

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLÂM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
TASAVVUF BİLİM DALI

İSLÂM TASAVVUFU VE HİNT MİSTİSİZMİ
MUKAYESESİ
(LETÂİF VE ÇAKRA ÖRNEĞİ)

DOKTORA TEZİ

Aysun ÖZVEREN

Ankara, 2024

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLÂM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
TASAVVUF BİLİM DALI

İSLÂM TASAVVUFU VE HİNT MİSTİSİZMİ
MUKAYESESİ
(LETÂİF VE ÇAKRA ÖRNEĞİ)

DOKTORA TEZİ

Aysun ÖZVEREN

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER

Ankara, 2024

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEMEL İSLÂM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
TASAVVUF BİLİM DALI

İSLÂM TASAVVUFU VE HİNT MİSTİSİZMİ MUKAYESESİ
(LETÂİF VE ÇAKRA ÖRNEĞİ)

Doktora Tezi

Tez Danışmanı

Profesör. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı ve Soyadı

İmzası

1-Prof. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER

2-Prof. Dr. M. Mustafa ÇAKMAKLIOĞLU

3-Doç. Dr. Cemil KUTLUTÜRK

4-Dr. Öğr. Üyesi Nuriye İNCİ

5-Dr. Öğr. Üyesi Edibe BOYRAZ

Tez Savunma Tarihi

13/06/2024

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Prof. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER danışmanlığında hazırladığım “İslâm Tasavvufu ve Hint Mistisizmi Mukayesesi: Letâif ve Çakra Örneği” adlı doktora tezindeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunduğumu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

Tarih: 13/06/2024

Aysun ÖZVEREN

ÖN SÖZ

Mana arayışı içerisindeki günümüz insanı da ruhunu tatmin edecek metotlara yönelmektedir. Günümüzde tasavvufi pratikler ve Hint mistisizmine ait uygulamalar bu metotlar dahilinde kabul görmektedir. İnsanın ezelden yaşadığı, güncel alanda ise bulmaya çalıştığı yöntemlerden değişik kültürlerle ait uygulamalar kalbin ve ruhun tatminine nedenli çözüm sunmaktadır? Sorusunu farklı yönlerden incelemek konuya açıklık getirmesi bakımından önemlidir. Esasen bu hususu tasavvuf ve Hint mistisizmindeki kavramlar, uygulamaları, bilinçsel yönleri, insanın bedensel, psikolojik ve ruhsal yapısına etkilerini incelemek güncelliğini koruyan bu konunun netlik kazanması açısından önemlidir. Bu nedenle İslâm tasavvufu ve Hint mistisizmi mukayesesi, letâif ve çakra özelinde ele alınarak incelenmiştir.

Hint mistisizmine ait “çakra” terimi popüler kültürde yer bulan soyut bir kavram ve güncel uygulamalardandır. Mana tatminine yönelik diğer bir soyut kavram ise tasavvuf literatüründe yer alan letâiftir. Çakra kavramını eğitim sistemine dahil eden Hint mistik uygulaması Tantrik Yoga’dır. Letâif pratiklerini önceleyen tasavvuf kolu ise Nakşbendiyyedir. Çalışmaya ait sınırlandırma Hindistan’da yaşamış sûfi müellifleri kapsadığından tasavvuftaki letâif pratikleri Nakşbendiyye özelinde incelenmiştir. Araştırmanın kapsamı dışına çıkmamak için diğer İslâmi tarikatların uygulamalarına ve Uzak Doğu’da farklı mistik inançların dhyana tekniklerine yer verilmemiştir.

Hint mistisizmi ve tasavvufun temellerinin araştırıldığı çalışmada letâif ve çakraların sebep, süreç ve sonuçlarını karşılaştırarak incelemek konunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Araştırma, giriş, üç bölümden ve sonuç kısmından oluşmaktadır. Giriş kısmında tezin konusu, amacı, önemi, kuramsal çerçevesi, sınırlılıkları, yöntemi, tarihsel arka planı ile kaynakların değerlendirilmesine yer verilmiştir. Tarihsel sıralama göz önünde tutularak hazırlanan tezde Hint mistisizmi birinci bölümde incelenmiş ve insanın tekâmülü ve çakralar hakkında teorik bilgilere yer verilmiştir. Bu terimlerin Upanişad kaynaklarındaki karşılıkları Madhvacharya, Ramanuja gibi Hintli düşünürlerin konuyla alakalı fikirlerinin yorumlandığı eserler ele alınmıştır. Hint mistik düşüncesinde insanın ruhsal gelişiