Halebli Hasan Dedeğe muâvenet etmeye başladım. Gece yağın karın, esen boranın bürûdetinde eller soğuktan donmuş, gözler uykusuzluktan küçülmüş olduğu halde kilârda malta taşları üzerinde durup da hoşâb taksim edişi düşünmeli. Dişler çatır çatır çatırdar, vücut tiril tiril titrer.”⁵⁵ Anlaşıldığı gibi derviş hangi şartta olursa olsun itiraz etmez ve verilen görevi yerine getirirdi

Mevlevî dervişi, matabah-ı şerife geldiğinde, kendisine kabiliyeti nispetinde görevler verilirdi. Bu görevler şeyhler tarafından belirlenirdi. Dervişin verilen görevlere herhangi bir itirazı söz konusu değildi. ‘Ayakçı’lıkla başlanan hizmet silsilesine, sema meşklerine başlanarak devam edilirdi. Mevlevî dervişi yatkınlığına göre musiki veya sema meşk etmesi, Mesnevî okuması veya dinlemesi gerekirdi.⁵⁶ Bin bir günlük sürenin sonlarına doğru, on sekiz günlük bir halvet dönemi de yer alır. Bu son sınama çilesidir.⁵⁷

Çile sürecini deneyimleyen Tahirü'l-Mevlevî, kendine has ifadeleriyle çile tecrübesini şöyle anlatır; “Birader, çile âlemi hakikaten başka bir âlem. Fakir, evvelce de Mevlevî muhibbi idim, ekser-i evkat dergahta yatar kalkardım. Fakat, bu neşeyi bulamazdım. Sen de Mevlevîsin, şeyhzâdesin, amma sözüme darılma, çillekeş olmadığından bu neşeyi bilemezsin. Evvelî ilme'l-yakîn biliyordum, bu sefer ayne'l-yakîn öğrendim ki matbah canları gündüz hizmetleriyle meşgûldürler. Zaman-ı istirâhatleri yatsı namazından sonra sabah namazına kadar olan vakittir. Salât-ı ışâ edâ edilip ism-i Celâl okunduktan sonra dedeler hücrelerine, cânlar meydan-ı şerife giderler. Artık, matbah ve meydan-ı şerife kimse gelmediğinden, mangal başında rahat rahat biraz otururlar, dolaplarında çay gibi, yemiş gibi bir şey varsa çıkarıp hep

⁵⁴ Arpaguş, a. g. e., s. 178.

⁵⁵ Olgun, a. g. e., s. 45 – 46.

⁵⁶ Arpaguş, a. g. e., s. 182.

⁵⁷ Mevlevîlikte, bazı hizmetlerin on sekiz gün olması bu sayının, Mevlevîlikte özel bir yerinin olmasındandır. Çünkü Hz. Mevlânâ, Mesnevî’sinin ilk on sekiz beytini kendi elleriyle bizzat kaleme almıştır. (Bkz. Top, a. g. e., s. 180, Gölpınarlı, a. g. e., s. 394).

birlikte nûr ederler, bir mikdar konuşurlar. Sohbetleri, meselâ semâin keyfiyet-i icrâsından, yahut ism-i Celâl ve sair hidemâtın sûret-i ifâsından bahistir. Gıybet, zemîme gibi ahlak-ı seyyieden hiç bahsolunmaz.”⁵⁸

Dergâhların genel idaresi şeyhe aitti. Ondan sonraki yetkililer ise Aşçı Dede diğer bir deyişle Ser-tabbah dergâhtaki hizmetlerin yürütülmesini kontrol eder, aynı zamanda dervişin terbiye ve tahsiliyle meşgul olurdu.⁵⁹ Kazancı Dede ise ser-tabbaha yardımcılık yapardı. Şeyhin bir üssü sertarıktır ve en üst yetkili olarak da makam çelebisi bulunur.⁶⁰

Matbah-ı Şerif’te çok farklı hizmetlerde çalışan dervişler vardı. Bu hizmetler kendi protokolü içinde sıralanır. Bu on sekiz hizmet ve bu hizmetleri görenler şunlardır:

“1. Kazancı Dede: Canların düzeninden, edep ve terbiyesinden sorumluydu. Aşçı dede yani ser-tabbah’ın başyardımcısı olup, onun yerine vekâlet ederdi.

2. Halife Dede: Matbaha yeni girenlere yol, erkân öğretir; onları yetiştirirdi.

3. Dışarı Meydancısı: Doğrudan şeyh efendilerin emirleri altındadırlar. Başlıca vazifeleri, şeyh ile dervişler arasındaki irtibatı sağlamak, şeyhe refakat etmek ve dergâhın iç ve dış hizmetlerini görmektir.

4. Çamaşırı Dede: Dedelerin ve canların çamaşırıları yıkar, yıkatar; temizliğe nezaret ederdi.

5. Şerbetçi: Hücreye çıkacak canın şerbetini hazırlar; Dedeler matbahı ziyarete gelince, onlara şerbet yapıp sunar.

6. Bulaşıkçı: Dergâhtaki mutfak eşyalarının temizliğinden sorumluydu. Küçük dergâhlarda kendisi bu görevi yaparken büyük dergâhlarda yardımcıları da olurdu.

7. Dolapçı: Mutfak eşyalarının konulduğu dolaptan sorumlu olan cana denirdi.

8. Pazarcı: Sabahları zembille pazara gider; alınacak dergâhın ve canların ihtiyaçlarını alıp getirirdi. Pazarcı maşası ile birlikte çarşıya çıkar bu maşayı gören esnaf pazarcıya iyi, ucuz ve kaliteli mal verirdi.

⁵⁸ Olgun, a. g. e., s. 33.

⁵⁹ Koşay, a. g. e., s. 382.

⁶⁰ Top, a. g. e., s. 41.

9. Somatçı: Sofraları kurar, kaldırır, yemekte hizmet eder, su verir, yerleri süpürür, süpürtürdü.

10. İç Meydancısı: Matbahtaki canlara kahve pişirir; Cuma günleri dedeler matbahı ziyarete gelince, onlara kahve yapıp ikram ederdi.

11. İçeri Kandilcisi: Matbahın kandillerini, şamdanlarını temizler, hazırlar, “uyandırır”, “dinlendirir”, “sır ederdi”.

12. Tahmişçi: Matbahın ve dedelerin kahvesini kavurur, dibekte döverek hazırlardı.

13. Yatakcı: Canların yataklarını serer, kaldırır.

14. Dışarı Kandilcisi: Dışarıdaki kandillere, şamdanlara, mumlara bakardı.

15. Süpürgeci: Bahçeyi ve etrafı süpürür, süpürtür, temizliğine bakardı.

16. Çerağcı: Matbahın kandil ve şamdanlarına nezaret ederdi.

17. Ayakçı: Ayak hizmetlerinde bulunur; lâzım olan şeyleri getirip götürürdü. Soyunup dervişliğe ikrar verene, ilk olarak bu hizmet verilirdi.

18. Âb-rîzci: Abdesthâne, şadırvanın, muslukların temizliğine bakardı. Bu hizmet canın dedeliğe terfî etmeden önce yaptığı, psikolojik bakımdan etkili son hizmetiydi. Bundan dolayı âb-rîzcilik, çilenin bitmesine yakın bir zamanda verilirdi.”⁶¹

Hizmetlerin en büyüğü ve beklide en zoru en son yaptırılan abdesthâne temizleyiciliği idi. Bu hizmetin yaptırılmasında, abdesthânenin temizlenmesinden öte egonun kırılarak nefsin temizlenmesi amaçlanıyordu.⁶²

Matbah-ı Şerif’te nefis terbiyesini sağlayan hizmetler ve sema eğitimine ek olarak, fikrî eğitim de verilirdi. Dervişlerin kabiliyetleri araştırılır, hangi konulara yatkın olduğu tespit edilir, durumuna göre okuma-yazmadan yüksek tahsile kadar her türlü eğitim verilirdi. Bununla birlikte, onlara mûsikî, hat, oymacılık, marangozluk, ahçılık ve bahçıvanlık gibi zanaatlar da öğretilirdi. Mevlevî dergâhlarında Türkçe ile birlikte Farsça, Arapça, Lâtince ve hatta devrine göre, revaçta olan Fransızca ve Rumca bile öğretildiği bilinmektedir. Böylece mutfakta başlayan eğitim, zamanla bir sanat eğitimine, akademik bir yapıya dönüşebilmektedir. Bu eğitimi alan dervişler Müderris Dede olabilirdi. Onun verdiği dersler herkese açık olup, halktan kişiler de

⁶¹ Gölpınarlı, *Mevlânâ’dan Sonra Mevlevîlik*, s. 397-398, Arpağuş, a. g. e., s. 134-150.

⁶² Top, a. g. e., s. 43.

bu derslere girebilirdi. Diğer alanlarda eğitim görenler ise dergâhtan çıktıktan sonra bu alanlarda iş kurabiliyorlardı.⁶³

Canlar, gerekli olduğu zaman izin alarak ya da görevlendirildiklerinde tekke dışına çıkabilirler ancak gece dışarıda kalamazlardı. Bildiğimiz gibi hizmetler arasında pazarcılık hizmeti de bulunuyordu. Pazarcı, gittiği yerde uzun süre kalamaz, işinin gerektirmediği bir yere gidemez, alış-verişini yaptıktan sonra tekkeye dönerdi.⁶⁴

Mevlevî dergâhında yardımlaşma esastır. Eğer dergâhta çok sayıda can varsa, hizmet sahiplerine yardımcıları verilir. Bu yardımcıları “refik” adı verilir. Ancak az sayıda can varsa da, bir can birden fazla hizmeti yerine getirebilirdi. Can çile çıkarma süresi boyunca denenirdi. Bu denemeler karşısındaki tutumlarına göre sabır ve tahammül gücü ölçülürdü. Bu hizmetler devam ederken derviş semâ derslerini de alırdı. Semâ eğitimi bittikten sonra can sikke⁶⁵ giymeye hak kazanırdı. Sikke giyen bu can için “Mübtedî Mukabelesi” adı altında bir merasim yapılırdı. Bu arada yeni intisab olanlar, kendilerinden önce gelenlere hizmet etme durumundaydılar. Her yeni gelenle birlikte hizmetlerde de değişiklikler yapılırdı. Bu şekilde çok uzun sürüyormuş gibi görünen çile süreci birçok derviş için, sürekli meşgul olmaktan olsa gerek çabuk ve zevkli geçerdi. Bu süre zarfında dervişler, her hizmeti yapmaya hazır bir halde, “Canlar Odası”nda kalırlardı. Murakebe süreci bitince, mükâfat olarak cana bir hücre verilir.⁶⁶

Bütün bu hizmetleri başarıyla bitirip çileyi tamamlayanlar olduğu gibi, dayanamayıp çileyi yarıda kesenler de vardı. Bu dervişlere “çile kırgını”, eyleme ise “çile kırmak” denmektedir. Başaramayacağını bazen derviş kendisi anlar bazen de ondan sorumlu olan dede bunu fark ederdi. Bu durumda dervişe dergâhtan yol verilir.⁶⁷ Bunlar, dergâhların arka tarafında bulunan “Küstah Kapısı”ndan uğurlanırdı. Bu cezalar dervişlerde olduğu gibi dedeler için de geçerliydi. Onların cezaları, eğer kusurları önemsizse, başka bir dergâha sürülmek veya sefere

⁶³ Yöndemli, a. g. e., s. 5.

⁶⁴ Gölpınarlı, a. g. e., s. 392.

⁶⁵ Sikke, Mevlevî külahı demektir. (Cebecioğlu, “*sikke*”, *Tasavvuf Sözlüğü*, s. 573).

⁶⁶ Yöndemli, a. g. e., s. 7.

⁶⁷ Gölpınarlı, a. g. e., s. 395.

gönderilmektir. Çile kırgınları pişman olduklarında tekrar geri dönüp ikrar vererek çileye soyunabilirdi. Ancak en baştan hizmetlere tekrar başlardı.⁶⁸

Tahir Olgun, çile hatıralarında çile kırgını bir dededen şöyle bahseder; “O da dede olmuş ve hücreye çıkmış iken yeniden çileye soyunur ki, rezâlete nisbetle bu ceza hiç mesâbesinde kalır.”⁶⁹

Bütün hizmetleri tam olarak yerine getiren derviş, hizmet çilesini bitirmiş olur, son olarak 18 günlük bir hücre çilesine girerdi. Hücre çilesine başlarken âdâb olarak, bıyığından birkaç kıl kesilir, resim hırkası tekbir getirilip giydirilir. Bu zaman zarfında derviş, tekkeden dışarı çıkamaz ancak tekke içerisinde dolaşır.⁷⁰ Bazı kaynaklara göre 18 günlük hücre çilesinden önce üç günlük bir “sır” olma süresi vardır. Bu üç gün boyunca derviş hücreden dışarı çıkmaz, perdeler ve kapılar kapanırdı. Daha sonrasında meydancı tarafından hücreden çıkarılırdı.⁷¹

En sonunda 1001 günlük çilenin bitiminde, sade bir merasimle dervişe, “Dede” unvanı verilirdi. Bu sade merasimi Gölpınarlı şu şekilde anlatır; “Konya’daysa on sekiz gün sonra Şems zâviyesine gider, ziyarette bulunur, gelince meydancı dervişini alıp çelebiye götürür, derviş, çelebinin dizine başını koyar, meydancı da dizdeki başı arkadan tutardı. Bu törende dervişin sikkesi tekbir edilir ve muvakkat sikke, artık dervişin malı olurdu. Konya da değilse bu tekbir merasimi, hücre çilesinden sonra, yine meydancının delâletiyle şeyh tarafından icra edilirdi.”⁷²

Derviş, böylece “hücre-nişîn” ve “hücre-güzîn” adını almayı hak etmiş olurdu. Bu hücre sahibi olamaya ve “dede” unvanını almaya hak kazanmış anlamına gelirdi. İsteddiği tekkede görev yapabiliyordu. Başka işlerle meşgul olup evlenenler de olabilirdi. Tekkede görev yapmak isterse, muhiblerle ilgilenir, Mesnevî okutur, müzik öğretirdi. Dergâhta kalmayı tercih eden ve bu hizmetleri yürüten dedeye, kendi ihtiyaçlarını gidermesi için, ayda bir belirli bir para ödenirdi.⁷³

Mevlânâ’nın kişiliği üzerine araştırma yapan Reza Arasteh, kitabında bu 1001 günlük çile çıkarma sürecini şu şekilde değerlendirir: “Olumlu anlamda sufi i nefsi, erdemli davranış (amel-i salih, olumlu davranış) ile kontrol eder. Örneğin bir

⁶⁸ Yöndemli, a. g. e., s. 8.

⁶⁹ Olgun, a. g. e., s. 92.

⁷⁰ Gölpınarlı, a. g. e., s. 394.

⁷¹ Koşay, a. g. e., s. 386.

⁷² Gölpınarlı, a. g. e., s. 394.

⁷³ Gölpınarlı, a. g. e., s. 395.

mutasavvıf, mürid olmak için bir mürşide başvurduğunda üç yıllık bir denemeye tâbi tutulur: Birinci yıl insanlara hizmet etmek, ikinci yıl Allah'a hizmet etmek ve üçüncü yıl ise kendi arzularının yükseliş ve alçalışını müşahede etmek içindir. Mürid nefsinin suflî arzularından ulvî arzulara yöneltir, (mutluluğun anahtarı olan) sabretmeyi tecrübe eder ve amacına ulaşma ümidini sürdürür. Bu süreçte sahip olduğu dünya nimetlerine ilgisiz kalır ve tutku üreten arzularını yok eder. İmdi, düşünce, eylem duyuşla bir olan sufi, zihnini bilincinin her türlü içeriğinden kurtarmaya hazırdır.”⁷⁴

Bin bir günlük zaman içerisindeki bütün hizmetlerin, nefsi dizginlemek, terbiye etmek ve dönüştürmek için olduğu açıktır. Diğer tarikatlarda da olduğu gibi, “Mevlânâ'nın yolunda “enaniyet” yok edilmedikçe, benlik ayaklar altında çiğnenmedikçe mesâfe alınamaz ve tevhide varılamaz.”⁷⁵ Dergâhtaki hizmetleri yürütmenin ve mürşide bağlı olup itaat etmenin, enaniyetin yok edilmesi konusunda çok etkili iki yöntem olduğunu söyleyebiliriz.

Bütün tarikatlar kişiyi henüz olgunlaşmamışken yani hamken alır. Mevlevîlik, tıpkı diğer tarikatlarda olduğu gibi, mânevî bakımdan insanı muhtelif eğitim kademelerinden geçirerek, toplum içerisinde ve dünya üzerindeki bireysel vazife ve sorumluluklarını öğretir. Ona sabır, çalışkanlık, insan sevgisi ve engin müsamaha gibi değerli özellikler aşılar. İnsanlara hizmetin önemini kavramış örnek insanı yetiştirmeyi hedeflemiştir.⁷⁶

Mevlevîlikte diğer tarikatlardakinden farklı olarak çilenin nerdeyse tamamı insanlarla iç içe olarak çıkarılır. Bunun önemini ve gerekliliğini, Mevlânâ şu şekilde açıklar: “Manevî mücadele fiilleri çok çeşitlidir. Önemlisi yüzlerini Allah (c. c)'a ve sırtlarını bu dünyaya dönen yoldaşlarla (ihvanlarla) kaynaşmaktır. Doğru yoldaşlarla oturmaktan daha güç bir manevî mücadele yoktur. Çünkü onların bakışı egoyu uzaklaştırır ve yok eder.”⁷⁷

Tahir'ül Mevlevî'nin de belirttiği gibi “çille için elzem olan şey sebat ve metanet ve sabır ve tahammüldür.”⁷⁸

⁷⁴ Arasteh, A. Reza (2003), *Aşkta ve Yaratıcılıkta Yeniden Doğuş, Mevlânâ Celâleddin Rûmî'nin Kişilik Çözümlemesi*, (Çev. Bekir Demirkol-İbrahim Özdemir), Kitâbiyât, Ankara, s. 27.

⁷⁵ Top, a. g. e., s. 29.

⁷⁶ Yöndemli Fuat (1997), *Mevlevîlik'te Semâ Eğitimi*, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara, s. 2.

⁷⁷ Frager, Robert (2004), *Suflî Psikolojisinde Gelişim Denge ve Uyum, Kalp-Nefs-Ruh* (4. Baskı), Çev. İbrahim Kapaklıkaya, Gelenek Yay., İstanbul, s. 166.

⁷⁸ Olgun, a. g. e., s. 36.

Diğer bütün tarikatlarda olduğu gibi, Mevlevîlikte de bir rehberin yani mürşidin varlığı kaçınılmazdır. Mevlânâ Celâleddin de gizli düşman nefsin kışkırtmalarına karşı uyanık ve temkinli olabilmek için rehberin gerekli olduğunu belirtir.⁷⁹ Mevlânâ'nın Mesnevî'sinde de mürşidin gerekliliği şu şekilde geçmektedir:

“Ey gamlı, ey perişan adam, ya bizim gemimize gir, ya o gemiyi bu gemiye bağla. Yani; ey kendini bir şey zanneden kişi, ya bir mürşide bağlan, yahud da gemini mürşidin gemisine bağla da sana rehberlik etsin. Böylece doğru yolu şaşırma.”⁸⁰

“Ey Hakk yolunun yolcusu kendine pir seç; çünkü bu yolculukta pirsiz olursan, pek büyük afetler, korkular, tehlikeler vardır.

Çok defa geçtiğin bu yolda bile kılavuzsuz geçersen şaşırır kalırsın.

Ya hiç görmediğin yolda ne olursun? Aklını başına al da kılavuzsuz olarak yola düşme. Ey ahmak, eğer başında mürşidin gölgesi olmazsa, gulyabani sesleri seni şaşırtır, yolunu saptırır.

Gulyabani sesleri, seni yoldan çıkarır ve tehlikeye düşürür. Bu yola düşmüş, senden daha akıllı kişiler vardır ki hepsi de pirsiz sapıttılar.

Yalnız, yanlış gidenlerin nasıl yoldan şaşırdıklarını Kur'an'dan dinle; kötü ruhlu şeytanın, onları ne hale getirdiklerini anla.

Şeytan onları doğruluk yolundan, insanlık yolundan yüzbinlerce yıl uzaklara düşürdü, felaketlere uğrattı, çı çıplak bıraktı.”⁸¹

Mevlevîlikteki diğer eğitim uygulamalarından biri de halvettir. Bazı görüşlere göre Mevlânâ, “gerçeğe ulaşmak için zikir, esma ve halveti kabul etmez.”⁸² Bu görüşe sahip olanlara, Ahmet Eflâkî'nin Ariflerin Menkıbeleri adlı eserinde geçen, Mevlânâ ile Sultan Veled arasındaki şu görüşme de delil gibi görünmektedir.

⁷⁹ Sayar, Kemal (2000), *Sufi Psikolojisi-Bilgeliğin Ruhu, Ruhun Bilgeliği*, İnsan Yay., İstanbul, s. 51.

⁸⁰ Can, Şefik (2002), *Mesnevi Tercümesi*, İstanbul, VI, 674-675, (Beyit: 4106).

⁸¹ Can, a. g. e., I.c, s.188, b. 2940.

⁸² Gölpınarlı, a. g. e., s. 171.

“Sultan Veled hazretleri yirmi yaşında iken Mevlânâ’dan mutlaka halvete girip çile çıkarmak için ricada bulundu. Mevlânâ: “Bahâeddin! Muhammed’e mensub olanlar (müslümanlar) için çile ve halvet yoktur. Bu bizim dinimizde bid’attir. Bu, Musa ve İsa (selam onların üzerine olsun) şeriatında vardır. Bizim yaptığımız bütün mücahedeler, yalnız çocuklarımızın ve dostlarımızın rahatı içindir. Halvete hiç ihtiyaç yoktur. Zahmet çekip mübarek vücudunu incitme.” buyurdu.”⁸³

Bu cevaptan gerçekten de Mevlânâ’nın halvete karşı olduğu sonucu çıkıyor. Ancak Sultan Veled ile Mevlânâ arasındaki görüşme devam ediyor;

Buna rağmen Sultan Veled yine ısrar etti ve: “Kırk gün halvette oturmak istiyorum. Hudâvendigâr hazretlerinden himmet ve kuvvet diliyorum” dedi. Bunun üzerine Mevlânâ ona izin verdi ve bir hücre hazırlamalarını emretti. Sultan Veled halvete girince kapısını kerpiçle ördüler. Şeyh Selahaddin hazretleri ve Mevlânâ üç günde bir gelirler, o halvetin etrafını dolaşır ve manevi tasarruflarda bulunurlardı. Kırk gün tamam olunca bütün dostlar ve ileri gelen muhipler guyendelerle birlikte toplandılar, tam bir saygı ve büyük bir izaz ve ikram ile halvetin kapısını açtılar. O yüce baba (Mevlânâ), oğlunun nura gark olduğunu ve acayip bir şekil aldığını gördü. Sultan Veled, babasının mübarek yüzünü görünce yerlere kapandı, ayaklarına sarılıp onları uzun zaman öpüp yaladı. O gün Mevlânâ nice sonsuz inâyetlerde bulunup dostlarla birlikte semâ’a başladı. Kavvallere birçok fereciler bağışladılar. Semâ sona erip, haremde dostlardan başka mahrem kalmayınca, Mevlânâ hazretleri: “Bahâeddin! Bizim Şeyh Selâhaddin’imizin huzurunda halvette vâki olan keşiflerden birkaç sır söyle. Halvet erbabı, hal celvetinden boş olmaz,” dedi. Sultan Veled, baş koydu ve şöyle dedi:” Halvette dokuz gün geçince gözümün önünde yüksek dağlar gibi renk renk nurların hiç ara vermeksizin yığın yığın geçtiğini gördüm ve o nurlar arasında kulağımla “Tanrı elbette bütün günahları affeder” âyetini işittim. Bu ses aralıksız can kulağıma ulaşıyordu. Ben de bu sesin güzelliğinden kendimden geçiyordum. Bundan başka gözümün önünde kırmızı, yeşil, beyaz levhalar: “Bizden yüz çevirmekten başka, senin bütün günahların affolunmuştur” kelimeleri yazılmıştır. ” Mevlânâ bunu işitir işitmez feryatlarla dönmeye başladı ve dostların heyecanından, bir kıyamettir koptu. Sonra, Mevlânâ: “ Bahâeddin, gördüğün ve

⁸³ Eflâkî, Ahmed (1987), *Ariflerin Menkıbeleri*, Remzi Kitabevi, İstanbul, c. I, s. 151.

işittiğin gibidir. Belki bundan yüzbin kez fazladır. Fakat şeriatın namusunun korumak ve şeriat sahibine uymak için bu sırları gizli tut, kimseye söyleme. Çünkü bu eşek kuyruğundan farklı olmayan insanlar, tefsiz oynarlar. İnsanların kötülerini bu hakikatlerin sırlarına vakıf olursa, dünyayı harab ederler. Ümmetin kalbi zayıf olanlarında, kader sırrına tahammül edecek güç yoktur. Onlar Tanrı'nın hikmetinden habersiz ve beşer şeklinde yaratılmış eşeklerdir. ” buyurdu. ⁸⁴

Anlaşıldığı gibi Mevlânâ'nın halvete karşı olduğunu söylemek pek mümkün değildir. Ayrıca Mevlânâ'nın bizzat halvete girdiğini gösteren rivâyetler de mevcuttur. Onlardan bir kaçısı şu şekildedir:

Ahmed Eflâkî, malum kitabında şu rivâyette bulunmuştur; “Mevlânâ Şemseddin'in elini tuttu, yaya olarak kendi medresesine götürdü. Her ikisi bir hücreye girdiler. Tam kırk gün hiç kimseyi içeri sokmadılar. Bazıları, tam üç ay bu hücreden dışarı çıkmadıklarını söyler. ”⁸⁵

Diğer bir rivâyette de “Mevlânâ Halep'te ve Şam'da yedi yıl kaldıktan sonra geldiği Konya'da birbiri ardınca üç defa çile çıkarmıştır” denmiştir. ⁸⁶

Sultan Veled, İbtidanâme adlı eserinde havlat ile ilgili olarak şunları belirtmektedir;

“Arayan kişi, genişliği darlıkta ara, sıkıntıda ara; diriliği yanıp erimekte, ölüp yok olmakta. ”⁸⁷

“Peygamber, bu hadîsi buyurdu: Kim diri kalmasını isterse, Onun kendi varlığından ölmesi, ölecek diriliğin anlamını bulması gerek. Ölmeden tez ölü, göğün ağın da Ay'la güneş sizi övsün. Ölen kişi ölümsüz kaldı: bu dünyada cenneti, peşin olarak aldı. Kim ölürse bugün, diri olur o, ölmeyense yarın yaman bir hale düşer. Dünyanın diriliği kalmaz, geçer: Tanrı lûtfuyla diri olansa ölmez. Gerçek yaşayış, ölmektir: Dâima Tanrı'yla olmaktır. ”⁸⁸

Bu bilgilerden anlaşıldığı gibi Mevlevîlik yolunda halvet düşüncesinin olduğunu söyleyebiliriz.

⁸⁴ Eflâkî, a. g. e., c. I, s. 151-152.

⁸⁵ Eflâkî, c. I., s. 132.

⁸⁶ Top, a. g. e., s. 177.

⁸⁷ Sultan Veled, *İbtidaname*, www.semazen.net, s. 109, b. 3713.

⁸⁸ Sultan Veled, *İbtidaname*, www.semazen.net, b. CLXVI.

Mevlânâ ve Sultan Veled dışında da Mevlevî ve Çelebiler de halvete girmişlerdir. Şeyh Selahattin'in halvetten ve riyazetten yorgun düştüğü rivâyetler arasında yer almaktadır.⁸⁹ Ayrıca Ulu Arif Çelebi'nin de hayatının son zamanlarını riyazette geçirdiğini bilmekteyiz.⁹⁰

Mevlevîlikte, dünya ile ilgili her şeyden elini eteğini çekme gibi bir düşünce yoktur. Sadece, gönülde, hak ettiğinden fazla yer işgal etmemeleri sağlanır. Bu anlamda, tasavvufta kullanılan “El kârda, gönül yarda” yani “El günlük maişet teminiyle meşgul iken, kalbin Allah ile beraber olması” esası çok mühimdir.⁹¹

3. Çile'nin Muhtelif Din ve Kültürlerdeki Yeri

Çile, ilk çağlardan bu yana bütün din ve kültürlerde, çile adıyla olmasa da uygulama yöntemleriyle benzer tekniklerin uygulandığı bir ritüel olarak karşımıza çıkar. Şamanizm, Taoizm, Manihaizm, Budizm gibi dinlerde de bu tarz merasimlerin olduğu bilinmektedir. Bu merasimler, çile olgusunun içerdiği bazı unsurları içerebilmektedir. Zikir merasimleri ve bu merasimlerle birlikte uygulanan çeşitli müzik türleri (davul çalma, çan çalma, ney gibi) ve oruç tutma bunlardan sayılabilir. Burada hepsinde ortak olan vecde ulaşma unsuru, söz konusudur.

Bütün ilkel kültürlerde ortak olan diğer bir nokta, kabul merasimlerinin en iyi ihtimalle çok zor geçmesi, çoğunlukla da fiziksel ve psikolojik olarak acı verici olmasıdır. Bu konuda araştırmalarda bulunan Eliade'e göre, amaç sâlike geçmişini unutturmaktır. Kızılderili toplumlarında bu anlayış, “kişisel geçmişi değiştirmek” olarak geçmektedir ve mürşid tarafından açılan yolun ilk adımı sayılır.⁹²

İslâmi halvette bilinç geliştirme amacıyla yapılan uygulamalar, sadece yapısal olarak değil, yöntem olarak da arkaik geleneklerle benzerlik göstermektedir. Achterberg'in, Kuzey Amerika yerlileri arasında yaptığı araştırma sonucunda yaptığı tespitler halvet ile benzerlikleri ortaya koymaktadır.⁹³

⁸⁹ Eflaki, a. g. e., c. II, s. 110.

⁹⁰ Top, a. g. e., s. 33.

⁹¹ Hucvirî, a. g. e., s. 146.

⁹² Özelsel, Michaela Mihriban (tsz), *Halvet'te 40 Gün – Psikolog Dervişe'nin Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi*, (4. Baskı), Kaknüs yay., s. 191-192.

⁹³ Özelsel, a. g. e., s. 192.

Şamanlar, bilinç gelişimleri için, kültürleri tarafından kabul edilmiş, bir dizi mahrumiyete tabi tutulmaktadır: Oruç, cinsel perhiz, duyuşsal yalıtım (inziva) veya aşırı ritmik hareketler, hareketsizliğe kadar varan hareket kısıtlamaları, uç ısılar yaşama, dikkati odaklaştıran meditasyon, hiper (hızlı ve derin) veya hipo (düşük, az, yüzeysel) solunum uygulamaları, uyku kısıtlaması gibi yöntemler aracılığıyla oluşturulan elektrolit⁹⁴ dengesizlikler, kan şekerinde düşme, sıvı kaybı vs. gibi fiziksel ve ruhsal değışiklikler ortaya çıkabilir. Kısaca müridler, kendi istekleriyle bedenlerini fiziksel dayanma gücünün üstünde zorlayarak, ruhlarını uyandırırılar. Modern dünyanın sağlığı, hatta hayatı tehlikeye atan faaliyetler şeklinde değerdendirdiğı uygulamalar, şamanlar tarafından “bilgiye” varmanın yolu olarak telakki edilir.⁹⁵

Kültürel antropoloji alanında yapılan araştırmalar, İslâmi halvetin, yapısı ve uyguladığı yöntem bakımından, varlığın mistik boyutuna, evrensel bir giriş şeması şeklinde tamamlanabileceğini gösterir. Bir kez ya da daha fazla girilen inziva, manevi eğitimin temellerini; acı çekme, ölüm ve tekrar doğumu sembolize eder. Eliade’in bütün dünyadaki yerli kültürler arasında yaptığı araştırmalar, ilk vecd deneyimlerinin aşağıdaki unsurları içerdiği ortaya konulmuştur:

“i Madde olmaktan uzaklaşma, bedenden çözülme veya beşeri olandan ayrılmanın ve nefse karşı zaferin sembolü olarak bir deri bir kemik kalana dek zayıflamak.

ii Evrensel, kozmik anlamda cennete yükseliş veya yeraltına iniş ki bu, diğer seviyelerle iletişimin mümkün olduğunu sembolize etmektedir. Birbirinden farklı pek çok kültürde, “cennete yükseliş” yaşayan kişi karşı veya aynı cinsiyetten bir “göksel eş” ile karşılaşmaktadır. Eliade’e göre bu kişiler “her vecd halinde olması mümkün” erotik bir deneyim yaşamışlardır. Ancak mistik ve bedensel aşk arasındaki ilişki (fark) o kadar belirgindir ki, yanlış anlamak mümkün değildir.

iii Bazı ruhsal varlıklar ve ölmüş öğretmenlerin ruhlarıyla iletişim kurma ve bu yolla çeşitli ruhsal şamanik bilgilerin aktarılması. Eğer bu bilgiler (rüya ve rüyetler) uygulanmazsa, ölüm veya hastalıklara yol açabilir.

⁹⁴ Elektrolit: Sıvı halindeyken, elektrik akımının tesiriyle ayrışabilen madde, kimyevi ayrışmaya elverişli madde demektir. Vücudun iç dengesi için çok önemli unsurlardır. (Tuğlacı, “*Hypo*”, *Tıp Sözlüğü* s. 238).

⁹⁵ Özelsel, a. g. e., s. 193.

iv Kabul töreni mekanları olarak, labirentlerin ve mağaraların kullanılması. Bu kullanım, yontma taş devri inanışlarına kadar uzanmaktadır. Bugün bile bu tarz yerler, arkaik toplumların ayinlerinde “diğer âlemlere geçişin” somut kapıları olarak görülür. Mezarlıklar da sık sık seçilen yerlerdendir. Ölmüşlerin ruhlarıyla kurulan iletişim nefsin ölümünü yani, “ölmeden ölmeyi” temsil etmektedir. ”⁹⁶

Eski kültürler sadece kişisel bilinç gelişimi için değil, çoğu hastalığın tedavisi için de metafizik yöntemlere başvurmuşlardır. Aborjinal kültürler çoğu kez doğayla ilgili ilaçlar hakkında etkileyici bir bilgiye sahip olmalarına karşın metafiziğin etkilerin gücüne inanmışlardır.⁹⁷

İlkel çağlardaki bu uygulamalar üzerinde araştırma yapan Grof⁹⁸ bu kişilerin yaşamış olduğu olağanüstü durumları açıklamaya çalışmıştır. Bu sıra dışı tecrübelerle “holotropik şuur halleri” adını vermiştir. Bu tarz tecrübelerin yaşandığı şartları incelemiş ve holotropik şuur halleri dediği bu durumun ortaya çıkışında etkili olan unsurları belirlemiştir. İlginçtir ki birçok noktada günümüz tarikatlarında uygulanan birçok tekniğin de bu hallerin ortaya çıkmasında etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Grof’a göre bu teknikler şu şekilde sıralanabilir:

“Antik ve Aborijinal Holotropik Halleri Başlatma Teknikleri

i Doğrudan ya da dolaylı olarak solunumlu çalışma (pranayama, yogik bastrik, Budist “ateş soluğu”, Sufi solunumu, Bali ketjak, Inuit Eskimo gırtlak müziği, vb.). Örneklerde de görüldüğü gibi sufilerin zikir esnasındaki solunumları bu hallerin ortaya çıkmasında etkilidir.

ii Ses teknolojileri (davul çalma, çingirak, değnek, zil ve gonkların kullanımı, müzik, şarkı söyleme, mantralar, didgeridoo, boğa kükreten). Günümüzde de bazı tarikatlarda musiki kullanılmaktadır. Özellikle Mevlevîlik’te ney’in çok önemli bir yeri vardır.

⁹⁶ Özelsel, a. g. e., s. 191.

⁹⁷ Grof, Stanislav (2002), *Geleceğin Psikooljisi*, Çev: Sezer Soner, Ege Meta Yay., İzmir, a. g. e., s. 25.

⁹⁸ Prof. Dr. Stanislav Grof, kırk yılı aşkın bir süredir olağandışı şuur hallerini araştırmakta olan bir psikiyatristtir. Transpersonel psikolojinin kurucularından ve baş kuramcılarında biridir. Şu anda California Institute of Integral Studies (CIIS), Kalifornia Bütünsel Araştırmalar Enstitüsü’nde Psikoloji Profesörü olarak görev yapmakta ve Felsefe, Kozmoloji ve Şuur bölümlerinde öğretim üyesi olarak ders vermektedir. (*Geleceğin Psikooljisi*, s. 239).

iii Dans etme ve diğer hareket biçimleri (semâ, lama dansları, Kalahari Büşman trans dansı, hatha yoga, tai chi, chigong vb.). Sufilerin zikir esnasındaki hareketleri de buna örnek olarak verilebilir.

iv Sosyal yalıtım ve duyuşsal yoksunluk (çölde, mağarada, dağ zirvelerinde, karla örtülü alanlarda kalma, vizyon araştırması). İnzivaya çekilme bunun için güzel bir örnektir.

v Aşırı duyuşsal yükleme (aborijinal ritüeller sırasında akustik, görsel uyarıların bir bileşimi, aşırı acı vb.) Bazı tarikatlarda kendine acı çekirme için yapılan yanağa şiş sokma, sırtta zincirlerle vurma gibi teknikler uygulanmaktadır.

vi Fizyolojik araçlar (oruç tutma, uykudan yoksun kalma, pürgeatifler⁹⁹, laksatifler¹⁰⁰, kan alma [Maya'lar], acı verici fiziksel prosedürler [Lakota Siyuları güneş dansı, bedenın çeşitli yerlerinin kesilmesi, dişlerin eğelenmesi]). Bilindiği gibi oruç tutma, az uyumak, gece uyanıp ibadet yapmak İslâm tasavvufunda da yer almaktadır.

vii Meditasyon, dua ve diğer spiritüel uygulamalar (Çeşitli yoga teknikleri, Tantra, Soto v Rinzai Zen uygulaması, Tibet Dzogchen'i, Hıristiyan hesiastizmi (İsa duası), Loyola'lı Ignatius egzersizleri). Halvette yer alan yoğun tefekkür buna örnek olabilir.

viii İnsanın psikolojisini etkileyen ve günümüzde uyuşturucu madde, ya da bazı ilaçların yapımında kullanılan hayvan ve bitki materyalleri (Haşış, peyote, teonanacatl, ololiuqui, ayahuasca, eboga, Hawaii woodrose, Suriye sedefotu, Bufo alvarius karakurbağasının derisinden alınan salgı, Pasifik balığı Kyiphosus fuscus, vb.).¹⁰¹ İslâm tasavvufunda böyle bir uygulama görülmemektedir. Tasavvufta Hasan Sabbah'ın Haşşaşiye'si gibi heteredoks tarikatlar hariç, vecd halini oluşturmak için dışarıdan alınan herhangi bir madde bilinmemektedir.

İptidai kavimlerde daha çok maddî vasıtalarla ortaya çıkan bu haller (vecd), medeni milletlerde ve semâvi dinlerde maddî vasıtaların yanı sıra ruhî vasıtalar da kullanılır. Örneğin XIII. Asır kabalistlerinin vecd haline derin düşünce ile hazırlandıklarını bilmekteyiz. Çeşitli zikir faaliyetleri, musikiye benzer ritimlerle

⁹⁹ Pürgeatif: Müşhil, amel verici ilaç. (Tuğlacı, "Purgative", *Tıp Sözlüğü*, s. 668).

¹⁰⁰ Laksatif: Bağırsak muhteviyatını yumuşatıcı ilaç. (Kocatürk, Utkan, "laxative", *Tıp Terimleri El Sözlüğü*, 2. Basım 1994, s. 253).

¹⁰¹ Grof, a. g. e., s. 27.

tekrar edilir ve bu ruhî bir sıçrayışa sebep olurdu. Hristiyan mistiklerinde bedenî usuller yoktur. Bencillikten tamamen vazgeçilerek ve Allah’a tam bir itaat ile vecde hazırlık yapılmış olunur. İslâm mistisizminde maddî ve manevi vasıtalar birlikte kullanılmaktadır. Vecd halinin ortaya çıkması için bir noktaya yoğunlaşmak yetmez. Musiki, zikir ve raks gibi vasıtalar, ayrıca fiziksel bazı vasıtalar (oruç, namaz, az uyumak) da kullanılır. İslâm tasavvufunda her türlü vecd hali ve kendinden geçiş bilinçli düşünceden ziyade, sadece Allah’tan gelir. Hint mistisizminde düşünceyi bir obje üzerinde yoğunlaştırmak söz konusudur. Sonra ruh kendisine ve kendisinin ötesine geçer. Bu zihni yöntemdir. Zihin dışı yöntemde ise sonuca bedeni hareketler (Nefes almanın kontrolü, tempolu seslerin devamlı tekrarı v. s.) ile varılır.¹⁰² İslâm tasavvufu ile Hint mistisizmi arasında benzer noktalar olduğu göze çarpmaktadır. O kadar ki, bundan dolayı İslâm tasavvufunun temelini Hint kültüründen aldığını söyleyenler olmuştur.¹⁰³

Günümüzde de uygulanmakta olan yoga da bir “vecde ulaşma çabası”dır. “Karma Yoga, şahsiyetin tam hâkimiyet altına alınmasını hedef tutar. Yoga’nın umumî metodu hemen bütün yoga ekollerinin takip ettiği metot, insanın alelâde halinden son birleşmeye kadar dokuz grubu ihtiva eder. Birinci grup, on maddî tavsiye (bütün varlıklara karşı tam muafiyet, Mutlak hakikat, her türlü malik olmaya karşı tasasızlık, bekârlık, cihana şamil nezaket, her türlü halde sakin olmak, nahoş durumlarda sabır, uygun ve uygunsuz durumlarda düşüncenin kontrolü, yemekte itidal, bazı gusül abdestleriyle vücudun veya ilahiyat inceleyerek ruhun ve zekânın temizlenmesi) prensibidir. İkinci grup on dini temizleme prensibi (bedeni perhiz, ilâhî iradenin mutlak kabulü, liyakatler ve liyakatsizlikler üzerine veda doktrinlerinin kabulü, merhamet ve âlicenaplık, zevahir tanrısına tapmak, dini felsefe tetkiki, kanuna karşı işlenen günahlar için pişmanlık, imanda mukaddes kitaplara ve aşk’a uygun yaşamak, yazılı duaların okunması, yasak hareketlerden kaçınma), üçüncü grup, ibadet kaidelerine uymak, dördüncü grup, ruh merkezlerinde, ruh ateşinin dolanmasını kolaylaştıran derin düşünceye imkân veren amelî durumların tatbiki, beşinci grup, nefes alma talimleri, altıncı grup, Hristiyanların ve Müslüman mutasavvıfların zikirlerine benzeyen duaların yüksek sesle okunmasıdır. Bu

¹⁰² Safa, Peyami (1999), *Nasyonalizm, Sosyalizm, Mistisizm*, Yağmur Yay., İstanbul, s. 189-195.

¹⁰³ Küçük, Hülya (2004), *Tasavvuf Tarihine Giriş* (2. Baskı), Konya, s. 30.

uygulamanın üç üstün derecesi ise şunlardır: i Zihni teksif tatbikatı (irade ile her türlü düşünceyi idrak sahasından çıkarabilecek kadar), ii insan kendisini dünyaya bağlayan her türlü rabitalardan ve egoist benliğinden kurtulup, heyecanlarına hâkim olunca, hâsıl olan temaşa halî, iii birleşme (vuslat).”¹⁰⁴

Burada açık bir şekilde görülmektedir ki tarihin ilk çağlarından bu yana bütün inanç sistemlerinde vecd hali oluşumu mevcuttur ve birbirleriyle benzerlik gösteren pek çok uygulama vardır.

4. Çile'nin Tasavvuftaki Yeri ve Nasslardan Delilleri

Nefs mücadelesi İslâm dininin ve dolayısıyla İslâm tasavvufunun temel konusudur. Bütün İslâmî kuralların temelinde kişinin nefesine hâkim olması onu kontrol altında tutabilmesi hedefi yatmaktadır. Bu anlamda, bütün peygamberlerin insanlığa vermeyi hedeflediği şey nefis terbiyesi eğitimidir diyebiliriz. Nitekim Allah-û Teâlâ, esas terbiye edicidir. “Rab” ism-i şerifi de Allah’ın terbiye edici yönüne işaret etmektedir.¹⁰⁵

Bu anlamda çile çıkarma, İslâmî yöntemlerle nefsin terbiye edilmesini sağlayan uygulamalar bütünüdür. Kelime anlamı olarak çile; Farsça, kırk anlamına gelen “çihil”den üretilmiş bir terimdir.¹⁰⁶ Daha çok, daha ziyade ve fazla manalarına gelir. Ayrıca eziyet, sıkıntı, yay kirişi ve iplik yumağı anlamlarına gelir.¹⁰⁷

Tasavvufta kullanılan terim anlamı olarak çile, mûridin fitratındaki sivri noktaları törpülemek için yapılan fiilî sabır telkinidir. Sâlikin genellikle kırk gün süreyle şeyhinin gözetiminde loş bir mekânda, az yemek, az uyumak, az konuşmak ve zikirle meşgul olmak suretiyle kendini ibadete vermesidir.¹⁰⁸

Çile, nefsin isteklerine karşı gönlün direnmesidir; nefsin isteklerini kırıp, yerine getirmeyip, nefsi, gönlün emrine âmâde kılmanın, bu şekilde nefsi terbiye ve tezkiye etmenin adıdır.¹⁰⁹ Çile ve halvet aynı anlamda kullanılmaktadır. Her ikisi de

¹⁰⁴ Safa, a. g. e., s. 210-212.

¹⁰⁵ A-li İmran, 3/164, Cum’a, 62/2, Bakara, 2/129.

¹⁰⁶ Cebecioğlu, Ethem, “çile”, *Tasavvuf Sözlüğü*, s. 146.

¹⁰⁷ Top, Hüseyin, a. g. e., s. 176.

¹⁰⁸ Tûsî, Ebû Nasr Serrac (1996), *El-luma’*, Haz. Hasan Kâmil Yılmaz, Altınoluk Yay., İstanbul, s. 516 (H. Kâmil Yılmaz’ın yaptığı açıklamalar kısmından alınmıştır).

¹⁰⁹ Top, a. g. e., s. 177.

insanlardan ayrı bir yerde, tek başına yapılan Nefs tezkiyesi yöntemlerinin toplamıdır. Tarikata giren bir mürid belirli bir zaman sonrasında, şeyhinin emriyle insanlardan uzaklaşarak, tekkelerin çilehâne veya halvethâne denilen özel yerlerinde inziva hayatı yaşar ve kendini Allah'a adar.¹¹⁰

Çile'yi daha iyi anlayabilmek için çile ile ilgili bazı terimleri de açıklamamız yerinde olacaktır. Bu terimler şu şekilde sıralanabilir;

Çile hâne: Farsça çile evi demektir. Tasavvuf erbabının çilelerini doldurdukları özel hücreye çile hâne denirdi. Tekkelerin karanlık ve rutubetli odaları, çile hane olarak kullanıldığı gibi, bu hücre, bazen de dağ başlarında ve تنها yerlerdeki mağaralarda inşa edilirdi.¹¹¹ Ülkemizin birçok bölgesinde eski çile hanelere hâlâ rastlanmaktadır.

Çilekeş: Farsça çile çeken anlamında bir ifade. Hücrede çile dolduran kişiye denir.¹¹²

Çile Kırgını: Mevlevîlikte, 1001 günlük hizmet bitmeden, çileyi terk eden kişiye çile kırgını denir. Bu durumda olan kişi, eğer pişman olur da hizmete (çileye) geri dönmek isterse, kaldığı veya bıraktığı yerden değil, baştan başlardı.¹¹³ Burada söz konusu olan çile Mevlevîlik Tarikatında uygulanan çile şeklidir.

Çile-i Merdan: Farsça erkeklerin çilesi anlamında bir tanımlama, Mevlevî tabiri. En yorucu hizmetlere, çile-i merdan denirdi.¹¹⁴

Çile-i Makuse: Farsça ters çile demektir. Derviş kendini ayaktan tavana bağlayarak tepesi aşağı sarkıtarak çile çıkarır ve buna çile-i makuse denir.¹¹⁵

Çis: Çilesini tamamlayan dervişe denir.¹¹⁶

Çile, genel anlamda oruç, farz ve nafil namaz, zikir, tefekkür, gece ibadeti, bazı ilmi eserlerin okunmasını ve insanlardan ve dış etkenlerden uzak durmayı içerir. Bütün bunları uygulayabilmek için belli manevi aşamaların geçilmiş olması gerekmektedir.

¹¹⁰ Yılmaz, a. g. e., s. 195.

¹¹¹ Cebecioğlu, "çile hâne", *Tasavvuf sözlüğü*, s. 148.

¹¹² Cebecioğlu, "çilekeş", *Tasavvuf sözlüğü*, s. 148.

¹¹³ Cebecioğlu, "çile kırgını", *Tasavvuf sözlüğü*, s. 148.

¹¹⁴ Cebecioğlu, "çile-i merdan", *Tasavvuf sözlüğü*, s. 148.

¹¹⁵ Cebecioğlu, "çile-i makuse", *Tasavvuf sözlüğü*, s. 148.

¹¹⁶ Cebecioğlu, "çis", *Tasavvuf sözlüğü*, s. 148.

Tanımlardan da anlaşıldığı üzere çile, tasavvufun ya da daha genel anlamda İslâm dininin kişiye kazandırmak istediği özellikleri kazandırmak için uygulanan yoğunlaştırılmış ibadetler bütünüdür. Böylelikle birey kendisini kötülöklere sevk eden nefsinin büyük ölçüde terbiye etmiş olacak ve sonsuz huzura kavuşacaktır.

Çile içerisinde yer alan uygulamaların, âyet ve hadislerden delilleri konu başlıkları altında ayrıca verilmesi için burada genel anlamda çileyle bağlantılı olabilecek bazı âyet-i kerîmelere yer vermeye çalışacağız.

Kur'an-ı Kerim de geçen bir âyette şöyle buyrulmaktadır: “Fakat kim de, Rabb'inin (huzurunda duracağı) makamından korkup (gereğini yapar) ve nefsinin de kötü hevisten men ederse; işte muhakkak ki cennet onun varacağı tek yerdir.”¹¹⁷

Taberî'nin tefsirine göre burada geçen “nefsinin de kötü hevisten men etmesi” tabiri, “nefsinin, Allah'ın sevmediği isteklerden alıkoyan kimse” olarak tefsir edilmiştir.¹¹⁸ Bu anlamda çile içerisinde yer alan uygulamalarla örtüşmektedir.

Yine nefis terbiyesi ile ilgili bir âyet-i kerîmede şöyle buyrulmaktadır: “O (nefs)ini (günahlardan) tertemiz yapan, muhakkak kurtulup umduğuna ermiştir. Onu (günahlarla) örtüp gömen de elbette ziyana uğramıştır.”¹¹⁹ Bu âyet-i kerîmede açıkça görülmektedir ki nefsinin temizlemek, günahlardan arındırmak ve günahlarla üstünü örtmemek gerekmektedir.

Bir hadis-i şerifte ise Efendimiz Hz Muhammed (s.a.v.): “Ey Allah'ım, acizlikten, tembellikten, korkaklıktan, cimrilikten, yaşlılıktan ve kabir azabından sana sığınırım. Ey Allah'ım, Sen benim nefsimin takvasını ver ve onu arındırıp temizle. Sen onu en hayırlı temizleyensin. Onun dostu ve mevlâsı Sensin. Ey Allah'ım fayda vermeyen ilimden, ürpermeyen kalpten, doymayan nefisten, kabul olunmayan duadan Sana sığınırım”¹²⁰ diyerek dua etmekte ve nefsinin arındırma konusunda Allah'tan yardım istemektedir.

Genel olarak tasavvufta, çile deyince akla ilk gelen hücre çilesi yani halvettir. Halvet, genellikle 40 gün olarak uygulanmaktadır.

Bazı âlimler, kırk günlük halvet uygulamasına delil olarak şu âyet-i kerîmeyi getirmektedirler: “ Musa ile otuz gece için sözleştik ve onu, bir on gece ilavesi ile

¹¹⁷ Nâzi'ât, 40-41.

¹¹⁸ Ebu Cafer Muhammed b. Cerir et-Taberî (tsz), *Taberî Tefsiri*, Hisar Yayınevi, c. 8, s. 569.

¹¹⁹ Şems, 9-10.

¹²⁰ Müslim, *Sahih*, ez-Zikr, Hadis no: 2722.

tamamladık. Böylece Rabbinin tayin ettiği vakit, kırk gece olarak tamamlandı. Musa (ayrılırken) kardeşi Harun'a: "Kavmim içinde benim yerime geç/ vekilim ol, (onlara tebliğ et ve yumuşaklıkla) ıslaha çalış, bozguncular(dan yana olup onlar)ın yoluna gitme!" demişti".¹²¹ Feyzü'l-Furkan'da, bu verilen sürenin "münacatının ve orucunun sonunda Tevrat'ın verilmesi ve ibadet için" verildiği belirtilmektedir.¹²² Halvet sırasında oruç tutulması, dua, zikir ve ibadet edilmesi göz önünde bulundurulduğunda bu âyetin delil olarak gösterilmesi anlaşılabilir.

Çile çıkarmaya, bu âyet-i kerîmeyi delil olarak gören meşhur mutasavvıf Hucvirî (d. 390/999 - v. 470/1077), *Keşfu'l-mahcûb* adlı eserinde bu konuya şöyle yer vermektedir; "Sûfilerin erbain (ve çile) çıkarmadaki esasları, Musa (a. s)'nın hali ile alâkalıdır ve bu mükâleme makamında (Allah ile veya meleklerle konuşma mevkiinde) sahihtir. Sûfiler, Aziz ve Celil olan Allah'ın kelâmını sır ile işitmek istedikleri zaman, kırk gün aç dururlar. Otuz gün geçince, misvaklanırlar ve bundan sonra on gün daha aç kalırlar. İşte o zaman Allah onlara mutlaka sırlarını söyler (kalplerine nida eder, ruhlarına hitapta bulunur). Zira enbiyanın izhar etmeleri caiz olan her şeyi, evliyanın ısrar etmesi ve saklı tutması caizdir. O halde tab'ın bekası ile beraber, onun kelâmını ve hitabını işitmek caiz olmaz. Bütün velâyet ve hâkimiyetin muhabbet safasına ve ruhun latifelerine ait olması için kahr ve mahv olsunlar diye dört tabiat (dört maddî unsur) için meşreb ve gıdanın kırk gün kovulması ve yok edilmesi gelmektedir. (Kırk gün sonunda ruh bedene ve mana maddeye galip ve hâkim olur)."¹²³

Peygamber Efendimiz (s.a.v.)'in hayatında da çileye delil olabilecek uygulamalar görmekteyiz. Bildiğimiz gibi, Peygamber Efendimiz (s.a.v.), hem peygamberlik gelmeden önce hem de peygamberlikten sonra, azığını alır, Nur dağındaki meşhur mağaraya gider, günlerce orada zikir ve fikirle Rabb'ini anar, O'nunla tenhada baş başa kalır, Ramazan aylarında itikâfa girerdi.¹²⁴

¹²¹ A'raf, 142.

¹²² Feyizli, Hasan Tahsin (2012), *Feyzü'l Furkan- Açıklamalı Kur'an-ı Kerim Meâli* (6. Baskı), Server İletişim, İstanbul, s. 166.

¹²³ Hucvirî, Ali b. Osman Cüllâbî (1996), *Keşfu'l-mahcûb*, (Haz. Süleyman Uludağ), Dergah Yay., İstanbul, s. 466.

¹²⁴ Yılmaz, a. g. e., s. 181.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.)’in şu hadis-i şerifi kırk gün ibadet etmenin önemini vurgulamaktadır; “Kim kırk gün Allah için ihlâsla amel ederse, kalbinden diline doğru hikmet pınarları fışkırır”¹²⁵

Kişinin halvete girmesinin, kendi manevi gelişimini sağlaması yanında etrafındaki insanları kendi şerrinden koruma gibi bir yönü de bulunmaktadır. Peygamber Efendimiz (s.a.v.)’in, bu konuyla ilgili hadis-i şerifi bulunmaktadır. Şöyle ki; “Ebu Said (r.a.) anlatıyor: Resûlallah (a.s.)’a: “Ey Allah’ın Resûlü! İnsanların en efdâli kimdir?” diye soruldu. Şu cevabı verdi: “Allah yolunda canıyla, malıyla cihad eden mümin kişi” sonra kim? diye tekrar soruldu. Bu sefer: “Tenhalardan bir tenhaya Allah korkusuyla çekilip insanları şerrinden bırakan kimsedir” diye cevap verdi.”¹²⁶

Halvete Hz. Aişe’den nakledilen şu hadis-i şerif de delil olarak gösterilebilir. Hz. Aişe (r. a.) demiştir ki: “Resûlullah (s. a. v.)’e vahiy ilk olarak, gördüğü sadık rüyâlarla başladı. Gördüğü her rüya sabah aydınlığı gibi ertesi gün ortaya çıkardı. Sonra kendisine halvet hali (yalnızlık) sevdirdi. Nûr dağına gider, belli günler ailesinden ayrılarak ibadetle meşgul olurdu. Bunun için yanına azığını alıp giderdi. Sonra Hz. Hatice’nin yanına iner, yine bir miktar azık alarak Hira mağarasına dönerdi. Kendisine peygamberlik gelene kadar böyle devam etmişti.”¹²⁷

Bu manada halvetin, Peygamberin, peygamberlik öncesi Hira mağarasındaki bir aylık itikâftan¹²⁸ daha doğru bir ifadeyle tehannüsünden alındığını söyleyenler vardır. Bu yalnızlık dönemi, İslâm’dan sonra Ramazan ayında yapıldığında, “itikâf” olarak tâbir edilir. İslâm’dan önce yapılan “tehannüs” uygulaması, İbn İshak’a göre Kureyş’in adetlerindendi. Buhârî’nin görüşüne göre ise yalnızlık peygambere sevdirmişti.¹²⁹

Halvete delil olabilecek âyet ve hadislerin başlıcalarını ele aldıktan sonra mutasavvıfların bu konudaki görüşlerine yer verelim.

¹²⁵ El- İsfahâni, Ebu Nuaym (2008), *Hilyetü'l-Evliya*, (Çec. Yahya Atak – Enver Gönenç - Sait Aykut – Abdulhamit Birışık – Yrd. Doç. Dr. Fuat Aydın), Sebat Yay., İstanbul, c. 5 , s. 189.

¹²⁶ Buhari, Cihad 2, Rikak 34; Müslim, İmaret 122, 123, 127 (1888).

¹²⁷ Sühreverdî, Ebu Hafs Şihâbüddin (1999), *Avârifü'l-Meârif – Gerçek Tasavvuf*, (Çev. Abduvehhab Öztürk), Semerkand Yay., Ankara, s. 267.

¹²⁸ Selçuk Eraydın (1984), *Tasavvuf ve Tarikatlar*, İstanbul, s. 61.

¹²⁹ Küçük, Hülya (2004), *Tasavvuf Tarihine Giriş* (2.Baskı), Nükte Kitabevi, Konya, s. 39-53.

Sühreverdî (d. 539/1145- v. 632/1234)'nin de deyişiyile; “Sûfiler, kırk gün çileye girmekle, diğer zamanlarda peşine düşmedikleri özel bir şeyi arıyor değillerdir. Ancak, onlar, nefsin edebe muhalif tutumları ve içinde buldukları halleri karıştıracak davranışları çoğalınca, kırk gün özel bir riyâzata girerek, orada elde ettikleri bereketi ve edebi bütün vakitlerine yaymayı hedeflemişlerdir.”¹³⁰

Sühreverdî de *Avarif'ül-Meârif* adlı eserinde Hz. Musa'nın uygulamasıyla ilgili şu yorumlarda bulunmuştur: “Hz. Musa'nın orucu; gündüzleri bir şey yemeyip, geceleri yeme içme şeklinde değil, aksine kırk gün boyunca hiçbir şey yememek şeklinde idi. Demek ki midenin aç kalması; manevi terbiye ve telâkkide büyük bir esastır. Hz. Musa (a. s.) dahi, Allah-ü Teâlâ ile konuşmaya hazır bir hale gelebilmek için, buna ihtiyaç hissetmiştir.”¹³¹

Zünnun El-Mısrî (v. 245/859) (r.a.h.) halvetin kişiye kazandırdığı hasletlerden bahsederken şöyle demiştir: “İnsanı, halvetten daha çok ihlâsa sevk eden hiçbir şey bilmiyorum. Kim halveti severse, ihlâsın temel direğini eline geçirmiş ve sıdkın en sağlam rüknüne sahip olmuş olur.”¹³²

Büyük İslâm âlimlerinden İmam-ı Gazzâlî (d. 450/1058- v. 505/1111), *İhyâ* adlı eserinde uzletin faydalarını şu şekilde zikretmiştir;

“1. Huzur içinde ibâdet, tefekkür, insanlardan ayrılıp Allah ile başbaşa kalmak, yer ve gök, dünya ve âhîret husûsunda esrâr-ı ilahîyi araştırmakla uğraşmaktır.

2. Uzlet sayesinde, ekseriya insanlar arasında bulunmaktan doğacak isyandan kurtulmaktır.

3. Fitne ve mücadeleden kurtuluş, bunlara dalmaktan ve tehlikelerine girmekten dinini ve nefsinin korumaktır.

4. İnsanların şerrinden kurtuluştur.

5. Senin insanlardan ümidini kesmen, insanların da senden ümitlerini kesmeleridir.

6. İnsana ağırlık veren kimselerle ahmakları görmekten ve ahmaklık derecelerini ölçmekten kurtuluştur.”¹³³

¹³⁰ Sühreverdî, a. g. e., s. 263.

¹³¹ Sühreverdî, a. g. e., s. 264.

¹³² Sühreverdî, a. g. e., s. 267.

¹³³ Gazzâlî, Ebu Hamid (1985), *İhyâ'Ulûmi'd-Dîn*, (Haz. Ahmet Serdaroğlu), Bedir Yay., İstanbul, c. II, s. 589-602.

Uzlet, çile ve halvete göre çok daha uzun bir süre, hatta hayat boyu halktan uzak bir hayat yaşamak anlamına gelmektedir. Bu anlamda tarikatlar uzleti değil kısa süreli olan çile ya da halveti öngörmüşlerdir. Tahmin edileceği gibi hayat boyu yalnız ve insanlardan kopuk yaşamamanın faydalarının yanı sıra zararları da olacaktır. Bu anlamda İslâm tasavvufunda uzlet yerine çile veya halvet tercih edilmektedir.¹³⁴

Diğer bir görüşe göre ise “Çile tuzak tehlikesini asgariye indiren bir görüş ve olgunluk kazandırır derviše. Çile iradeyi sağlam kılmanın, nefse hakim olmanın en etkili aracıdır.”¹³⁵

Meşhur mutasavvıf Kuşeyrî (d. 376/986- v. 465/1072) der ki: “Halvet, safvet ehlinin sıfatı; uzlet, vuslat ehlinin emmaresidir. Başlangıç halinde bulunan bir müridin hemcinsinden ayrı (uzlet halinde) yaşaması, nihâyet hâlinde, üns mertebesini gerçekleştirdiği için halvet halinde bulunması şarttır. Uzleti tercih eden bir kimse için hak olan şey halktan ayrı yaşamaktan maksadın insanların şerrinden selâmette olmak değil, insanların kendi şerrinden selâmette bulunmalarına inanmasıdır.”¹³⁶

Çile çıkarma uygulamasının tasavvuftaki yerini tam olarak anlayabilmek için tasavvufun amacının tam olarak anlaşılması gerekmektedir. Tasavvuf; İnsanın kendindeki aşkın boyutu keşfedip, kendi varlığı üzerinde düşünmesini¹³⁷, kendi iç hakikatini buldurmaya, insanla âlem arasındaki savaşın çözülmesini, insanın huzursuzluğunun derin sebeplerini bulup bu sebeplerden uzaklaştırmayı¹³⁸, insanı derin bir bilince sahip, hayatın ve varlığın anlamının idrakine varmış, Allah ile arasındaki bağı ve ilişkiyi anlamış insan-ı kâmil noktasına ulaştırmayı hedefler.

Bütün bunların sağlanması ancak kişinin nefsinin farkına varıp, onun isteklerine boyun eğmeme gücünü kazanmasıyla mümkündür. Nefsin kontrol edilebilmesi, istikrarlı ve ısrarlı bir şekilde ibadetlere sarılıp, öz disiplinli bir yaşam tarzını¹³⁹ uygulamakla mümkündür. Bunlar aslında birbirlerinin sonucudurlar, yani nefsin terbiyesi öz disiplini, öz disiplinin istikrarı da nefis terbiyesini beraberinde getirir.

¹³⁴ Tûsî, a. g. e., s. 516.

¹³⁵ Top, a. g. e., s. 178.

¹³⁶ Kuşeyrî, Abdülkerim (1999), *Kuşeyrî Risalesi*, (Haz. Süleyman Uludağ), Dergah yay., s. 197(Arapça Baskı, 1. Baskı, 2001, Beyrut, s. 57).

¹³⁷ Sayar, a. g. e., s. 9.

¹³⁸ Sayar, a. g. e., s. 13.

¹³⁹ Frager, a. g. e., s. 221.

Çilenin içinde bulunduğu unsurlara bakacak olursak tamamen İslâm tasavvufunun amaçlarına hizmet ettiği görülmektedir. Çile, teslimiyeti, itaati, yoğun bir ibadet ve zikir programını, tefekkürü, dünyanın ve dünyalığın gerçek mahiyetini anlayıp tamamen Hak ile baş başa olmayı gerektirir. Bu anlamda çilenin diğer bir deyişle halvetin, İslâm tasavvufunda çok önemli bir fonksiyona sahip olduğu açıktır.

Ancak çile olgusu, bazen yanlış anlaşılabilir bazı olumsuz eleştirilere maruz kalmıştır. Dünya'dan uzaklaşma düşüncesi, burada tamamen kendini soyutlamak değil, dünyalığı esas hedef olarak görmemektir. Dünyanın bir araç olduğunun iyice kavranmasıdır. Burada derviş, yaşamı reddeden bir asketizm (münzevilik) ya da zevk ve maddiyata bağımlılık aşırılıklarından kaçınma arzusundadır.¹⁴⁰

Tasavvuf ehli, çileyi tamamlayan birinin, bütün kâinatı en ince sırları ile zamandan bağımsız olarak müşahede ettiğini, sonra tekrar fâni âleme döndüğünü söyler.¹⁴¹

Tasavvufta, şeriat yani İslâm'ın zahiri kuralları çok önemlidir. Temel kuralları bilmek ve doğru bir şekilde ibadetleri yaparak hayata geçirmek öncelikli şart ve olmazsa olmazdır. Sufizmde esas olan, bu zahiri kuralları önemsememek değil aksine bunları derinleştirmektir.¹⁴² Çilenin, uygulama olarak ibadetleri derinleştirdiği açıktır. Bilindiği gibi çileye girmenin amaçlarından biri de budur.

Tasavvuf, insan gerçeğinin her yönüyle ilgilenir. Ancak, özellikle insan psikolojisi ile bağlantısı çok dikkat çekicidir. Nefs terbiyesi, yöntem olarak fiziksel mahrumiyetleri gerektirir. Bu mahrumiyetler de kişi üzerinde psikolojik bazı değişiklikler ortaya çıkarır.

Mevlânâ'nın kişilik çözümlemesi üzerine çalışması olan Reza Arasteh, çalışmasında, tasavvufta bilinçaltının yeri noktasında şunları belirtmiştir: "Tasavvufta bilinçaltı bilinçten çok daha önemlidir; bilinçlilik sınırlı iken, bilinçaltı sonsuz imkânları içerir ve sadece bilinçaltı gerçek benliği bulmanın araçlarını sağlar. Evrensel benlik bütün varlığı kuşatırken, geleneksel benlik sadece varlığımızın belli bir bölümünü meydana getirir."¹⁴³

¹⁴⁰ Frager, a. g. e., s. 221.

¹⁴¹ Nurbaki, Haluk (2002), *Sonsuz Nur*, Damla Yay (5. Baskı), İstanbul, s. 97-98.

¹⁴² Özelsel, a. g. e., s. 159.

¹⁴³ Arasteh, a. g. e., s. 22.

Halvet sırasındaki ruhsal değişiklikleri her yönüyle tanımlayabilmek zordur. Arasteh, de bu konuda şu tespitlerde bulunmuştur: “Bu ruhi (psyche) varlık düzeyini belirlemek kolay değildir; zira kişinin var olduğu bu düzey, mahiyeti gereği hep gelişmekte olduğundan, kendisine ulaşıldığında zaten gerçekleşmiştir.”¹⁴⁴

5. Çile İle İlgili Kavramlar

Çile kavramın incelerken gözden kaçırılmaması gereken bazı kavramlar vardır. Çilenin fonksiyonunu ortaya koyabilmek için bu kavramların mahiyetlerinin bilinmesi gerekmektedir. Birbirinden çok ta ayrı değerlendirilemeyecek olan bu kavramları ayrı ayrı ve birbiriyle olan ilişkilerini dilimiz döndüğünce izah etmeye çalışacağız. Bu kavramlar, Kalb, Ruh ve Nefs’dir.

5. 1. Kalb

Kalb, Arapça, bir şeyin altını üstüne getirmek, çevirmek vs. gibi anlamları ihtiva eden bir kelimedir. Biyolojik ve anatomik olarak, insan göğsünün sol tarafında bulunan çam kozalağına benzeyen bir et parçasıdır. Ana rahminde ilk oluşan organdır. Tasavvufi olarak kalb; insanın mahiyeti, madde ve mananın birleştiği yer, akıl, ruh, Allah’ın tecelli ettiği mahal, ilâhî latife gibi çok yönlü manaları ifade eder. Biyolojik manadaki kalb, insanda olduğu gibi hayvanlarda da bulunur. İkinci anlamdaki kalb ise, sadece insanda bulunur ve insanı hayvandan ayıran özelliktir.¹⁴⁵

Kur'an-ı Kerim’de, hadislerde ve Arapça tasavvuf kitaplarında geçen “kalp” kelimesi ile Türkçedeki “gönül” eş anlamlıdır. Nitekim Kur'an'daki: “Kör olan gözler değil, göğüslerdeki kalplerdir.”¹⁴⁶ âyetinde gönül körlüğü anlatılmaktadır.

Gönül aynı zamanda sevginin ve merhametin merkezi olduğundan hassas bir terazi gibidir. Bu yüzden Hz. Peygamber insanlara “Müftüler her ne kadar fetva verseler de sen gönlüne danış!” buyurarak gönle danışmalarını tavsiye etmiştir.¹⁴⁷

¹⁴⁴ Arasteh, a. g. e., s. 23.

¹⁴⁵ Cebecioğlu, “kalb”, *Tasavvuf Sözlüğü*, s. 341.

¹⁴⁶ El-Hacc, 22/46.

¹⁴⁷ Dârimî, Büyü’, 2; İbn Hanbel, IV, 238.

“Gönül” genel olarak “kalp”, bazen de “nefis” anlamına kullanılan, Türkçe bir kelimedir.¹⁴⁸

Yine bir âyet-i kerimede; “Şunu bilin ki gönüller (ancak) Allah’ı anmakla huzur bulur”¹⁴⁹ buyrulur, huzurun mekanı olarak da gönüle işaret edilmektedir. “Allah’ı anmak”tan kast olunan, bir yönüyle dil ile yapılan istiğfar, tevhid ve Kur’an okumak, diğer yönüyle ise davranışlarımız ile Allah’a karşı sorumluluklarımızı yerine getirmektir.¹⁵⁰ Dolayısıyla hem dil hem de davranışlar kalbi doğrudan etkilemektedir. Bu âyetin zikirle ilgili boyutu “zikir” konusu başlığı altında tekrar değerlendirilecektir.

Hiz. Peygamber (s.a.v.) bir hadis-i şerifte; “Şüphesiz ki beden de bir parça vardır; o düzgün olursa bedenin tamamı düzgün olur, bozuk olursa bedenin tamamı bozuk olur. Dikkat ediniz ki o kalptir”¹⁵¹ buyurmaktadır. Bu bağlamda kalp, fiziksel yani vücudumuza kan pompalayan kalp olarak anlaşılabilir. Ancak burada ifade edilen şeyin kalbin fiziksel yönünden çok manevi yönü olduğu açıktır. Nitekim bu görüşü destekleyen başka hadis-i şerifler mevcuttur. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz;

“Kalp hükümdardır, hükümdar düzgün olunca tebası da düzgün olur, bozuk olunca tebası da bozuk olur.”¹⁵²

“Körlüğün en şerlisi kalp körlüğüdür.”¹⁵³

“Kalpler dört çeşittir: 1- Tertemiz olan, içinde parlayan bir nur bulunan kalb. Bu, mü’minin kalbidir. 2- Simsiyah olup ters döndürülmüş kalb. Bu, kâfirin kalbidir. 3- Kılıfına konup ağzı bağlanmış olan kalb. Bu, münafığın kalbidir. 4- Yüzü çevrilip terk edilmiş kalb. Onun için de imam da vardır, nifak da vardır. Kalbdeki iman, temiz suyun büyütüp beslediği yeşillik gibidir. Bu ikisinden, iman ve nifaktan hangisi daha gâlip ise, kalp için onunla hükmolunur.”¹⁵⁴

¹⁴⁸ Banarlı, Nihad Sâmi (2009), *Türkçenin Sırları*, İstanbul, s. 86-89.

¹⁴⁹ Ra’d, 28.

¹⁵⁰ Feyizli, *Açıklamalı Kur’an Meâli*, s. 251.

¹⁵¹ Buhari-iman 39.

¹⁵² C.Sağır-5752.

¹⁵³ C.Sağır-9689

¹⁵⁴ Ahmed, Müsned, III, 17; Ebu Nuaym, Hilye, IV, 385; Tabarani,es-Sağır, No: 1077; Heysemi, Mecmau’z-Zevâid, I, 63.

Hadis-i şeriflerden de anlaşıldığı gibi kalbin manevi yönü en az maddi yönü kadar hayati öneme sahiptir.

İmanın şartları belirtilirken de dil ile ikrar ve kalb ile tasdik şart koşulmuştur. Bu durum da, kalp ve aklın iman noktasındaki yerini göstermektedir. Bilinmektedir ki aklın algılayamadığı birçok şey kalp tarafından hissedilir. İslâm dini henüz aklın ispatlayamadığı bazı şeylere de inanmayı gerektirir. Gayba imanı da kısmen böyle ifade edebiliriz. Çünkü bilinen şeye iman gayba iman değildir. O bilmektir.

Mutasavvıflara göre kalp Hakk'ın tecelli ettiği yerdir. Bu nedenle keşf ve ilham merkezidir.¹⁵⁵ Tasavvufta keşf; “Perdenin açılmasıyla gizli olanın ortaya çıkması demektir. Gaybî hakikatlere yaşayarak ve temaşa suretiyle vâkıf ve muttali olmaktır.”¹⁵⁶ İlham ise; “Doğrudan ve aracısız Allah'tan alınan bilgi demektir. İlhamî bilgi, ya ilahi hitabı işitmek ve dinlemek ya da gayb âlemini görmek suretiyle olur.”¹⁵⁷

Bilindiği gibi kalp fiziksel olarak hayatî bir organdır. Kalp olmadan hayatın devam etmesi mümkün değildir. Doku ve organlarımız oksijensiz ve yapı maddeleri olmadan fonksiyonlarını ve varlıklarını sürdüremezler. Bu yapı maddelerini içeren kanın vücudun en uç bölgelerine kadar ulaşmasını sağlayan organ kalptir.

Tasavvufta da kalbin çok önemli işlevleri vardır, her şeyin merkezindedir. Fiziksel anlamdaki kalb kanla dokuları nasıl besliyorsa, aynı şekilde manevi kalp de hikmet ve nur yayarak ruhu beslerken kişiliği de tahammül edilmez özelliklerinden arındırır.¹⁵⁸

Erzurumlu İbrahim Hakkı (d. 1703/ v.1780), kalbin farklı aşamalardan geçerek değiştiğini belirterek, yedi tavrı olduğunu söyler. Şöyle ki; “İlk tavrında kalp akıllı olup, hakkı batıldan ayırıp, mü'min olur. İkinci tavrında, kalbin sadrıdır, mütefekkir olup, göğüs genişliği bulur. Üçüncü tavrında, kalp sevgisidir, gam ve neşeyi unutup, gaybî varidatlarla uçup o hava ile menzil alır. Dördüncü tavrında, muhjet'ül-kalbdır. Rahmânî cemâl ilhâmı ve nefsânî celâl bulup ferâsetle farkını bilir. Beşinci tavrında bir zardır, seni hakanî cezbe alıp dünya sevgisinden tamamiyle vazgeçer. Altıncı

¹⁵⁵ Tûsî, a. g. e., s. 556-557 (Hasan Kâmil Yılmaz'ın açıklamalarının yapıldığı bölümden alınmıştır).

¹⁵⁶ Yılmaz, a. g. e., s. 222.

¹⁵⁷ Yılmaz, a. g. e., s. 223.

¹⁵⁸ Frager, a. g. e., s. 47.

tavırda; gönüldür rahmânî düşünceler oluşup, nefsânî ilhamlardan kurtulup, Cemâle mazhar olur. Yedinci tavrında; süveydâdır, doğruluk elde edip dost olur.”¹⁵⁹

Robert Frager¹⁶⁰, “Manevi kalp tıpkı fiziki kalp gibi işlev görür. Fiziki kalp, insanın en merkezî yerine yerleşiktir; manevî kalp ise alt benlik ile ruh arasında bir yere yerleşmiştir. Fizikî kalp bedeni düzenler; manevi kalp ise psişeyi düzenler... Kalbin bir yüzü maneviyat âlemine öbür yüzü ise alt benlik âlemine ve negatif özelliklerimize dönüktür.

Fiziki kalp yaralandığında, hastalanırız ve eğer aşırı derecede hasar görürse ölürüz. Eğer manevi kalbimiz nefsin (ya da alt benliğin) negatif karakteristiklerine boyanırsa, manen hastalanırız. Eğer kalbimiz tamamen nefsin egemenliğine girerse, manevi yaşamımız sona erer” der ve yaptığımız olumlu davranışların kalbimizi yumuşattığını ve olumsuz davranışların ise katılaştırdığını da ekler.¹⁶¹

Buraya kadar ifade ettiklerimizden anladığımız kadarıyla kalb ve davranışlar birbirinden etkilenmektedir. Kötü davranış ve düşünceler “kalbin kararması”na, iyi olan davranış ve düşünceler ise “kalbin parlaması”na sebep olmaktadır. Tasavvufta bu iki kavram çok yer almakta ve çok şey ifade etmektedir. Kalbin kararması, basiretin kapanması, idrak gücünün azalmasını, farkındalığın yok olması ve manevi hassasiyetin azalması anlamlarını ifade eder. Kalbin parlaması, da anlaşılacağı üzere, basiretin ve idrakin açık olmasını, akl-ı selime sahip olmayı ve farkındalığı ifade eder.

Bu durumları ifade etmek için “kalp uyanıklığı” veya “kalbin ölülüğü” terimleri de kullanılır. Sayar’ın da Sufi Psikolojisi adlı kitabında ifade ettiği gibi kalp erdem sahibi olmakla, tefekkürle ve Allah’ı anmakla uyanır, keskinleşir ve kalp, “Ölümlü insan bedeninde, manevî âlemlerden gelen enerjinin merkezi olan yegâne organdır.”¹⁶² Kalp yani gönül, bu anlamda, Allah’ın tecelli ettiği çok özel bir yerdir. Tasavvufî düşüncede sonsuz sırların taşıyıcısı insan gönlüdür.¹⁶³

¹⁵⁹ Erzurumlu, İbrahim Hakkı (2011), *Mârifetnâme*, (sad. M. Fuad Başar, H. Ali Eser), İstanbul, s. 233.

¹⁶⁰ Prof. Robert Frager, otuz yılı aşkın süredir psikoloji üzerine çalışmakta ve iki yönden (teorik ve pratik) tasavvuf üzerine araştırmalarda bulunmaktadır. Halen mutasavvıf bir müşid ve şeyh olan Frager, Palo Alto, Kaliforniya’da bulunan Transpersonel Psikoloji Enstitüsünde Profesör ve başkan olarak bulunmaktadır. (Frager, a. g. e., s. 3).

¹⁶¹ Frager, a. g. e., s. 47.

¹⁶² Sayar, a. g. e., s. 80.

¹⁶³ Can, Mesnevî, c. III, s.196, b. 2270-2273

Sayar bu manevi enerjinin kalbe nasıl ulaştığını şu şekilde ifade eder; “Ne zaman bir endişe, her köşe başında bir felaket bekleyen korku hali ve her sabah uyanırken feci bir akıbetin geleceği hissi baş gösterirse Mutlak olana, Allah’a kasıtlı ve kararlı bir yöneliş ihtiyacı doğar. Çok geçmeden yalvarış, tazarru ve niyet kalbi kaplar ve dua kendiliğinden dile gelir. Enerji ruha akmaya başlar ve ruh uyandığında kaygıya temayülleri de yok olup gider.”¹⁶⁴

Psikolojik açıdan bakıldığında, kalbin bilinç ile bağlantısı dikkat çekicidir. Kalp bilinçdışının en üst seviyesini teşkil eder ve bilinçdışının insanları evrensel hakikatle tanıştıran bölümüdür. Kalbin bilgisi, düşünceyi ve insanın maddî varlığını ikilikten kurtarır. Bu bilgi anlık ve akılcı değildir. Her ikisinin de üstündedir.¹⁶⁵ Belki de bu, kalbin mutmain olmasını ifade etmektedir. Şüpheden ve gelgitlerden uzak huzur ve sükûnet içindeki bir kalbi anlatmaktadır.

Diğer bir görüşe göre: “İnsani fonksiyonların tamamı ruh menşeli ve onun değişik tezahürleridir. Nitekim idrak ve akletme beyin merkezinde tezahür eden ruhi bir eylem olarak aklın; sevme, buğz etme, kabul ve ret ise kalp merkezinde ortaya çıkan ruhi bir davranış olarak gönlün fiilleridir. Böylece hepsinin kaynağı ruhtur. Ruh bedene girip nuru perdelenince nefis, bedenden tecerrüt ile nuru ortaya çıkınca akıl, Hakk'ı ve sıfatlarını bilmesi itibarıyla kalp, Hakk'a yönelip tekrar kuds âlemine kanat açınca yine ruh adıyla anılmaya başlar.”¹⁶⁶

Sayar, kalbin: “duygu, duygulanım ve düşünce süreçleriyle dini değerler ve insanın varoluşsal arzuları arasında bir katalizör” olduğunu söyler. Ve şunu ekler; “Sufilikte kalb pratik ve rasyonalistik zekâyı aşar.”¹⁶⁷

Sufilerin anlamını daha da derinleştirerek “gönül” dedikleri kalp, önce de belirttiğimiz gibi, hayır işleri, hizmet ve bütün dinlerde bulunan temel prensiplerin yani ibadetlerin uygulanmasıyla beslenen bir yapıya sahiptir. Bu anlamda sanatsal faaliyetlerin de kalbi etkilediğini söyleyebiliriz. Kalp, sanattan etkilendiği gibi aynı zamanda sanat eserlerinin de kalbin yaratıcı özelliğinden ortaya çıktığı bilinmektedir.

¹⁶⁴ Sayar, a. g. e., s. 80.

¹⁶⁵ Sayar, a. g. e., s. 15.

¹⁶⁶ Bursevî, İ. Hakkı (1994), *Temamu'l-feyz*, (thk. Ali Namlı, Basılmamış Y. Lisans Tezi), İstanbul, s. 47.

¹⁶⁷ Sayar, a. g. e., s. 15.

Frager'in de belirttiği gibi “Beyin data saklayan ve depolanan bilgileri yeniden düzenleyebilen bir bilgisayar gibidir; ancak yaratıcılık kalpten gelir.”¹⁶⁸

Yine Frager, kitabında kalbin katmanlarına ve fonksiyonlarına yer vermiştir. Şöyle ki: “Bu bölümde sunulan model, klâsik bir dört katmanlı kalp modelidir. Bu modelin kökeni sekizinci yüzyıla kadar uzanır. Birinci katman olan sadr (göğüs) amelin mekânıdır. Kişiliğimizle manevî yapımızın karşılıklı etkileşim alanıdır...”

İkinci katman; bilinen kalptir. Bu kalp gerçek manevî ve dinî öğretinin hakikatine dair derin ilim ve imanın mekânıdır...

Üçüncü katman; iç kalp (bâtınî kalp, lüb) tir. Bilinen kalpten daha derin ancak onunla bağlantılıdır. Perdesiz ilmin mekânıdır...

Dördüncü düzeyde; yani en iç kalp (lubbü'l-lüb) düzeyinde, ebediyet âlemine gireriz. Bu âlem; sözlerin teorilerin ve düşüncelerin ulaşamayacağı kadar uzaktadır. Bu düzeyde hikmet sahipleri düz yazı yerine şiiri seçerler ve doğrusal muhakemeleri paradokslara dönüşür.”¹⁶⁹

İlk tasavvuf klasiklerinden sayılan el-Luma' müellifi Ebû Nasr Serrâc, sahib-i kalp dediği gönül ehlini, “kalbinde toplanan manevi ilim, fasih bir beyan ve açık bir lisanla anlatılamayan kişi”, diye tarif eder.¹⁷⁰ Dolayısıyla kalpte oluşan manevi sırların açıklanabilmesi pek mümkün değildir.

Özelsel, halvet deneyimini anlatmış olduğu kitabında kalbin parlaması konusunda farklı bir yaklaşımda bulunmuş, halvetinin on yedinci gününde kalp çevresinde kuvvetli bir çekilme olduğunu hissetmiş ve bu çekilme hissini “kalp aynasının parlamasının” fizyolojik bir boyutu olup olamayacağı” konusunu gündeme getirmiştir. Ve de belki de, “mecazî olarak algıladığı bu belirtinin aslında çok daha fazla şeyler içerdiği” ni belirtmiştir.¹⁷¹

Kalbin parlaması ile ilgili olarak, Hindistan'da ileri meditasyon teknikleri üzerine yaptığı çalışma ve on yılı geçen bir süre zikir yapanlarla yaptığı özel çalışmalarla dikkat çeken Dr. Ender Saraç'ın da ilgi çekici açıklamaları vardır. Ona göre kalp bir uydu anteni gibidir. Doğru yayınları çekebilmesi için ise, düşmesine

¹⁶⁸ Frager, a. g. e., s. 53.

¹⁶⁹ Frager, a. g. e., s. 64.

¹⁷⁰ Serrâc, a. g. e., (Çev. H.Kâmil Yılmaz), s351.

¹⁷¹ Özelsel, a. g. e., s. 71.

basılmış olması, doğru yöne çevrilmesi ve pasının giderilmesi gerekmektedir. Kalp anteninin mührünün çözülmesi ise zikir ile mümkündür.¹⁷²

Bilinenin ya da keşfedilenin, bilinmeyenin yanında bir damla kaldığını düşünecek olursak bu konuda bilimin ilerlemesiyle birlikte gerçeğin ortaya çıkabileceğini düşünmek pek de yanlış olmaz.

Kalp ile ilgili bilinmeyen sırların, ruh ile de çok yakından ilgisi vardır. Hatta birbirinden ayrılması da pek düşünülemez. Şimdi birbiri içine girmiş bu kavramlardan ruh hakkında bilinenlerden yola çıkarak bazı açıklamalarda bulunmak yerinde olacaktır.

5. 2. Ruh:

Tasavvuf terimleri sözlüğünde Prof. Dr. Ethem Cebecioğlu ruhu şu üç şekilde tanımlar: “1- Hareketin temeli (ma bihi'l-hareke) : Maddenin mukabili, yani kuvvet. Madde veya kuvvet, madde veya ruh denildiği zaman bu anlaşılır. Bu, ruhun en genel manasıdır. Bu bakımdan ele alınırsa, elektrik başta olmak, üzere, harekete geçirici her kuvvet, bir tür ruh olarak değerlendirilebilir.

2- Hayatın temeli (Ma bihi'l-hayat) : Hayat gücü, geniş manasıyla bu hayat, bitkisel hayatı içine alır. Bu bakımdan, bütün bitkiler için, ruh tabiri kullanılması vakidir.

3- İdrak'ın temeli (Ma bihi'l-idrak) : Bu da, insanî hayatla sonuçlanan hayvanî hayattır. Bu ruh, bitkisel ruhtan da özeldir. Ruh bu tavrıyla en yüksek zirvesine ulaşmıştır. Bu ruha, ruh-ı insanî denmiştir, ilim irade, kelim, ta'akkul (akletmek), marifet, basit vicdan vs. gibi bütün şuur olayları, işte bu, ruh-ı insanîde ortaya çıkar. Ruh hakkında çok şeyler söylenmiş olmakla birlikte, o, az bir grub hâriç, küçük veya büyük kıyamete kadar bir varoluş sırrı şeklinde hayatini sürdürcektir. Allah'tan üfürülen ruh, ölümle maddî bedenden ayrılır. Mevlanâ'nın dediği gibi, ruh, maddî bedene bir ipe, boyun ve enseden bağlanmıştır. Azrail bu ipi kesince bedenin

¹⁷² Saraç, M. Ender (2007), *Ruhsal Gelişim ve Kader*, Doğan kitap, İstanbul, s. 201.

hayatiyeti sona erecek, ruh kendi aslına (Rabba), beden de kendi aslına (toprağa) dönecektir.”¹⁷³

Ruhun mahiyeti konusunda çok farklı görüşler mevcuttur. Onlardan bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz: “İslâm filozofları, İmam Gazzalî, Mu'tezile, Şia ve Kerramiyye'den bazıları; “İnsan ruhu mücerreddir, soyuttur, cisim olmadığı gibi cismanî de değildir; bedene yapışık, muttasıl olmadığı gibi ondan ayrı da değildir, yer işgal etmez, kendi başına kaimdir” görüşündedir.”¹⁷⁴ İnsan ruhu, gül suyunun güle sirâyeti gibi bedene dağılmış bir latif cisimdir, yer işgal etmekten ve değişiklikten uzaktır.”¹⁷⁵

“İnsan vücudunda bulunan ve hayatın temeli ve sebebi olan gayrimaddî cevher, mânevî varlık, mânevî benlik; vahiy, Allah kelâmı, Kur'an-ı Kerîm; can; kuvvet, cevvalik; rahmet; Cebrail, vahiy meleği; hareket, faaliyet; tesir.”¹⁷⁶

Çok farklı anlamlara gelebilen ruh kavramının Kur'anda ne şekilde yer aldığına bakacak olursak şu âyetleri ele alabiliriz:

“(Resûlüm) Sana rûh(un ne olduğunu)u sorarlar. De ki: “Rûh, Rabbimin emrinden (yarattığından bir şey)dir. Size (ona ait) ilimden ancak pek az bir şey verilmiştir.”¹⁷⁷

Hasan Kâmil Yılmaz'a göre, bu âyette geçen “Rabbimin emrinden” ifadesi “ruhun özelliği hakkında bir ipucudur. O da insanın halife olmasıyla açıklanabilir. Halife, kendisini istihlâf edenin özelliklerine sahip olur. Çünkü O'nun adına bir takım görevler üstlenecektir.”¹⁷⁸

Diğer bir âyet ise mealen şu şekildedir; “Onu (insan şeklinde) tasarlayıp da ruhumdan üflediğim (ve o da dirildiği) zaman, (kudretim için) siz hemen ona secde ederek yere kapanın.”¹⁷⁹

Allah-û Teâlâ, Mü'minûn suresinde şöyle buyurmaktadır; “Andolsun ki (biz, ilk) insanı çamurdan (süzülmüş) bir özden yarattık. Sonra onu(n neslini, ondaki) bir nutfe (yani sperma ile yumurtayı aşılamaş) olarak sağlam (ve emin) bir yer (olan

¹⁷³ Cebecioğlu, “ruh”, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 507.

¹⁷⁴ Gölcük, Şerafettin- Toprak, Süleyman (1998), *Kelâm*, Tekin Kitabevi, Konya, s. 144.

¹⁷⁵ Gölcük, Şerafettin- Toprak, Süleyman, a. g. e., s. 144.

¹⁷⁶ Doğan, Mehmet (2001), “ruh”, *Büyük Türkçe Sözlük*, İstanbul, s. 1116.

¹⁷⁷ İsrâ, 17/85.

¹⁷⁸ Tûsî, a. g. e., s. 554 (H. K. Yılmaz'ın açıklamalarının bulunduğu ikinci kısımdan alınmıştır).

¹⁷⁹ Hicr, 15/29, Sâd, 38/72.

rahim)e yerleştirdik. Sonra (rahimde o) nutfeyi (zigotu) bir “alaka” yaptık; derken, o “alaka”yı da bir “mudga”ya, “mudga”yı da kemiklere çevirdik, o kemiklere de et giydirdik. Sonra onu bambaşka bir varlık yaptık. (Varlıkları) yaratıp şekil verenlerin en güzeli olan Allah ne yücedir!”¹⁸⁰

Sühreverdî, *Avarif’ül-Meârif* adlı eserinde bu âyette geçen ““Sonra da onu bambaşka bir varlık yaptık” sözüyle kastedilen ona ruhun verilmesidir.”¹⁸¹der. Dolayısıyla insanı diğer varlıklardan ayıran özellik, “başka bir yaradılış”la ifade edilen bir ruha sahip olmasıdır.

Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*’sinde ruh ile ilgili şunları söylemektedir; “İnsan ruhunun bedende mutasarrıf olması, Hak Teâlâ’nın âlemde mutasarrıf olması gibidir. Nitekim âlemin bekâsı, Hak Teâlâ ile sürekli. Bunun gibi insan bedeni de, ruh ile kâimdir.” Böylelikle, ruhun sıfatları ile Allah’ın sıfatları arasında benzerlik kurmakta ve “kendini bilen Rabbini bilir” deyişini de bu anlamda değerlendirmektedir.¹⁸²

Genel anlamda mutasavvıflar, ruh hakkında çok fazla şey söylemenin doğru olmadığını düşünmektedirler. Böyle düşünen mutasavvıflardan biri de Cüneyd-i Bağdadî (v. 297/909)’dir. C. Bağdadi bu konuda şöyle demektedir; “Ruh; Allah-u Teâlâ’nın, ilmini zatına âid kıldığı bir şeydir. Onun hakkında: “O mevcut olan bir şeydir” demekten öte bir şey söylemek caiz değildir.”¹⁸³

Frager, ruh ile ilgili olarak ayrıntılı bir sınıflandırma yapmıştır. Frager’e göre insan ruhu tekamüle dayalıdır ve farklı boyutları vardır. Şöyle ki; “Sûfî Psikolojisi tekâmül sürecine dayalı bir insan ruhu modeli içerir. Ruh yedi yön ya da boyuta sahiptir: Madenî, nebatî, hayvanî, insanî, ruhî, sırrî, sırların sırrı boyutlarında. Bunların her birisi yedi bilinç düzeyine sahiptir. Tasavvufta hedef; hepsinin denge ve uyum içinde çalışmasıdır.”¹⁸⁴

Son zamanlarda ruh kavramı ile ilgili araştırmalar artmış ve ruhun ne olduğu ile ilgili bazı çıkarımlarda bulunulmuştur. Beyin ve sinir hücreleri üzerine geniş araştırmalar yapan psikiyatr Nevzat Tarhan, “psikon beyni” adı verilen bir kavram

¹⁸⁰ Mü’minûn, 23/12-14.

¹⁸¹ Sühreverdî, a. g. e., s. 573.

¹⁸² Erzurumlu, a. g. e., s. 100.

¹⁸³ Sühreverdî, a. g. e., s. 575.

¹⁸⁴ Frager, a. g. e., s. 30.

üzerinde durur. Nevzat Tarhan, “psikon beyni, kuantum fizikçilerinin kimyasal ve elektrofizyolojik şekilde çalışan beynimizin, sürücü koltuğunda oturan yönetici paralel beyne verdiği isimdir” diyerek tanımlar ve bu yapının “madde olmayan bir zihni” ifade ettiğini belirtir.¹⁸⁵ Yine “Psikon, ruh olabilir mi?” başlığının altında Tarhan, psikon ile ilgili olarak; “ İnsan, harekete niyet edip düşündüğü zaman, ilgili sinir hücreleri psikonlar aracılığı ile ateşlenir ve harekete geçer. Böylece algılarımızın birliği oluşur”¹⁸⁶ diyerek ruh olgusunun bilimsel olarak açıklanabilmesine olanak sağlar.

Ruh sağlığı, beden sağlığını ve insanın manevî boyutunu doğrudan etkiler. Bu konu üzerine yapılmış birçok çalışma mevcuttur. Tasavvuf, uyguladığı yöntemlerle bu bütünlüğü sağlamayı hedeflemektedir.

5. 3. Nefs:

Nefs sözlükte; “Kendi, öz, can, ruh; benlik; kötü istek, kötülüğe meyil, insanın kötülüğe meyilli tarafı; insandaki maddî, beşerî ve hayvanî şeylere meyil”¹⁸⁷ anlamlarına gelmektedir.

Bir başka deyiş ile; nefis: Ruh, akıl, beden, ceset, kan, azamet, izzet, görüş, kötü göz, bir şeyin cevheri, hamiyet, işkence, ukûbet, arzu, murad. ”¹⁸⁸ ifade eder.

Kelime anlamı olarak çok farklı anlamlarda kullanılabilen nefis kelimesi Kur’an’da; Zâtullah manasında, insan rûhu, kalb, sadr manalarında, insan bedeni, bedenle beraber rûh manalarında, insana kötülüğü emreden kuvvet manasında, zât manasında ve cins manasında olmak üzere sekiz farklı anlamda kullanılır.¹⁸⁹

Muhâsibî (d. 165/781- v. 243/857), nefis hakkında şöyle der: “Düşmanın (şeytanın) senden istediği şeyi elde edebilmesi ancak nefsinin arzusuyla olur. Böyle olmasaydı, Rabbine yaklaşmak için düşmanın seni dünyaya daha çok yaklaştırmasını isterdin. Zira düşmanın çağırıp ta senin bu çağrıya uymadığın her

¹⁸⁵ Tarhan, Nevzat (2012), İnanç Psikolojisi- *Ruh, Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu* (7. Baskı), Timaş Yay., İstanbul, s. 56

¹⁸⁶ Tarhan, a. g. e., s. 76.

¹⁸⁷ Doğan, “nefs”, *Türkçe Sözlük*, s. 996.

¹⁸⁸ Cebecioğlu, “nefs”, *Tasavvuf Sözlüğü*, s. 472.

¹⁸⁹ Cebecioğlu, “nefs”, *Tasavvuf Sözlüğü*, s. 472.

an, Rabbinin sevmediği şeye çağırana icabet etmediğin için, Ona itaat etmiş olurdun.
»190

Yahya b. Muâz Râzî (v. 258/871), bu konuda şöyle demiştir: “Nefsine karşı riyâzet kılıcıyla savaş. Riyâzet dört şekilde yapılır. Az yemek, az uyumak, az konuşmak ve hiç kimseye eziyet vermemektir. Az yemek, şehveti öldürür. Az uyumak, saf iradeyi doğurur. Az konuşmak tehlikelerden korur. Başkalarına eziyet vermemek de insanı gayeye ulaştırır.”¹⁹¹

Mevlânâ Celâleddin Rumi, bizi nefis konusunda uyarmaktadır. Nefs, zaman zaman pasifleşip bizi onu kontrolümüz altına aldığımızı inandırabilir. Böyle bir yanılgıya düşerek gururumuzu, öfkemizi ve bağımlılıklarımızı kontrol ettiğimizi düşünürüz. Fakat nefis en ufak bir durumda aktifleşebilir. Bu anlamda da nefis istikrarlı bir dönüşüme muhtaçtır.¹⁹²

Tasavvufta, nefis kavramının farklı düzeyleri bulunmaktadır. Bunlara nefsin mertebeleri denmektedir. Bu mertebelere göre kişinin durumu belirlenir ve her mertebe kendine has özellikler taşır. Bunlar süreklilik gösteren psikolojik durumlar olup “makam” olarak tabir edilir. Makam, “kulun ibadet, mücâhede, riyazet, uzlet gibi konularda Hakk’ın huzurunda bulunduğu ma’nevî yerdir.”¹⁹³ Bunlar aynı zamanda kişinin olgunluk düzeyini gösterir.

İnsan gelişiminin yedi aşaması, eşlik eden kişilik gelişimi düzeyleri ve bunlara karşılık gelen nefsin mertebeleri şu şekildedir:

“tövbe	nefs-i insanî
verâ	nefs-i levvame
zühd	nefs-i mülhimme
fakr	nefs-i mutmainne
sabır	nefs-i raziyye
tevekkül	nefs-i marziyye
rıza	nefs-i safiye veya kâmile” ¹⁹⁴

¹⁹⁰ El-Muhâsibî, Hâris b. Esed (1998), *er-Riâye (Nefs Muhasebesinin Temelleri)*, Çev. Şahin Filiz-Hülya Küçük, İnsan Yay., İstanbul, s. 423 (Tahkik: Abdulkadir Ahmed Atâ, Beyrut Baskısı, 4. Baskı., s. 325).

¹⁹¹ Gazzalî, a. g. e., C. III, s. 71.

¹⁹² Frager, a. g. e., s. 78.

¹⁹³ Tûsî, a. g. e., s. 41.

¹⁹⁴ Sayar, a. g. e., s. 19.

Tasavvufta nefis, insanın terbiye edilmesi gereken bir yönü olarak değerlendirilir. Bu anlamda nefse iyi veya kötü demek çok doğru olmaz. İyilik ve kötülük nefsin düzeyine göre değişmektedir. Bu terbiye ise ancak onunla mücadele etmekle mümkündür. Nefis'in beden üzerindeki etkisi düşünüldüğü zaman bir takım bedensel mahrumiyetler yani riyazetin bu mücadele için çok uygun bir yöntem olduğu ortaya çıkmaktadır.¹⁹⁵

Nefsin dönüştürülebilme özelliği onun mahiyetini ortaya koymada çok önemlidir. İlk başlarda nefse maddî istekler hâkimdir, zevk ve heva nefsin düşkün olduğu şeylerdir. Sonraları, nefis dönüşüm gösterdikçe, manevi şeyler onun için önem kazanır ve dünyalığa verdiği değer azalır. Bu tarz maddî ve manevi eğilimlerinin bulunması bize nefsin hem beden hem de ruhla bağlantılı olduğunu gösterir.¹⁹⁶

Sayar, İbn Sina psikolojisinin metafizikle bağlantısını da insanın iki yönünü, yani maddî ve manevi yönünü ele alma biçiminden çıkarmaktadır. İbn Sina'nın ifadesi şu şekildedir; "İnsanda adeta iki cephe vardır: Biri bedene çevrilmiştir ve ister istemez beden tabiatı ve onun ilkelerine benzer ki bu kuvve-i amiledir; diğeri de yüce âleme çevrilmiştir ve kuvvetini üstün âlemden alır ki o da kuvve-i âlimedir." ¹⁹⁷

Nefis ve ruh, insanı kontrol etmeye çalışan ve insan üzerinde hâkimiyet kurmaya çalışan birbirine zıt iki unsur olarak karşımıza çıkar. İnsan üzerinde bu iki unsurdan hangisi ağır basarsa insan o tarafa meyleder ve onu kendisine hâkim kılar.

Modern psikoloji, nefsi "içgüdü" olarak tanımlamaktadır. Analitik psikoloji ise "içgüdü" kavramıyla "id olarak adlandırdığı, kural tanımayan bir yön olarak nefsi tarif eder. İşte bu "iç güdü" veya "id" tasavvuftaki nefsi emmareye karşılık gelmektedir.¹⁹⁸ Tarhan'a göre, insanda bulunan nefsin hayvânî, bitkisel ve insanî olmak üzere belli katmanları vardır. Bitkisel nefis, nefes alıp vermeyi, hayvansal nefis temel güdülerin yanında canlılarla yaşama durumunu, insanî nefis ise soyut kavramlarında içinde olduğu nefis katmanıdır. İnsanı diğer canlılardan ayıran nefis de insanî nefistir.¹⁹⁹

¹⁹⁵ Ögke, Ahmet (1997), *Kur'an'da Nefis Kavramı*, İnsan Yay., İstanbul, s 101.

¹⁹⁶ Frager, a. g. e., s. 71.

¹⁹⁷ Sayar, a. g. e., s. 16.

¹⁹⁸ Tarhan, a. g. e., s.179.

¹⁹⁹ Tarhan, a. g. e., s. 181.

Nefsin mertebesine göre şeytanın tuzakları da farklılıklar gösterir. Düşmanın yani şeytanın, nefsi emare düzeyindeki bir kişi ile nefsi levvame, mülhime veya diğer mertebelerdeki nefslere yaklaşımı farklıdır.²⁰⁰

Bu konuda, mutasavvıf Bâyezîd-ı Bistâmi (v. 234/848 veya 261/864) der ki: “İnsanla Allah (c. c) arasındaki perdeler irfan sahibi kimsenin irfanı, ibadet edenin ibadeti ve dindarın dindarlığıdır.”²⁰¹

Melâmiler bu anlamda dinî uygulamaların zahirî işaretlerini ortadan kaldırırlar. Bu da nefs-i emmarenin psikolojideki karşılığı olan negatif egonun, beslendiği kaynaklardan yoksun bırakılması demektir.²⁰² Ancak bu yöntemin de çok yanlış noktalara götürebileceği bir gerçektir. Bu noktada dengeyi çok iyi kurmak gerekmektedir. Bütün bu durumlar bizi bir “kâmil mürşid” in gerekli olduğu sonucuna ulaştırır. Kâmil mürşidin gerekliliği ve psikolojik durumlar ileriki konularda ayrıntılı bir şekilde ele alınacaktır.

Nefs-i emmarenin kontrolünün zor olmasının diğer bir sebebi de, bilinç dışında işleyerek, bizim ta içten gelen isteklerimizi dillendiriyormuş gibi görünmesidir. İçten gelen ses ise insanı çok güçlü bir şekilde kontrolü altına alır ve bu sese karşı koymak oldukça güçtür. Birçok insan bu sebeple nefsin hâkimiyeti altında ömürlerini geçirirler. Belki de bu durumun farkına bile varmadan, doğruyu yaptıklarını zannederek hayatlarına devam ederler. Nefs, terbiye edildiğinde insan için çok önemli fonksiyonları olan bir faktördür. Frager, nefsi eylemlerimizin hayatî bir parçası olarak görür. Çünkü eylem kapasitesinin nefste yer aldığını düşünmektedir.²⁰³ Bu anlamda eylemlerimizin sağlığı açısından nefsin dönüştürülmesi şarttır. Nefs terbiyesi yöntemleri ile eğitilen nefis, sahibi için en büyük kazanımdır. Çünkü yaratıcısının istediği düzeye yani razı olunma noktasına ulaşmıştır.

Nefs, istikrarlı bir terbiyeden geçmek durumundadır yoksa kötüye tekrar tekrar döner. Mihriban Özelsel bu konuda kendisiyle ilgili olarak şunları söylemektedir: “Nefsimi çok uzun zaman önce kontrol altına aldığımı zannediyordum. Her asırda Sufi üstadları insanları bunlara karşı uyarılmışlardır: Kendi kendine başardığın zannı

²⁰⁰ Erzurumlu, a. g. e., s. 646- 651.

²⁰¹ Frager, a. g. e., s. 77.

²⁰² Frager, a. g. e., s. 77.

²⁰³ Frager, a. g. e., s. 51.

tehlikeli bir tuzaktır. Tuzakları bilmek ise onlardan korunmayı sadece kısmen sağlıyor.”²⁰⁴

Tasavvuf, çağdaş psikolojinin de kabul ettiği gibi, nefis ya da varlığımızın bu yönünü tamamıyla yok etmenin veya bastırmanın mümkün olmadığını ortaya koyar. Bu yüzden sufilerin bir kısmı nefsi kontrol altına almadan önce onu bazı yönlerden tatmin etmeye çalışır. Bazı mutasavvıflar da bununla bağlantılı olarak, bireyin; cinsel dürtüler, başarı ve açgözlülükle ilgili olarak bir kez nefisini tatmin ettikten sonra, yavaş yavaş ve aşamalı olarak nefsin kontrol altına alınması gerektiğini savunurlar.²⁰⁵

Nefis, insanoğlunun imtihanı geçip Allah’ın vaad ettiği güzelliklere kavuşmanın bir aracıdır. Başarılı olabilmek için dinî emirleri samimiyetle yerine getirmeliyiz. Bu konuda istikrarlı ve ısrarlı olmak bunun koşuludur. İlahi ilkeler doğrultusunda yoğun ve bireysel çaba çok önemlidir. Ancak bu çabayla sonucu belirleyemeyiz, bu kontrolümüz dışındadır. Bu mücadele ömür boyu sürecek bir çabayı gerektirir. Neticeye ulaşmak ise Allah’tandır .

6. Kalb – Ruh – Nefs - Beden İlişkisi

Buraya kadar verdiğimiz bilgilerle, insan kişiliğinin birbiri içine girmiş üç yönünü ele almaya çalıştık. Gördüğümüz gibi bu üç yönün yani ruh, kalp ve nefsin yanısıra bu üç unsurun üzerinde toplandığı maddi varlık olan beden vardır. Ruh ile nefis kalbi ele geçirmek için sürekli mücadele ederler. Bu mücadele ise beden üzerinde gerçekleşir ve bedenî yani fiziksel özellik ve ihtiyaçlar da bu ilişkiyle bütünleşir.

Kalp ve nefis bağlantısı ile ilgili olarak, Beyâzîd Bistâmî, “Kalplerin kabzı, Nefs’lerin bastındandır; kalplerin bastı da Nefs’lerin kabzındandır”²⁰⁶ diyerek kalplerin sıkılmasının ve rahatlamasının nefis ile bağlantılı olduğunu belirtmektedir.

Şihâbuddîn Sühreverdî’nin belirttiğine göre “ Kulun duygu ve bilinç merkezi olan kalbin, biri nefis’e diğeri de ruha yönelik iki yüzü vardır. Ruha bakan tarafıyla

²⁰⁴ Özelsel, a. g. e., s. 43.

²⁰⁵ Arasteh, a. g. e., s. 26-27.

²⁰⁶ Hucvirî, a. g. e., s. 525.

ruhtan, nefis'e bakan tarafla nefis'ten etkilenir. Nefis'in kalp üzerindeki olumsuz etkisi mutmainliğe erinceye kadar sürer."²⁰⁷ Bu yaklaşıma göre kalp ruh ve nefis arasında kalmıştır. İkisi arasında gidip gelir. Nefis mutmain olma noktasına geldiğinde artık olumsuz etkileneceği yön kalmamıştır.

Nefis'in mutmainlik düzeyine çıkması da kalbin ruh ile etkileşiminin artırılmasıyla sağlanır. Demek ki kalbin ruha dönük yönünü beslemek, kalbe, nefsin etkilerine karşı uyanık olma niteliğini kazandıracaktır.

Beden birçok sufi tarafından ruhun kafesi yaygın deyişle "ten kafesi" olarak değerlendirilir.²⁰⁸ Ruh bedenden ayrıldığı zaman özgürlüğüne kavuşur. Nefis için ise beden isteklerinin gerçekleştirilmesi için gerekli bir araçtır. Nefisî istekler çoğu zaman bedensel isteklerle örtüştüğü için bunun düşünülmesi normaldir. Mevlânâ Celâleddin Rumi bu konudaki düşüncesini Mesnevi'sinde şöyle ifade etmektedir;

"Gaflet, dert, tembellik ve gönül karanlığı gibi ne varsa hepsi de yere mensup ve aşağılık bir şey olan tenden ileri gelir."²⁰⁹

Bu beyitten anlaşıldığı gibi beden isteklerinin ruha zarar veren nefsi kuvvetlendiren bir yönü vardır. Ancak bu durumdan dolayı bedeni salt nefsin hizmetçisi olarak görmek de yanlış olur. Bildiğimiz gibi bedenimizin Allah tarafından onay görmeyen istekleri engellendiğinde beden de ruha hizmet etmeye başlar. Ancak aksi durumda terbiye edilmemiş bir beden çabaya gerek kalmaksızın nefsin kontrolüne girebilir. Yaradılış olarak beden buna yatkındır. İşte insan olmanın sorumluluğu buradan kaynaklanır. Boşluk insana göre değildir. İnsan ne zihnini, ne bedenini, ne kalbini ve ne de nefisini boş bırakmamalı ve doğruyla, güzelle ve en geniş anlamıyla Allah ile doldurmalıdır ki, boşluklar nefsi emmarenin doldurduklarıyla dolmasın.

Sultan Veled (d. 1226 - v. 1312) şöyle bir benzetmeyle bu durumu açıklamaya çalışmıştır: "Beden balığa benzer, âlemse denize; insanın özüyse Yunus gibidir, Yunus, balığın karnında nasıl Tanrı'yı tesbih ederek kurtulduysa sen de bu bedende

²⁰⁷Sühreverdî, a. g. e., s. 105-106.

²⁰⁸Veled, Sultan(1966), *Maarif*, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, s. 364.

²⁰⁹Rumi, *Mesnevî*, c. III, s. 291.

tesbih edersen, iman cevherin halâs olur; vaktini gafletle geçirirsen balığın karnında sindirilir, yok olursun”²¹⁰

Sayar, ruh, nefis ve kalp ilişkisiyle ilgili şöyle bir alıntı yapmaktadır; “Ruh ve nefis, ortak oğulları, kalbi ele geçirmek için mücadeleye girişirler. Bu, ruhun maskülen (erkek) nefsin feminen (dişi) tabiatını ifade etmek için sembolik bir ifadelendirme yoludur. Ruh ile kişisel tabiatı aşabilme entelektüel etkiyi kastediyoruz ve Nefs de “Ben”in dağınık ve değişebilir tabiatından sorumlu olan ben – merkezli zorlayıcı eğilimleri temsil eder. Kalb ise dikey hat (ruh) ile yatay düzlem (nefis)in kesişme noktasıdır. ” Sayar’a göre “Nefs, ruh demek değildir ve ruh sözcüğü nefsin psikolojik anlamını karşılamaz. “kişilik”,”benlik ya da kendilik (self)” veya “kişilik gelişiminin aşamaları” daha yakın karşılıklar olabilir. Sufiler nefis kelimesini yalnız başına kullandıklarında “nefs-i hayvanî”ye işaret etmek istemişlerdir. Nefs soyut bir kavram olarak değil, somut bir varlık olarak algılanmıştır... Sufiler bu “içimizdeki hayvan”a, onu öldürmek ya da ortadan kaldırmak amacıyla değil; onu ıslah etmek, enerjisini ruhi/ manevi büyümeye yönlendirmek amacıyla yaklaşırlar. ”²¹¹

Burada hangisi galip gelirse, değişken yapısı gereği kalb o yöne doğru meyledecektir. Ve insan davranışları diğer açıdan bedenini kullanarak yaptığı ameller de bu durumdan doğrudan etkilenecektir.

Fragar, farklı bir yaklaşımla, nefsin oluşumuyla ilgili olarak ruh ve bedenin fonksiyonunu şu şekilde açıklar: “Nefs, ruh ve bedenin karşılıklı etkileşiminin yarattığı bir süreç olarak çok statik bir psikolojik yapı değildir. Ne ruh ne de bedende özünde yanlış bir şey yoktur. Ancak ikisinin birleşimini sağlayan süreç sapabilir. Ruh bedene girdiğinde, soyut kökeninden kopar ve nefis şekillenmeye başlar. Böylece ruh maddî varlıkta hapsolür ve onun özelliklerini almaya başlar. ”²¹² Böylelikle ruh bedenden aldığı maddi özelliklerle nefse ait özellikleri taşımaya başlar. Kalp ile nefsin bağlantısı ile ilgili olarak ise kalbin hisseden, nefsin ise eyleme döken yönüne dikkat çeker. ²¹³ Dönüştürülmüş nefis bu anlamda kalbin hissettiklerine hizmet ederek bu doğrultuda hareket etmeye başlar.

²¹⁰ Sultan Veled, *İbtidânâme*, < www.semâzen.net >, b. CLVIII.

²¹¹ Sayar, a. g. e., s. 16-80.

²¹² Frager, a. g. e., s. 70.

²¹³ Frager, a. g. e., s. 51.

Başka bir bakış açısıyla, “Nefs, gönlün ve zihnin daralmasına ve sıkılmasına, kalp de bu durumu ortadan kaldırıp, gönlün ve zihnin açılmasına ve neşelenmesine sebep olmaktadır.”²¹⁴ Burada da nefsin ve kalbin, gönül ve zihin üzerindeki etkilerine dikkat çekilmiştir.

Tarhan ise ruh ve beden arasındaki ilişkiyi açıklarken varlıkların soyut ve somut boyutlarını algılamının önemli olduğunu vurgular.²¹⁵ Bu anlamda ruhun algılanması noktasında ölüm ve yaşam durumundaki farklılığı ortaya koymak gerekir. Ölüm gerçekleştiğinde kişinin vücudunda somut olarak eksilen bir şey olmamasına rağmen, hayat o kişi için yok olmaktadır. Bu durum bir cihazın devrelerinde veya donanımında bir bozukluk olmamasına rağmen elektrik olmadığında çalışmaması gibidir. Elektrikle cihaz arasındaki ilişki ruh ve beden arasındaki ilişkiye benzer.²¹⁶

Ruh ve beden arasındaki ilişkiyi bilişim çağında açıklamak ve örneklendirmek mümkündür. Bilgisayar ve yazılım programı arasındaki bağlantıyı ruh ve beden arasında da kurmak mümkündür. Psikiyatri araştırmalarında ortaya çıkan sonuca göre insanda biri sabit diğeri değişken olmak üzere iki program vardır. Hayvanlarda değişken bir programın varlığından söz edilemez. İnsanın bir ayrıcalığı da doğuştan var olan beyindeki bu programın yüklenebilir olmasıdır. İşte bu programa “ruh” diyebiliriz. İnsan yaratıcısıyla bu yönüyle muhatab olur.²¹⁷

Görüldüğü gibi kalp- ruh- nefis- beden dörtlüsü arasında çok sıkı bir etkileşim vardır. Hiçbiri diğerinden bağımsız değildir. Birbirlerini olumlu ve olumsuz etkilemeleri söz konusudur.

Bu bağlamda, nefis terbiyesi yöntemleri üzerinden yola çıkacak olursak, bu yöntemlerin uygulanması sırasında fizyolojik ve psikolojik yönden farklı birçok etkileşimin olacağı ve bunun sonucunda eğitimin gerçekleşeceğini söyleyebiliriz. Nitekim İslâmi kurallara dayanan nefis terbiyesi uygulamaları, bu etkileşimleri göz önünde bulundurarak insanı bir bütün olarak ele alır ve bu şekilde kemâle ermesini sağlar.

²¹⁴ Ögke, a. g. e., s. 58.

²¹⁵ Tarhan, a. g. e., s. 133.

²¹⁶ Tarhan, a.g. e., s. 133.

²¹⁷ Tarhan, a. g. e., 128.

İKİNCİ BÖLÜM – MEVLEVİLİKTE ÇİLE İÇİNDE YER ALAN UYGULAMALARIN FİZYOLOJİK VE PSİKOLOJİK BOYUTLARI

Mevlevilikte çile sürecinde uygulanan, nefis terbiyesi yöntemleri ile ilgili olarak genel bilgilere daha önceki bölümlerde yer verilmişti. Bu bölümde, bu uygulamaların kişi üzerindeki fizyolojik ve psikolojik etkileri üzerinde durmaya çalışacağız. Ancak, psikolojik etkilerini ele alırken yaklaşım olarak hem klasik psikoloji hem de sufi psikolojisinden faydalandık. Bu anlamda öncelikle bu iki yaklaşım arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri ortaya koymanın uygun olacağı düşüncesindeyiz.

1. Klasik Psikoloji ve Sufi Psikolojisi Arasındaki İlişki

Psikoloji, çok geniş ve keşfedilmemiş bir alanı yani ruh dediğimiz, hakkında az bilgiye sahip olduğumuz bir yapı üzerinde araştırmalar yapan bir bilimdir. Bu alan şüphesiz din ve psikolojinin ortak alanıdır. Her bilimin ilke olarak tarafsız olması gerekir ancak bilim adamının inancı yaklaşım tarzını da etkilemektedir. Belki de bu durumun en belirgin olduğu alanlardan biri de psikoloji alanıdır. Yaklaşım tarzlarının farklılığı, hayatı anlamlandırmada, insanın varlığını, amacını açıklamada, hastalık tanımının ortaya konmasında ve tedavi yöntemlerinin uygulanmasındaki farklılığı ortaya çıkarmaktadır.

Din ve pozitif bilim, konumuz itibarıyla psikoloji bilimi işbirliği yapmaya mecburdur. Zaten ikisini ayırıştırmak da doğru bir tutum değildir. Anlam arayışı konusunda bilim dine ihtiyaç duyarken din de öngördüğü ilkeleri açıklama da, kişileri vaat ettiği mutluluğa ulaştırma da ve inancı kuvvetlendirmede bilimsel yöntemleri kullanma durumundadır.²¹⁸ İslâm inancına göre bilimin keşfettiği kuralların da Allah tarafından yaratıldığına inanıldığından dinin bilimle çatışacak bir noktası yoktur. Ancak dinin sınırları bilimin sınırlarını aştığından, bilim dini olguları açıklamakta zorlanmıştır. Konumuz itibarıyla klasik psikolojinin yaklaşımı ile sufi psikolojisinin karşılaştırmasını yapmak bu anlamda gerekli bir karşılaştırmadır.

²¹⁸ Tarhan, a. g. e., s. 14.

Bu konuda uzun yıllar araştırmalar yapan Psikiyatrist Robert Frager, iki psikolojik yaklaşım arasındaki farkı ayrıntılı bir şekilde ortaya koyarak maddeler halinde sıralamıştır. şöyle ki:

“1. Geleneksel Psikoloji, evrenin tamamen maddî olduğunu ve hiçbir anlam ya da maksadı bulunmadığını varsaymaktadır. Sufi Psikolojisine göre evren ilahi iradeyle yaratılmış ve huzuru ilahi evrene nüfüz etmiştir.

2. Geleneksel Psikoloji, fiziki beden ve fiziki sinir sisteminden gelişen bir akıldan ibaret olduğunu varsaymaktadır. Sufi Psikolojisinde ise; bâtinî sezginin, idrakin ve irfanın mekânı olan manevî kalp, önemli bir yer tutmaktadır. Bizler akıl ve bedenden daha fazlasıyız. (İnsan bu iki unsur dışında ruh, nefis ve kalp unsurlarını da bünyesinde barındırır. Bkz. s. 46)²¹⁹

3. Batı Psikolojisinde insan doğasının tanımları, temelde insanın sınırları ve nevroitik eğilimleri ya da insanın kalıtsal iyiliği ve özce pozitif doğamız üzerine odaklanmaktadır. Birinci yaklaşım tipik klinik yaklaşım, ikinci yaklaşım ise insan psikolojisidir. Sufi Psikolojisine göre; insanoğlu meleklerle hayvanlar arasında bir yerdedir. Her ikisinin doğasını da paylaşırız ve meleklerden daha yükseğe yükselme ya da hayvanlardan daha aşağıya inme potansiyeline sahibiz.

4. Geleneksel Psikolojiye göre; en yüksek bilinç düzeyimiz, rasyonel uyanık halimizdir. sufi psikologları insanların büyük bir kısmı için bunun aslında bir “uykudan uyanma” hali olduğuna dikkat çekmektedirler. (Uykudan uyanma tabiri, tasavvufî makamlardan tevbe ile de açıklanabilir. Tevbe, makamların başlangıcı sayılır. Bu anlamda “tevbesi olmayanın herhangi bir hâli ve makâmı yoktur.”)²²⁰ İnsanlar doğaları gereği gafildirler ve kendileri ya da etraflarındaki dünyanın pek idrakinde değildirler.

İdrakin manevî aşamalarının yoğun bir sınıflandırmasına ilâve olarak, sufi psikolojisi, geçici durumlarla (hâl), gelişimin istikrarlı aşamaları (makâm) arasında ayırım yapar. Kişi belli bir gelişim düzeyinde aylarca kalabilir. (“Hal” durumunun devamlı olması “makâm” durumunu beraberinde getirir.)²²¹ Bu gelişim aşamaları şunlardır: İlk uyanış, Sabır ve şükür, Havf ve Recâ, Benliğin inkarı ve Fakirlik,

²¹⁹ Konuyla ilgili gerekli açıklamalar ve eklemeler parantez içinde verilecektir.

²²⁰ Sühreverdî, a. g. e., s. 614.

²²¹ Sühreverdî, a. g. e., s. 606.

Allah (c. c)'a itimad etmek, Sevgi, Arzulama, Samimiyet ve Tatmin, Niyet, İhlas ve Doğruluk, Tefekkür ve Nefs Muhasebesi, Râbîta-i Mevt. Kişilik ötesi psikolojinin kurucusu Abraham Maslow ölümün hatırlanmasının, içinde tecrübemizin dönüştürüleceği bir hal, bir “tecrübe meydanı” ortaya çıkarabileceğine işaret etmektedir.

4. Batılı Psikologlar öz-saygı ve güçlü bir ego kimliği duygusunun önemli olduğu, kimlik kaybının patolojik olduğu görüşünü benimser. Tasavvufa göre; ayrı kimlik hissi, bizimle Allah (c. c) arasında, hakikati saptıran ve bizim gerçek ilahi doğamızı öğrenmekten alıkoyan perdelerden birisidir. Hedefimiz egomuzu dönüştürmek ve ayrı kimlik hissimizi yok etmektir. Ne zaman hiçbir şey olduğumuzu fark edersek, o zaman ebedî olan ile birliğimizi mükemmelleştirebiliriz. (Burada sözü edilen hâl, tasavvufta “fenâ” olarak geçen hâldir. Fenâ, hiçlik, yokluk manalarına gelir ve “kulun fâiliyet şuurunu kaybetmesi, ‘abd’in yerine fâil olarak Allah’ın geçmesidir”.)²²²

5. Sufi Psikolojisi sağlıklı, pozitif ego ile ben-merkezli, negatif ego arasında ayırım yapmaktadır.

Pozitif ego bize hizmet eder ve hedeflerimize ulaşmamıza yardım eder. Negatif ego ise; şişirilmiş bir öz-değer, ben merkezlilik, yaşama egoistçe bir yaklaşım hissi sergiler.

6. Batılı psikologlar kişiliğin oldukça birleşik, bütüncül bir yapıya sahip olduğunu varsayar. Sûfi psikolojisinde ise, insanoğlu, birçoğu farklı evrimsel gelişim aşamalarıyla bağlantılı birbirinden farklı özelliklerin ve eğilimlerin koleksiyonu olarak görülür.

7. Batı psikolojisi muhakemeyi en yüksek insanî kabiliyet bilgi ve hikmete giden yol olarak görmektedir. Sûfi psikolojisinde soyut mantıksal zekâ, alt idrak olarak adlandırılır. Okullarda ve dünyevî başarılarla bağlantılı becerileri öğrenmede yararlıdır. Ancak bilginin mutlaka pratiğe dökülmesi gerekir ve ayrıca, bizim manevî hakikatleri ve yaşamın anlamını anlamamızı sağlayan bir yüksek idrak vardır. Eğer idrak, egonun bir aracı olarak hizmet ederse, büyüme ve gelişimin düşmanı haline gelecektir. Soyut idrak, kalbin ışık ve hikmetine muhtaçtır.

²²² Yılmaz, H. Kâmil (2000), *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul, s. 214.

8. Batı psikolojisi neredeyse bütün önemli bilgilerin mantıksal olarak organize edilmiş nesirle aktarılabileceğine inanmaktadır. Sûfiler ise nesirin yetersiz ve sınırlı olduğunu bilir. Manevî gelişimin en üst aşamaları rasyonel tanımın ilerisindedir ve onları gerçekleştirmek için rasyonel, ayrı egonun terk edilmesi gerekir. (Bu anlamda tasavvufta sanatsal faaliyetlere çok önem verilmiş, musiki, hat, tezhib ve şiir gibi unsurlar çokça yer almaktadır. Rasyonel olarak ortaya konamayan şey sanatsal olarak çok daha rahat ortaya konulabilmektedir.)

9. Batılı psikologlar için iman gerçek olmayan şeylere ya da sağlam kanıtları bulunmayan fikirlere inanmaktır. Sûfî psikologlara göre iman; maddî mevcudatın değişen görüntüleri ardındaki hakikate inanmaktır. İman, bireyi evrenle ve kutsallıkla doğru bir ilişki içine koyar. ”²²³

Klasik psikoterapi diğer bir deyişle modern psikoterapi tamamen o güne kadar ortaya konulmuş olan bilimsel gerçeklerden yola çıkar. Bu anlamda hiçbir metafizik ilkeye dayalı değildir. Herhangi bir metafizik çıkarımın bilimsel yapıyı bozacağı ve karışıklığa neden olacağını düşünürler. Burada modern psikolojinin kendi içersinde de karışıklıklar mevcut olduğu göz ardı edilmektedir. ²²⁴

Tasavvuftaki psikoloji ise, psikoterapide geleneksel psikolojilerde de olduğu gibi, metafizik prensibe bağlı bir yöntem kullanmaktadır. Çünkü metafizik prensiplere dayalı bir psikoterapi, bütün koşul ve çıkmazlardan kurtulmayı “ölümlülük enfeksiyonu” nu saf dışı bırakmayı öngörür. Burada söz konusu olan metafizik, çözümsüzlüğü, karışıklığı ve bilinmeyi ifade eden metafizik değildir. İslâm geleneğinin ilkelerini barındıran bir metafizik kast olunmaktadır. ²²⁵

Sayar tarafından ortaya konan diğer bir fark ise şudur: “Batı psikolojileri insan gelişiminin manevi, evrensel ve aşkın evrelerini keşfetmeyi arzulamazlar. Oysa tasavvufun dört evresi (fakr, sabır, tevekkül ve rıza) bu alanları kuşatır.”²²⁶

Klasik psikoloji ve sufî psikolojisi arasında farklılıklar olduğu gibi bu ikisi arasında bazı ortak yönler de vardır. Bu benzerlikler Psikiyatir Kemal Sayar tarafından da şu şekilde ifade edilmiştir;

“1. Her ikisinin de bir insan gelişimi kuramı vardır.

²²³ Frager, a. g. e., s. 30-35.

²²⁴ Sayar, a. g. e., s. 77.

²²⁵ Sayar, a. g. e., s. 78.

²²⁶ Sayar, a. g. e., s. 24.

2. Her ikisi de daha fazla kişilik bütünleşmesi için pratik yöntemler önerirler.
3. Her ikisi de bilinç, bilinçöncesi ve bilinçdışı kavramlarına sahiptirler.
4. Her ikisi de bilinçdışını keşfetmeye değer bulurlar.
5. Her ikisi de insan gelişiminin entelektüel yanından çok yaşamsal yanı üzerinde dururlar.
6. Her ikisi de bir kılavuz ya da terapistin gerekli olduğunu düşünürler.
7. Her ikisi de bütünleşme yolunda farklı evreler olduğunu varsayarlar. »²²⁷

Bildiğimiz gibi, İslâm inancında ruhun temeli ilahîdir ve ruh cennetten gelmektedir. Bu anlamda tasavvuf, psikoterapide Allah ile baş başa kalmak (halvet), ibadet etmek (namaz, oruç v.s.), Allah'ın isimlerini zikretmek gibi yöntemler kullanarak kişinin kendini bulmasını ve aslına yani Allah'a dönmesini sağlayarak patolojiyi ortadan kaldırmayı hedefler. Kemal Sayar bu yöntemi şu açıklamayla destekler; “Kozmik irtibat psişe'nin (Jung ekolünde, psişe kişiliğın tümü olarak kullanılır, günümüzde ise daha çok zihin anlamında kullanılır.)²²⁸ içsel yapısını nesnelleştirir ve böylece ruhu kendi düğümlerinden kurtarır, onun karanlık bölgelerini aydınlatır. Ruhun kendi merkezine doğru yolculuğunda, yolcuya manevî yola döşeli tuzakları gösterir. »²²⁹ Bu açıdan insanın tuzaklara düşmemesi ve yolculuğunu sağlıklı bir şekilde tamamlaması kozmik bir bağlantı ile mümkündür denilebilir.

Modern psikiyatrinin en önemli problemlerinden biri, hastaların en büyük sorunu olan anlam arayışına bir çözüm önerisinde bulunup hayatı anlamlı kılacak bir prensip ortaya koyamamasıdır. Tasavvufta uygulanan yöntemde ise kişi manevi değerlere bağlanıp Allah ile bağları kuvvetlendirerek, sonsuz bir huzura kavuşacağını umarak anlamlı bir hayat sürer.

Tasavvufî yöntemde, kişi kendi var oluşunu tefekkür ederek de daha anlamlı bir hayata sahip olur. Nereden geldiğini düşünmesi, onu bir arayışa götürür ve sonuç olarak hangi amaçla yaratıldığının farkına varmasını sağlar. Böylece farkındalığı daha yüksek, huzurlu ve anlamlı bir hayat tarzına sahip olur.

²²⁷ Sayar, a. g. e., s. 24.

²²⁸ (Gençtan, 2000), <<http://www.istanbul.com/psise-ve-kollektif-bilincalti-50051.html>>, Erişim Tarihi: 05. 10,10. 2012.

²²⁹ Sayar,a. g. e., s. 13.

Burada tasavvufî yaşam tarzının kişiye kazandırmak istediği nitelikler ile psikoterapi'nin kişi üzerinde yapmak istediği değişikliklerin benzerlikler gösterdiği görülmektedir. Ancak teoride, klasik psikoterapi ile tasavvufta kullanılan yöntemlerin amacı farklıdır. Klasik Psikoterapi'nin amacı; “nevrozlu kişilik özelliklerini ortadan kaldırmak ve bireyin topluma adapte olmasına yardımcı olmaktır. Tasavvuf uygulamasının hedefi ise, negatif kişilik özelliklerini değiştirmek, kalbi açmak ve içimizdeki derin irfanla temas kurarak Allah (c. c)’a yakınlaşmaktır.”²³⁰ Bu noktada psikoterapi'nin önceliği “topluma uyumlu bir birey oluşturmak”, tasavvufî yöntemin önceliği ise “ kişinin Allah’a yaklaşmasını sağlamak ” olarak ortaya konmuş olur.

Günümüz psikoterapi yöntemlerle, yani Yeni Zihin Tedavi modeli ile ulaşılmaya çalışılan zihin eğitimi bilimsel bir teknik olarak karşımıza çıkar. Bazı tasavvufî eserlerin özellikle de Mevlânâ'nın *Mesnevî*'sinin yine aynı yöntemle zihin eğitimi sağlamayı amaçlaması da iki yaklaşım arasındaki yakınlığı ortaya koymaktadır. Ruhsal tedavi amaçlı yazılan bazı kitaplarda *Mesnevî*'nin kaynak olarak kullanılması bunun en önemli göstergelerinden biridir.²³¹

Tasavvuf uygulamalarının amaçları arasında bireyi tekâmül süreciyle tanıştırmak, kendini aşmayı öğretmek de yer alır. Burada söz konusu olan kişinin kendisiyle olan mücadele ve yarışdır. Kemal Sayar tasavvufî öğretinin bu amacını şu düşüncesiyle açıklar; “Sufi üstadının hedefi anksiyete(kaygı bozukluğu)²³²den arınmış bir hayata, bir içsel neşe ve feyz haline ulaşmaktır. Böylesine aşkın (ya da dikey) bir büyüme sosyal kuvvetlerle ya da başkalarıyla rekabet ederek ortaya çıkmaz bu ancak kişinin kendi benliğiyle yarışması sonucu gerçekleşir.”²³³ Görüldüğü gibi tasavvuf, kişilerin başkalarıyla değil ancak kendi benliği ile mücadele sonucunda, kendini aşması, çözümsüzlüklerden kurtulması ve bilinçli kulluk noktasına ulaşmasını sağlamaktadır.

Tasavvufî düşüncenin bir diğer yönü de iç dünyaya yapılan yolculuktur. Bu yolla sufiler bilinçdışını keşfe çıkarlar. Rasyonel düşünce bir kenara bırakılır ve iç dünya dikkatle takip edilir ve keşf kapıları açılır. Bu bir bakıma bilinçaltına yapılan

²³⁰ Frager a. g. e., s. 155.

²³¹ Tarhan, Nevzat (2012), *Mesnevî Terapi*, Timaş Yayınları (5. Baskı), İstanbul, s. 12.

²³² “Anksiyete”, < www.e-psikiyatri.com/category/eriskin-psikiyatri/kaygi-bozukluklari >, Erişim Tarihi: 02.11.2012.

²³³ Sayar, a. g. e., s. 14.

bir yolculuktur. Tasavvuftaki bilinçaltı soyut bir kavram değil, somut gerçekliği olan bir şeydir.²³⁴

Keşf, sufi için, bildiğimiz dünyadan çok farklı yeni bir dünyayı temsil eder. Bu dünyayı Kemal Sayar “hiçlik” olarak adlandırır. Ve bu süreci şöyle açıklar; “Sufiler bilincin perdelerini bir bir kaldırır ve nihai hedefe ulaşırlar: hiçliğe. Bilinçdışının açığa çıkarılmasıyla sufi bilgiye doğrudan ulaşmış olur. Artan içgörü hayat süreciyle ilgili daha derin bir bilgiyi sağlar. Ardışık bir dizi içgörü şimşek çakması gibi zihinleri aydınlatır ve “görüş mesafesi” ni artırır. Evrensel güven ortaya çıktığında kafa karışıklığı, düşlem ve kuşkular tamamen yok olur. Aydınlanmış olanlar sezgi ve ilhamın üzerini örten şeyleri, kelime ve düşünceleri bir kenara atarlar.”²³⁵

İfade edilen “hiçlik”, aslında hakiki var oluş noktasına en yakın olunan andır. Bu an Allah ile birlikte olunan andır. İşte bu durumun açıklanması modern psikoloji için mümkün değildir. Frager’a göre; “Sûfî psikolojisinin en büyük başarılarından birisi; insan tecrübesinin en yüksek hâlini, yani Allah (c. c) ile birliktelik ve O’na kavuşma hâlini tanımlamasıdır. Bu halin herhangi bir tanımlamasını yapabilmek için, mantığın ve olağan kategorilerin ilerisine geçmemiz gerekir.”²³⁶

Batılı psikologların nihai amacı, “kendini gerçekleştirme” dir. Sufilerin amacı ise “kendini aşmak”tır. “Kendini aşma”nın başladığı nokta “kendini gerçekleştirme”nin tamamlandığı noktadır. Burada, dünyayı algılamada ve anlamlandırmadaki farklılıkların belirleyici olduğu görülmektedir. Maddeci bakış açısı, tevhid inancına göre dar kalmaktadır. Psikolog Özelsel, pragmatik bazı sebeplerin de olabileceğini düşünmektedir.²³⁷ Maddeci bakış açısında, bireysel çıkarlar daha çok dünya nimetlerine yöneliktir. İyi bir konuma gelme, maddi kazancın fazla olması, toplum içinde saygın bir yerin olması, dünyalık hazlar vs. iken sufilerin bireysel çıkarı ise Allah rızasını kazanmak ve Allah ile beraber olmaktır.

Bu farklılıkların yanında sufi psikolojisi ile modern psikolojinin “hastalık” anlayışı da birbirinden farklıdır. Psikiyatr Stanislav Grof, batı psikiyatrisinin mistik tecrübe ile psikotik tecrübe arasında fark görmediğini ve her ikisini de akıl hastalığı

²³⁴ Sayar, a. g. e., s. 18.

²³⁵ Sayar, a. g. e., s. 15.

²³⁶ Frager, a. g. e., s. 62.

²³⁷ Özelsel, a. g. e., s. 133.

belirtisi olarak gördüğünü belirtir.²³⁸ Tasavvufta ise iç yolculuk sırasında yaşanan haller normaldir ve hastalık belirtisi yerine manevi gelişim belirtisi olarak değerlendirilir. Bununla birlikte sufizmin psikolojiye olan katkısı birçok batılı psikolog tarafından kabul edilmektedir. Uluslararası Sûfi Psikolojisi Cemiyeti, Sufizmin psikolojiye katkılarını kabul eden bir kuruluştur. Bu kuruluşu mensupları Sufizmin, batı yaklaşımından çok farklı bir yaklaşımla psikolojik gerçeklere ulaştığını savunurlar.²³⁹

Sufiler, normal ve anormal halleri, patolojik durumları daha doğru tanımlayabilirler. Çünkü bu kişiler negatif egolarının kontrolünden kurtulmuş kişilerdir. Bu sayede daha engin bir görüş ve anlayış kazanmışlardır.²⁴⁰

Grof bu konuda da ilginç tespitlerde bulunmaktadır. Şöyle ki; “Aksi yönde karşı konulmaz kanıtlar olmasına karşın, genel anlamda psikiyatristler bütün holotropik şuur hallerini patolojik olarak görmeye devam etmekte, bu durumları incelerken ortaya çıkan bilgiyi hiçe saymakta ve mistik durumlarla psikozlar arasındaki ayrımı yapmamaktadırlar. Ayrıca kendiliğinden ortaya çıkan olağandışı şuur hallerinin tümünü ayırt etmeksizin bastırmak için çeşitli farmakolojik araçlar kullanmayı da sürdürmektedirler.”²⁴¹ Grof’un “holotropik hal” dediği durumu kısaca; kişi üzerinde, belirli faaliyetler sırasında görülen, tedavi edici ve dönüştürücü özelliği olan sıra dışı değişiklikler olarak açıklayabiliriz.

Grof, bu değişikliklere “ani ruhsal açılım” adı vermiştir. Ve yine Grof’a göre “Ani ruhsal açılımın en önemli katalizörlerinden biri meditasyon ve spiritüel uygulamaların çeşitli biçimleriyle derin bir meşguliyet gibi görünmektedir. Bu bir sürpriz olmamalı, çünkü söz konusu yöntemler spiritüel deneyimleri kolaylaştırmak üzere özel olarak düzenlenmiştir. Devam eden kendiliğinden holotropik hallerin Zen ya da Vipassana Budist meditasyonu, kundalini yoga, Sufi egzersizleri, manastıra özgü tefekkür ya da Hristiyan duasıyla başlatıldığı kişilerle defalarca karşılaştık.

²³⁸ Grof, a. g. e., s. 294.

²³⁹ Küçük, Hülya (2004), “Batı’da sūfizm meselesine toplu bir bakış”, *Tasavvuf- İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, Ankara, s. 257.

²⁴⁰ Frager, a. g. e., s. 84.

²⁴¹ Grof, a. g. e., s. 41.

(...) Bazı durumlarda ise aşırı fiziksel çaba ya da uzun süreli uykusuzluk en yakın başlatıcı olarak ortaya çıkabilir.”²⁴² Grof’un “ani ruhsal açılım” dediği durumun vecd haliyle yakınlığı dikkat çekicidir.

Meşhur mutasavvıf Kuşeyrî vecd ile ilgili olarak şu tespitte bulunur. “Vecd: Tevâcüd, izah edildiği tarzda vecd hâlinin başlangıcıdır. Tevâcüdden sonra vecd hâli gelir. Vecd kasıt ve zorlama olmaksızın sâlike gelen ve kalbine tesadüf eden (ve onu kendinden geçiren) bir şeydir. Bunun için şeyhler derler ki: Vecd bir müsadefedir. (Kulun irâdesinin tesiri olmaksızın Allah’tan gelen bir feyz, lütuf ve ihsandır). Vecd hâlleri, evradın (belli zamanda belli sayıda yapılan ibadet ve zikirler) meyveleridir. Bir kimse virdini ve vazifesini fazlalaştırdıkça Allah da onun hakkındaki lutfunu ziyadeleştirir.”²⁴³

Burada söz konusu olan vecd hali sadece fiziksel uyaranlardan kaynaklanmaz. Yapılması gereken virdler yapıldıktan sonra oluşan, Allah’ın lufu olarak ortaya çıkan vecd hali söz konusudur. Ancak belirtilerin ortaya çıkma şekli benzerlik göstermektedir.

Vecd kavramıyla ilgili olarak, Peyami Safa, “*Nasyonalizm, Sosyalizm, Mistisizm*” adlı eserinde yukarıdaki ruhsal durumlara benzer bazı ifadeler yer vermiştir. Şöyle ki, birinci özellik, “Ruhun bütün alelade faaliyetleri durur ruh hatırlamaz, düşünmez bir şey istemez. Kendi kendinden habersizdir. Bu mistik tecrid denilen hâldir. Ruh kendinden sıyrılmıştır. İkinci özellik ise Ruh kendi kendisinin ötesine, bilinmez bir bölgeye vardığını sanır.”²⁴⁴

Burada ruhsal deneyimle ilgili bir varsayıma daha değineceğiz. Psikolog Özelsel, kitabında bu varsayımdan şöyle bahseder: “Sheldrake tezine, tıpkı yerçekimi veya elektromanyetik alanlar gibi bir de “morfik alanın” olduğu varsayımı ile başlar. Bu, evrendeki düşünce formları ve hareketleri de dâhil olmak üzere, olan biten her şeyi kaydeden bir “doğa bilincinin varlığı” olarak ta anlaşılabilir...

Eğer bir kişi belli bir grubun bilgi ve deneyimlerini paylaşmak istiyorsa, morfik alanda, bu grubun akımlarıyla etkileşime girmelidir. Bu süreç ne kadar sıklıkla tekrarlanırsa, izler o kadar belirgin olur. Yani, eğer birisi ruhsal bir deneyim yaşamak

²⁴² Grof, a. g. e., s. 202.

²⁴³ Kuşeyri, a. g. e., s. 155.

²⁴⁴ Safa, Peyamî (1999), *Nasyonalizm, Sosyalizm, Mistisizm*, Yağmur Yay., İstanbul, s. 183

istiyorsa, geleneğin en sıklıkla tekrarlanan uygulamalarını yerine getirmeli ve bunu da mümkün olduğunca aslına sadık kalarak yapmalıdır. Asli uygulamalarda yapılacak herhangi bir değişiklik (örneğin modernize etmek), etkileşimi bozar ve etkiyi azaltır. Uygulamalar geleneksel formlarına ne denli sadık kalınarak yapılırsa, kişi bunlardan o denli fayda sağlayacaktır. ”²⁴⁵

Bütün bu açıklamalar ışığında, bazı modern yaklaşımların salt bilimsel yöntemlerle, birçok ruhsal durumu açıklayamadığı görmekteyiz. Bu zamana kadar yapılmış araştırmaların ulaşabildiğimiz kadarından faydalanarak nefis terbiyesi sürecinde ortaya çıkan bazı psikolojik durumları ortaya koymaya çalışacağız.

Bazı nefis terbiyesi uygulamalarda psikolojik bulgular ön plana çıktığı gibi bazılarında da fizyolojik bulgular ön plandadır. Fizyolojik sonuçlar somut verilere ve ölçümlere dayandığından psikolojik bulgulara göre yorumlanması daha net olabilmektedir.

2. İnsanlarla İç İçe Olmak, Hizmet ve Psikolojik Boyutu

Mevlevîlikte, dergâhta geçen bin bir günlük çile süreci bir kısmı hücre çilesi yani halvet şeklinde geçse de büyük bir kısmı diğer dervişlerle iç içe geçer. Zaman zaman verilen görevler gereği dergâh dışındaki insanlarla da iletişim içinde olabilmektedirler. Dolayısıyla uzun bir süre hayattan kopuş söz konusu değildir.

Mevlevîlikte, çile çıkarmak isteyen ve mürşide intisab eden mürid, mürşidinin vermiş olduğu görevleri eksiksiz yerine getirirken dergâhtaki diğer dervişlere hizmet etmiş olur.

İnsanlara hizmet etme, edebilme İslâm dininde tavsiye edilen bir davranıştır. Kur'an-ı Kerim'de ; “..iyilik ve takva (Allah'ın emirlerine uygun yaşama/karşı gelmekten sakınma)da yardımlaşınız, günah ve düşmanlık konularında yardımlaşmayınız..”²⁴⁶ buyrulmaktadır.

Yine bir âyet-i kerîmede “..(Ey mü'minler!) hayır işlerinde yarış edin..”²⁴⁷ buyrulur hayır konusunda yarış psikolojisine girmek öngörülmüştür.

²⁴⁵ Özelsel, a. g. e., s. 138-139.

²⁴⁶ Maide, 5/2.

²⁴⁷ Bakara, 2/148.

Peygamber Efendimi (s. a. v.)'in, insanlara hizmet etmek ve onlara faydalı olma konusunda çok sayıda hadis-i şerifleri bulunmaktadır. Konumuza temel olma bakımından birkaç hadis-i şerifi burada zikredeceğiz.

Hz. Muhammed (s. a. v.), "İnsanların hayırlısı, insanlara faydası olandır"²⁴⁸ ve "Yaradılmışların hepsi Allah'ın ailesidir. Bunların içinde Allah'ın en fazla sevdiği halka faydalı olandır."²⁴⁹ buyurarak faydalı olmanın önemine dikkat çekmiştir.

Yine Efendimiz (s. a. v.),"Şüphesiz Allahu Teâlâ'ya en sevgili olanınız; başkalarıyla ülfet edip iyi geçinen ve kendisiyle de iyi geçinilen kimsedir. Mü'min; başkalarıyla dost olarak iyi geçinen ve kendisiyle iyi geçinilen kimsedir. "»²⁵⁰ buyurarak insanlarla iyi geçinmenin de mü'min olmanın özelliklerinden biri olduğunu belirtmiştir.

Sühreverdî, *Avarifü'l-Meârif* adlı eserinde bu konuda şunları belirtir; "Hizmet ehli, kendi yerine başkasına vermeyi, karşılık beklemeden ihsan etmeyi, başkasından gelen şeyle kardeşine yardım etmeyi tercih eder. Onun her vakit vazifesi; Allah'ın kullarının hizmetine gayret etmektir. O fazileti bu hizmetinde görür ve bunu nafile ibadetlerine tercih eder. Öyle ki; mürşid ile hâdimi seçemeyen, ikisinin konum ve hâlini bilemeyen kimse onu mürşid zanneder. Çoğu zaman, bazı hizmetçiler de, kendi nefsinin hâlini bilemeyip, ilminin azlığı ve bu zamanda gerçek velilerin hallerinin yok olup gitmesinden dolayı; kendisini mürşid konumunda zanneder. "»²⁵¹

Ankaravî, *Minhacu'l-Fukara* adlı eserinde hizmetle ilgili görüşlerini şu şekilde ifade eder; "Halkın talebelerine hizmet etmek nafile ibadetten yeğdir (...) Hizmet etmenin neticesinde erişilen mertebenin saadeti ve şerefi gerçekten büyüktür. Ancak en lazım olan şartta, bu hususta riyakârlığa ve gösterişe düşmeden safi kalple hizmet eylemektir. "»²⁵²

Yine Ankaravî, hizmetçileri amaçlarına göre üç şekilde açıklamaktadır. Şöyle ki; "Birisi hizmetini yalnız ve yalnız Allah için ve onun rızasını kazanmak gayesiyle yapandır. Makbul olan da budur. İkinci çeşit hizmetçi, canı isterse hizmet eder canı istemezse bile kerhen hizmet etmeye devam eden kimsedir. Buna mütehâdim denir.

²⁴⁸ Buhâri, Ebû Abdullah Muhammed b. İsmail, *Binbir Hadis*, 1. cilt, hadis no: 426 (Mehmet Arif Tercüman 1001 Temel Eser).

²⁴⁹ Buhâri, a. g. e., hadis no: 434.

²⁵⁰ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, c. II, 400, Ali el-Muttaki, *Kenzu'l Ummal*, c. I, 141.

²⁵¹ Sühreverdî, a. g. e., s. 113.

²⁵² Ankaravî, a. g. e., s. 78-79.

Asıl saadete eren birinci şıkta zikrettiğimiz hâdimdir. Ama bu ikinci kısımda olan kimseler de ecir ve sevaptan yine nasiplerini alırlar. Ama üçüncü bir nevi vardır ki, bu kısımda yer alan kimselerin hizmeti, ya dünyalık nâmına bir takım nimet beklentileri yüzünden, ya da riyakârlıklarını sergileme babından bir ameliye olarak yapageldikleri hizmetlerdir. (...) Böyleleri asla kurtuluşa eremezler ve bu neviden bir hizmetin de ecri olmaz. ”²⁵³ Bu sözden anlaşıldığı gibi hizmet, Allah’ın rızasını kazanma noktasında önemli bir işleve sahiptir.

Riyadan kendini koruyabilmek oldukça zordur. Nefsin her an bir boşluk aradığını unutmayıp uyanık olmak gerekmektedir. Riyadan temizlenmiş bir kalbin oluşması belki de topluluk içindeyken bile riyadan arınabilmekle mümkündür. Tabi her başarı da olduğu gibi riyadan kurtulma başarısı da istikrarlı ve ısrarlı çaba sonucu elde edilir. Bu çaba diğerlerinde de olduğu gibi ömür boyu sürecek bir çabadır.

Sühreverdî genel anlamda halka karışmayı faydalı bulur ve faydasını şu şekilde ifade eder;

“1. İlim ve tecrübe artar.

2. İnsanı bâtinen ve zâhiren kuvvetlendirir. ”²⁵⁴

Mevlevî dergâhlarında hizmet ile hedeflenen şey, zoru başarmak yani insanların arasında yaşayıp fitneden uzak durabilmek ve kardeşlerine hizmet ederek nefsin terbiye etmektir. Kişi, ancak hizmet ederek feyz alabilir ve kurtuluşa erebilir. Hizmetin olmadığı yerde feyiz ve bereket yoktur. Himmet ve hizmet arasında çok sıkı bir irtibat vardır.²⁵⁵

Hizmet etmenin diğer bir olumlu etkisi ise dervişi, sürekli meşgul ettiği için onu malayani şeylerle uğraşmaktan, vesveseden ve kötü düşüncelerin istilasından kurtarmış olur. Nitekim kişi boş kaldığında, nefs o boşluğu kendi istekleriyle doldurur.

Yardım etmenin, iyilikte bulunmanın, bir şekilde bu yolda hizmet ediyor olmanın dervişin psikolojisi üzerindeki olumlu etkisi büyüktür. Frager, bu hizmetin birey üzerindeki etkisi ile ilgili düşüncelerini şu şekilde ifade etmektedir: “Pozitif eylemlerle, göğüs genişler ve amel nuru büyür. Bu nedenle hizmet Sûfî tarikinin ana

²⁵³ Ankaravî, a. g. e., s. 79.

²⁵⁴ Sühreverdî, a. g. e., s. 549.

²⁵⁵ Arpaguş, a. g. e., s. 56.

unsurlarından birisidir. Bu yol bir anlamda kolaydır. Yapmak zorunda olduğumuz tek şey; başkalarına zarar vermekten ve onlardan yararlanmaktan kaçınmak ve bunun yerine kendimizi hizmete ve yardıma adamaktır. O zaman kalpler gittikçe daha fazla açılır ve manevî tarikte ahenkli ve emin adımlarla ilerleriz. Çabalarımızda samimiyet de önemlidir. »²⁵⁶

Görüldüğü gibi, bir hizmet, niyet ile değer kazanmaktadır. Takdir edilme beklentisi ile değil Allah'ın rızasını kazanma ve karşdakine faydalı olma niyeti ile yapılan hizmet değerli olur ve kişi üzerinde istenen değişimi gerçekleştirebilir.

Kalb konusunu ele alırken, kalbin, yapılan olumlu ya da olumsuz davranışlardan etkilendiğini belirtmiştik. Şüphesiz salih bir niyetle yapılan hizmet ve yardım da kalbi yumuşatacaktır. Kendi nefsinin hazzı için yapılan bir hizmetin ise bu amaca hizmet edeceği ve nefsi kuvvetlendirip kalbi güçsüzleştireceği ortadadır.

Peygamber Efendimiz (s.a.v.)'in meşhur hadis-i şerifinde de niyetin önemi vurgulanmaktadır. “Ameller niyetlere göre karşılık görür: Herkese niyet ettiği şey verilir. (Hicret ederken niyeti) Allah ve Resulü olanın hicreti, Allah ve Resulünerdir. Kimin hicret ederkenki niyeti elde edeceği bir dünya malı veya evlenmek istediği bir kadınsa onun hicreti de onadır. »²⁵⁷ Niyetlerimiz, kalbimizden geçen şeylerdir. Bu anlamda, iyi ya da kötü niyetten, kalb etkilenir.

Bu konuda Frager, Şeyhi Muzaffer Efendi'nin “her bir tebessüm ve her bir şefkat dolu sözün kalbi yumuşattığını, her bir incitici söz ya da eylemin ise kalbi katılaştırdığını” söylediğini belirterek eylemlerin kişiyi aşan etkilerinin olduğunu belirtir.²⁵⁸

Hareketlerimizin tezahürleri, hiç tahmin edemeyeceğimiz şekillerde olabilmekte ve henüz anlayamadığımız bir biçimde bize dönmektedir. Eylemlerimiz, hem bu dünyada hem de âhirette karşılığı olan şeyler olduğuna göre, iyi muamele etmek de belli bir mücadeleyi gerektiriyor demektir. Bu mücadele ise insanlarla karşılıklı etkileşim kurarken verilecek bir mücadeledir.

²⁵⁶ Frager, a. g. e., s. 51.

²⁵⁷ Buharî, Ebû Abdullah Muhammed b. İsmail (1979), *el-Câmiu's-Sahîh*, (thk. Muhibuddîn Hatîb, Muhammed Fuad Abdulbâki), Kâhire, bedul-vahy, 1.

²⁵⁸ Frager, a. g. e., s. 83.

Ankaravî, ailelerinden ayrılıp tekkede yaşayan ve kardeşlerine hizmet eden dervişlerin faziletlerinin başında, memleketlerinden ayrılıp, aralarında hiçbir akrabalık olmadığı halde birbirlerini Allah için sevmelerini söyler. Nitekim “Manevî nisbet (bağlılık), ehlullah’ın indinde, zâhirî nispetten daha yeğdir.”²⁵⁹

Devamlı tekkede kalan dervişlerin diğer bir kazanımı da beraber sohbet ettikleri için, birlikteliklerinin bereketi vardır. Ayrıca, insanları kâmil imana götürecek en önemli araçlardan biri de insanların tek tek bir araya gelerek bir birlik oluşturmalarıdır.²⁶⁰

Mevlevî dergâhlarındaki dervişlerin, aynı amaç için orada olmalarının da mücadeleyi kolaylaştırıcı bir yönü vardır. Birbirleri için örnek teşkil etmek ve birbirlerine yardımcı olmak gibi faydaları vardır. Ayrıca, istişare yoluyla birinin fark etmediği bir nokta diğeri tarafından fark edilerek gelişim süreci daha verimli geçirilebilmektedir. Kişisel farklılıklar, zenginlik oluşturur ve birbirlerinin hata ve kusurlarına ayna olurlar.²⁶¹

Dergâhta yaşayanların hizmetini gören mürid, burada bir taraftan hizmet ederken diğer yönden ise edeb kurallarını uygulamalı bir biçimde öğrenmiş olur. Edeple hizmet etme süreci, uzun bir süreç olduğu için, mürid üzerinde olumlu anlamda kalıcı davranış değişikliklerinin kazanılmasını sağlar. Mesnevî okumalarında teorik olarak öğretilen ahlâkî ilkeler böylelikle mürşid gözetiminde uygulama alanı bulur.

İnsanın sosyal bir varlık olarak yaratıldığı göz önünde bulundurulduğu zaman, insanlarla birlikte yaşamının birey için genel anlamda faydalı olduğunu düşünebiliriz.

Nitekim, beyin ve sinir hücreleri üzerinde yapılan araştırmalar, başkalarını mutlu etmenin bireyin kendi beyninde mutlulukla ilgili hormonların salgılanmasına sebep olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda birlikte yaşamının beraberinde getirdiği fedakârlık duygusu ise kişiye hazları ertelemeyi öğretir ve uzun vadeli bir hazza ulaştırır.²⁶²

²⁵⁹ Ankaravî, a. g. e., s. 71.

²⁶⁰ Ankaravî, a. g. e., s. 72-73.

²⁶¹ Frager, a. g. e., s. 221.

²⁶² Tarhan, Nevzat(2012), *Duyguların Psikolojisi* (11. Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul, s. 24.

Müridin diğer dervişlerle bir arada olması empati duygusunun gelişmesine sebep olur. Onların ihtiyaçlarını düşünmesi, derdiyle dertlenmesi ve yeri geldiğinde kendi yerine kardeşini tercih edebilmesi sosyal bilinci geliştirmektedir.²⁶³

Bütün bu davranış şekilleri ve uygulamalar ancak bir kâmil mürşid önderliğinde anlamlıdır. Nasıl, öğretmen olmadan bir eğitim olamazsa mürşidsiz bir nefis ve kişilik eğitimi de olması düşünülemez.

3. Mürşid –Mürid İlişkisi ve Psikolojik Boyutu:

Tasavvufta en önemli ve tartışılan konulardan birisi de mürşidin gerekliliği konusu ve mürşid-mürid ilişkisinin özellikleridir. Tasavvuf dışındaki kişiler tarafından böyle bir gereklilik çoğu zaman kabul edilmez. Bunun en büyük nedenlerinden bazıları, yanlış örneklerin mevcudiyeti, yanlış anlamalar ve önyargılardır. Bütün bu önyargılardan kurtulmak için bu konunun net bir şekilde ortaya konması gerekmektedir.

Biz burada tartışmalara girmeden bilgi vermekle yetineceğiz. Buna mürşidin bir tanımını yaparak başlayalım. Mürşid, kelime olarak, irşad eden, doğru yolu gösteren, rehber, bir tarikatın başında bulunan şeyh; yol gösteren, gafletten uyarıcı, rehberlik eden²⁶⁴ anlamına gelir.

“Gerçek mürşid Hz. Muhammed(s)’dir. Diğer mürşidler, o’nun manevî mirasını elde etmeye muvaffak olmuş kişilerdir. Mürşid olan kişinin, Allah’ın ahlâkın tahakkuk ettirmiş olması yani en azından fenâ makamına ulaşması şarttır... Her mürşîd, kâmil olmayabilir. Bu yüzden her mürşîd kâmidir demek mümkün değildir.”²⁶⁵

Mevlana’nın yolunu kişisel bir terapi olarak yorumlayan ve bu konuda araştırmalar yapan Dr. Faik Özdengül, Rumi ve Aşkın Terapi adlı kitabında Mevlana’nın bir mürşide intisab etme konusundaki düşüncelerine yer verir. Tasavvuftaki mürşid anlayışı ile modern anlamdaki yaşam koçluğunu bağdaştırır. Şöyle ki; “ ‘Bu rebabın sesi neler söylüyor, bilir misin? Arkamdan gel de yolu

²⁶³ Tarhan, *Mesnevî ile Terapi*, s. 30.

²⁶⁴ Doğan, “mürşid”, *Türkçe Sözlük*, s. 965.

²⁶⁵ Cebecioğlu, “mürşid”, *Tasavvuf Sözlüğü* 455.

öğren.’ derken Koç arıyorsan önce Peygamberlerden başlayıp sonra da onların varislerini aramalısın der. Yolun çetin olduğunu ve mutlaka kılavuz gerektiğini. Böylece Yaşam Koçluğunu yüzyıllarca önce ilan etmiştir Mevlanamız. ‘Bildiğin ve defalarca gittiğin yolda bile kılavuz olmazsa şaşırırsın. Kendine gel! Hiç görmediğin o yola yalnız gitme, sakın yol göstericiden baş çevirme’ der.”²⁶⁶

Mürşidin temel amacı, müridi kemâle ermesini sağlayarak kendi kendine yeter hale getirmektir. Mevlânâ’nın da belirttiği gibi, “gerçek mürşid, müridin oluşturduğu, mürşid putunu kırandır.”²⁶⁷ Tasavvuf tarihine baktığımızda, mürşidine makam olarak ulaşmış ve hatta mürşidini geçmiş müridleri görmekteyiz.

Gerçek bir mürşid, karşısındaki kişiyi çok iyi tanıyıp, hangi noktada olduğunu doğru tespit edebilmelidir. Kişinin gelişimine katkısı ancak bu şekilde mümkün olur. Mürşidin bunu yapabilmesi için çok iyi bir gözlemci olması ve daha önce bu halleri yaşamış olması gerekir. Daha önce bu basamakları geçmiş olan mürşid, bireye rehberlik edebilir ve onu tuzaklara karşı uyarıp onları nasıl aşacağını yolunu gösterir. Robert Frager’in de belirttiği gibi “İyi bir koçun bir atleti koçun kendi yeteneklerinin çok daha ilerisinde bir performans düzeyine ulaştırabilmesi gibi, şeyhler de müridlerini kendi manevî düzeylerinin ötesine ulaştırabilirler.”²⁶⁸

Mürşid, müridinin kusurlarını tek tek ele alır. Mürşidin kusur ve bu kusuru giderme üzerinde düşünmesini ister. Doğrudan çözümü söylemeden düşünmesini istemek müride çözüm üretebilme yeteneğini öğretir. Dolayısıyla mürşid, müridi kendine bağımlı hale getirmek değil, kendisi olmadan da doğruyu bulabilmesini öğretmeyi hedefler. Ancak bunun ehil ellerle yapılması zorunludur. Sufiler, bu tarz yöntemlerle hastalıklardan kurtulmayı ve kutsallık duygusunu oluşturmayı başarmışlardır.²⁶⁹

Mevlânâ’nın Şems-i Tebrizi ile olan ilişkisine bakıldığında, en engin insanların bile kendilerini tamamlayacak, onlara yeni ufuklar açacak birine ihtiyaç duyduğunu görmekteyiz. Bildiğimiz gibi Mevlânâ, “yeniden doğuş yoluna girdikten sonra 15 ay boyunca zamanının çoğunu Şems ile geçiriyordu. Çünkü sufi âdetlerine göre her ne

²⁶⁶ Özdengül, Faik (2008), *Rumi ve Aşkın Terapi* (2. Baskı), Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür Yay., Konya, Aralık, s.17.

²⁶⁷ Özelsel, a. g. e., s. 145.

²⁶⁸ Frager, a. g. e.,s. 190.

²⁶⁹ Sayar, a. g. e., s. 81.

kadar konuşmak, öğrenmeyi kolaylaştırıyorsa da ancak büyük şeyhlerle birlikte bulunmak kişilik değişimini meydana getirir. »²⁷⁰

Bildiğimiz gibi Mevlânâ'nın manevi gelişimi ve enginliğinin ortaya çıkması konusunda Şems-i Tebrizî'nin etkisi çok büyüktür. Mevlânâ, her ne kadar manevi eğitimin temellerini çocuk yaşta almış olsa da Şems ile tanıştıktan sonraki ruh hali ve manevi gelişimi ona çok farklı bir dünya sunmuştur. Aşka, cezbeye ve coşkunluğa onunla erişmiştir.

Tasavvufta, kâmil mürşid olmanın bazı şartları vardır, yani şeyh bazı şeylere dikkat etmelidir. Ebu Nasr Serrac Tûsî'nin, El-Luma adlı eserinin sonunda bazı açıklamalarda bulunan Hasan Kâmil Yılmaz, şeyh olmanın şartlarını şu şekilde sıralamıştır²⁷¹:

“1. Şeyh, müridinin kabiliyet, zaaf ve ilgilerinin hangi noktada olduğunu bilmelidir.

2. Müridi izinsiz tekkeden dışarı bırakmamalıdır.

3. Müridinin kendisine uymada sadakatini denemeden müridliğe kabul etmemelidir.

4. Şeyhlik makamına kendiliğinden değil, şeyhinin emri ya da manevi bir işaretle geçmelidir.

5. Konuşurken kendisine karşı çıkanlarla tartışma ve münazaraya girmemelidir.

6. Müridlerin gönlünden saygınlığını giderecek işlerden sakınmalıdır.

7. Biri herkese, diğeri ihvanına, diğeri tek tek müridlerine ait olmak üzere üç meclisi olmalıdır.

8. Hak Teâlâ ile kulluk için farz ibadetler dışında özel bir zamanı olmalıdır.

9. Müridi vaktini kontrole alıştırmalıdır.

10. Müridinin rüya ve vakıası hakkında söz söylememelidir.

11. Müridlerinin kendi aralarında uzun boylu konuşma ve gidip gelmelerine izin vermemelidir.

²⁷⁰ Arasteh, a. g. e., s. 47.

²⁷¹ Bu bilgi Kâmil Yılmaz tarafından, İbn-i Arabî'nin el-Emru'l Muhkem adlı eserinden alınmıştır. Ancak bu çevirinin içinde yer vermiştir. (bkz. Tûsî, a. g. e., s. 483).

12. Müridleriyle gece gündüz bir kereden fazla görüşmemeli, kendi hücrelerinde kalmalıdır.

13. Müridini hücreye yerleştirmeden önce kendisi gidip orada iki rekat namaz kılmalıdır.

14. Müridler, şeyhin tabii ihtiyaçlarını gördüğü ortamlara muttali' olmamalıdır.

15. Halvete girecek müridlerini yiyecek ve perhiz konusunda eğitmelidir.

16. Şeyh zayıf ihvanını başka şeyhler ve ihvanlarıyla ihtilâta bırakmamalıdır.

17. Kendinden üstün bir şeyh görünce ihvanıyla gidip onun nasihat ve ziyâretinde bulunmalıdır. »²⁷²

Frager'e göre ise mürşidin sekiz görevi vardır. Bunlar;

“1. Müridlerine karşı sevecen olmak ve onlara kendi çocukları gibi davranmaktır.

2. Bir yasa koyucuyu örnek almalıdır: Hizmetleri için hiçbir karşılık beklememeli ve hiçbir karşılığı ya da teşekkürü kabul etmemelidir.

3. (Mürşid) müridi kendi tavsiyelerinden yoksun bırakmamalı ya da henüz ulaşmadığı bir derecede çalışmaya teşebbüs etmesine izin vermemelidir.

4. Mürşid müridini kötü yoldan caydırırken; bunu açıkça yapmak yerine tavsiye suretiyle; dergâhtan soğutacak azar yerine şefkatle yapmalıdır. Şeyh Tosun'a göre; bir şeyhin bir dervişinin kusurunu nazara vermesinden önce üç şartın yerine gelmiş olması gerekir. Birincisi; derviş hatasının niteliğini anlamalıdır. İkincisi derviş mutlaka bu hatanın kendisine ait olduğunu anlamaya hazır hale gelmelidir. Üçüncüsü; derviş hatasını anlasa ve bu hatanın kendisine ait olduğunu kabul etse bile, bu hatayı gidermek için çaba göstermeye hazır olmadıkça, şeyhin yine bu hatayı nazara vermemesi gerekir.

5. Belli bir ilmi öğreten kişi, talebelerinin önünde, diğer ilimlerin değerini küçümemeli ve küçümsememelidir.

6. Mürşid müridlerini, anlayabilecekleri şeyle sınırlamalı ve onların akıllarının kavrayamayacağı şeyi onlardan istememelidir.

²⁷² Tûsî, a. g. e., s. 483–484.

7. Mürşid belirgin ve onların sınırlı kavrayışlarına uygun şeylerde müridlerinin idrakine güvenmeli ve onlara, hakkında konuşulmadan anlaşılabilir ayrıntılar hakkında hiçbir şey söylememelidir.

8. Mürşid mutlaka öğrettiklerine kendisi uymalı ve yaptıklarının sözlerini yalanlamasına izin vermemelidir. ”²⁷³

Bilindiği gibi manevi eğitim yolu olan tarikatların tamamında mürşide bağlılık söz konusudur. Tarikatı temsil eden mürşid, bireye egosunu aşması konusunda yardımcı olur. Egonun aşılması da, kişinin alanı sadece kendi sınırları içinde olduğundan ancak dışarıdan bakan ve salahiyet sahibi birinin yardımıyla mümkündür. Nitekim bireyin sıkı sıkı tutunmuş olduğu özellikleri gerçek anlamda kendi gerçeğinin farkına varmasını engeller.²⁷⁴ Dıştan bakış yani mürşidin bakışıyla kendini tanıyan birey kendi potansiyelini en iyi şekilde değerlendirecektir.

Bireyin kendi kendine geliştirmiş olduğu metotlarla, hastalık belirtilerinin tamamen ortadan kalkmasının mümkün olmadığı psikolojide bilinen bilimsel bir gerçektir. Bu problemin çözümü olarak da Psikolog Özelsel şöyle demektedir; “Koşulsuz güven olmadan, bir sonraki şart olan kayıtsız şartsız itaat etmek de imkansızdır. Bu süreç çok katı gibi gelse de işin aslı böyledir. Ama hem Mürşid, hem de mürid tarafından Mürşid’in yardımı olmadan bilinmeyen, bir üst yasayı takip etmektedirler.”²⁷⁵ Kişinin kendini aşması ancak bir üst yasaya tabi olmakla mümkündür.

Sayar, bu durumu şu şekilde ifade etmektedir; “Kesin bir dille ifade etmek gerekirse, hasta bir insan bir üstad ya da kılavuza biat etmedikçe ruhuna musallat olan illetlerden kurtulamaz... Kılavuza intisap, müride yeni bir varoluş kazandırır ve bu yeni bir şuur ve sonunda saadeti getirir. Bu intisap kişiyi dünyanın hengâmesinden alıp üstadın barınağına çeker. Ne var ki bu sonuç iki koşulun yerine getirilmesini gerektirir: (1) itiraf ve (2) Üstadın kılavuzluğuna itaat. İtiraf öğrencinin yaşantılarını, korkularını, endişelerini ve sorunlarını ifade etmesidir. Mürşid, itirafa

²⁷³ Frager, a. g. e., s. 192-193-194.

²⁷⁴ Özelsel, a. g. e., s. 145.

²⁷⁵ Özelsel, a. g. e., s. 145.

kılavuzlukla karşılık verir ve müridin, acılarından ve çektiklerinden kurtulması için gerekli istikameti verir.”²⁷⁶

Müridi olgunlaştırmak, günahlardan uzak durmasını sağlamak tabii olarak ibadetlerin yerine getirilmesiyle mümkün olur. Ancak, sadece ibadet etmek, müridi günahlardan uzak tutmaya yeterli değildir. Nefsin, kötülüklerden kurtulması için mücahede (bütün mâsivâdan sıyrılmak suretiyle, Allah’a duyulan ihtiyacı sıdk üzere olması, nefsin, Hakk’ın rızasını kazanmak yolunda kullanılması) ve murakebe (Allah’ı kalb ile düşünmek, Allah’ın her zaman, her yerde hazır ve nâzır olduğunu; kendini görüp işittiğinin bilincinde olarak yaşamak) şarttır.

Sayar, kitabındaki alıntıda murakebenin iki yönüne vurgu yapar: “1. Tahliye; yani ahlakî zaafı yok etmeye yönelik bir Nefs muhasebesi, 2. Tehliye; yani kusurları azaltıp yok edecek ve güzel hasletlerle bezenmeye yönelik bir Nefs terbiyesi.”²⁷⁷ Bu anlamda murakabe, sadece kötü özelliklerden kurtulmak değil aynı zamanda güzel özellikler de kazanmayı gerektirir. Murakabenin yapılabilmesi kâmil mürşide tam bir bağlılığı gerektirir.

Mürşid ile mürid arasında olmazsa olmaz olan bir şey vardır ki, o da sevgi ve ülfettir. Sevgi olmadan hiçbir şey olmayacağı gibi bu kadar kuvvetli bir bağın, yani kayıtsız şartsız itaat etmenin de sevgi ve ülfet olmadan olamayacağı açıktır.

Psikolog Özelsel, kitabına bu konuyla bağlantılı şöyle bir alıntı yapmıştır; “Aslında, Mürşid’in sâlike verdiği talimatların en zor ve en kavranamaz olanının bile köklerinde sevgi vardır... Hatta varolan bağlılık derinleştikçe, mürşidin sâlikle ilgilenme tarzı yumuşamayacak, verdiği talimatlar ve işaretler anlaşılmağını sürdürecektir; bunlar onun her an tetikte oluşuna, fikri zenginliğe ve cesaretine dair işaretlerdir. Bütün bunların geçerliliği, diğer boyutun varlığından kaynaklanır.”²⁷⁸

Bu sevgi, beşeri bir sevgiyi ifade etmekten çok ilahi bir sevginin tezahürüdür. Mürşid ve mürid birbirini Allah için severler ve her ikisinin de amacı Allah’ın rızasını ve sevgisini kazanmaktır. Mürşid bir bakıma Allah sevgisinin, nurunun ileticisidir. Ayna vazifesi gören mürşid, Allah’tan gelen rahmeti çevresindekilere yansıtır. Frager, bu sevgiyi şöyle bir benzetmeyle açıklar: “Derviş ile şeyhi

²⁷⁶ Sayar, a. g. e., s. 81.

²⁷⁷ Sayar, a. g. e., s. 81.

²⁷⁸ Özelsel, a. g. e., s. 146 (*K. Graf Dürckheim, Der Ruf nach dem Maister [Mürşid’e Davet]*), s. 62.

arasındaki sevgi, bir kadın ile erkek arasındaki aşkın en yüksek biçiminden yüz bin kat daha fazla olmalıdır. Bir kadın ile bir erkek arasındaki aşk tamamına erdiğinde, sıklıkla iki taraf da sırtlarını döner ve en azından o an için birbirlerini unuturlar. Bir şeyh ile bir derviş arasındaki aşk tamamlandığında ise, asla ayrılmazlar. Kalpleri daima birlikte kalır ve bu aşk asla bitmez... ”²⁷⁹ Bu aşkın bitmemesinin sebebi ise ilahi kaynaklı oluşudur.

Kişinin şeyhe bağlılığı, nefsi emmarenin dönüştürülmesinde de etkili bir yoldur. Burada söz konusu olan şey şeyhin emirlerinin, kendi istek ve arzularının önünde tutulmasıdır. Ayrıca beden enerji ve gücünü şeyhin istediği şeyleri yapmak için kullandığından, kendi istekleri söz konusu olduğunda nefis gücünü yitirmiş olacaktır.²⁸⁰

Her insan hayatının belirli dönemlerinde belli konularda rehber ihtiyacı hisseder. Ortak bazı insanî özellikler birilerine bağlı veya bağımlı yaşamamızı öngörür. Bu hem maddî dünya hem de manevî dünyamız için geçerlidir. Manevî anlamda da bu boşluk şüphesiz ki manevî bir lider tarafından doldurulacaktır.

Mürşid-mürid ilişkisinin psikolojik yönünü daha iyi ortaya koyabilmek için bu ortak kişilik özelliklerini genel olarak ele almak yerinde olacaktır.

3. 1. Mürşid - Mürid İlişisine Temel Oluşturan Psikolojik Özellikler

3. 1. 1. Ait Olma, Sığınma ve Duygusal Destek İhtiyacı:

Bildiğimiz gibi ait olma, sığınma ve duygusal destek alma ihtiyacımız ilk olarak aile tarafından giderilen ihtiyaçlardır. Hayatımızın ilk dönemlerinde hissettiğimiz anne ve babaya bağlılık ve ait olma duygusu ileriki dönemlerde şekil değiştirerek farklı kişilere veya gruplara yönelebilmektedir.²⁸¹ Bu ihtiyacın hayatımızın her döneminde hissedileceğini düşünecek olursak bunun bir şekilde doyurulması kaçınılmaz bir şeydir. Belki de doyurulmadığında patolojik bazı durumlara sebebiyet verebilecektir.

²⁷⁹ Frager, a. g. e., s. 191.

²⁸⁰ Frager, a. g. e.,s. 83-84.

²⁸¹ Engin Geçtan (1990), *Psikanaliz ve Sonrası* (4. Baskı), Remzi Kitabevi, İstanbul, s. 86

İnsanların çoğunda görülen bu sığınma ve duygusal destek ihtiyacı manevî yönden hassas olan insanlarda daha güçlü bir şekilde ortaya çıkar. Sığınma ihtiyacı ise beraberinde idare edilmeyi ve itaati getirir. Demek ki itaat etmek de bir ihtiyaçtır. İnsan içindeki bu mutlak itaat duygusu ile başkaları tarafından yönetilmeye açık hale gelir.²⁸²

Bilinç üzerinde yapılan son çalışmalarda, bağımsız benliğin (ego) etkisini kaybetmesiyle birlikte ortaya çıkabilen, “bilinç ötesi duruma dönüşümden” bahsedilmektedir. “Eğer kişi birliğe ulaşmak istiyorsa, bağımsız benlik ölmelidir.”²⁸³

Hz. Peygamberin “ölmeden önce ölünüz” desturu, araştırmalar çoğaldıkça farklı boyutlarda algılanabilecektir.

Bağımsız benliğin ölebilmesi, güvenilir bir dostun, bir yakının veya seçkin birinin varlığı ile mümkün olur. Kişi ancak çok güvendiği bir kişinin idaresinde benliğini öldürmeyi göze alabilir. Tasavvufi hayatta bu kişi mürşiddir.²⁸⁴

3. 1. 2. Eksiklik, Yetersizlik ve Günahkârlık Duygusu:

Yukarıda açıkladığımız ait olma, sığınma ve duygusal destek ihtiyacının yanı sıra, insan yaşama bazı olumsuz duygularla birlikte başlar. Bu duygular ise eksiklik, yetersizlik ve günahkârlık duygusudur. İnsanın yaradılışında var olan bir gerçektir bu. İslâm inancına göre de insan eksik, yetersiz ve günah işlemeye meyyal yaratılmıştır.

Alfred Adler’e göre de, her insan evrensel olarak, yoğun eksiklik duygusunu hayatının ilk dönemlerinde hisseder. Ona göre, bu eksiklik duyguları, davranışların ortaya çıkmasında motive edici bir güçtür.²⁸⁵

Bu duygular, insanın kendinin eksik yönlerini fark etmesini, daha genel manada insan gerçeğini anlamasını sağlar. Ve insan bu duyguyla üstün olma çabasına girer.²⁸⁶

²⁸² Köknel, Özcan (1985), *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik* (8. Baskı), Altın Kitaplar Yay., İstanbul, s. 65.

²⁸³ Özelsel, a. g. e., s. 145-146.

²⁸⁴ Hökelekli, Hayati (1981), “*Din Psikolojisi Açısından Şeyh – Mürid İlişkileri ve Yunus Emre – Tapduk Emre*”, Fikir, Sanat ve Hareket Dergisi, Mart, İstanbul, s. 36.

²⁸⁵ Adler, Alfred (1992), *İnsanı Tanıma Sanatı* (3. Baskı), Say Yay., İstanbul, s. 81.

²⁸⁶ Geçtan, a. g. e, s. 89.

Üstün olma çabası beraberinde üstün olanı aramayı getirir. İnsan kendisinden daha üstün özelliklere sahip birini bulup ona tabi olarak “daha üstün olma” noktasına ulaşmayı hedefler.²⁸⁷ Bu “daha üstün olma” duygusunun bir sonu olmadığı için bu da ömür boyu süren bir gelişim anlamına gelir.

Mürid-mürşid ilişkisinin temelinde yatan şey, “en üstüne ulaşma” isteğidir. Mürid bu isteğini, bu üstünlüğün ve erdemliliğin yeryüzündeki simgesi ve temsilcisi olan bir insan-ı kâmile yani mürşide bağlanarak ve itaat ederek gerçekleştireceğine inanır.²⁸⁸

Kişiyi aynı arayışa iten bir başka sebep de, işlemiş olduğu günahlar ve düşmüş olduğu hatalar sebebiyle duyduğu bu rahatsızlıktır.²⁸⁹ Kişi, bu dönemde, bağışlanma ya da arınma ihtiyacı hisseder ve kendine göre çok daha masum ve nitelikli birine tabi olmayı bunun için bir yol olarak görür. Mürşid, onun günahlarından arınmasına rehberlik edecektir. Bu teslimiyet ve inanç, bireyin mürşid gözetiminde kendini güvende hissetmesini de sağlayacaktır.²⁹⁰

3. 2. Mürşid- Mürid İlişkisinde Kurulan Bazı Psikolojik Durumlar

3. 2. 1. Model Alma

Hayatımızın her döneminde örnek aldığımız, onun gibi olmak istediğimiz kişiler olmuştur.

İşte müridin de manevî gelişim sürecinde model aldığı kişi mürşiddir. Mürşidini kendisinin geçmiş olduğu yollardan daha önce geçen, bu yolun zorluklarını bilen, deneyimli bir kişi olarak kabul eder. Dolayısıyla mürid, mürşidini model alırken aynı zamanda ona “tümüyle beni anlayan birisi” diye bakar.²⁹¹ Nefsin terbiye edilme ve kişinin manevi gelişim sürecinde edinilmiş olan amaç da budur. Mürşid’in yanı sıra dervişler de birbirlerine örnek oluştururlar.

²⁸⁷ Şükran Çevik (2003), “*Tasavvuftaki Vasıtalar ve Psikolojik Yansımaları*”, Mehir Aile Dergisi, Sayı: 2, s. 123.

²⁸⁸ Hökelekli, a. g. m., s. 39.

²⁸⁹ Hökelekli, Hayati (1993), *Din Psikolojisi*, Diyanet Vakfı Yay., Ankara, s 294.

²⁹⁰ Schimmel, Anne Marie (2000), *Tasavvufun Boyutları*, (çev. Yaşar Keçeci), Kırkanbar Yay., İstanbul, s. 122.

²⁹¹ Sayar. a. g. e., s. 30.

Burada mürşidin konumu çok önemlidir, her hareketi mürid tarafından örnek alınacağı için sorumluluğu çok büyüktür. Ayrıca burada söz konusu olan şey kayıtsız- şartsız itaat yani kendini adama ve bütün varlığı ile bağlanmadır.

Daha önce de belirttiğimiz gibi mürşid bir ayna gibidir. Mürid ona bakarak kendi kusurlarını eksikliklerini görür. Mürşid de ona bu konudaki tecrübelerini aktarır.²⁹²

3. 2. 2. Özdeşleşme

Mürid mürşidini örnek alıp içtenlikle onu taklit etmesinin sonucu olarak örnek alan mürid ile örnek alınan mürşid arasında özdeşleşme meydana gelir. Mürid ve mürşidi bir ve aynı olur.²⁹³

Mürid, mürşidine benzemeye, kendini onun yerine koymaya çalışır ve öyle bir empati kurar ki kendini mürşidinin bir parçası gibi hisseder.²⁹⁴ Mürid, kendisini tam olarak anladığına inandığı mürşidi ile özdeşim kurmakta zorlanmaz.

Bu özdeşleşmenin temelinde de sevgi vardır. Manevi gelişim sürecindeki müridin kalbi, aşkla doludur. Aşkın dönüştürücü gücüyle sūfi, manevî basamakların zorluklarına katlanır ve onları aşar. Aşkın dönüştürücü gücü, müridin kalbindeki aşkı, tutkunun sınırlarından çıkarıp ilahî aşka dönüştürür.²⁹⁵

Mevlânâ da manevi gelişim ve değişimde, insandaki yoğun sevgi gücünün (aşk) çok güçlü bir etkisi olduğunu ileri sürer.²⁹⁶ Kendi hayatında bunun etkisini bizzat görmüştür. Bildiğimiz gibi Mevlânâ için sevgi ve aşkın önemi büyüktür. Şems'e duyduğu sevgi o kadar büyüktür ki, bu büyük güç ikisi arasındaki mesafeyi ortadan kaldırmıştır. Şems'le öylesine özdeşim kurmuştur ki baktığı her şeyde ve gittiği her yerde onu görür olmuştur. Bu süreçte, Mevlânâ aslında Şems'in bildiği her şeyi bildiğini fark etmiştir. Mevlânâ'nın kişilik çözümlemesi üzerine çalışmış olan Reza Arasteh, Mevlânâ'nın bu halini şöyle açıklar; "Bu durumun duyu ötesi algılara sahip olmanın temelinde bu tür bilgileri almaya hazır olma durumu vardır ki,

²⁹² Sayar, a. g. e., s. 58.

²⁹³ Hökelekli, a. g. m., s. 41.

²⁹⁴ Hökelekli, a. g. m., s. 42

²⁹⁵ Burchard, Titus (1997), *Aklın Aynası* (2.Baskı), (çev. Volkan Ersoy), İnsanYay., İstanbul., s. 109.

²⁹⁶ Arasteh, a. g. e., s. 61.

Mevlânâ'nın, Şems'in düşüncelerini kalbinde hissetmesi, vecd olarak ortaya çıkmıştır.²⁹⁷

3. 2. 3. İdealleştirme

İnsan, yaratıldığı günden beri mükemmelin, en iyinin peşindedir ve onun arayışı içindedir. Ancak, yaratılmışların arasında mükemmelin olmadığı bilinmektedir. Buna rağmen bazı kişiler, bir takım mefhumlara bu anlamı yükleyerek putlaştırma yoluna sapmaktadırlar. İdealleştirme ile putlaştırma arasındaki fark bilinmeli ve denge iyi kurulmalıdır.

Mürşid ve mürid ilişkisinde de bu dengenin kurulması elzemdir. Müridin, mürşidi gibi olma isteği onun gelişimi anlamında motive edici olabilir. Bununla birlikte, müride göre mürşid kendisine benzeyen biridir ve dolayısıyla mürşid, mürid için hem bir ikizi hem de idealleştirdiği kişiyi temsil eder.²⁹⁸

Çok tartışılan bir kavram olan râbîta kavramı da aslında müridin mürşidini idealleştirmesi sonucu ortaya çıkan bir bütünleşme, aynîleşme yoludur.²⁹⁹

3. 2. 4. İtaat

Tasavvufî eğitimin olmazsa olmazı mürşide itaattir. İtaat, kişiyi pasif hale getiriyormuş gibi görünür. Ancak, kendini kontrol edip sorgulayıcı yönünü saf dışı hale getirebilmek nefis terbiyesi noktasında büyük bir aktivasyondur.

Burada önemli olan diğer bir nokta itaat edeceği kişiyi ya da gücü müridin kendinin seçiyor olmasıdır. Hiçbir zorlama yoktur, eğitim tabi olduktan sonra başlar. Dolayısıyla bu kişinin kendi üzerinde kuracağı otorite ve denetime tamamıyla hazır haldedir.³⁰⁰ Burada ondan beklenen de mutlak itaattir. Yolun başındaki bir müridin, bu yoldan çok önceleri geçmiş birini eleştirmesi de zaten tasavvufî ahlaka sığmaz.³⁰¹

²⁹⁷ Arasteh, a. g. e., s. 60.

²⁹⁸ Sayar, a. g. e., s. 30.

²⁹⁹ Geniş bilgi için bkz, Yılmaz, Kâmil, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, s. 326.

³⁰⁰ Hökelekli, a. g. m., s. 41.

³⁰¹ Arasteh, a. g. e., s. 93.

3. 2. 5. Motivasyon

Mürşidlerin müridi motive etmek için değişik yöntemleri vardır. Bunlardan en yaygın olanı müridin, ölüm ve ölümlle ilgili haller üzerine yoğunlaştırılmasıdır.³⁰²

Mürşidin manevî gelişim sürecini tamamlamış olması ve manevi eğitim sürecinin zorluklarını bilmesi hasebiyle kişinin durumuna göre onu yönlendirmelidir. Mürşid, irşad etme özelliği ile her şeyi bir anda müride nakledemez. Müridin anlama kapasitesini, kişilik ve karakter yapısını dikkate alarak, seviyesine göre eğitime başlar.³⁰³ Dolayısıyla henüz hazır olmayan müride ölümlle ilgili derin bilgiler verilecek olursa istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabilir. Motivasyon için ölüml kullanılırken korku unsuru ön planda olduğu gibi ölümlle ulaşılabacak olan güzellikler de ödül anlamında motivasyon oluşturur. Samimi bir mürid için en güzel ödül Allah'a kavuşmak ve O'nun huzuruna temiz bir şekilde çıkabilmektir.

Jung, mürşid ve mürid arasındaki ilişkiyi, analist ve analiz edilen kişi arasındaki ilişkiye benzetmektedir. Mürşid de tıpkı bir analist gibi müridin gelişim düzeyini saptar, müridin manevî sorunları yanında gündelik yaşam problemlerini de teşhis eder ve bu noktadan çalışmaya başlar.³⁰⁴

Diğer bir benzetmeyle mürid- mürşid ilişkisi, hasta-terapist ilişkisine benzetilebilir. Ancak aralarında temel bir fark vardır. Hasta-terapist ilişkisinde hasta olgunluğun ve iyileşmenin işareti olarak bağımsızlığını öne sürerken, mürid ise olgunluğu ve manevi gelişiminin gereği olarak ilahi varlığa teslim olmayı öngörür.³⁰⁵

Nefs her boşluğu değerlendirip, dini prensipler ve tasavvuf disiplinleri ihlal etme yönünde bizi yönlendirir. Biz bu standartlara göre yaşamada istikrarlı davranırsak, bu yönlendirme bizi sadece negatif dürtülerimiz üzerinde çalışma ve onları aşmaya götürür. Ancak bunun için nefsin bu isteklerine karşı uyanık olmak şarttır, böylece nefis güçsüzleşecektir.

Oysa Mürşid, anlattıklarıyla ve cevaplarıyla dervişlere nefsin özelliklerini, dini bilgileri ve tasavvûfî yolun derinliklerini öğretir. Bütün tasavvufî disiplinler, tevazu,

³⁰² Hökelekli, a. g. m., s. 42.

³⁰³ Çevik, a. g. m., s. 126.

³⁰⁴ Spiegelman, J. Marvin-İnâyet Han, Pir Vilâyet- Fernandez, Tasnim(1997), *Jung Psikolojisi ve Tasavvuf*(2. Baskı), (Çev. Kemal Yazıcı – Ramazan Kutlu), İnsan Yay., İstanbul, s. 17.

³⁰⁵ Sayar, a. g. e., s. 31.

hizmet ve şeyhe itaat prensipleri üzerinde dururlar. Özellikle bunların üzerinde durulmasının sebebi, bu prensiplerin nefsin negatif etkilerinin panzehirleri olmasıdır.³⁰⁶

Genelde nefis isteklerine karşı gelmek ve bir mürşide tabi olmak özgürlüğün kısıtlanması olarak algılanır. Burada şu soruyu sormak yerinde olacaktır; acaba nefsin isteklerine boyun eğdiğimizde mi yoksa ruhumuzu nefsin esaretinden kurtardığımızda mı gerçekten özgür oluruz? Şüphesiz hakiki özgürlük Allah’a kulluktan geçer.

Burada son olarak gerçek bir mürşid arayışında olan kişinin en sonunda ona ulaşacağını belirtmek gerekmektedir. Arayıcı kişinin samimiyeti ve imanı ona ışık olacak ve hakikatle ulaşmayı başaracaktır. Bilinmelidir ki gerçek mürşid kişinin içindedir. “Mürşid realitesinin alt düzeyi kişinin kendi samimi benliğidir.”³⁰⁷ Birey gerçekten samimi olduğu bir şeyi başaracak ve istediği hedefe ulaşacaktır.

4. Zikir

Zikir veya zikr; “anma, düşünme, hatırlama, söz konusu etme; beyan ve ifade etme; Allah’ı dil veya kalple anma”³⁰⁸ anlamlarına gelir.

Zikr; “Arapça unutmamanın zıddı olan hatırlamayı ifade eden bir kelimedir. Üç çeşit zikir vardır: a) Lisanın zikri: Bu kalbden yardım görür, muhib sürekli tekrarla bundan tad alır, onun adını işitmekten hoşlanır. b) Kalbin Zikri: Havassın zikridir. Sevilenin hakikatinin kalpte tasavvuru ve bu tasavvurda yoğunlaşmaktır. c) Sırrın Zikri: Havâssu’l-havass’dan olan vuslat erbâbının makamı budur. Bu, zikredenin topyekûn mezkûrda yani zikredilende erimesi ve sonunda da, izinin kaybolması şeklinde tecelli eder.”³⁰⁹

Zikir, Kur’an-ı Kerim’de ve Hadis-i Şeriflerde farklı şekillerde geçmektedir. Âyet-i kerime de yüce Allah, “Allah’ı çok zikredin ki (dünya ve ahrette) umduğunuza kavuşasınız (kurtuluşa eresiniz)”³¹⁰ buyurarak insanların kurtuluşunun

³⁰⁶ Frager, a. g. e., s. 219-220.

³⁰⁷ Frager, a. g. e., s. 200 (M. Shafii, Freedom fort he Self, Newyork, s. 67).

³⁰⁸ Doğan, “zikir”, *Türkçe Sözlük*, s. 1447.

³⁰⁹ Cebecioğlu, “zikir”, *Tasavvuf Sözlüğü*, s. 728.

³¹⁰ Cum’a, 62/ 10.

bir yolu olarak Allah'ı zikretmeyi göstermiştir. Diğer bir âyet-i kerîme de ise “Ey iman edenler! Allah'ı çok anın (zikredin). O'nu sabah akşam tesbih edin”³¹¹ buyurmaktadır.

Allah-û Teâlâ, kalplerin huzur bulmasının da yine kulun yaratıcısını zikretmesiyle mümkün olacağını bildirerek şöyle buyurmuştur; “O (Allah'a yöne)lner, iman eden ve Allah'ı anmakla kalpleri huzura kavuşan kimselerdir. Şunu iyi bilin ki gönüller (ancak) Allah'ı anmakla huzura kavuşur.”³¹²

Peygamber Efendimiz (s. a. v.), Allah'ı zikreden ve zikretmeyen kişiyi karşılaştırmış ve şöyle buyurmuştur; “Rabbini anan kimse ile anmayan kimse, ölü ile diri kimseye benzer.”³¹³ Efendimiz burada, canlı olmak ve ölü olmak kadar büyük fark oluşturan zikrin insan için önemi vurgulamaktadır.

Bir kutsi hadis ise şu şekilde nakledilmiştir; “Yüce Allah şöyle buyurmuştur: Kulum hakkımda nasıl düşünüyorsa Ben öyleyim. Kulum Ben'i anınca, Ben onunla birlikteyim. Eğer o Ben'i içinden anarsa, Ben de onu içimden anarım. Eğer Ben'i bir grup içinde anarsa, ben de kendisini daha hayırlı bir grup içinde anarım.”³¹⁴ Allah-û Teâlâ her iyi durumda olduğu gibi zikirde de kuluna misliyle cevap vermektedir. Allah'ın kulunu anmasının, kuluna tattıracağı hisler ve yükselteceği mertebeler zikirde yoksun kullar için anlaşılması güç mertebelerdir.

İslâm'da çok önemli bir yeri olan zikir, tasavvuftaki uygulamalar içinde de çok önemli bir nefis terbiyesi yöntemi olarak görülmektedir. Bu anlamda mutasavvıflar da zikir konusuyla çok ilgilenmişlerdir.

Gazzâlî, kişinin varoluşsal gerçekliğe ulaşabilmesi için zikri tavsiye eder. Bu da kişinin zikir sırasında toplumsal varlığından sıyrılmasını gerektirir. Bu anlamda zikir, tam bir samimiyet ve yoğunlaşma ile yapılmalıdır.³¹⁵

Ankaravî, zikri üç kısma ayırır ve şöyle açıklar; “Birincisi, lisan ile yapılan zikir. İkincisi kalbî zikir. Üçüncüsü ise, zikri hakikîdir.”³¹⁶ Asıl olan kalbî ve hakikî zikirdir. Sadece lisan ile yapılan zikrin sevaptan başka bir faydası yoktur.³¹⁷

³¹¹ Ahzap, 33/ 41.

³¹² er-Ra'd, 13/28.

³¹³ Buharî, a. g. e., 779 (Riyaz).

³¹⁴ Buharî, a. g. e., 2675 (Riyaz).

³¹⁵ Sayar, a. g. e., s. 67.

³¹⁶ Ankaravî, a. g. e., s. 282.

³¹⁷ Ankaravî, a. g. e., s. 282.

Necmüddin Kübra (d. 540/1145- v. 618/1221) zikirle ilgili olarak; “Allah’tan başka her şeyi unutarak sadece onu zikretmek demektir. (...) Buradaki unutmama –bir ölü gibi- ondan başka bütün varlıkları ve eşyayı unutmak anlamındadır. ” der. Ve devam eder: “Çünkü iki zikir bir yerde bulunmaz. Hem dünya ile ilgili zikretmek hem de Allah’ı zikretmek mümkün değildir.”³¹⁸ Mevlânâ, Mesnevî’inde zikirle ilgili olarak şunları söyler; “Zikir, fikri titretir, harekete getirir. Zikri bu donmuş fikre güneş yap. İşin aslı cezbedir. Fakat kardeş, işten kalıp o cezbeyle bekleme”³¹⁹ Görüldüğü gibi, Mevlânâ’nın görüşüyle zikir; fikri harekete geçirmektedir.³²⁰

Mevlânâ Mesnevî’inde, “Gönül aynasının fikir suretleri kabul etmesi, o aynada bu görülmemiş suretlerin görünmesi için kalplerini zikirle, fikirle cilalamışlardır.” diyerek kalbin zikirle parlatılması gerektiğini belirtmiştir.³²¹

Ve Sultan Veled, Maarif adlı eserinde şöyle bir teşbih yapar; “Eğer ruh tesbih ederse bir balık gibi olan cisimden kurtulur. Eğer tesbih etmezse ruh, o cisimde hazmolur ve yok olur.

Tanrı’nın zikri ilim ve hikmet, birer kap gibi olan nazarlar ve ibârelerle, denizden gelen suya benzer. Ruh da zikirden uzak düşmüş bir balık gibidir. Ruhu, Tanrı ile zikre ulaşıncaya kadar diri ve taze tutar.”³²²

Robert Frager, zikrin dört yönü olduğunu belirtir. Şöyle ki; “Birincisi; sürekli Allah (c. c)’ı akılda bulundurmaya çalışmaktır. Bu anlamda gafletin zıddıdır...

İkincisi; zikir mistik bir formül ya da ilahi bir ismin tekrarı ya da duadır. Bu dilin zikridir....

Üçüncüsü; zikir, içinde Allah (c. c) bilincinin ve Allah (c. c)’ı memnun etmeme korkusunun bize egemen olduğu geçici bir batınî haldir. En azından o an için, dünyevî bütün kaygılardan tamamen sıyrılırız. Bu kalbin zikridir.

Dördüncüsü; zikir istikrarlı bir batınî durum (makam)dur. Bu makamda dua ve dikkat sürekli hale gelir. Sürekli batınî dua makamına ulaşırız. Bu ruhun zikridir.”³²³

³¹⁸ Kübra, Necmüddin (1996), *Tasavvufî Hayat*, (Hazırlayan: Mustafa Kara), Dergâh Yay., İstanbul, s. 58.

³¹⁹ İzbudak, *Mesnevî*, c. VI, s. 119, b. 1476-1477.

³²⁰ Gölpınarlı, *Mevlânâ Celaleddin*, s. 172.

³²¹ Can, *Mesnevî*, c. I, s. 3154

³²² Veled, *Maarif*, s. 292-293

³²³ Frager, a. g. e., s. 168-169

Zikir yapmadaki esas nokta, Allah'tan başka hiçbir varlığı hatırlamadan sadece Allah'ı anmaktır. Zikir, kalpteki nefsanî istekleri etkisiz hale getirerek kalbi arındırır. Arınmış kalbe ruh hâkim olur ve ilahi nur, mekânı olan kalbe yerleşir. Dilde başlayan zikir zamanla kalbe iner ve kişi bir süre sonra her daim Allah'ı anar duruma gelir.³²⁴ Böylece biz nefsin işleyişinden haberdar oluruz.³²⁵

Mutlak güzelliğin sahibi şüphesiz ki Allah'tır. Allah-u Teâlâ bu güzelliğini isimleriyle yani “Esmâü'l-Hüsna”sıyla kullarına yansıtır. Ve bu isimlerin zikredilmesi kişiyi maddî-manevî dertlerden kurtarır.³²⁶

Hakiki manada zikir uygulaması bir bakıma, yaradılıştan gelen ve kendi içimizde bulunan ilhamı ve kutsalı fark etmeyi öğrenmek anlamına gelir. Tekrar yaparak derinlerde kalan bu yapıyı su yüzüne çıkarabilir ve daha iyi anlayabiliriz.³²⁷

Kalp, potansiyel olarak Allah'ın nurunun mekânıdır. Eğer ki kalp dünyevî istek ve arzuların kaplanmasıyla paslanmışsa o zaman burada Allah'ın nurunu aramak yanlış olur. Kalbin pastan kurtulması ancak “ısrarlı zikir” ile temizlenir. Burada ısrar ve istikrar çok önemlidir. Çünkü kalbin dünyalıktan temizlenmesi uzun ve çetin bir mücadeledir.³²⁸

Tasavvuf, kişilerde konsantrasyonu sağlamak için iki yöntem kullanır: Bunlardan birincisi, dış dünya ile ilişkiyi kesip tamamen iç dünyaya yönlendirmek, ikincisi ise dış dünyadaki bir noktaya odaklanmasını sağlamaktır. İkisinin de amacı dış dünyadan gelen uyarıların en aza indirilmesidir.³²⁹ Zikir de bu anlamda birinci yöntem içinde değerlendirilebilir.

Zikre başlamadan önce kişi, kendisini psikolojik ve fizyolojik olarak zikre hazırlamalıdır. Allah'ın isimlerinden biri seçildikten sonra, aralıksız olarak tekrar edilmelidir. Bu arada zikreden kişi, kalbe odaklanmalıdır. Sesli zikir yapan kişinin bir süre sonra sesi kısılır ve defalarca tekrar edilen zikir kalbe iner. Bu aşamadan sonra kalbe ilham olunur ve sıra dışı haller yaşamak olasıdır. Zikir sırasında meydana

³²⁴ Schimmel, a. g. e., s. 195.

³²⁵ Frager, a. g. e., s. 83.

³²⁶ Sayar, a. g. e., s. 85 (Kişisel Gelişim 1979).

³²⁷ Frager, a. g. e., s. 137.

³²⁸ Sayar, a. g. e., s. 80.

³²⁹ Ornstein, Robert E.(1992), *Yeni Bir Psikoloji*, (Çev. Erol Göka, Feray Işık), İnsan Yay., İstanbul, s. 113.

gelen bu haller genel olarak sufî tecrübelerini oluştururlar.³³⁰ Bu hallerin yaşanması belli bir manevi makamda olduğunu gösterir.

Allah'ı zikretmek, katı kalpliliğin de çözümüdür. Allah'ın sıfat ve isimleriyle anılması ile birlikte farz ibadetler de bir bakıma zikirdir.³³¹ Sufilere göre ilmin merkezi de kalp olduğu için zikir aynı zamanda içimizdeki ilim ve gücün de örtüsünü kaldırır.³³²

İbadet gibi zikir de hem araç hem de amaçtır. Müridin amacı devamlı ibadet ve zikir hâline ulaşabilmektir. Başlangıçta ibadetin ve zikrin sadece hazzını duyabiliriz, ancak ilerledikçe bu haz derinlik kazanarak artar.³³³

Zikir esnasında kişi, fiziksel ve ruhsal değişikliklere uğradığı için bu yönde bazı tehlikelerle de karşı karşıya kalabilir. Bu anlamda zikrin mutlaka bir mürşidin gözetiminde yapılması gerekmektedir. Kişinin seviyesine göre hangi zikri çekeceğine de mürşid karar vermelidir. Çünkü bazı esmaların zikri henüz olgunlaşmamış olan müride ağır gelebilir. Allah'ın isimlerinin doğru kullanılmaması hem zikreden kişi hem de etrafındakiler için kötü sonuçlar meydana getirebilir. Hatta bunlar kendilerini fiziksel belirtiler olarak dışa da vurabilirler.³³⁴

Anlaşıldığı gibi zikir kişinin mertebesine ve nefsinin durumuna göre mürşid tarafından belirlenir. Özel bir durum olmadığı sürece nefis mertebelerine göre uygun zikirler şu şekilde belirlenmiştir.

Nefs-i Emmare - La İlahe İllallah

Nefs-i Levvame – Allah

Nefs-i Mülhime – Hu

Nefs-i Mutmainne – Hakk

Nefs-i Radiye – Hayy

Nefs-i Merdiyye – Kayyum

Nefs-i Kâmile – Kahhâr³³⁵

Mevlevîlik'te zikir olarak kullanılan isim "Allah" ismidir.³³⁶ Bu ismin kullanılmasıyla ilgili olarak bir derviş ve Mevlânâ arasındaki konuşma bize şöyle

³³⁰ Sayar, a. g. e., s. 67.

³³¹ Frager, a. g. e., s. 51.

³³² Frager, a. g. e., s. 180.

³³³ Frager, a. g. e., s. 227.

³³⁴ Özelsel, a. g. e., s. 164.

³³⁵ Top, a. g. e., s. 146-147-148.

aktarılır; “Bir derviş; Cenâb-ı Mevlânâ’ya; “Efendim diğer tarikatlarda, esmadan diğer isimlerle de zikir yapılıyor, bizse sadece “Allah” diyerek zikir yapıyoruz deyince, Yüce Mevlânâ ona âyetle cevap vererek “Eleysallâhu bikâfîn abdehu- Allah kuluna yetmez mi?” buyurur.”

Zikir genel anlamda tasavvufta, âyet ve hadislerden yola çıkılarak her tarikatın “üssü’l esâsî” sayılmaktadır.³³⁷ Yani ana unsurlarından biridir. Çekilecek zikir mürşid tarafından belirlenir ve bu günlük çekilen zikre “vird” denir. Her tarikatın kendine has bir “vird”i vardır. Zikir, gizli ve açıktan yani sessiz ve sesli olarak yapılabilir.

Mevlevîlikte de vird vardır. Bu virdler sabah namazından sonra, Pazar ve Perşembe geceleri, kandil gecelerinde, yatsı namazından sonra genelde toplu olarak yapılırdı. Müridler şeyhin önünde toplanıp belli bir edeb ve usule göre zikir yaparlardı. Baş hafif sağa eğilir ve gözler kalbe bakar yarı açık durumdadır. Başlar sağdan sola öne doğru indirilirken hafif İsm-i Celal yani Allah lafzını iki hecede zikredilirdi. Zikir sırasında bağırp çağırarak hoş karşılanmazdı.³³⁸ Derviş zikrini, ister hücrede tek başına yapar isterse gruba katılırdı. Hücrede yapabilmeye için dededen izin alması gerekirdi. Zikir çekmek yani “ders almak” kişinin isteğine bağlı olup gerekirse dede de “ders” verebilirdi. Zikir sayısı değişiklik gösterir ve ne kadar çekileceğine dervişin durumuna göre şeyh karar verirdi. Mevlevîlik’te genellikle sesli zikir tercih edilirdi.³³⁹

Ankaravî, İsm-i Celâl’in diğer isimlere göre azametini şöyle açıklar; “Allah’ın bu ismi, onun bütün sıfatlarını toplar bir muhtevâyâ sahiptir. İlimdeki yerine gelince; lafza-i celâl asıl olup, Allah’ın diğer isimleri ona sıfattırlar. Lafza-i celâl ise, mevsuftur.”³⁴⁰

³³⁶ Mevlevîlik’te “Allah” Lafz-ı Celâli dışındaki esmâlar da zikredilirdi. Ayrıca Kur’an-ı Kerim sureleri de okunurdu. Mevlânâ’nın virdleri konusunda geniş bilgi için bakınız. (Seyyid Fâzıl Mehmet Paşa, Haz. Tahir Galip Seratlı, *Hız. Mevlânâ’nın Duaları, Şerh-i Evrâdı Mevlânâ*, Rûmî Yay., İstanbul).

³³⁷ Yılmaz, a. g. e., s. 163.

³³⁸ ‘zikir ve evrad’ < <http://www.semazen.net/sp.php?id=144> > , Erişim Tarihi: 03.11. 2012.

³³⁹ Top, a. g. e., s. 172.

³⁴⁰ Ankaravî, a. g. e., s. 141.

Zikirde esas olan şey, odaklanma, nefes, hareket ve iç veya dış sesin uyumudur. İbadetlerde olduğu gibi zikirde de kendini tam olarak vermek şarttır. İbadetlerin de zikrin de kişi üzerindeki etkisi yavaş yavaş oluşur.³⁴¹

4. 1. Zikrin Fizyolojik ve Nöro-Fizyolojik Etkileri

Zikir uygulaması sırasında bazı fiziksel değişikliklerin ortaya çıkabileceğini daha önce belirtmiştik. Şimdi bu belirtilerin oluşum mekanizmaları ve etkileri üzerinde durmaya çalışacağız.

Zikrin yapıldığı ortam, zikri yapanın fiziksel ve psikolojik yapısı bu belirtileri farklı şekillerde etkilemektedir. Örneğin; halvet gibi, zorlu koşullarda yapılan zikir, sadece nefes alıp vermeyi etkilemez. Bununla birlikte, kanı da etkiler ve kişinin derinliğine nüfuz eder. Sessiz ve dış etkilerden uzak olan bu ortam kişinin zihninin tamamen zikre odaklanmasına imkân sağlar. Zihnin odaklanmasından, duyular ve kan etkilendiği gibi bireyin genleri ve molekülleri de etkilenir.³⁴²

Beyin üzerine yapılan çalışmalar, zikir esnasında oluşan belli hareketlerin bilincin belli düzeyleri ile paralel gittiğini varsayar. Araştırmalar bunun sebebini şöyle açıklar: “Beyinde bulunan duygu ve düşünce merkezleri, beyin kabuğundaki korteks motor bölgelerine çok yakındır ve beyindeki uyarılar ve dalgalar yayılıp komşu dokulara da ulaşma eğilimindedirler; bu yüzden hareket bölgelerindeki önemli değişiklikler, düşünce ve duyguları etkiler... Bedenin duruşu, kan dolaşımı ve nefesin, beyin üzerinde tahmin edilenden daha fazla etkisi vardır.”³⁴³

Belirli lafızları tekrar etmek anlamındaki zikir, yoğunlaşmayı sağlayarak, bilinci farklı durumlara yönlendirebilir. Belki de zikrin dilden kalbe inmesi bilinçte yer etmesi anlamı taşımaktadır. Böylece kişiye ilham ve farklı âlemlerin kapısı açılır.³⁴⁴

Bazı araştırmalar da, bedensel duruşların bilinçte değişikliklere neden olabileceğini ortaya koymuştur. Bu değişiklikler genellikle halvet ortamında yapılan ibadet ve zikirler için söz konusudur. Psikolog Özelsel’e göre; “İslâmi açıdan

³⁴¹ Özelsel, a. g. e., s. 164.

³⁴² Özelsel, a. g. e., s. 171.

³⁴³ Özelsel, a. g. e., s. 164.

³⁴⁴ Sayar, a. g. e., s. 67.

uygulamalarla sağlandığı düşünülen ruhsal gelişim ve ya bilinç genişlemesinin fizyolojik açıklaması burada yatıyor olabilir. ”³⁴⁵

Frager ise, zikir sırasında yaptığımız hareketler (Başı hafifçe aşağıya ve oradan yukarıya ve ortaya sonra da aşağıya ve sola çevirerek yarım daire halinde hareket ettirme) şöyle bir etkisi olabileceğinden bahseder: “Bu göbeğinizden alnınıza ve oradan da kalbinize bir enerji akımı oluşturacaktır. Bu yogadaki kundalini enerjisinin akışı ya da Taocu meditasyonda ışığın dolaşımı gibidir. ”³⁴⁶

Yine bu hareketler, beyindeki sinir hücreleri arasındaki aktiviteyi artırma özelliğine sahip olan iç kulak yani vestibulayı uyarırlar. İç kulağın uyarılması namaz esnasında bile harekete geçer ki namazdaki hareketler zikir sırasında yapılan hareketlere nazaran çok yumuşak kalmaktadır. ³⁴⁷

Beynin ve denge merkezinin bu hareketlerle fazla uyarılması “beden dışı deneyim”lerin yani, düşme, dönme veya havada süzülüyormuş hissinin oluşmasına neden olmaktadır. Psikolog Özelsel, iç kulağın işlevini şöyle bir mekanizma ile anlatır; “İçkulak beyindeki diğer sistemlerin, özellikle görme duyma ve dokunma algılarının harekete geçmesiyle yakından ilintilidir. Bazı algı organlarının yolladığı sinyaller orta beyinde bütünleştirilir, sınıflanır ve kontrol edilir, gerekirse kortekse yollar. Orta beyin çok önemli bir işlevi de bütün düşünce mekanizmasını içinde barındırmasıdır; herhangi bir duyu organından gelen sinyaller, iç kulakla gelenlerle birlikte korteksteki bilinç bölgelerine iletilmeden önce burada entegre edilir. Şâyet iç kulak az aktif, çok aktif veya hiç aktif değilse, bunun kuşatıcı ve gevşetici etkileri olabilir. Bu narin ve farklı duyu organı, son araştırmaların gösterdiğine göre, sadece dengeli durmamızı değil dengeli düşünmemizi (açık ve net) de sağlar. ”³⁴⁸

Nevzat Tarhan, Pennsylvania Üniversitesinde yapılan bir araştırmayı şöyle anlatır; “2001 yılında yapılan bu araştırmada , “geleneksel dini pratikler esnasında nöral (beyin hücresi) mekanizmayı gözlemlemek” konusunda, 256 eletrotluk beyin QEEG kayıtları ve SPECT’le radyoizotop kayıtlarından oluşan çeşitli veriler değerlendirildi. Araştırmanın sonucuna göre, meditatif eylem sırasında kişinin evrenle bütünleştiğini hissettiğini, kişilik sınırlarının ortadan kalktığı, kendisini ayrı

³⁴⁵ Özelsel, a. g. e., s. 165.

³⁴⁶ Frager, a. g. e., s. 180.

³⁴⁷ Özelsel, a. g. e., s. 165.

³⁴⁸ Özelsel, a. g. e., s. 166 (G. Leonard, “The Pulse of Universe”den naklen, s. 64-67).

bir birey gibi görmediği zaman, mekana ilişkin oryantasyon bölgesi olan paryetal lobda aktivite azalması gerçekleşti.” Bu araştırmaların daha sonra da devam ettiğini belirten Tarhan, şöyle devam eder, “ Beyindeki kaudat çekirdeğinin öğrenme, aşık olma ve hafıza üzerinde rol oynadığı bilinmektedir. Yine beynin dış kıvrımlarında bulunan insula bölgesi, sosyal duygularla ilgilidir. Sinirsel kıvrımlar, her iki bölgede de ilahi rabıta ile ortaya çıkan içsel haz duygusunu aktif hale geçirmektedir”.³⁴⁹ Bu açıklama ile bir bakıma, zikir sırasında hissedilen haz duygusunun, beyindeki oluşum mekanizması açıklanmış olmaktadır.

Bilimsel araştırmaların sonuçlarının tasavvufi düşüncenin açıklamalarıyla benzerlik göstermesi önemli bir noktadır. Zikir yapmanın, kişinin beyinde meydana getirdiği değişiklikler onun davranışını ve kişisel gelişimini de olumlu etkilere sebep olduğu sonucu ortak bir sonuçtur.

Daha önce de belirttiğimiz gibi dildeki zikir bir süre sonra kalbe ve bilince iner. Bilinç noktasında sabit hale gelen zikrin tekrarı, bilinçten sezgisel bilince geçmeyi kolaylaştırır.³⁵⁰ Sühreverdî’ye göre ise zikir, kalpten dile gelir. Bu da Kalp ve dili aynı nokta ve manada toplayabilirse mümkün olur ve böylelikle zikredilen şeyin manası, nefsin düşüncelerinin yerine geçer.³⁵¹ Mevlevîlerin zikri olan “Allah” lafzı, diğer esmanın hepsini ifade eder ve en yüce isim olarak bilinmektedir. Allah lafzının zikredilmesi, mertebe olarak nefs-i levvâme derecesinin zikridir. Nefs-i levvâme mertebesinin hastalığı olan ikiyüzlülüğün şifası olarak zikredilir.³⁵² Bu anlamda her zikrin farklı bir fonksiyonu olduğunu söylemek yanlış olmaz.

Zikir uygulamaları, Allah aşkı ve Allah’ın huzurunda olmaktan duyulan coşku duygusunu ifade eder. İşin başında olan dervişler bu coşkuyu ve cezbeyle hissedebilmek için sürekli çalışmalar yapmışlardır. Bazıları döner, bir şekilde hareket eder, bazıları Allah’ın adını haykırırlar. Bu kontrollü hareketler zamanla kendiliğinden oluşmaya başlar ve anlam kazanır. Hatta kendilerini kaybetme noktasına gelip fiziksel varlıklarını hissetmez olurlar. Dolayısıyla normal bilinç düzeyi geride kalır ve tamamen Allah’ın huzurunda bulunulur. Çok konsantre

³⁴⁹ Tarhan, *İnanç Psikolojisi*, s.54.

³⁵⁰ Ornstein, a. g. e., s. 119.

³⁵¹ Sühreverdî, a. g. e., s. 275.

³⁵² Frager, a. g. e., s. 72.

olunmuş başka durumlarda da bedeni hissetmeme gibi durumlar olabilmektedir. Yakın dövüş sporları buna örnek teşkil edebilir.³⁵³

Zikir, genel olarak tarikatlara ve kişilere bağlı olarak değişmekle birlikte Allah'ın 99 isminden birinin belli sayıda tekrar edilmesi şeklinde yapılır. Meditasyon ve meditasyon sırasında ortaya çıkan enerji üzerinde uzun çalışmalar yapan Dr. Ender Saraç, bu 99 ismin yaymış olduğu enerjinin gücünden bahseder. Şöyle ki; “Son ve bozulmamış kaynak olan Kur’an’da ise, Allah’ın sonsuz ve kavranamayacak kadar çok özelliği ile 99 güzel ismi olduğu, bu isimlerin her birinin enerjisinin ve etkisinin farklı olduğu ve en güzel isimlerin O’nda olduğu belirtilmiştir. Benim hissettiğim kadarıyla ise bu isimler, en güzel olma sıfatlarının yanı sıra en etkili enerjileri yayma ve açığa çıkarma gücüne sahiptir. Allah’ın 99 ismiyle bilerek ve tekniğine uygun enerji çalışması yapan kişi birkaç hafta içinde bedensel ve ruhsal yapısında şaşırtıcı değişiklikler görecektir”.³⁵⁴ Bu noktadan hareketle, Psikiyatr Nevzat Tarhan’ın aktardığı bilgilerle bu bilgileri birleştirdiğimizde her zikrin beynin belirli bir bölgesini aktif hale getirdiğini söylemek pek de yanlış olmaz. Bu etkinin sunucunda da bedensel değişikliklerin oluşması doğal bir sonuç olarak karşımıza çıkar.

Zikir söz konusu olduğunda akla gelen diğer bir unsur, düşünceyi odaklamadır. Düşüncenin gücüyle ilgili olarak birçok bilimsel araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan birini bize Prof. Dr. Nevzat Tarhan aktarmaktadır. Japon araştırmacılardan Masaru Emoto’nun “Sudaki Mucize” adlı kitabında geçen bir araştırmadır. Bu araştırmada, laboratuvar ortamında, söylenen sözlerin su kristallerinde yaptığı değişiklikleri fotoğraflayan Emoto, insanın kendisine ve evrene bakış açısını değiştirmiştir. Yine Emoto’nun bir tespitine göre sevgi ve minnettarlık duygularından açığa çıkan enerjinin çok güzel su kristalleri ortaya çıkarmaktadır. Sevgi, vermekten doğan enerji, minnettarlık ise almaktan doğan enerjidir.³⁵⁵

Bu araştırma sonucunda, Allah ve kul arasındaki sevgi ve minnettarlık duygusunun yoğun olarak yaşandığı ibadet ve zikir uygulamalarının su üzerindeki etkisi üzerinde yorum yapmak mümkündür. İnsan vücudunun % 80’inin su olduğu

³⁵³ Frager, a. g. e., s. 173-174.

³⁵⁴ Saraç, a.g. e., s. 72.

³⁵⁵ Tarhan, a. g. e., s. 49.

gerçeğini göz önünde bulundurursak zikrin beden üzerindeki olumlu etkisini de anlamış oluruz.

Zikrin fizyolojik boyutunu incelerken, solunumla olan bağlantısına ayrı bir dikkat çekmek gerekmektedir. Solunum şekli, derinliği ve hızı vücutta bir çok mekanizmayı etkilemektedir. Zikir sırasındaki solunum şeklinin sistematik bir şekilde olduğu düşünüldüğünde farklı bulguların ortaya çıkması olağandır. Bu konuda yani bizim ele aldığımız zikir boyutunda yapılmış bilimsel bir araştırma henüz bulunmadığından biz genel anlamda solunum üzerine yapılmış araştırmalardan çıkarımlarda bulunmaya çalışacağız. Bu anlamda, zikir, solunum ve fizyolojik etkileşimleri üzerinde duracağız.

4. 2. Zikir-Solunum ve Fizyolojik Etkileri

Genellikle sesli zikir yapılan tarikatlarda, baş sağdan sola ve arkadan öne hareket ettirilir. Sesin ve baş hareketinin uyumu belirli bir nefes tarzını yani hızlanmasını beraberinde getirir. Nefesin hızlanmasına bağlı olarak bazı fiziksel sonuçları olabilmektedir. Bu belirtiler çarpınma, ellerde ve ayaklarda uyuşma ve kaslardaki gerilimin yükselmesi şeklinde olabilir. Bu belirtiler çabayla kazanılmadığı gibi engellenemez de. Bazı tarikatlar tarafından bu etkiler bir lütuf olarak değerlendirilebilirler.³⁵⁶ Çünkü bu belirtiler sadece fiziksel belirtiler olarak kalmaz ve kişide psikolojik bazı açılımlara da neden olur.³⁵⁷

Genelde hızlı solunum sırasında kandaki oksijen miktarı artarak beyne fazla oksijen gittiğine inanılır. Bunun mekanizması zannedildiği kadar basit değildir. Grof tarafından bu durumun izahı ve karmaşıklığı şu şekilde ifade edilmiştir; “Hızlı solunumun akciğerlere daha çok hava, bu yüzden de daha çok oksijen getirdiği doğrudur, ama bu aynı zamanda karbondioksiti (CO2) temizler ve vücudun belirli bölümlerinde vazokonstriksiyona³⁵⁸ yol açar.

CO2 asidik olduğu için, kandaki içeriğinin azalması kanın alkalinitesini (pH) artırır ve alkalın bir ortamda nispeten daha az oksijen dokulara transfer edilir. Bu da

³⁵⁶ Özelsel, a. g. e., s. 164.

³⁵⁷ Grof, a. g. e., s. 202.

³⁵⁸ Vazokonstriksiyon: Damar daralması (Kocatürk, “*vasoconstriction*”, *Tıp Terimleri El Sözlüğü*, s. 483).

karşıt yönde bir mekanizmayı tetikler. Durum oldukça karışık ve tek bir durumda genel durumu değerlendirmek kolay değildir. »³⁵⁹

Grof'un belirttiğine göre; solunumun kontrol edilebildiğine dair bir araştırma da Wilhelm Reich tarafından yapılmıştır. Grof da bu araştırma sonuçlarını destekleyen bazı çalışmalarda bulunmuştur. Kendi ifadesiyle bu durumu şöyle izah eder: “Wilhelm Reich’in psikolojik dirençler ve defansların kısıtlanmış solunumla ilişkili olduğu gözlemine defalarca doğruladık (1961). Solunum otonom bir işlevdir, ama iradeyle de etkilenebilir. Solunum hızında kasıtlı bir artış genellikle psikolojik defansları gevşetir ve şuur dışı (ve süperşuur) materyalin serbest kalmasına ve ortaya çıkmasına yol açar. Bu sürece kişisel olarak tanıklık etmedikçe, yalnızca kuramsal zeminlerde bu tekniğin gücüne ve etkililiğine inanmak zordur. »³⁶⁰

Yine Grof, kendinin de uyguladığı ve tanımladığı bir solunum olan ve zikir sırasındaki solunuma benzeyen, müzikle birlikte, derin ve hızlı nefes alma ve odaklanmanın bir arada olduğu holotropik solunum³⁶¹ çalışmaları sırasında ortaya çıkan etkileri şöyle belirtir: “Üç dört saatlik bir dönem boyunca yapılan hızlı solunumun klasik hiperventilasyon sendromuna değil, gevşeme, yoğun cinsel duygular, hatta mistik deneyimlere yol açtığını gördük (...)

Tekrarlanan holotropik oturumlarda, bu gerilim yoğunlaşma süreci ve ardından gelen çözülme genellikle kişiden kişiye değişen bir biçimde vücudun bir bölgesinden diğerine geçer. Toplam kas gerilimi ve yoğun duygu miktarı oturum sayısı ile birlikte düşme eğilimi gösterir. Bu süreçte olup bitenler, uzun bir süre devam eden hızlı solunumun, çeşitli travmatik anılarla ilişkili olan bloke durumdaki fiziksel ve duygusal enerjilerin serbest kalıp çevresel boşalma ve işleme için kullanılabilir hale gelecek biçimde organizmanın kimyasını değiştirmesidir. Bu durum, bu anıların daha önce bastırılmış içeriğinin şuurda görünmesini ve bütünleştirilmelerini mümkün hale getirir. Bu yüzden genel görüşe sahip tıpta yaygın olarak yapıldığı biçimiyle bastırılması gereken patolojik bir süreç değil, teşvik edilmesi ve desteklenmesi gereken bir iyileştirici süreçtir (...)

³⁵⁹ Grof, a. g. e., s. 281.

³⁶⁰ Grof, a. g. e., s. 259.

³⁶¹ Grof, a. g. e., s. 38 .

Vücudumuzda taşıdığımız gerilimler iki farklı biçimde serbest bırakılabilir. Bunların ilki katarsis ya da abreaksiyon, titreme, bükülme, dramatik beden hareketleri, öksürme ve kusma yoluyla tıkanmış fiziksel enerjilerin boşaltılmasını içerir. Hem katarsis, hem de abreaksiyon aynı zamanda tipik olarak ağlama çılgılık atma ya da diğer sözlü ifade biçimleriyle bloke duyguların serbest kalmasını da içerir. ³⁶²

Grof, ilkel kültürler, Şamanizm, Uzak Doğu dinleri ve sufiler üzerinde yaptığı araştırmalarda kendi deneyimlerinde de yaşadığı bu holotropik solunum şekillerinin terapide çok önemli bir yeri olduğuna inanır. Bu solunumun öz keşifte de etkili olduğunu belirterek ekler; “Yıllar içinde workshop ve eğitimdeki katılımcıların birkaç yıl süren depresyondan kurtulabildikleri, çeşitli fobilerin üstesinden gelebildikleri, kendilerini yiyip bitiren akıl dışı duygulardan kurtulabildikleri ve kökten bir biçimde kendi özgüven ve özsaygılarını geliştirebildikleri çok sayıda örnek gördük. Ayrıca, migren baş ağrıları da olmak üzere ciddi psikosomatik ağrıların yok olduğu bir çok duruma, radikal ve devamlı düzelmelere, hatta psikojenik astımın tamamen temizlendiğine tanık olduk.

Birçok durumda, holotropik solunum çalışması oturumları tıp kitaplarının organik bozukluk olarak tanımladığı fiziksel rahatsızlıkların çarpıcı biçimde düzelmesine yol açar. Bunlar arasında, biyoenerjik açılma ilgili bölgelerdeki, kan dolaşımını açtıktan sonra, kronik enfeksiyonların (sinüzit, faranjit, bronşit ve sistit) temizlenmesi de vardır. Osteoporozlu bir kadının holotropik eğitimle kemiklerinin normale dönmesi ise bugüne dek açıklanamadan kalmıştır. ³⁶³

Holotropik solunum çalışmaları, düşünce süreçlerini de etkiler. Bu etkiyi Grof şöyle açıklar; “Zihin bozulmamıştır, ama günlük işleyiş dikkate değer biçimde farklı bir şekilde çalışır. Olağan pratik konulardaki yargımıza güvenemeyebiliriz, ama bu tip deneyimlerde çeşitli konularda oldukça önemli bilgilerle dolup taşabiliriz. Kişisel geçmişimiz, şuur dışı dinamikler, duygusal güçlükler ve kişiler arası sorunlarla ilgili derin psikolojik iç görümlere ulaşabiliriz. Ayrıca doğanın ve evrenin, gerek eğitimsel gerekse zihinsel temelimizi büyük ölçüde aşan çeşitli yönleriyle ilgili olağanüstü

³⁶² Grof, a. g. e., s. 267-268.

³⁶³ Grof, a. g. e., s. 279-280.

keşiflerde yaşayabiliriz. Bununla birlikte holotropik hallerde elde edilen içgörüler içerisinde en ilginç olanları felsefi, metafizik ve spiritüel konular etrafında döner.”³⁶⁴

Anlaşıldığı gibi ilkel kabilelerin veya sufilerin uzun yıllardır uygulayageldikleri ve anlamlı bir hayat sürmelerine neden olan uygulamalar, günümüzde yeni yeni açıklanabilir hale gelmiştir. Halen çok küçük bir bölümü izah edilebiliyor, en azından denenebiliyor. Tıp ve psikoloji biliminin bugünkü gibi gelişmiş olmadığı zamanlarda bu tarz çalışmaların uygulanıyor olması araştırılmaya değer bir konudur.

Bu çalışmalar yöntem olarak birbirlerine benzeseler de uygulanış yerleri, zamanları, süreleri ve şekilleri farklılıklar gösterir. Örneğin sufilerin yapmış olduğu zikirle meditasyonu ayıran çok önemli farklar vardır. Bir kere tasavvufta zikir kişinin durumuna göre tayin edilir oysa meditasyonu herkes yapabilir. Sufilere göre meditasyon tarzı bir çalışma faydalı olabilir ancak belli bir zamandan sonra devam etmesi çok sakıncalı sonuçlar doğurabilir.³⁶⁵

Mevlevîlerde de kendi etrafında dönerek yaptıkları zikir şekli olan semâ, “tekrarlama üzerine kurulmuş bir beyin araştırması” olarak açıklanabilir. İdris Şah şöyle der; “Bu Mevlevî dervişleri, monoton ve tekrarlanan dönüşler sayesinde transa ve vecde ulaşırlar.”³⁶⁶ Semâ esnasında ortaya çıkan fizyolojik değişiklikleri ileri de ayrıntılı olarak ele alacağız.

Uzak Doğu dinlerinde, meditasyon “kundalini enerji”sini uyandırma üzerine yapılmaktadır. Bu konuda yapılan birçok araştırmayı şu şekilde toparlayabiliriz; Kundalini, “uyuyan enerji” ve ya “psikosomatik enerji merkezi” diye dilimize çevrilebilir. Bilincin temelinde yattığı ve boyutsal dönüşümü sağladığı varsayılan omurganın dibinde bulunan esas enerjidir. Bu enerji uyandırıldığında, omurga kanalından yukarı çıkar ve yol boyunca dizili olan bilinç noktalarını(şakraları) açarak beyne ulaşır. Bu yol boyunca ilerleyiş arınma veya dengeyi sağlama olarak değerlendirilebilir. Bu enerji bir defa harekete geçtiğinde sürekli uyanık kalır. Kişi meditasyon yapıyorsa ve kundalini enerjisi nefes boyutunda uyanıyorsa, vücudunda

³⁶⁴ Grof, a. g. e., s. 23-24.

³⁶⁵ Ornstein, a. g. e., s. 120.

³⁶⁶ Ornstein, a. g. e., s. 120.

ve omurgasında sertleşme oluşur ve kuyruk sokumu bölgesin karıncalanma ve uyuşma hissedilir. Bu elektriksel bir aktivasyona benzer.³⁶⁷

Bu enerjini uyanmasıyla birlikte ortaya çıkan duygusal haller çeşitlilik göstermektedir. Özelsel, kitabında araştırmayı yapan kişi ile birlikte bu belirtileri şu şekilde sıralamaktadır;

“-Bütün vücut boyunca hissedilen elektriksel bir zevk ve mutluluk verici tarif edilemez bir deneyim.

-Olağandışı bir huzur ve barış duygusu.

- Derin bir kendinden geçişin güçlü dalgaları, ani bir neşe ve açıklanamaz bir huzur. Vücudun adeta bir mutluluk seline kapılması, sayısız hücrenin dans etmesi hissediliyor.

- Subjektif olarak baktığımda, sanki şiddetli bir elektrik akımı, sol bacağımla hızla tırmanarak, mahrem bölgemden geçip sırtıma dağılıyordu. Çok kötü bir deneyimdi. Bunun duaların neticesinde ortaya çıkardığımı sezgisel olarak biliyordum, ancak nasıl durduracağım konusunda hiçbir fikrim yoktu.

-Bu yüksek güce adapte olma safhası, iç karmaşalar ve dengesiz ruhsal haller nedeniyle yaralayıcı ve acı vericidir. Bundan dolayıdır ki, yüksek bilinç aşamalarına ulaşmak, tekrar doğumla kıyaslanır.”³⁶⁸

Burada belirtilen mutluluk hali, huzur ve barış duygusu, vecd hali sırasındaki duygusal yapıyla benzerlik göstermektedir.

Kundalini, farklı manevî eğitim uygulamaları ile uyandırılmak istendiğinde ibadet, zikir ve kriya gibi uygulamalarla harekete geçirilmektedir. Kriya, tasavvuftaki zikir uygulaması ile çok benzeyen bir uygulamadır yani “hem ruhta hem de zihne aynı anda etki eden, bir dizi zihinsel ve fiziksel aktivite” olarak tanımlanır. Bu anlamda namaz ile de ortak yönleri mevcuttur. Kriyadaki bileşimler kişiler tarafından belirlenir ve çeşitli enerji sistemlerine bilinçli olarak dağıtılması konusunda çok dikkatli olunmalıdır.³⁶⁹ Namaz içindeki bütün hareketler ve kurallar temelini vahiy ve hadislerden alır. Dolayısıyla enerji dağılımının dengesi konusunda sonsuz bir güven olmalıdır.

³⁶⁷ Özelsel, a. g. e., s. 149-150.

³⁶⁸ Özelsel, a. g. e., s. 151.

³⁶⁹ Özelsel, a. g. e., s. 152.

Kundalininin uyandırılışı sırasında da, tıpkı zikir ayinleri sırasında olduğu gibi bir rehber ihtiyacı vardır. Çünkü tehlikesiz değildir. Bu kişi kundalinisini tamamen uyandırmış biri olmalıdır.³⁷⁰

Bu çalışmalar sırasında ortaya çıkan fiziksel değişiklikler üzerine bazı araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların sonuçlarını kısaca ve mümkün olduğu kadar anlaşılabilir bir şekilde ortaya koymaya çalışacağız.

Connecticut'daki bir Enstitüde, yapılan çalışmada, mantra meditasyon sırasında, aynı sesin sürekli tekrarlanmasından, kişinin limbik sisteminde³⁷¹ değişiklik yaparak başın iç kısımlarına kadar yayılabilen, çırpınmalara yol açabilen, orgazmik olabilen bir ritmik elektrik akımı oluştuğu ileri sürülmektedir. Bentove isimli bir araştırmacıya göre, meditasyon kişinin atardamarında kalıcı bir dalga oluşturmakta ve bu dalga en ufak bir harekete yansımaktadır. Bu dalgalar bir süre sonra elektrik akımı meydana getirmektedir ve bunun etkisiyle kişi kendinden geçmektedir. Bu mekanizmanın laboratuvar ortamında denendiğini belirtilmektedir. Peck, elektrik üzerine çalışmalar yapan bir fizikçidir. Bu elektrik akımlarının, sinir sisteminin elektriksel geçirgenliğini değiştirdiğini ve sistemi daha üretken hale getirdiğini, daha hassas ve kontrol edilebilir olduğunu öne sürmüştür. Endokrin sistem³⁷² de bu durumdan etkilenmektedir. Psikolojik değişiklikler, acı, stres, seks, öğrenme ve hatırlama, vücutta morfin ve eroinin etkisini gösteren endorfin ve enkefalinin salgılanmasını etkilerler. Münih Üniversitesinde “dinsel vecd hallerinin nörofizyolojisi” üstüne yapılan laboratuvar çalışmaları da bu görüşü desteklemektedir. Teste giren birinin betaendorfin miktarında artış görülmüş, vecd halinden sonra ortaya çıkan mutluluk hissini buna bağlı olduğu ortaya konmuştur. Bununla birlikte beyindeki elektrik akımlarını gösteren grafide (EEG) farklılıklar gözlenmiştir.³⁷³

Gözlenen fizyolojik değişiklikler genellikle merkezi sinir sistemiyle ilgili değişiklikleri içermektedir. Hücresel ve anatomik yönden değerlendirilmeleri henüz mümkün olmamıştır. Bu konularda kesin verilerin ortaya konulması için uzun süreli ve geniş araştırmalar gerekmektedir. Zikir hakkındaki fizyolojik ve psikolojik yönler

³⁷⁰ Grof. a. g. e., s. 220.

³⁷¹ Limbik Sistem: Etki-tepki ve dürtüsel davranışları ve bunların organ işlevleriyle bağlantısını düzenleyen sistem (Özsel, a. g. e., s. 222).

³⁷² Endokrin Sistem: Salgılarını belirli bir kanala ihtiyaç duymadan doğrudan doğruya kana veren bezlerin toplamına denir. (Özden, Mehmet (1990), *Anatomi ve Fizyoloji*, Ankara s. 255).

³⁷³ Özsel, a. g. e., s. 154-155

kısmen ortaya koyulduktan sonra Mevlevîlikte zikir yapma biçimlerinden biri olan bu tarikat ile özdeşleşmiş olan sema konusunu ele alacağız.

4. 3. Zikir - Semâ ve Musiki

Semâ; “Arapça, dinleme, işitme, anlamına gelir. Dinlenen ilâhînin veya bir müziğin etkisiyle coşup dönme. Semâ ‘, şeklî yapısı itibariyle ilmen ispatlandığı gibi atomdan galaksilere, samanyollarına kadar, düzgün dairesel hareketle dönerek Allah (c.c.)’ı zikreden bütün bir kâinatı sembolize eder.”³⁷⁴ Tasavvufta semâ, “dini müzik” ifadesi yerine de kullanılmıştır.³⁷⁵

Musikinin iki temel esası vardır. Bunlar ses ve ölçüdür. Ölçü aracılığıyla sese güzellik, çekicilik ve etkileme gücü verilmektedir.³⁷⁶

Bir görüşe göre ise; “Semâ’, aslında Kâ’be etrafındaki tavaftan alınmış bir harekettir. Kâ’be dinin kalbi mesâbesindedir. Hacılar, kalp makamı olan Kâ’be etrafında dönerek günahlarından arınırlar. Semâ’ eden derviş de kendi kalbinin etrafında dönerek kötü duygulardan arınır. Çünkü dönen cisim, kendinde olmayan şeyleri dışarıya fırlatır, atar. Bunun anlamı da Kâ’be’ye küffarı, kalbe küfrü sokmayacaksın, girmişse de atacaksın demektir.”³⁷⁷

Hz. Peygamber (s. a. v.) zamanında semâ, sadece güzel sesleri dinleme olarak uygulanıyordu. Ayrıca müzik de çeşitli sebeplerle eğlence aracı olarak kullanılmaktaydı. Bunu, Efendimiz (s.a.v.)’in hadis-i şeriflerinden öğrenmekteyiz. Bu hadis-i şeriflerden bazıları şu şekildedir;

“Bir gün Hz. Ebu Bekr Sıddık (r. a) kızı Aişe (r. a) yanına gelmiş, odasına girmiş, iki cariyenin Buas vakası dolayısıyla söylenmiş şiirleri terennüm ettiklerini görmüş. Resûlullah’ın evinde, burada şeytan düdüklü ve çalgısı ne gezer? demiş. Buna karşılık Nebî (s. a. v) de: Ey Ebu Bekr, bunlara dokunma! Her milletin bir bayramı vardır, bugün de bizim bayramımızdır.” buyurmuşlardır.³⁷⁸

³⁷⁴ Cebecioğlu, “semâ”, *Tasavvuf Sözlüğü*, s. 555.

³⁷⁵ Uludağ, Süleyman (2004), *İslâm Açısından Müzik ve Semâ*, Kabalcı Yay., İstanbul, s. 168

³⁷⁶ Uludağ, a. g. e., s. 13

³⁷⁷ Top, a. g. e., s. 80

³⁷⁸ Buhârî, ‘İydeyn, s. 3

“Hz. Aişe (r. a) ensardan bir yakınını evlendirmişti. Resûlullah (s. a. v) geldi ve kızı kocasına gönderdiniz mi ? diye sordu. Hz. Aişe: Evet, dedi. Resûlullah (s. a. v): Türkü söyleyecek birini gönderdiniz mi ? diye sordu. Hz. Aişe: Hayır, dedi. Resûlullah (s. a. v) : Ensar şarkı ve türküyü sever, keşke: ‘Size geldik, size geldik, bizi selâmlayınız ki sizi selâmlayalım’ türküsünü söylemek için bir mugannî gönderseydiniz, buyurdu.”³⁷⁹

“Resûlullah (s. a. v) şöyle buyurmuştur: “ Kur’an’ı seslerinizle güzelleştiriniz. Çünkü güzel ses Kur’an’ın güzelliğini daha da arttırır.”³⁸⁰

Görüldüğü gibi güzel ses İslâm’da övülmüş ve tavsiye edilmiştir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) şiir dinlemiş ve dinlemeyi men etmemiştir. Hoş nameli olmayan şiirlerin dinlenmesi de men edilmemiştir. Bu sebepten dolayı Kuşeyrî, besteli şiir dinlemek konusunda da hükmün değişmeyeceğini belirtmektedir. Ancak Kuşeyrî’ye göre şu hususlara dikkat edilmesi gerekmektedir: “Dinleyenin ibadet ve taata rağbetini arttıran, Allah Teâlâ’nın muttakî kulları için hazırladığı şeyleri hatırlatan, insanları hatalardan sakınmaya sevkeden, semâ halindeki adamın kalbine saf vâridat ve fuyûzât getiren beste ve nağmeleri dinlemek dinen müstehab olur, bu gibi şeyleri dinlemek şer’an ihtiyâr olur.”³⁸¹ Kuşeyrî bunu söylerken, selefin ve büyük din adamlarının besteli şiirler dinlemelerini delil getirmektedir. Ayrıca, seleften Mâlik b. Enes’in musıkîyi mübah görmesi, Hicazlıların hepsinin çalgıyı (gına) mübah görmesi ve deve çobanlarının türküsü demek olan hudûnin caiz olması hususunda icmânın olması onun bu görüşünü desteklemektedir.³⁸²

Musikinin haram veya helal oluşu, söyleyen kişi, kullanılan müzik aleti, içinde geçen sözler ve dinleyen kişiye göre değişiklik gösterir.³⁸³

Semâ hakkında diğer bazı sufilerin görüşleri de şu şekildedir:

Semâ konusunda Zünnûn şöyle demiştir: “Hakk’tan gelen ve kalpleri Hakk’a doğru harekete geçiren bir vârit ve sâik. Kim semâi Hakk ile dinlerse hakikat

³⁷⁹ Buhârî, Nikah, s. 63.

³⁸⁰ Buhârî, Tevhid, s. 52.

³⁸¹ Kuşeyrî, a. g. e., s. 420-421.

³⁸² Kuşeyrî, a. g. e., s. 421.

³⁸³ Geniş bilgi için bkz. Uludağ, Süleyman, *İslâm Açısından Müzik ve Semâ*, s. 215.

mertebesine çıkar, kim nefsanîyet ile dinlerse zındıklık derecesine düşer. (musıkî müminin imanını, kâfirin küfrünü arttırır.)³⁸⁴

“Cüneyd, ‘Semâ, isteyerek dinleyenler için fitne, tesadüfen dinleyenler için bir ferahlık ve rahatlıktır.’ (Semâ tabii olmalı, yapmacık ve zoraki olmamalı) demiştir. ³⁸⁵

Yine Cüneyd’e sema hakkında sorulur: “Sakin sakın duran bir kimse semâ dinlediği zaman neden sallanmaya başlıyor? diye. Cüneyd şöyle cevap vermiştir: “Allah Teâlâ ‘ezel ve elest bezmi’nde ilk misâkta ruhlara: ‘Ben sizin Rabbiniz değil miyim?’ diye hitab etmiş. Ruhlar da: ‘Evet, öyle’³⁸⁶ demişlerdi. İşte o zaman bu kelâmın işitilmesinden (semândan) hâsıl olan şevk ve lezzet ruhlara yerleşti, semâ (musıkî) dinledikleri zaman onu hatırlarlar ve harekete geçerler.”³⁸⁷

Kuşeyrî şöyle aktarır; “Üstad Ebu Ali Dekkak’ın şöyle dediğini işitmişim: “Semâ, şeriatın cevaz verdiği nev’i müstesna (hayvanî) tabiatın zuhurudur. Hakk ile (galebe halinde) olan kısmı hariç üst-baş yırtmadır (hokkabazlıktır). İbretle dinlenen kısmı müstesna, fitnedir.”³⁸⁸

Büyük İslâm âlimlerinden olan mezheb sahibi imam Şâfî (Ö. 819), erkeklik şerefini kırmadıkça semâ’ı câiz görmüş, haram olan semâ’ın ise kötü niyetle yapılan ve kötülüğü kamçılayan semâ’ olduğunu belirtmiştir.³⁸⁹

Hucvirî ise *Keşfü'l-Mahcûb* adlı eserinde semâ hakkında kendi görüşünü şöyle ifade eder: “Ben ki, Ali b. Osman Cüllabî, Hucvirî’yim, derim ki: Tabiatlarının sarsıntıya uğramaması için mübtedîlerin semâ yapmalarını daha fazla arzu ederim. Çünkü bunda muazzam tehlikeler ve büyük afetler vardır. Zira kadınlar, damlardan veya başka yerlerden semâ halinde bulunurlarken dervişlere bakmakta ve bundan müstemî olanlara ve semâ yapanlara zor ve katı hicaplar vâki olmaktadır.”³⁹⁰

Semâ’ hakkında Hz. Mevlânâ şöyle buyuruyor: “Dervişler vecde kapılırlar da, Tanrı’yı özleyişleri artsın, âhirete inanış sevgileri çoğalsın, gönüllerinden dünyâ sevgileri dağılsın, dünyâyâ gönülleri yabancı olsun diye semâ’ ederler. Kerâmetleri

³⁸⁴ Kuşeyri, a. g. e., s. 424.

³⁸⁵ Kuşeyri, a. g. e., s. 424.

³⁸⁶ A’raf, 7/72.

³⁸⁷ Kuşeyrî, a. g. e. s. 424.

³⁸⁸ Kuşeyri, a. g. e., s. 425.

³⁸⁹ Gölpınarlı, *Mevlevî Âdâb ve Erkânı*, s. 54.

³⁹⁰ Hucvirî, a. g. e., s. 574.

âleme yayılmış, güneşten daha fazla tanınmış olan, ululukları minberlerde söylenen ulu şeyhlere uyarlar. semâ' törenini onlar koymuşlardır; peygamberlerin mirasçıları onlardır. Miras bilgisi de onlarındır, anlayış, sezîş bilgisi de onların. Nitekim Mustafâ buyurmuştur: “Bildiğini tutana Tanrı, anlayış, sezîş bilgisini de bağışlar. Kime de bu bilgiyi bağışlarsa o, erenlerin cinsine kapılır gider. Hatta benimle duyar benimle görür sırrına erer bu kişiler.”³⁹¹

Semâ, tasavvufun ilk devirlerinden beri yapıla gelen bir uygulamadır. İlk semâ meclislerinin ilk sufilerden olan Seriyy Sakatî, Zünnûn Mısrî ve Cüneyd Bağdadî'nin kurduğu meclisler olduğu bilinmektedir.³⁹²

Hucvirî eserinde semâ'ın âdâbı konusunda şu şartları saymıştır; “(İçten) gelmeden semâ yapmamalı, semâî âdet haline getirmemeli, kalpteki ta'zimin gönülden gitmemesi için uzak fasılalarla semâ yapılmalıdır. Semâ yapılan yerde bir pirin hazır bulunması, bu yerin halktan hâli olması, kavvalin muhterem bir kişi olması, kalbin meşguliyetlerinden tahliye edilmesi, tab'ın eğlenceden kaçınması ve külfeti ortadan kalkması lazım gelir.”³⁹³

Riya açısından düşünüldüğü zaman Hucvirî'nin de belirttiği gibi semâ'ın içten yapılması çok önemlidir. Ancak yeni başlayan dervişlerin semâ'yı vecde gelmek için yaptıklarını da bilmekteyiz. Bu anlamda Cüneyd'in de belirttiği gibi İlahî sesi işitme çabası anlamında riya olmayacağı ümit edilir.

Ebu Osman Hîrî (v. 298/910)'ye göre semâ üç çeşittir; Birincisi, müritler içindir ki burada söz konusu olan şerefli halleri davet etmektir. Bu semâ çeşidinde fitne ve riyaya düşme tehlikesi vardır. İkincisi; sâdıklar içindir. Bunlar semâ ile hallerini arttırmak isterler. Üçüncüsü, istikâmet sahibi olan ârifler içindir. Bunların semâ ile istedikleri şey hallerinin devamını sağlamaktır.³⁹⁴

Mevlevîlikte zikir iki şekilde yapılırdı, birincisi zikir-i celî yani açık zikir (açık zikrin yapılışı kısaca bkz. s. 82), ikincisi ise zikir-i hafîdir (gizli zikir). Zikir-i hafî

³⁹¹Top, a. g. e., s. 81.

³⁹²Yılmaz, a. g. e., s. 187.

³⁹³Hucvirî, a. g. e., 573.

³⁹⁴Kuşeyrî, a. g. e. s. 426.

âyin-i şerif yani sema meşkidir. Sema açık bir şekilde yapılmasına rağmen gizli zikir denmesinin sebebi dervişin sema esnasındaki zikrinin gizli olmasındandır.³⁹⁵

Mevlânâ'nın semâ ya başlaması bilindiği kadarıyla Şems ile tanışmasından sonra olmuştur.³⁹⁶ Hatta bu sebepten dolayı bazı çevrelerce eleştirildiği olmuştur.³⁹⁷

Arasteh, Mevlânâ'nın semâ'ya başlaması ile ilgili şunları belirtmiştir; “Bütünsellik içinde yeniden doğarak evrensel benliği kazanmak amacıyla o, (camide halka) vaaz etmeyi bıraktı, diğer toplumsal gruplarla ilişkisini kesti ve buna mukabil Şems ile bağlarını güçlendirdi. Sonradan, kendiliğinden gelen duygularını sanatsal vasıtalarla dönüştüren anlamlı raks, şarkı ve musikiden oluşan semâ'ı ihdas etti. Sadece Şems ile iletişim ve ilişki içindeydi.”³⁹⁸

Mevlânâ'nın semâ'ı, ne zaman yapacağı belli olmazdı ve kurallara bağlı değildir. Mevlânâ ne zaman vecde gelirse, nerede, hangi durumda olursa olsun semâ'a başlayabilirdi. Hatta bir gün kuyumcular çarşısından geçerken altınların dövüldüğü çekicin sesiyle vecde gelip semâ'a başladığı anlatılır.³⁹⁹ Mevlânâ tamamen doğal şartlar altında herhangi bir şeyden etkilenerek vecde gelip semâ yapabiliyordu. Cenaze töreninde bile vecde gelip semâ edebilmektedir.⁴⁰⁰

Mevlânâ'dan sonra, semâ meclisleri düzenli bir şekilde yapılmaya başlanmıştır. Bu anlamda ilk semâ meclisi Sultan Veled zamanında yapılmıştır.⁴⁰¹

Mevlevîlik'te semâ, insanın kendisiyle barışık olmasının estetik bir ifadesidir. Kendisiyle barışık olan kişi diğer insanlarla da barışık olur. Çünkü bu durumda “başka” dediğimiz o ikilik düzeni ortadan kalkmış olur.⁴⁰²

4. 3. 1. Semâ'nın Fizyolojisi

Daha önceki araştırmalarda da ortaya konduğu gibi bazı zikir çalışmaları ve fiziksel aktiviteler, fizyolojik bazı değişikliklere neden olabilmektedir.

³⁹⁵ Arpaguş, a. g. e., s. 245.

³⁹⁶ Eflâkî, a. g. e., c. I, s. 89.

³⁹⁷ Top, a. g. e., s. 82.

³⁹⁸ Arasteh, a. g. e., s. 46.

³⁹⁹ Eflâkî, a. g. e., c. I, s. 379.

⁴⁰⁰ Gölpınarlı, *Mevlevî Âdâb ve Erkânı*, s. 78.

⁴⁰¹ Gölpınarlı, a. g. e., 78.

⁴⁰² Yöndemli, a. g. e., s. 34.

Semâ çalışmasında da ilk başlandığı günlerde baş dönmesi, bulantı, kusma gibi iç kulağın uyarılmasından doğan belirtiler herkeste görülür. Bu gâyet normal, fizyolojik bir olaydır. Aslında alışılmıştan dışındaki, vestibüler (iç kulakla ilgili) tembihler karşısında baş dönmesinin olması, anormaldir. Bundan dolayı vestibüler sistemi ilk aşamada fazla uyarmamak için, semâ eğitimi verilirken, hareketlere yavaş yavaş, tadrîcen başlanır. İlk günler yapılan semâ'ya sadece iki dakika devam edilir. Bu belirtiler yani bulantı ve kusma semâzenler arasında “Safra Atmak” olarak isimlendirilir ve yaklaşık olarak bir hafta içinde yatışmaktadırlar. Bu şikâyetlerin ortadan kalkması, dervişin içindeki safrayı tamamen temizleyip, kötü, faydasız düşüncelerden arınması olarak değerlendirilir. Dervişler hiç âyine çıkmasalar bile her gün en az beş dakika semâ yaparlar, on-yirmi çark atarlar. İşte semâzenlerin başının dönmemesi, her gün muntazaman yaptıkları bu çalışmaların etkisiyledir.⁴⁰³

Semâ sadece fizikî bir faaliyet olarak değerlendirilse de vücudun diğer mekanizmaları üzerinde de olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Şöyle ki; Hacettepe ve Selçuk Tıp Fakültelerinde gerçekleştirilen araştırmalarda, semâ yapanlarda serum lipid, kolesterol ve trigliserid (kan yağları) normal seviyelerde bulunmuştur. Ayrıca hiçbir semâzende hipertansiyon (yüksek tansiyon) şikâyeti yoktu.⁴⁰⁴

Semâ yapılırken midenin boş veya dolu olması önemlidir. Çok aç veya çok tok olarak değil, yemeklerden birkaç saat sonra, tercihen ikindi vakti, yenen gıdalar mideyi terk ettikten sonra yapılmaktadır. Böylelikle, kanın splantik sahada göllenmesi neticesi, serebral (beyin, omurilik vs.) merkezlere giden kan debisinde, nisbî de olsa azalmaya bağlı olarak, vestibüler belirtilerin (baş dönmesi, mide bulantısı gibi) ortaya çıkması engellenmektedir.⁴⁰⁵

Semâzenlerde baş dönmesinin ortaya çıkmama sebeplerini kulak-burun-boğaz uzmanı Prof. Dr. Fuat Yöndemli şu şekilde sıralamaktadır:

“1. Semâ ferdi bir hareket (aktivasyon) olup, yerçekim merkezi semâzenin vücudundan geçer. Semâzenin dönüş eksenine ise kafa, kalp, sol bacağından geçmektedir.

⁴⁰³ Yöndemli, a. g. e., s. 43.

⁴⁰⁴ Yöndemli, a. g. e., s. 43.

⁴⁰⁵ Yöndemli, a. g. e., s. 45.

2. Semâ sırasında baş hareketlerinden kaçınılmakta, ense ve boyun adaleleriyle baş desteklenmektedir.

3. Semâzen semâ sırasında gözleri yarı açık olarak, ufuk çizgisi yerine geçen sol el başparmağına bakmaktadır.

4. Semâdan evvel fazla yemek yenmemekte, ayrıca hazmı zor gıdalardan kaçınılmaktadır.

5. Hakikî semâ sırasında içten zikir yapılarak zihnî uyuşukluğun önüne geçilmektedir.

Başdönmesine karşı profilaktik (koruyucu) olarak tavsiye edilen adaptasyon ise, semâzenlerin hergün yaptıkları meşklarle zaten kazanılmaktadır. ⁴⁰⁶

Prof. Yöndemli, semâ eğitimi hakkındaki meslekî yorumunu şu şekilde yapmaktadır;

“1. Semâ yediyüz yıldır isbatlanmış, bilinen en eski vestibüler egzersiz programıdır. Bu eğitimden geçen kimselerde başdönmesi, bulantı ve kusmaya rastlanmadığı, bilinen bir hakikattir.

2. Semâ eğitimi, insanın bedenine herşeyden evvel fizik kondisyon kazandırır.

3. Semâ aynı zamanda rûhî tedavi (terapi) vasıtasıdır. Semâ yapan kişi röfulmanlarından kurtularak stres atmış olur.

4. Çalışmanın bir ibadet sayılması gibi, semâ da esasında kendine has mânevî, mistik muhteva taşıyan estetik bir hareket ve bir ibadet şeklidir.

5. Bütün bunlara ilâveten kendine has o tatlı mûsıkîsiyle kalbin ve kulağın yanı sıra gözleri de huzura kavuşturan son derece san'atkârâne, estetik bir danstır. ⁴⁰⁷

Dervişler, on asırdır semâ yapmakta ve zikir çekmektedirler. Biz bu gün bilimin gelişmesiyle biliyoruz ki bütün atomaltı parçacıklar da gezegenler gibi bir merkezde dönüyorlar. Tıpkı bu gezegenlerde olduğu gibi sufi hareketlerinde de bir enerji vardır. Bu gibi hareketler kişiyi manevi bir enerjiyle doldurur. ⁴⁰⁸

⁴⁰⁶ Yöndemli, a. g. e., s. 50.

⁴⁰⁷ Yöndemli, a. g. e., s. 51.

⁴⁰⁸ Frager, a. g. e., 172.

4. 3. 2. Mûsikî'nin Psikolojik Etkileri

Mevlevîlik'te musikînin yeri büyüktür. Mevlânâ ve Sultan Veled rebab denen bir aleti çalıyorlardı. Dolayısıyla müzik Mevlânâ zamanında da Mevlevîlik'te kullanılıyordu. Rebab ve ney Mevlevîlik'te çok özel yeri olan müzik aletleridir. Semâ ayinleri son halini aldıktan sonra bu müzik aletlerine, mutrîba, ud, keman, kanun, santur, tanbur, kemençe, girift, piyano ve viyolonsel de girmiştir. Mevlânâ zamanında mukabele olmadığı gibi mukabelelerde kullanılacak özel besteler de henüz yapılmamıştı.⁴⁰⁹ Ney, kudüm ve şiirin Mevlânâ meclisinde raksa dönüşüp birbirini tamamlamasına Çelebi Hüsameddin vesile olmuştur.⁴¹⁰

Müzik, tarihin her döneminde insanlar tarafından hem dini ayinlerde hem de özel günlerde kullanılmıştır. Müzik hem ruhun hem de nefsin hoşlanacağı türden olabilir ve insanı hem olumlu hem de olumsuz etkileyebilir.

Zikir ve semâ meclislerinde vecd olaylarının olmasında, kişinin mana alemine geçişinde ve kendinden geçmelerde musikinin de etkisinin olduğu açıktır.

Günümüzde icra edilen birçok müzik türü vardır ve hepsinin de insanı farklı duygulara ittiği bilinmektedir. Örneğin bir rock konseri ile Türk Sanat Müziği insanı farklı yönlerde yoğunlaştırır. Rocktaki müzik tarzı kişiyi coştururken, Türk Sanat Müziği sükûnet verir. Serrac, musikiden zevk almayan bir insanın eksik olduğunu belirtir.⁴¹¹

Müziğin bu etkisi, Cüneyd-i Bağdadî'nin söylediği “elest bezmi” ndeki Allah ile kullar arasındaki diyalogdan yani insanın yaratılışından gelen bir etkidir. Frager, bu konuda şu yorumu yapar: “Bu ilâhî sesin musikîsi, kalpleri sızlatan, ilham veren ve bizi coşturan bütün müziklerin kökü oldu. Ruhlar kendilerini Allah (c. c)'ın yarattığını biliyorlardı; ilâhî iradeye uyum içindeydiler ve İlâhî huzurda olmakla derin huzurlar alıyorlardı.”⁴¹² Ve Frager; “Müzik, ruhlar âleminde Allah (c. c)'ın sesini işitmiş bulunan ruhların coşkusudur. Evrene gelecek ruhların ve gelmiş bulunan ruhların teyididir. Müzikten bu kadar etkilenmemizin nedeni; bizim

⁴⁰⁹ Gölpınarlı, *Mevlânâ'dan sonra Mevlevîlik*, s. 455.

⁴¹⁰ Pala, İskender (2002), *Mevlana*, Kapı Yayınları, İstanbul, s. 13

⁴¹¹ Tûsî, a. g. e., s. 272.

⁴¹² Frager, a. g. e., s. 36.

kökümüzle bağlantımızı ve Ruhlar âleminde geçirdiğimiz zamanı hatırlamaya yardım etmesidir.”⁴¹³ der.

Sanatın her dalı insanın ruhuna hitab eder ancak müziğin yeri ayrıdır. İnsanı dinlendiren ve gönlünü coşturan musikinin insan ruhu ve metabolizması üzerindeki olumlu etkisi inkar edilemez. Müziğin temposu, tarzı kişiyi farklı yönlerde harekete geçirir. Musikinin, bazı psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanıldığı terapi merkezleri tarihin değişik dönemlerde var olagelmıştır. Selçuklularda ve Osmanlılarda, yapılan hastanelerde, özellikle akıl hastanelerinde musiki ile tedavi yapıldığı bilinmektedir. Bütün din ve tarikatlarda bir ritim ve musikinin ruhun arındırılmasında kullanılmış bir yöntemdir. Bildiğimiz gibi, Peygamber Efendimiz (s.a.v.) ezan ve Kur’an-ı Kerim’in güzel sesle okunmasını tavsiye etmektedir. Ayrıca havralarda ve kiliselerde musikinin hep ön planda oluşu, tesirinin evrensel olarak bilindiğini gösterir.⁴¹⁴

Serrac, musikinin psikolojik etkisi üzerine şunları der: “Eskiler ‘sevda’ hastalığını hoş nağmeler ile tedavi ederlerdi. Bu sayede hastanın illeti zail olur ve sıhate kavuşurdu.”⁴¹⁵ Bu sözden de anlaşıldığı gibi müzik çok eskilerden beri tedavi maksatlı kullanılmaktadır.

Sühreverdî, “Müzik bazıları için bir deva, bazıları için bir gıda, bazıları için ise bir ferahlıktır” der.⁴¹⁶ Mevlânâ ise “ Müzik âşıkların ruhları için bir gıdadır. Çünkü onda sevgiliye vasıl olma ümidi ve onunla birleşme hayali vardır” der.⁴¹⁷

İlkçağlardan bu yana kültürlerin tedavi yöntemleri üzerinde çalışan Grof, ilkel kabilelerde de müziğin vazgeçilmezliğini belirtmektedir. Ayrıca kendisinin de uyguladığı ve ortaya koyduğu daha önce de bahsettiğimiz holotropik solunum çalışması sırasında da solunumun şuur değiştirici etkisini arttırmak için müziği de kullandığını ifade etmektedir. Ayrıca burada birçok kültürün birbirinden bağımsız olarak müzik ritimlerinin beyin dalgaları üzerinde dikkate değer etkisi olduğunu gösteren araştırmalar yapılmıştır. Arşivler, sözsüz müzik, şarkı söyleme ve dans etmeyle ilgili trans başlatma gücü üzerine örneklerle doludur. Hatta bazı gelenekler,

⁴¹³ Frager, a. g. e., s. 170.

⁴¹⁴ Top, a. g. e., s. 79.

⁴¹⁵ Tûsî, a. g. e., s. 269.

⁴¹⁶ Sühreverdî, a. g. e., s. 279.

⁴¹⁷ İzbudak, Mesnevî, c. IV, b. 743, s. 61.

yalnız trans durumu için değil, şuur üzerinde de belli etkileri olan ses teknolojileri geliştirmişlerdir. Grof bunlara örnek olarak şunları saymıştır; Tibet'in çok sesli şarkıları, çeşitli sufi tarikatlarının zikirleri, Hindu bhajan'ları ve kritan'ları ve özellikle antik na-da yoga sanatı vs. Hint geleneklerinde belirli seslerle şakralar arasında bağlantı olduğu varsayılır.⁴¹⁸

Grof, araştırmasında müziğin psikolojik etkilerini şöyle sıralar: “Bastırılmış anılarla ilişkili duyguları harekete geçirir, bunları yüzeye çıkarır ve ifadelerini kolaylaştırır. Ayrıca şuur dışına bir kapı açar, terapötik süreci yoğunlaştırır, derinleştirir ve deneyim için anlamlı bir zemin sağlar. Müziğin sürekli akışı deneyim zor deneyim ve çıkmazlardan geçmesine, psikolojik defansların üstesinden gelmesine, kendini bırakmasına ve teslim olmasına yardımcı olan taşıyıcı dalgalar oluşturur.⁴¹⁹

Müziğin acıları dindirici, ruhu teskin edici ve krizleri bastırma etkisi bugünün tıbbında da kullanılmaktadır. Ruhun teskin edilmesi, ruhsal rahatsızlıkların sebep olduğu fiziksel hastalıkların da oluşumunu etkiler. Bu anlamda müzik, psikolojik kökenli bazı fiziksel rahatsızlıkların (uykusuzluk, mide ve sindirim sistemi hastalıkları, migren v. s.) tedavisinde de kullanılabilir.⁴²⁰

Grof, rock konserlerinin karakteristiği olan müzik tarzının dinamik ve temel biçiminin holotropik terapidaki müzik kullanımına daha yakın olduğunu belirtmekte ancak bir fark üzerinde durmaktadır. Bu fark ise burada içe bakış metodu yerine tamamen dışa dönük bir tavır vardır. Oysa holotropik solunum çalışmasının en önemli özelliği, öz keşif için gerekli olan içe bakıştır.⁴²¹

Yine Grof, bu uygulamalarda kullanılacak müziğin özelliklerini şöyle toplamıştır: “Genel olarak, pozitif bir deneyime aracı olan, güçlü ve uyarıcı müzik kullanmak önemlidir. Kulak tırmalayıcı, uyumsuz ve kaygı yaratan şeyler seçmekten kaçınmaya çalışırız. Tercihler çok bilinmeyen ve çok az somut içeriği olan üstün bir sanatsal kaliteye sahip müzik yönünde yapılmalıdır. Katılımcıların bildiği dillerde sözlü parçalar ya da şarkılar çalmaktan kaçınılmalıdır; bu sözel içerikleri aracılığıyla belirli mesaj taşıyacak ya da belirli bir temayı akla getirecektir. Sözlü

⁴¹⁸ Grof, a. g. e., s. 260.

⁴¹⁹ Grof, a. g. e., s. 260.

⁴²⁰ Uludağ, a. g. e., s. 209.

⁴²¹ Grof, a. g. e., s. 262.

kompozisyonlar kullanılırken, bunlar yabancı dillerde olmalıdır; bu şekilde insan sesi sadece başka bir müzikal enstrüman olarak algılanır. Aynı nedenden ötürü, belirli zihinsel çağrışımlar uyandıran ve oturma içeriğini programlama eğilimi taşıyan parçalardan kaçınmak tercih edilir.⁴²²

Burada bahsedilen özellikler, semâ töreleri sırasında çalınan ney taksimlerini tarif ediyor gibidir. Ney'in içli ve yumuşak sesinin semâ hareketiyle uyumu ve dervişi mana âlemlerine yolculuğunda desteklediği bir gerçektir.

Semâ törenlerindeki uygulamalar ile bir benzerlik de açılışta ayrı, semâ sırasında ayrı ve bitişte ayrı ney taksimlerinin kullanılması ile holotropik solunum çalışmasının her evresi için ayrı müzik türünün kullanılmasına benzetilebilir. Şöyle ki; "i Açılış müziği, ii Trans başlatıcı müzik, iii Huruç müziği, iv Kalp müziği, v Meditatif müzik."⁴²³

Mevlevîlikte, semâ mukabele şeklini aldıktan sonra Mevlevî müziği ihdas edilmeye başlanmıştır.⁴²⁴ Mukabele, karşılıklı baş kesilip, birbirlerinin ruhlarındaki ilahi zuhuru takdis ettikleri Mevlevî ayinleridir.⁴²⁵ Mevlevî müziği de "dört selam için ayrılmış, selam başları hususî bir ritme uygun, güfteleri Mevlânâ, Sultan Veled ve Ulu Arif Çelebi'den seçilmiş ve "Devr-i Veleği" için bir peşrevle başlayan, başlangıcından sonuna kadar kendi içinde bir bütün teşkil eden neşideler bestelendi ki Mevlevîler buna "ayın" derlerdi."⁴²⁶

Musiki, diğer kültürlerde olduğu gibi İslâm kültüründe de yer almaktadır. Özellikle tasavvuf alanında musikiyi daha çok görmekteyiz. Yapılan çalışmalarda da görüldüğü gibi musikin etkileri, kullanıldığı yere ve tarzına göre değişiklikler göstermektedir.

5. Halvet (Hücre Çilesi) ve Psikolojik Boyutları

Halvet; "Sûfilerin, "çile" adını verdikleri ve "çilehâne " denilen sessiz, sakin bir yere çekilip, kırk gün, kırk gece kuvvetli bir nefis mücadelesi döneminden

⁴²² Grof, a. g. e., s. 262-263.

⁴²³ Grof, a. g. e., s. 263.

⁴²⁴ Gölpınarlı, *Mevlânâ'dan Sonra Mevlevîlik*, s. 456.

⁴²⁵ Gölpınarlı, *Mevlevî Âdâb ve Erkânı*, s. 86.

⁴²⁶ Gölpınarlı, *Mevlânâ'dan Sonra Mevlevîlik*, s. 456.

geçmeleri ve bu süre içerisinde yeme, içme, uyuma gibi ihtiyaçlarını asgari seviyeye indirerek hem beden, hem de düşünce ile ibadet etmeleridir.”⁴²⁷

Peygamber Efendimiz (s.a.v.)’in hayatında da halvet ile bağlantılı uygulamaların olduğundan daha önce bahsetmiştik. (bkz. s. 10)

Mevlevîlikte bu halvet süresi 1001 günlük çilenin sonunda üç gün “sır” olma ve ardından 18 günlük bir süreyi içerir. ⁴²⁸

Halvet’te amaç bu sürede iç dünyaya ve ibadetlere odaklaşıp, ruhî açılımlara hazır hale gelmeyi sağlamaktır. ⁴²⁹

Ankaravî hakiki halvetin, “halvet hâne olan kalbi, ağyardan (mâsivadan) temizlemek ve gönü yârin evi kılarak kesret içerisinde vahdete erişebilmek” olduğunu belirtmektedir. Ayrıca “bir kimse ömür boyu halvette olsa bile kalbini mâsivadan temizlemediği müddetçe asla halvet yapmış olamaz. Ama bir kimsenin kalbi mâsivadan temizlenmişse, o kimse kesrette de olsa ehl-i halvettir. ” demektedir.⁴³⁰ Böylece Mevlevîliğin halvet konusundaki yaklaşımını ortaya koymuştur.

Halvete, “Mevlevîhâne avlusunun etrafına çoğunlukla önü revaklı ve medrese odaları gibi, içinde ocak ve dolapları olan küçük odalardan ibaret olan”⁴³¹ derviş hücrelerinde girilir.

Halvete giren dervişin halvet kurallarına uyması gerekir. “Halvete giren derviş vakit namazlarının farzlarında halvethânedeki çıkıp cemaate katılır, sünnetleri dahi halvethânedeki kılar. Gündüzleri oruçlu olur. Genellikle pirinç lapası olan yemeği (her gün azaltılarak) kendisine gönderilir, ancak abdest değiştirmeye dışarı çıkar. Hiç dünya kelâmı konuşmaz.”⁴³²

Kendi isteği ile girdiği halvet sufi için, kendini tanıma, tahlil etme ve anlamada etkili bir metottur. Ancak sufi, toplumsal hayattaki sorumluluklarını yerine getirmesi gerektiğinin bilincinde olarak kendini sürekli toplumdan tecrit etmemelidir. Zaten

⁴²⁷ Uludağ, Süleyman (1992), “halvet”, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Marifet yay., İstanbul, s. 32.

⁴²⁸ Koşay, “*Mevlevîlik’te Matbah Terbiyesi*”, *Tasavvuf Kitabı*, s. 386.

⁴²⁹ Çevik, a. g. m., s. 128.

⁴³⁰ Ankaravî, a. g. e., s. 230.

⁴³¹ Arpaguş, a. g. e., s. 96.

⁴³² İnançer, Ömer Tuğrul (2005), *Osmanlı Toplumunda Tasavvuf ve Sûfiler*, TTK, Ankara, s. 163.

esas amaç dünyayı tamamıyla dışlamadan hakiki sevgiliyi tanıtip kulu O'na yönlendirmektir.⁴³³

Sühreverdî, şöyle bir ayırımda da bulunmaktadır: “Denilmiştir ki; uzlet iki çeşittir: Biri farz, diğeri fazilettir. Farz olan; kötüden ve kötülükten ayrılmaktır; fazilet olan ise; fuzûli şeylerden ve boş işlerle uğraşan kimseden uzaklaşmaktır. Bu izaha göre şöyle diyebiliriz: Halvet, uzletten başkadır. Halvet; başkalarından ayrı kalmaktır. Uzlet ise nefsdan, onun çağırıldığı hâllerden ve Allah-û Teâlâ’dan meşgul eden şeylerden uzaklaşmaktır. Buna göre halvete giren çoktur; uzlet ise az bulunmaktadır.”⁴³⁴

Ebû Berk el Varrak şöyle demiştir; “Âdem aleyhisselâm’dan bu güne kadar fitne ancak, insanlara karışmak sebebiyle meydana çıkmıştır. Bu fitneden ancak halka karışmaktan uzaklaşan kurtulmuştur.”⁴³⁵

Robert Frager, halvetin üç bölümden oluştuğunu ifade etmektedir. Şöyle ki; “İlk bölüm evden – bilinenden, alışıldandan, dünyevî olandan – ayrılmaktır.

İkincisi; bilinmeyene, genellikle sır, güç ve meydan okuma gibi dramatik biçimde farklılık gösteren tecrübeler dünyasına giriş aşamasıdır...

Üçüncü aşama ise; eve dönüştür. Birçok yönüyle bu bölüm seyahatin en önemli kısmıdır. Önemi ne öğrendiğimiz, nasıl değiştiğimiz ve geriye beraberimizde ne getirdiğimizle bağlantılıdır. Eğer inziva yalnızca günlük ancak birbiriyle kaynaşmayan tecrübelerden oluşuyorsa, bu tıpkı ilginç bir film seyretmek gibidir. Özel efektler ne kadar nefes kesici olursa olsun, film bittikten sonra öncesinden hiçbir farkımız kalmaz. İnzivanın bütün amacı, günlük yaşam bağlamında bilincimizi ve uyanıklığımızı derinleştirmektir.”⁴³⁶

Sufî, bu âlemde kendi bencil istek ve arzularını fark ederek, onların kontrolünü eline almak ve sınırlandırabilmek amacındadır. Böylece nefsinin dönüşümünü sağlamış olacaktır.⁴³⁷

Ancak, dünyalık istekler ve mal sevgisi, yaradılıştan gelen özellikler olduğundan onlarla mücadele kolay değildir ve onları tamamen yok etmemiz

⁴³³ Kara, a. g. e., s. 57.

⁴³⁴ Sühreverdî, a. g. e., s. 547.

⁴³⁵ Sühreverdî, a. g. e., s. 547.

⁴³⁶ Frager, a. g. e., s. 160-161.

⁴³⁷ Sayar, a. g. e., s. 31.

mümkün değildir. Bu nedenle tasavvufi uygulamalar, dünya sevgisini daha iyi ve anlamlı bir alana yönlendirme amacını taşırlar.⁴³⁸ Bu iki sevgi yani dünya sevgisi ve Allah sevgisi ters orantılıdır. Dünya'ya karşı bağlılık azaldıkça, Allah'a olan bağlılık artar, dünya sevgisi arttıkça kalpte Allah sevgisine yer kalmaz ve manevi gelişimi engellenmiş olur.⁴³⁹ İşte halvet, manevi gelişimin önüne geçen dünyalığın gerçek değerinin farkına varılmasını sağlar.

Dünya hayatı sınırlı bir gerçekliktir ve sonsuz gerçekliğin önünde bir engeldir. Sufi, tabii ihtiyaçlarını en aza indirerek bu sınırlılığa bağımlı olmaktan kurtulmayı ve sonsuza bağlanmayı hedefler.⁴⁴⁰ Bu fiziksel ihtiyaçların ancak asgari düzeyde karşılanması anlamına gelir.

Halvetteki bu fiziksel ihtiyaçların en aza indirgenmesindeki ana hedef; içi hareketsiz hale getirmektir. Böylelikle akıl dünyevi şeylerle meşgul olmaktan kurtulur ve Allah ile ilgilenir. Yemek-içmek ve uyku gibi fiziksel ihtiyaçların asgariye indirilmesi bedeni dolayısıyla da nefsi zayıflatır. Beden- nefis ilişkisine daha önceki konularımızda geniş olarak yer verilmiştir. (bkz. s. 29)

Bu konuda değinilmesi gereken bir nokta da duyuşal yalıtım boyutudur. Çünkü halvet aynı zamanda dış uyaranlardan uzak olmayı bir nevi tecrid edilmeyi gerektirir. Dış uyaranlardan uzak olmak ve iç kulağın uyarılmasını sağlayan namaz ve zikir uygulamaları, bilinç değışim teknikleri arasında yer alır. Duyusal yalıtım yani sessiz ve karanlık bir ortamda bulunmak, halvetin diğer unsurlarıyla yani oruç, hareketsizlik, tefekkür vs. birleştğinde fiziksel, psikolojik ve manevi açıdan tam etkili bir dönüşüm yöntemi ortaya çıkmış olur.⁴⁴¹

Sufi, bilinçli olarak kendini yalnız bırakma (çile) yöntemiyle, zihnindeki düşünceleri tahlil eder. Hakiki olanla hayal mahsulü olan şeyleri ayırt eder. Hayali olanı yok ederek “gerçek ben”i keşfeder. Ve hakikati gören bir bakış sahibi olur. Var olan her şeyin gerçek mahiyetini idrak eder ve daha önce çok değer verdiği dünyalık sonra onun için bir tefekkür vesilesi olur.⁴⁴²

⁴³⁸ Kara, Mustafa (2000), *Gönül Mektupları*, Mavi Yay., İstanbul, s. 40.

⁴³⁹ Çevik, a. g. m., s. 127.

⁴⁴⁰ Çevik, a. g. m., s. 129.

⁴⁴¹ Özelsel, a. g. e., s. 169.

⁴⁴² Arasteh, a. g. e., s. 27.

Tefekkür açısından bakılacak olursa, ölüm olgusu “ölmeden önce ölünüz” den yola çıkarak halvette düşünülmesi gereken önemli bir konudur. Bir nevi ölümün provası niteliğindedir. Ölüm konusu üzerine yoğunlaşmak ise hem psikolojik hem de fiziksel değişikliklere sebep olmaktadır.⁴⁴³

Psikolojik olarak baktığımızda bütün korkuların temelinde ölüm korkusu yatmaktadır.⁴⁴⁴ İşte halvet uygulaması ölüm korkusu ile yüzleşmeyi de sağlar. Bu yüzleşme sonucunda barış sağlanabilirse, ölümlle birlikte diğer bütün korkularla da baş etmek kolaylaşabilir.

Halvet, insanı toplumun olumsuz etkilerinden uzaklaştırmak suretiyle de kişiye birçok kazanım sağlar. Toplumsal hayat ve günlük hayatın mücadeleleri kişiyi gelişme göstermesi gereken bir dönemde engellemiş olur. Bir de, istenmeyen toplumsal etkiler bireyin yanlış değer yargıları edinmesine sebep olur ve kişi böylelikle yanlış yorumlar yapabilir. Bu durum kişiyi kendi gerçeğinden uzaklaştırır ve gelişimine engel olur. Böylece kişiye toplumsal benliği yani süper egosu hâkim olur ve kişi kendi iç sesini duyamaz hale gelir.⁴⁴⁵ İşte halvet kişiyi bütün bu etkilerden uzaklaştırarak, kişinin özüne dönmesine imkân sağlar.

Halvetin amacına ulaşabilmesi için halvete giren kişi esas amaçtan sapmamalı, araçları yani ibadetleri amaç haline getirmemelidir. Araçlara yani ibadetlerin niceliğine takılmak özü kaybetmeye yani ibadetlerin niteliğini kaybetmesine sebep olur.⁴⁴⁶

Halvet uygulamasında dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta ise mürşid desteği olmadan halvete girmemektir. Mürşitsiz halvete girmek birçok tehlikeyi beraberinde getirir. Bunların en belirgin olanları, yaşadıklarını doğru değerlendirememekten kaynaklanan ciddi ruhsal rahatsızlıklar ve en uç olarak ise ölümdür. Bunun yani ölüm olayının daha önce örneği yaşanmıştır.⁴⁴⁷

Halvetin sonrasında, müridi bekleyen bir tehlike vardır. O da; halvete girmekten dolayı kendini manevi bir mertebede görüp kibir ve gurura kapılmasının önüne geçememe tehlikesidir. Bu nefsin en büyük tuzaklarından biridir. Kişinin

⁴⁴³ Özelsel, a. g. e., s. 172.

⁴⁴⁴ Özdengül, a. g. e., s. 152.

⁴⁴⁵ Arasteh, a. g. e., s. 34.

⁴⁴⁶ Ornstein, a. g. e., s. 151.

⁴⁴⁷ Özelsel, a. g. e., s. 169.

toplum içinde ya da kendi içinde kibirlenmesi söz konusu olabilir. Bu durum, yapılan halvetin amacına ulaşmadığını bunun aksine manevi olarak değer kaybettiğini gösterir.

Halvette yaşanan deneyim ve dönüşüm tamamıyla kültürler üstü ve zaman ötesidir. Kişi öyle şeylerin farkına varır ki kendi varlığını unuttur ve varlığının dışına çıkar. Halvete giren kişinin halvet sırasında edindiği bütün deneyim ve bilgileri sistemleştirip, halvet sonrası yaşamına aksettirebilmesi çok önemlidir. Belki de bu, etkinin gerçek mi yoksa bir yanılsama mı olduğu konusunda fikir verecek en önemli delildir. Bir sufînin dediği gibi “ gerçek halvet halvetten sonra başlar. ”⁴⁴⁸

6. Oruç Tutma ve Az Yemenin ve Fizyolojik - Psikolojik Boyutları

Az yemek İslâm dininin genel anlamda tavsiye ettiği bir uygulamadır. Nitekim İslâm dininin temel şartlarından birini oruç oluşturur. Genel anlamda çile olgusunun içinde, fiziksel isteklerin ve ihtiyaçların en aza indirgenmesi söz konusu olduğu için oruç veya az yemenin önemi büyüktür. İslâm’da dolayısıyla da tasavvufî hayatta, az yemek bir hayat tarzıdır.

Nitekim Hz. Peygamber (s.a.v.) bu konuda şöyle buyurmaktadır; “Ademoğlu karnından daha kötü bir kab doldurmamıştır. Hâlbuki insana, belini doğrultacak (kadar) birkaç lokma yemesi yeterlidir. Eğer illa yemek durumunda ise, bâri midenin üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe, kalan üçte birini de nefese ayırarak boş bıraksın.”⁴⁴⁹

Genel anlamda bütün tarikatlarda olduğu gibi Mevlevîlikte de nefis terbiyesi yöntemlerinden biri de “az yemek”tir. Az yemekle ilgili olarak Mevlânâ Mesnevî’sinde, açlığın kişinin nefsi üzerindeki olumlu etkiyi vurgulamakta ve tavsiye etmektedir. Şöyle ki;

“Sen bedenini yağlı ballı yemeklerle besledikçe; asıl varlığın olan ve seni diri tutan ruhunu asla güçlü bulamazsın.”⁴⁵⁰

⁴⁴⁸ Özelsel, a. g. e., s. 207.

⁴⁴⁹ Sühreverdî, a. g. e., 424.

⁴⁵⁰ Can, *Mesnevî*, c.2, 265.

“Bu ıstırap dünyasında bütün çektiklerimiz lokma yemek; içmek yüzündendir. Lokmaları az yiyerek, can lokmasının tabanına batmış olan dikenleri çıkarıp atmak gerekir. İnsanda bulunan bu ilâhi emanet, bu can, ekmekle yemekle gelişen can değildir ki! Hakk’tan gelen bu ilâhi ruh da, yemeden içmeden hâsıl olan hayvânî rûh değildir. Bu yeme içme, hayvani rûha, insan bedenine hoşluk verir, hoştur; hatta nefis için hoşluğun ta kendisidir. Ey, Hakk’a ulaşmak için çareler arayan kişi! Bir düşünsene nefse hoş gelen şeylerden, ilâhi ruha, asıl cana, hoşluk güzellik gelir mi?”⁴⁵¹

“Yemeyi – içmeyi de açlıkta ara; şarabı, mezeyi, kadehi açlıktan iste, Kebapla değil, açlıkla doy.”⁴⁵²

“Nefis bir Firavun’dur. Sakın onu çok yedirip şımartma, fazla doyurma da eski kâfirliği aklına gelmesin.

Riyâzet ateşi olmaksızın; nefis asla yola gelmez. Ondan kurtulamazsın. Bilmiş ol ki beden aç kalmadıkça; Hakk’a doğru yönelmez, boyun eğmez, hep O’na kafa tutar. Onu tok iken yola getirmeye çalışmak, soğuk demiri dövmeye benzer. Bu beden içinde gizlenen nefis, ister ağlasın ister inim inim inlesin; aklını başına al da ona inanma. O, tok oldukça Müslüman olmaz.”⁴⁵³

Mesnevî’nin birçok yerinde, Mevlânâ, ruhumuzu beslemenin ancak oruç ve riyâzetle mümkün olduğunu; bunun için de mutlak nefsanî gıdalardan kesilmek gerektiğini defalarca dile getirmiştir. Yukarıdaki beyitler bunlardan sadece bir kaçıdır.

Az yemek veya oruç tasavvufta, diğer tarikatların da ana düsturlarından biridir. Az yemek, nefis terbiyesi açısından çok önemli bir uygulama olduğu gibi, çok yemek de nefsi kuvvetlendiren olumsuz bir davranış olarak görülmüştür.

Yahya bin Muaz demiştir ki: “Kişi çok yemeye müptelâ olduğu zaman, melekler ona acıyarak ağlarlar. Yeme hırsına düşen kimse, şehvet ateşiyle yanmış demektir.”⁴⁵⁴

⁴⁵¹ Can, *Mesnevî*, c.1, 1960-1971-1977-1985.

⁴⁵² Sultan Veled, *İbtidânâme*, < <http://www.semazen.net> > , s109, b. 3721.

⁴⁵³ Can, *Mesnevî*, c.4, 3621.

⁴⁵⁴ Sühreverdî, a. g. e., 421.

Sühreverdî, *Avarifü'l Mearif* adlı eserinde şöyle demiştir; “Yenilen yemek, zikir-i ilâhî ve uyanık bir kalb ile yenirse, geceyi ıhyâya yardımcı olur. Çünkü zikirle, yemeğin içine karışmış olan zülmânî hastalıkları giderilir. Mideye ağırlık veren bir yemeğin. Kalbe daha çok ağırlık vereceği bilinmelidir. Akşamleyin yemek yiyen kimse onu, zikir, Kur’an, tilâvet ve istiğfar ile eritmedikçe uyumamalıdır.⁴⁵⁵

Açlığın faydaları Gazzâlî'nin İhyâ'sında şu şekilde sıralanmıştır:

“1. Fazla kanın hucûm etmemesinden hasıl olan kalbin cilâsı, karîhanın parlaması ve basiretinin açılması gibi şeylerdir. Zirâ tokluk, tembelliği irâs eder ve kalbi körleştirir.

2. Kalp yumuşaklığıdır. Zikirten müteessir olmak, zevk almak ve zikre devam etmek ancak bu yumuşaklık sayesinde mümkündür.

3. Az yemek inkisar ve zillettir. Aynı zamanda sevinç, neş'e ve böbürlenmenin de yok olmasıdır.

4. Allah-ü Teâlâ'nın azap ve ibtilasını unutmamak, aç ve muhtaçları hatırlamaktır.

5. Bütün isyanların şehvetini kırmak ve kötülüğü emreden Nefs hâkimiyetini sağlamaktır. Zira bütün isyanların başı kuvvet ve şehvettir.

6. Uykuyu azaltmaktır. Çünkü çok yiyen çok içer. Çok su içen de çok uyur.

7. İbadete devamı kolaylaştırmasıdır. Çok yemek çok ibadete manidir.

8. Vücut sağlığı ve hastalığın izâlesidir. Zira hastalığın asıl sebebi oburluktur.

9. Geçim kolaylığıdır. Zîra az yemeği âdet haline getiren kimse, az ile geçinebilir.

10. Az yemek sayesinde artırabildiğini öksüz ve yoksullara verebilir.”⁴⁵⁶

Genel anlamda oruç tutmanın tutan kişiye göre düzeyleri vardır. Birinci düzey; normal, sıradan insanların tuttuğu oruçtur ve sadece gün boyu yeme, içme ve cinsel ilişkiden kaçınmadan ibarettir. Bu üzerinde çok fazla düşünülmeden, fiziksel bir mahrumiyet olarak dolaysız bir ibadettir. Bu ibadeti yerine getirebilmek için, irade gücü ve kararlılık gerekir. İkincisi; manevi eğitime başlamış dervişlerin orucudur ve bu oruç biraz daha derinlik kazanmıştır ve oruçlu kişi ağzından girenler kadar çıkanlara da dikkat etmektedir. Birinci düzeye nazaran çok daha fazla irade, bilinç ve

⁴⁵⁵ Sühreverdî, a. g. e., 473.

⁴⁵⁶ Gazzâlî, a. g. e., c. III, s. 194-203.

disiplin gerektirir. Üçüncüsü; veli kulların tuttuğu oruçtur. Bu düzeyde oruç çok daha kapsamlıdır. Dünyalık meselelerle meşgul olmayı tamamen terk etme ve sürekli Allah (c.c.)'ı hatırd tutma şeklindedir.⁴⁵⁷ Manevi boyutu çok derin olan bu oruç düzeyi, bu dünyaya ait her türlü bağılılığa karşı olmayı gerektirir. Bu bir bakıma hem fiziksel hem ruhsal hem de zihinsel bir oruçtur. Çünkü burada düşünce Allah'tan başka her şeyden arındırılmıştır. Burada kişi bir bakıma meleklere yaklaşmış olur.⁴⁵⁸

Fiziksel ve ruhsal bir perhiz olan yemenin kısıtlanması uygulamasının tabii ki hem fizyolojik hem de psikolojik etkileri olmaktadır. Fiziksel olarak en başta sindirim sistemi olmak üzere, sinir sistemi, dolaşım sistemi, kalp ve kanın içeriği üzerinde etkileri mevcuttur. Birçok hastalığın temelinde beslenme ile ilgili yanlış uygulamaların sebep olduğu bilinmektedir.

Yeme alışkanlıklarımızın insan sağlığı üzerindeki etkilerine, Mevlânâ da beyitlerinde şu şekilde yer vermiştir.

“Hastalık da, sağlıklı ve güçlü olmak da yediğimiz gıdalardan meydan gelir.”⁴⁵⁹

“Perhiz etmek, ilaçların başıdır. Kaşınmak, uyuzluğu artırır. Perhiz gerçekten ilaçların başıdır. Perhiz et de canındaki, bedenindeki gücü, kuvveti, sağlık ve sıhhati seyret.”⁴⁶⁰

“Az yersen akıllı uyanık bir kişi olursun. Çok yersen aptallaşır, hantallaşır; işten güçten olursun. Senin, midene düşkün oluşun oburluğundandır. Az yersen midene düşkünlüğün azalır.”⁴⁶¹

“Gözüne perde çekilen lokmadan çok yeme, yoksa gideceğin yere gidemezsin, evini kaybedersin.

Sen yaşamayı yediğin lokmalara bağlı sanırsın. Fakat çok yediğin lokma, can gözüne kıl, baş gözüne perde kesilir.”⁴⁶²

⁴⁵⁷ Ankaravî, a. g. e., s. 168.

⁴⁵⁸ Frager, a. g. e., s. 158- 159- 177.

⁴⁵⁹ Can, *Mesnevî*, c.4, 3011.

⁴⁶⁰ Can, *Mesnevî*, c.1, 2910.

⁴⁶¹ Mevlânâ, Celâleddîn Rûmî (2000), *Rubailer*, (Çev. Şefik Can), Ötüken Yayınları, İstanbul, c. 4, 1142.

⁴⁶² Mevlânâ, Celâleddîn Rûmî (2000), *Divân-ı Kebir*, (Çev. Şefik Can), Ötüken yayınları, İstanbul, c. 3, 1124.

“Eğer açlık olmasaydı; mideyi tıka basa doldurmaktan, mide ekşimesinden sende yüzlerce hastalık baş gösterir.

Açlık zahmeti; hem güzellik hem hafiflik, hem de ibâdet, amel bakımından çeşitli hastalıklardan elbette daha iyidir.

Açlık zahmeti öbür zahmetlerden çok daha temizdir, bilhassa açlıkta yüzlerce fayda, yüzlerce hüner, yüzlerce deva gizlidir.

Şunu iyi bil ki açlık, ilâçların padişahıdır. Açlığı canla başla benimse; onu hor hakir, işe yaramaz olarak görme. Bütün hastalıklar açlıkla iyileşir. Fakat şunu da kabul etmek lâzım ki; açlık denilen ilâhi rahmet, herkese nasip olmaz. Herkes onu elde edemez. Bu açlık öyle ilâhi bir lütûftur ki herkes onu elde edemez. Ancak Allah’ın has kulları ondan nasiplenirler. Açlığa her ahmak dilenci lâyük olamaz. Nasılsa ot eksik değil. O ahmakların önüne koy otu, yesin dursun. ⁴⁶³

Şems-i Tebrizî Hazretleri de tüm hastalıklarını az yiyerek tedavi ettiğini, Makalat adlı eserinde şöyle dile getirmiştir:

“Vücudum pek narin, ufak bir rahatsızlıktan bana yol buldu mu her gün geceli gündüzlü hasta olurum. Ancak ben hastalıkların saldırısını; az yiyerek, açlıkla önlüyorum. Ben hastalıklarımı açlık ve perhizle yakarım.”⁴⁶⁴

Mevlânâ ve Şems-i Tebrizî’nin az yemenin sağlık üzerine olan etkileri hakkındaki görüşleri ile bu konuda yapılan bilimsel çalışmaların sonuçları örtüşmektedir. Az yemek ve orucun insan sağlığı üzerindeki etkileri vücuttaki farklı birçok sistemi etkilemektedir. Bunların başında sindirim sistemini gelmektedir.

Hayatımızın başlangıcından sonuna kadar aktif bir şekilde çalışan sindirim sistemi, az yemenin etkisiyle çok yorulmaz. Oruç da ise tam bir dinlenme söz konusudur.

Orucun en açık etkisi karaciğer üzerinedir. Karaciğerin vücut üzerindeki fonksiyonları çok yönlüdür. Yağların sindirilmesini sağlayan madde olan safrayı yapımı, enerji için kullanılan glikojenin yapımı, hücrenin yapıtaşı olan protein moleküllerinin oluşturulması, toksinlerin yani zehirli maddelerin etkisiz hale

⁴⁶³ Can, *Mesnevî*, c.5, 2829.

⁴⁶⁴ Şems-i Tebrizî (1974), *Makalat*, (Çev.: M. Nuri Gençosman), Hürriyet Yayınları, s. 289.

getirilmesi ve kan yapımı gibi hayati görevleri olan bir organdır. ⁴⁶⁵ Bugünün tıbbı, birçok hastalıkların başlangıç sebebi olarak karaciğerin yükünün artmasını göstermektedir. İşte oruç karaciğere bir günde üç-dört saatlik bir istirahat sağlar. Az yemeği alışkanlık haline getirmenin ise karaciğeri çok rahatlatacağı kesindir. Bu rahatlama ile karaciğer kendini yenilemeye başlar. Bu da vücudun dengesini korumasını sağlar. ⁴⁶⁶

Sindirim sisteminin yükünün azalması, fiziksel ve zihinsel yapımızı da olumlu etkilemektedir. Sindirimle zaman harcamayan vücudumuz, öğrenme, algılama ve hafıza yeteneğine odaklanır. Nöroloji Uzmanı Dr. Mehmet Yavuz, oruç tutarken uzaklaştığımız fiziksel isteklerin, beynimizin yapılan işlere yoğunlaşmasını sağladığını belirtmektedir. Gereksiz metabolik aktivitelerle uğraşmayan vücudun, algılama ve öğrenmeye odaklanarak hafızamızın daha iyi çalışmasına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Dr. Yavuz, az yemenin zihni açtığını, kişisel gelişime katkıda bulunduğunu ve davranışları kontrol etmeyi öğrettiğini vurgulamaktadır. ⁴⁶⁷ Bununla birlikte zihnin çalışması için de az miktarda yemek yemek yeterlidir. Aksi takdirde, çok yenildiğinde beyne gitmesi gereken kan sindirimle meşgul olan organlara gider ve enerji burada kullanılmış olur. Böylelikle beyne giden oksijen ve kabaca söylenecek olursa enerji miktarı azalmış olur. Yemekten sonra uyku halinin oluşması bu sebeptendir. Az yiyerek günümüzü daha çok ayakta ve uyanık olarak geçirmiş oluruz. ⁴⁶⁸

Az yemek, nefsi istekleri özellikle de şehvî duyguları azaltmaktadır. Şehvî duyguların istirahat halinde oluşu, bütün sinir sistemini olumlu etkileyen bir durumdur. Bazı kimselerin, oruçluyken sinirli oluşlarının sinir sistemiyle alakası yoktur. Bu yön nefse ait bir etkidir. Vücutta biriken toksin maddeler diğer sistemleri olduğu gibi sinir sistemini de olumsuz etkiler. Yorulmayı gerektirecek bir durum olmadan kişinin kendini yorgun hissetmesine neden olur. Karaciğerin sağlıklı oluşu

⁴⁶⁵ Özden, “karaciğer”, *Anatomi ve Fizyoloji*, s. 175.

⁴⁶⁶ Nurbaki, a. g. e., s. 174.

⁴⁶⁷ Yavuz, Mehmet (2012), < <http://www.doktorumuzla.com/orucun-faydalar%C4%B1.html> >, Erişim Tarihi: 11.11.2012.

⁴⁶⁸ Frager, a. g. e., s. 158.

bedeni zehirli maddelerden temizleterek sinir sisteminin yorulmasına engel olmuş olur.⁴⁶⁹

Kişi oruçluysen, kandaki kolesterol seviyesi düşer. Bu durum, sürekli az yemek yiyen bir kişi için zaten normaldir. Oruçlu olunan zamanda, daha önceden damar etrafında birikmiş olan kolesterol de kana karıştırılarak damar sertliklerinin önüne geçilmiş olur. Özellikle öğleden sonra tansiyon bir miktar düşer ve damarlara kanın yapmış olduğu basınç azalır. Bu nedenle damarlarda da bir istirahat durumu söz konusu olur. Bugün, kalbe ya da beyne giden damarların tıkanması sonucu oluşan kalp krizi ve felç gibi birçok hastalığa neden olan damar sertliği böylelikle engellenmiş olur. Dr. Nurbaki, hastalar üzerinde yaptığı bir çalışmada oruç tutan ve abdest alan kişileri ele almış ve kendilerinde en ufak bir damar sertliği problemine rastlamadığını belirtmiştir. Ayrıca bu araştırma sonucunda, yaşları 65 yaşın üzerinde olmasına rağmen hiçbir hastada yüksek tansiyon problemi olmadığı belirlenmiştir.⁴⁷⁰

Birçok hastalıkta kilit rol oynayan kandaki lipit ve kolesterol düzeyi, düzensiz beslenmeye bağlı olarak vücudumuza zarar verir. Damar duvarları kolesterol parçacıkları ile kaplanarak kan sirkülasyonunu bozar, bu da birçok hastalığa davetiye çıkarır. Hücre yenilenmesini aksatan, dokuların onarımını geciktiren bu durum yaşlanma sürecini önemli ölçüde artırır. Oruç tutan veya az yemek yemeyi alışkanlık haline getiren kişilerde kandaki lipit ve kolesterol düzeyi azaldığı için damarlar kendini tamir etmekte, temizlemekte ve kan dolaşımı düzenlenmektedir.⁴⁷¹

Bedenimizin iç dengesi (hemeostazis), kandaki maddelerin ve hücrelerin miktarının dengesiyle yakından ilgilidir. Ve en hassas kimyasal reaksiyonlar kanda oluşur. Vücudu besleyen, enerji ihtiyacını karşılayan maddeler, savunma hücreleri, bazı mineraller, kan gazları (O₂, CO₂ vs) ve daha birçok maddenin dengesini sağlamak için vücudumuz büyük bir faaliyet içindedir. İşte az yemek, kandaki bu maddelerin dengede tutulmasını kolaylaştırır. Böylece, vücudun bu yükü azalmış ve bizim için hayatî olan organlar, boş yere yıpranmamış olur. Kalp üzerinde ise, çok

⁴⁶⁹ Nurbaki, a. g. e., s. 174.

⁴⁷⁰ Nurbaki, a. g. e., 175.

⁴⁷¹ Yavuz, Mehmet (2012), < <http://www.doktorumuzla.com/orucun-faydalar%C4%B1.html> >, Erişim Tarihi: 11.11.2012

yemenin üç yönden etkisi vardır: Birincisi, dolu bir midenin oluşturduğu basınç kalp ritminin artmasına sebep olarak, kalbi gereğinden fazla yorar. Az yemek, kalp ritmini onu yoracak kadar etkilemez. İkinci yön ise dengesiz beslenme sonucunda oluşan damar sertliğinin oluşturduğu durumlardır. Kalbi besleyen damarların daralması ve sertliği, kalbe giden kan akımının azalmasına neden olur. Böylelikle kalp kendi kendini beslemek için daha çok kan pompalama ihtiyacı duyar. Üçüncü yön ise, çok yemenin sinir sistemi üzerinde yaptığı olumsuz etkinin kalbi olumsuz etkilemesidir.⁴⁷²

Oruç tutmanın kanser oluşumunu da engellediği de söyleyen Dr. Yavuz, kanser vakasının, vücudun herhangi bir yerinde birkaç anarşik hücrenin terör faaliyetleri için başkaldırması ile başladığını ve bu terörist faaliyetin bazen bedenin kendi dokusu gibi bir görüntü vererek savunma sistemini yanıltabileceğini belirtir. Oruç tutmanın, sindirim sisteminin faaliyetlerini azaltarak, organizmanın kendini kontrol etmeye vakit bulmasını sağladığını, kanser hücrelerinin oluşumuna fırsat vermeden başlangıç noktasında engelleyerek kanser oluşumunu engellediğini de ortaya koymuştur.⁴⁷³

Yemeği en aza indirmek, sıradan yani günlük hayatımızdaki bilincimizin dengesini değiştiren bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla buradaki amaç bu bilinci değiştirerek yeni bir bilincin oluşmasına imkân sağlamaktır.⁴⁷⁴

Nefs ve ruhun bağlantısına daha önceki konularda değinmiştik. İşte az yemek nefsin olumsuz etkisini azaltarak, gönlü saflaştırır ve zihni güçlendirir. Böylece kişi daha sağlıklı düşünebilir ve daha doğru kararlar alabilir. Açlık insanı daha sakin ve huzurlu yapar ve kişiyi kulluğa yönlendirir. Az yemek, nefsin beden üzerindeki hâkimiyetinin sonu demektir.⁴⁷⁵

Az yemek, canının istediği her şeyi yememek ve kendini bu noktada kontrol edebilmek, doğrudan sabırla bağlantılı bir konudur. Sabır, hayatın her evresinde insan için elzemdir. İşte oruç veya az yemek, somut bir sabır alıştırmasıdır. Kişiyi dışarıdan gelen her türlü zorluklara karşı daha dayanıklı ve sabırlı hale getirecektir.

⁴⁷² Nurbaki, a. g. e., s. 175-176.

⁴⁷³ Yavuz, Mehmet (2012), < <http://www.doktorumuzla.com/orucun-faydalar%C4%B1.html> >, Erişim Tarihi: 11.11.2012.

⁴⁷⁴ Ornstein, a. g. e., s. 151.

⁴⁷⁵ Ögke, a. g. e., s. 100.

Sabır, kişiyi çabalamaya yönlendirir ve sonuca yönelik bir teslimiyeti öngörür. Sabır çalışmadan beklemek değildir ve kişiyi cinnetten, nefsi zahmetten ve ruhu da mahvolmaktan korur.⁴⁷⁶

Az yemek kişideki kanaatkârlık duygusunu geliştirerek daha doyum içinde bir hayat geçirmesini sağlar. Hayatın gerçek anlamı üzerine düşünmeyi ve maddî dünyanın ne kadar geçici ve hakiki olmaktan ne kadar uzak olduğunun idrakine vardırır.

Kişi az yiyerek bedeninin enerjisini azalttığı için doğrudan nefsin de enerjisini de azaltmış olur.⁴⁷⁷ Nefsin güçsüz olması kişiyi yönlendirmesine engel olur ve ruh güçlenerek kontrolü eline alabilir.

İnsan, yapı olarak eksikliğini hissettiği şeyi her şey olarak görmeye başlar yani algılama düzeyi değişiklik gösterir. Normal şartlar altında açlık çeken bir insan için en önemli olan şey yiyecek şeylerdir. İşte az yemek veya aç kalma alıştırmaları bilinci böyle bir yanılgıdan kurtarır.

Dünyevi şeylerden yüz çevirmenin ve fiziksel ihtiyaçları en aza indirmenin amacı bazı arzuların arttırılması değil sona erdirilmesini sağlayan psikolojik bir durum oluşturmaktır. Bu anlamda, bedensel ihtiyaçların en aza indirmenin yolu gösterilmiş olur.⁴⁷⁸ Az yemek, bir noktada bedeninin fiziksel isteklere olan bağımlılığı azaltır ve kişiyi özgürleştirir.

Ayrıca oruç, günlük hayatta otomatik ve bilinçsiz olarak yaptığımız alışkanlıklarımızın kalıplarını da kırar. Böylece alışkanlıkların esiri olmaktan kurtulmuş olunur⁴⁷⁹ ve kişinin kendine olan güveni artar.

Daha önce gördüğümüz oruç düzeylerinin ikinci ve üçüncü düzeyi yani ruhsal ve düşünsel boyutu insan psikolojisini ve dönüşümünü sağlayan boyutudur. Bu anlamda kalpte Allah'tan başka hiçbir şeye yer vermemek ruhun ve zihnin en üstün noktasını oluşturur.

Orucun ve az yemenin kişinin iradesi üzerinde yaptığı sağlamlaştırıcı etkisi göz ardı edilemez. Canımız her istediğinde, istediğimiz şeyi kendi isteğimiz ve irademizle almamayı tercih etmiş oluyoruz. Günlük hayatta isteklerimize karşı hiç

⁴⁷⁶ Nurbaki, a. g. e., s. 89.

⁴⁷⁷ Frager, a. g. e., s. 157.

⁴⁷⁸ Ornstein, a. g. e., s. 158.

⁴⁷⁹ Frager, a. g. e., 158.

fark etmediğimiz bir şekilde boyun eğiyoruz. Oruç disiplini bize bu kontrolü hatırlatıyor.⁴⁸⁰

Ayrıca biz yeme içme her aklımıza gelipte, onları Allah rızası için yemediğimizi düşünürüz ve Allah'ı ve bize olan nimetlerini hatırlarız. Böylelikle Allah'ı daha çok zikretmiş oluruz⁴⁸¹ ve içimizde şükür duygumuz yükselir.

Oruç tutma ibadetine, farklı bir bakış açısıyla yaklaşan Dr. Ender Saraç, oruç tutmanın enerji boyutunda da bedenimizi etkilediğini belirtir. Saraç' a göre; "Beden sürekli ruha kuvvetli bir çekim alanı oluşturur. Ruh, aslında çok ince düzeyde bir enerjidir ve oldukça akışkandır. Ancak insan bu boyutta (dünya boyutunda) ki deneyiminde bedenin çekim alanındadır ve belirli sınırlamaları vardır. İnsan bedeninin yemek yemesi, cinsel ilişkileri, içmesi, sigara gibi pek çok fizyolojik faaliyetler insanın aurasını (bedeni çevreleyen enerji alanı) etkiler. Bu tür bedensel faaliyetler ruhu daha kaba düzeye çeker ve aurayı bedene daha da yaklaştırır.... Kısacası oruç sadece bir aç kalma ritüeli değildir, ölüm dediğimiz boyut değiştirme sonrasında bize gerekecek yakıtı, enerjii kendimize yükleyebilmemiz için bir olanaktır. Kalpten ve olumlu duygu ve eylemlerle yapılırsa bu enerji akışı çok daha etkin olacaktır."⁴⁸²

Tüm bu açıklamaların sonucunda oruç tutmanın veya az yemeyi alışkanlık haline getirmenin, kişinin hem ruh hem de beden sağlığını olumlu etkilediğini, hastalıklara karşı koruduğunu ve kişisel gelişime katkı sağladığını söyleyebiliriz.

7. Mesnevî Okumaları ve Terapi Boyutu

Mevlevîhânelerde, manevî eğitimin temel konularından biri de mesnevî okumalarıdır. Mesnevî öyle bir eserdir ki tasavvuf geleneğine hayat vermiş ve kendini okuyacak ve okutacak kimseler hiç eksilmemiş ve onun içerdiği ilkeleri insanlara aktarmayı görev edinmiş kimseler yetişmiştir. Mesnevî'yi okuyup manasını vererek şerh etmeye Mesnevî okumak, okuyana ise mesnevîhân denilmiştir.⁴⁸³

⁴⁸⁰ Frager, a. g. e., s. 158.

⁴⁸¹ Frager, a. g. e., 158.

⁴⁸² Saraç, a. g. e., s. 196 .

⁴⁸³ Arpaguş, a. g. e., s. 222 – 223.

Gölpınarlı, Mevlevîlikte Mesnevî derslerinin okutulması sırasındaki merâsimi şu şekilde aktarır; “Namazdan hemen sonra Mesnevî okunacaksa –ki bu mutlaka lazımdır ve bir özür olmadıkça okunur- şeyh ‘Fatiha’ der demez meydancı dede diğer canlarla beraber niyaz edip kalkar, Mesnevî kürsüsünün üzerinde duran Mesnevî seccâdesini kürsüye karşı enlemesine yere serer. Şeyh yerle görüşüp ihvanla beraber kalkınca kürsüye gider seccâdeye basmadan kürsüye varır. Meydancı, kürsünün önünde iki yandaki parmaklığa dayanan ve ‘pîş-tahta’ vazifesini gören rahlelik yapan tahtayı kaldırır. Sol yandan şeyhin koluna girerek kürsüye çıkmasına yardım eder. Bu sırada herkes ayaktadır ancak türbeye arka dönmemeye dikkat edilir. Şeyh kürsüye çıkınca oturup pîş-tahta ile görüşür. Semâhânedekiler de kürsüye karşı fakat yine türbeyi arkalarına almayacak şekilde oturur ve yerle görüşürler. İhvan otururken kârî-i Mesnevî, Mesnevî seccâdesine yüzü kibleye doğru olmak arkası tam olarak kürsüye gelmemek üzere oturur, niyaz eder, yerle görüşür. Sonra elindeki Mesnevî’den o gün şerhedilecek birkaç beyti eûzü besmeleyle okur. Şeyh gene eûzü besmele ile kârînin okuduğu ilk beyti okuyup şerhe başlar.”⁴⁸⁴

Mesnevî okumaları, günümüzde halen devam etmektedir. Eflâkî’nin şu satırlarında ifade ettiği amaç gerçekleşme yolundadır. “Bu Mesnevî, güneşin doğduğu yerden, battığı yere kadar bütün dünyayı kaplayacaktır. Hiçbir mahfil veya meclis olamayacak ki orada bu sözler okunmuş olmasın. Hatta o dereceye kadar ki, mâbetlerde, zevk-ü safa yerlerinde okunacak, bütün milletler bu sözlerle süslenecek ve onlardan faydalanacaklardır.”⁴⁸⁵

Prof. Nevzat Tarhan, “kişinin ruhsal problemlerinin çözümünde rehberlik sağlaması için seçilmiş okuma materyallerinin kullanılması” olarak tanımlanan “Bibliyoterapi” diye bir yöntemden bahsetmektedir. Uzman desteği altında uygulandığında tedavi edici olduğundan bahseder. Bireysel olarak okunup özümсенirse tedaviye yardımcı olacağını belirtir.⁴⁸⁶

Mesnevî okumaları yapan aynı zamanda da bu gruplarda Mesnevî ile terapi yapan, bu konuda iki kitabı bulunan Dr. Faik Özdengül kitabının önsözünde Kişisel Gelişim ve Mesnevî ile ilgili şu tespitleri yapmıştır:

⁴⁸⁴ Gölpınarlı, *Mevlevî Âdâb ve Erkânı*, s. 81-82.

⁴⁸⁵ Eflâkî, *Menâkıbü'l- Ârifîn*, s. 354.

⁴⁸⁶ Tarhan, Nevzat (2012), *Mesnevî Terapi* (2. baskı), Timaş Yayınları, İstanbul, s. 12.

“Kişisel Gelişim disiplinleri ve Psikoterapi anlamında Mesnevî’nin eşsiz bir eser olduğunu burada vurgulamak istiyorum. Kişisel Gelişimi: Kendini tanıma, kendini disiplinize etme ve kendini ifade etme olarak algılasak, bu anlamda Mesnevî başlıbaşına yol göstericidir. Mevlana Mesnevî’sinde öncelikle “Kendine doğru yola çık” der. Nitekim Son Peygamber de “Kim kendini bilirse Rabbini bilir” derken kendi tanınmanın aslında Yararı’yı tanımak olduğunu vurgular. Mevlana da bu anlamda yolu özetler. Kendinden geçen bir yol. Batılıların akıl yoluyla varmak istedikleri yol için Mevlana “Bütün sanatlar, şüphe yok ki önce vahiyden meydana gelir, fakat sonra akıl, onların üstüne bazı şeyler katar” der. Vahiyden kopan hiçbir disipline yol vermez. Sonra yaşam koçluğu anlamında “Bu rebabın sesi neler söylüyor, bilir misin? Arkamdan gel de yolu öğren.” derken koç arıyorsan önce Peygamberlerden başlayıp sonra da onların varislerini aramalısın der. Yolun çetin olduğunu ve mutlaka kılavuz gerektiğini. Böylece Yaşam Koçluğunu yüzyıllarca önce ilan etmiştir Mevlanamız. “Bildiği ve defalarca gittiğin yolda bile kılavuz olmazsa şaşırırsın. Kendine gel! Hiç görmediğin o yola yalnız gitme, sakın yol göstericiden baş çevirme.” der.”⁴⁸⁷ Böylelikle, Mesnevî hem kişisel gelişimde hem de terapide önemli bir kaynak ve yol gösterici olmaktadır.

Batıda bizden çok daha önce keşfedilen Mesnevî, ABD’nin kuruluş düşüncesinde bile öncülük etmiştir. Prof. Tarhan, bu konuda şöyle demektedir; “George Washington ABD’nin felsefesi olan kurucu lideridir. “110 Rules of Civility and Decent Behavior in Company and Conversation, 1737 (Medeniyet ve Edepli Davranışın İnsan İlişkilerinde ve Şirket Yönetiminde Önemi; 110 Kural)” isimli eseri incelendiğinde fikri temellerinde ve spiritüel yolculuğunda Mevlana’nın belirleyici rol oynadığı görülür.”⁴⁸⁸

Bütün dünya ile birlikte, ülkemizde de çalışmalar hızlanmıştır. Bu gelişmeler, bilimin imanı desteklediği bugünlerde, İslâm Tasavvufunun kişisel gelişim yöntemlerinin bilimsel olarak açıklanabilmesi açısından ümit verici bir süreçtir. Bu sürecin oluşumunu Prof. Tarhan şöyle anlatır; “1995 yılında duygular, bilimin menzili içine girdi. Beyinde duygularla ilgili aktif alanlar bulundu ve bu alanlarda Mevlana’nın öğretilerinin yeniden tanımlaması yapıldı. İşte duygusal zekâ denilen

⁴⁸⁷ Özdengül (2010), a. g. e. (2. Baskı), s. 17.

⁴⁸⁸ Tarhan, a. g. e., s.11.

şey, bilinçsiz de olsa Mevlana'nın öğretilerinin sistematize edilip metodolojisi oluşturularak bütün dünyaya sunulmasıdır. Duygusal zekâ aslında Mevlana'nın bilimsel karşılığıdır. Mevlana'nın Batı'da bu kadar ilgi görmesinin sebebi, onun söylediklerinin bilim tarafından daha yeni söylenmeye başlamış olmasıdır.⁴⁸⁹

Mesnevî'nin terapi ediş şekli, hastalık unsuru olan konuları ele alış şeklinde yatmaktadır. Mesnevî'de olayların hikâyeler şeklinde ele alınışı, mesajın doğrudan karşıya verilmesinin rahatsızlığından kurtarmaktadır insanı. Hikâye yöntemi, kişinin kendisinde olan bir patolojik özelliğin bir hikâyede bir başkası üzerinden anlatarak kişiye ayna tutmakta ve tedaviye karşı direnmeyi bertaraf etmektedir.

Prof. Tarhan, hikâye anlatarak Mevlana'nın öğrenmede sağ beyni ön palan çıkardığını belirtir. Sağ beynin öğrenmesinde duygu ile öğrenme gerçekleşir ve öğrenme böylelikle kalıcı olur. Mevlana adım adım ilerleyerek önce kişiyi sorunu ile yüzleştirip sonra da o sorunla baş etmesini sağlıyor.⁴⁹⁰ Doğu'nun insanın duygularına hitab eden yönü, Batı'nın akla hitab eden yönünün önüne geçmiştir.

Görüldüğü gibi, Mevlevîlikte çile içinde yer alan her uygulamanın insan ruhu ve bedeni üzerinde eğitici, geliştirici ve tedavi edici etkileri vardır. Yüzyıllardan beri uygulanan bu yöntemler, mutasavvıfları ve onların açtığı yoldan ilerleyen kendisi, Yaratıcısı ve insanlarla barışık bireyler yetiştirmiştir ve yetiştirmeye de devam etmektedirler. Her tarikatta kendine has bazı farklılıklar olsa da, nefis terbiyesinde temel kaideler değişmez.

Tasavvufî konulara gün geçtikçe artan ilgi bu konularda yapılan bilimsel çalışmaları da arttıracaktır. Bugüne kadar uygulanagelen İslâmî uygulama ve tasavvufî manevi eğitim yöntemlerinin gün yüzüne çıkmamış yönleri de adım adım ortaya çıkacaktır.

⁴⁸⁹ Tarhan, a. g. e., s. 29.

⁴⁹⁰ Tarhan, a. g. e., s. 47.

SONUÇ

Tasavvufî pratiklerin insanın ruhu ve bedeni üzerindeki etkileri görmezden gelinemez. Kâmil insan oluşturma sürecinde uygulanan bütün yöntemler, insan üzerinde kalıcı ve olumlu değişiklikler oluşturma amacındadır. Bu da ancak ruhun, beden ve nefsin ortak ve uyumlu çalışmasının sağlanmasıyla mümkündür.

Çok açık bir şekilde ortaya konulmuştur ki kötülüğü emreden nefis, terbiye edilmedikçe insanın faziletli bir hayat sürmesi ve huzura ermesi mümkün değildir. Bu terbiye süreci, her aşamasında insanı bir adım daha yükseltecek ve eşref-i mahlûkât noktasına yaklaştıracaktır.

Ruh ve beden ayrılmaz bir bütündür. Birinin etkilendiği şeyden diğerinin etkilenmemesi mümkün değildir. Olumlu düşünme ve inancın gücü üzerine birçok kitap yazılmış ve dermansız hastalıkların inançla yenilebildiği ortaya konulmuştur. Ruhsal durumun ve düşünce gücünün bedensel durumları nasıl etkilediği ortadadır. İnsan bedeninde meydana gelen en ufak bir hormonal değişikliğin de ruhsal yapıyı etkilediğini bilmekteyiz. ‘Hormonlar salınım düzeyi mi psikolojiyi etkiliyor yoksa psikolojik durumlarımız mı hormonların salınımını etkiliyor?’ sorusunun cevabı halen verilememiştir. Ancak her ikisi arasında sıkı bir etkileşim olduğu açıktır.

Tasavvufî pratiklerin yoğunlaştırılmış bir şekilde uygulandığı çile sürecinde, birey kendini tanıyarak potansiyelinin farkına varır. Bu farkındalık da onu Allah (c.c)’ı tanımaya götürür. Böylece, Allah ile olan münasebeti düzene girer ve iç huzura kavuşur.

Mevlevîlikte çile sürecinde uygulanan başlıca yöntemler, “*insanlarla iç içe olma ve hizmet etme, zikir – sema ve mûsiki, mürşide itirazsız itaat ve bağlılık, az yeme, halvete girme ve Mesnevî okumaları*” başlıkları altında toplanabilir.

İnsanlarla iç içe olma, Mevlevîlikteki çile sürecinde diğer tarikatlardan farklı olarak uygulanan yöntemler biridir ve bireyi farklı yönlerde yetiştirmeyi hedefler. İnsanlara hizmetle geçirilen bir sürede birey insanların arasındayken günahattan uzak durmayı başarır ve aynı zamanda kardeşlik, insan sevgisi ve fedakârlık duygularını geliştirir. Birey kendisiyle barışık bir hale gelirken diğerkâmlık duygusunun gelişmesiyle birlikte toplumsal huzur ve barış da sağlanmış olur.

Mevlevîlik Tarikatında yine diğer tarikatlardan farklı olarak musikinin yeri büyüktür. Ney sesi, bu tarikat ile adeta bütünleşmiştir. Müziğin insanın gönül dünyasındaki yeri çok büyüktür. Tarihin değişik dönemlerinde birçok ruhsal rahatsızlığın müzik ile tedavi edildiği bilinen bir gerçektir. Yapılan araştırmalarda ortaya çıkan sonuçlara göre, müziğin, kişinin zor deneyim ve çıkmazlardan geçmesine, kendini bırakmasına, teslim olmasına yardımcı olan taşıyıcı dalgalar oluşturduğu ortaya konmuştur. Sema sırasındaki ney taksimlerinin farklı makamlarda oluşunun da kişinin vecd haline geçiş aşamasıyla bağlantısı bulunmaktadır. Müziğin kişi üzerindeki etkisi üzerinde değinilmesi gereken diğer bir nokta ise, müziğin tarzıdır. Kaliteli sanatsal müzik kişi üzerinde huzur ve sükûnet gibi olumlu etkilerin ortaya çıkmasını sağlarken, kalitesiz, kulak tırmalayıcı ve uyumsuz müzik ise kişi üzerinde gerginlik, stres ve bunalım gibi olumsuz etkilere sebep olabilmektedir.

Mevlevîlikte çile sürecinin, en önemli başlıklarından biri olan eğitimin bir kâmil mürşid rehberliğinde verilmesi konusudur. Öyle ki bu konu tasavvufun ana konularından birisidir ve Mevlevîlikte olduğu gibi diğer tarikatlarda da nefis terbiyesinin temel unsuru, olmazsa olmazdır. Müridin intisab ettiği mürşid-i kâmile bağlılığı tam olmalıdır. Nitekim, mürşid-i kâmilin eğitimde kullandığı yöntemler sorgulanamaz. Mertebe atlamak ancak böyle bir teslimiyetle mümkün olur. Kâmil mürşid zor olan geçiş dönemlerinde, müride rehberlik eder ve onu nefsin tuzaklarından ve nefis terbiyesini sağlayan uygulamaların olumsuz sonuçlardan korur. Zira, mürşid bu tuzakları ve onlardan korunma yollarını bilir, bu konuda uzman kişidir. Bu konu, bir hastanın güvendiği doktoruna teslim olması gibi değerlendirilebilir.

Mevlevîlikte çile içinde yer alan diğer bir uygulamada zikirdir. Mevlevîlikte zikir, sema yapma şeklinde olduğu gibi günlük virdler şeklinde de olmaktadır. Sema yapılırken aynı zamanda içten de zikir yapılır. Sema yapılması sırasında ortaya çıkması beklenen baş dönmesi, bulantı ve kusma gibi fiziksel belirtilerin ortaya çıkmamasının temel sebebi sema eğitim yöntemidir. Sema, müridlere aşamalı olarak öğretildiğinden bu belirtiler ortaya çıkmaz. Bu tarz olumsuz sonuçlarının bertaraf edilmesinin yanında sema yapan kişilerde olumlu bazı fiziksel sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda sema yapanlarda kandaki yağların normal düzeyde olduğu ve hiçbirinde yüksek tansiyon olmadığı tespit edilmiştir.

Zikri glk vird olarak ele aldığımızda, dille yapılan zikrin bedendeki belli merkezleri harekete geçirerek belli bir enerjinin açığa çıkmasını sağladığını söyleyebiliriz. Özellikle beyin faaliyetlerinde değişikliğe neden olarak bireyi hem ruhsal hem de bedensel değişikliklerin içine sokmaktadır. Birey bu değişim süreci içinde hem ruhsal hem de bedensel yönden çok hassas bir durumdadır. Bu durumda, zikrin tasavvufi uygulamalardaki kurallara bağlı kalarak ve mürşidin öngördüğü şekilde yapılması gerekir.

Az yeme ve oruç tutma uygulaması, ise İslâm dininin temel kurallarından biridir. Oruç tutmanın veya az yemeyi alışkanlık haline getirmenin hem beden hem de ruh sağlığı açısından pek çok faydası bulunmaktadır. Oruç tutma, fizyolojik bir uygulama olduğu gibi ruhun ve nefsin üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Bu anlamda nefis terbiyesi yöntemlerinin en önemlilerinden biridir.

Mevlevîlikte çile çıkarırken yani derviş eğitilirken uygulanan diğer bir uygulama da halvete girmektir. Çile çıkarırken derviş belli günler halvete girer ve burada tefekkür ve zikir ile meşgul olur. İnsanlardan uzak Allah ile baş başa olmayı gerektiren bir uygulamadır. İnsan psikolojisi açısından, yalnızlık ve ölüm gibi korkularla yüzleşme ve bu korkuları aşma konusunda halvetin etkisi büyüktür.

Çile çıkarma sürecinde, Mevlevîlik Tarikatının kendine has özelliklerinden biri olan Mesnevî okumaları da yer almaktadır. Mesnevî okumaları, belli kurallara bağlı olarak yapılmakta ve dervişin manevi eğitiminde, yol gösterici olmaktadır.

Bu tarz tasavvufi uygulamaların, insan üzerindeki etkilerinin ortaya konulabilmesi psikiyatri, nöroloji, immünoloji (İnsan vücudunun savunma sistemi ve bu sistemin bozuklukları ile ilgili tıp dalı) ve endokrinoloji (hormonları ve salgı bezlerini ele alan tıp dalı) uzmanları tarafından yapılacak geniş bir çalışma ile mümkün olabilecektir. Tabi bu çalışmanın önyargılardan uzak ve objektif olması şarttır. Halen bilim adamları tarafından aydınlatılmayı bekleyen, aklın ve bilimin açıklayamadığı birçok konunun varlığı bir gerçektir. Bilimin ilerlemesiyle birlikte bu konuların açıklığa kavuşacağına inancımız tamdır.

KAYNAKÇA

- Adler, Alfred (1992), *İnsanı Tanıma Sanatı*, 3. Baskı, Say Yay., İstanbul.
- Ankaravî, İsmail (1996), *Minhâcu'l Fukara-Fakirlerin Yolu*, haz. Sadettin Ekici, İnsan yay., İstanbul.
- Arasteh, A. Reza (2003), *Aşkta ve Yaratıcılıkta Yeniden Doğuş, Mevlânâ Celâleddîn Rûmî'nin Kişilik Çözümlemesi*, Çev. Bekir Demirkol, İbrahim Özdemir, Kitabiyât, Ankara.
- Arpaguş, Safi (2009), *Mevlevîlikte Ma'nevi Eğitim*, Vefa Yayınları, İstanbul.
- Buhâri, Ebû Abdullah Muhammed b. İsmail (1979), *el- Câmiu's-Sahîh*, (thk. Muhibuddîn Hatîb, Muhammed Fuad Abdalbâki), Kâhire.
- _____ (tsz.), *Binbir Hadis*, (Mehmet ARİF Tercüman 1001 Temel Eser).
- Bursevî, İ. Hakkı (1994), *Temamu'l-feyz*, (thk. Ali Namlı), Basılmamış Y. Lisans Tezi), İstanbul.
- Burchard, Titus (1997), *Aklın Aynası*, Çev. Volkan Ersoy, 2. Baskı, İnsan Yay., İstanbul.
- Cebecioğlu, Ethem (2004), *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Anka yay., İstanbul.
- Çevik, Şükran (2003), “*Tasavvuf'taki Vasıtalar ve Psikolojik Yansımaları*”, Mehir Aile Dergisi, Sayı 3.
- Doğan, Mehmet (2001), *Büyük Türkçe Sözlük*, İstanbul.
- Ebu Cafer Muhammed b. Cerir et-Taberî (tsz.), *Taberî Tefsiri*, Hisar Yayınevi.
- Eflâki, Ahmed (1987), *Ariflerin Menkabeleri*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

El- İsfahâni, Ebu Nuaym (2008), *Hilyetü'l-Evliya*, (Çec. Yahya Atak – Enver Gönenç - Sait Aykut – Abdulhamit Birışık – Yrd. Doç. Dr. Fuat Aydın), Sebat Yay., İstanbul.

El-Muhâsibî, Hâris b. Esed (1998), *er-Riâye- Nefs Muhasebesinin Temelleri*, Çev. Şahin Filiz- Hülya Küçük, İnsan Yay. İstanbul (Arapça baskı, Tahkik: Abdulkadir Ahmet Atâ, Beyrut Baskısı, 4. Baskı).

Eraydın, Selçuk (1990), *Tasavvuf ve Tarikatlar*, 3. Baskı, Marifet Yay., İstanbul.

Erzurumlu, İbrahim Hakkı (2011), *Mârifetnâme*, (sad. M. Fuad Başar, H. Ali Eser), İstanbul.

Feyizli, Hasan Tahsin (2012), *Feyzû'l Kur'an- Açıklamalı Kur'an-ı Kerim Meâli* (6. Baskı), Server İletişim, İstanbul.

Frager, Robert (2004), *Sufi Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum, Kalp- Nefs-Ruh*, Çev. İbrahim Kapaklıkaya, 4. Baskı, Gelenek Yay., İstanbul.

Fürûzanfer, Bediüzzaman (2004), *Mevlânâ Celâleddin*, Çev. F. Nafiz Uzluk, MEB Yay., İstanbul.

Gazzalî, Ebu Hâmid (1985), *İhyâu Ulûmi'd-Din*, (Haz. Ahmat Serdaroğlu), Bedir Yay., İstanbul.

Geçtan, Engin (1990), *Psikanaliz ve Sonrası*, 4. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Gençtan, 2000, <http://www.estanbul.com/psise-ve-kollektif-bilincalti-50051.html>. Erişim Tarihi: 05. 10.2012

Gölcük, Şerafettin - Toprak, Süleyman (1998), *Kelâm*, Tekin Kitabevi, Konya.

Gölpınarlı, Abdülbaki (1952), *Mevlânâ Celâleddîn*, İnkılap Kitabevi, İstanbul.

_____ (1983), *Mevlânâ'dan Sonra Mevlevîlik*, İnkılap ve Aka Kitabevleri, İstanbul.

_____ *Mevlevî Âdâb ve Erkânı*, Konya ve Mülhakatı Eski Eserleri Sevenler Derneği, Konya.

Grof, Stanislav (2002), *Geleceğin Psikolojisi*, Çev. Sezer Soner, Ege Meta Yay., İzmir.

Hökelekli, Hayati (1993), *Din Psikolojisi*, Diyanet Vakfı Yay., Ankara.

_____ (1981), “*Din Psikolojisi Açısından Şeyh Mürid İlişkileri ve Yunus Emre-Tabduk Emre*”, Fikir, Sanat ve Hareket Dergisi, Mart, İstanbul.

Hucvirî, Ali b Osman Cüllabî (1996), *Keşfu'l-mahcub – Hakikat Bilgisi*, Dergah Yay., İstanbul.

İbn Hanbel, Ahmed b. Muhammed (1995), *Müsned*, (thk. Ahmed Muhammed Şâkir – Hamza ez-Zeyn), Kâhire.

İnançer, Ömer Tuğrul (2005), *Osmanlı Toplumunda Tasavvuf ve Sûfiler*, TTK, Ankara.

Kara, Mustafa (2000), *Gönül Mektupları*, Mavi Yay, İstanbul.

Kocatürk, Utkan (1994), “*laxative*”, *Tıp Terimleri El Sözlüğü*, 2. Basım, İstanbul.

Koşay, Hâmid Zübeyir (2003), “*Mevlevîlik'te Matbah Terbiyesi*”, *Tasavvuf Kitabı*, Haz. Cemil Çiftçi, Kitabevi Yay., İstanbul.

Köknel, Özcan (1985), *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 8. Baskı, Altın Kitaplar Yay., İstanbul.

Kuşeyrî, Abdülkerim (1999), *Kuşeyrî Risalesi*, (Haz. Süleyman Uludağ), Dergah Yay., (Arapça Baskı, 1. Baskı, Beyrut 2001)

Kübra, Necmüddin (1996), *Tasavvufî Hayat*, Haz. Mustafa Kara, Dergâh Yay., İstanbul.

Küçük, Sezai (2003), *Mevlevîliğin Son Yüzyılı*, Simurg Yay., İstanbul.

Küçük, Hülya (2004), *Tasavvuf Tarihine Giriş*, Nükte Kitabevi, 2. Baskı, Konya.

_____ (2004), “Batı’da Sufizm Meselesine Toplu Bir Bakış”, *Tasavvuf- İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, Ankara.

Mevlânâ, Celâleddîn Rûmî (2000), *Divân-ı Kebir*, (Çev. Şefik Can), Ötüken Yayınları, İstanbul.

Mevlânâ, Celâleddîn Rûmî (2000), *Rubailer*, (Çev. Şefik CAN) Ötüken Yayınları, İstanbul.

Mevlânâ Celâleddin Rûmî (1991), *Mesnevî*, (Çev. İzbudak, Veled), MEB Yayınları, İstanbul.

Mevlânâ, Celâleddîn Rûmî (2002), *Mesnevi Tercümesi*, (Çev. Şefik Can), İstanbul.

Müslim bin el-Hallâc (1956), *Sahih*,(Thk. Muhammed Fuad Abdulbâki), Kâhire.

Nurbâki, Halûk (2002), *Sonsuz Nur*, (5. Baskı) Damla Yay., İstanbul.

Olgun, Tahir (1995), *Çilehâne Mektupları*, Akçağ Yay., Ankara.

Ornstein, Robert. E. (1992), *Yeni Bir Psikoloji*, Çev. Erol Göka, Feray Işık, İnsan Yay., İstanbul.

Ögke, Ahmet (1997), *Kur’an’da Nefs Kavramı*, İnsan yay., İstanbul.

Özden, Mehmet (1990), *Anatomi ve Fizyoloji*, Ankara, s. 255.

Özdengül, Faik (2008), *Rumi ve Aşkın Terapi*, 2.Baskı, Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür Yay. Konya.

Özelsel, Michaela Mihriban (tsz.), *Halvette 40 gün- Psikolog Dervişenin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi*, 4. Baskı, Kaknüs Yay., İstanbul.

Pala, İskender (2002), *Mevlana*, Kapı Yayınları, İstanbul.

Safa, Peyamî (1999), *Nasyonalizm, Sosyalizm, Mistisizm*, Yağmur yay., İstanbul.

Saraç, M. Ender (2007), *Ruhsal Gelişim ve Kader*, Doğan kitap, İstanbul.

Sayar, Kemal (2000), *Sufi Psikolojisi- Bilgeliğin Ruhu, Ruhun Bilgeliği*, İnsan Yay., İstanbul.

Schimmel, Anne Marie, *Tasavvufun Boyutları*, Çev. Yaşar Keçeci, Kırkanbar Yay., İstanbul 2000

Seyyid Fazıl Paşa, *H. Mevlânâ'nın Duaları, Şerh-i Evradı Mevlânâ*, (haz. Tahir Galip Şeratlı) Rumî Yay., İstanbul.

Spiegelman, j. Marvin; İnâyet Han, Fernandez; Tasnim Pir Vilâyet (1997), *Jung Psikolojisi ve Tasavvuf*, Çev. Kemal Yazıcı, Ramazan Kutlu, 2. Baskı, İnsan Yay., İstanbul.

Sühreverdî, Ebu Hafs Şihabüddin (1999), *Avârifü'l-Meârif-Gerçek Tasavvuf*, Semerkand yay., Ankara.

Şems-i Tebrizî (1974), *Makalat*, (Çev.: M. Nuri GENCOSMAN), Hürriyet Yayınları.

Tarhan, Nevzat (2012), *İnanç Psikolojisi- Ruh, Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu* (7. Baskı), Timaş Yay., İstanbul.

Tarhan, Nevzat (2012), *Mesnevî Terapi*, Timaş Yayınları (5. Baskı), İstanbul.

Tarhan, Nevzat(2012), *Duyguların Psikolojisi* (11. Baskı), Timaş Yayınları, İstanbul.

Top, H. Hüseyin (2001), *Mevlevî Usûl ve Âdâbı*, Ötüken Neşriyat, İstanbul.

Tuğlacı, Pars (1983), *Tıp Sözlüğü*, (5. Baskı), İstanbul.

Tûsî, Ebû Nasr Serrac (1996), *el-Lüma'*, Altınoluk Yay., İstanbul.

Uludağ, Süleyman (1992), *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Marifet Yay., İstanbul.

_____ (2004), *İslâm Açısından Müzik ve Semâ*, Kabalcı Yay., İstanbul.

Veled, Sultan (1966, *Maarif*, Milli Eğitim Basımevi, Ankara.

Veled, Sultan, *İbtidânâme*, <http://www.semazen.net> , Erişim Tarihi: 05. 11. 2012

Yavuz, Mehmet (2012), “*Oruç Tutmanın Faydaları*”,
<<http://www.doktorumuzla.com/orucun-faydalar%C4%B1.html> >, Erişim Tarihi: 11.11.2012

Yılmaz, H. Kamil (2000), *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul.

Yöndemli, Fuat (1997), *Mevlevîlik'te Semâ Eğitimi*, Atatürk Kültür Merkezi Yay., Ankara.

“*Zikir ve Evrad*”, < <http://www.semazen.net/sp.php?id=144>>, Erişim Tarihi: 03.11. 2012

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Lütfiye AKDEMİR	İmza:	<i>Ademis</i>
Doğum Yeri:	Biga /ÇANAKKALE		
Doğum Tarihi:	17/05/1976		
Medeni Durumu:	Bekar		

Öğrenim Durumu

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	Danişment İlkokulu		Danişment Köyü/ Biga/Çanakkale	1987
Ortaöğretim	Biga Lisesi (Ortaokul Bölümü)		Biga / Çanakkale	1990
Lise	Biga Sağlık Meslek Lisesi	Hemşirelik	Biga / Çanakkale	1994
Ön Lisans	Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksek Okulu	Hemşirelik	Meram / Konya	1997
Lisans	Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi (Eski Lisans)		Meram/ Konya	2003
Yüksek Lisans	Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü	İlahiyat/Taşavvuf	Meram / Konya	2012
İş Deneyimi:	1995–2009 yılları arasında Konya, Çumra ve Cihanbeyli Devlet Hastanesi'nde ve Konya Huzurevi'nde hemşire olarak görev yapmıştır. 2009–2011 yılları arasında Çanakkale Emniyet Müdürlüğünde kurum hemşireliği yapmıştır. 2011 yılında, Bandırma Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nde Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni olarak görev almıştır. Halen aynı görevi sürdürmektedir.			
Tel:	05053476639			
Adres	Bandırma Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi 17 Eylül Mah. Atatürk Cad. Bandırma / Balıkesir			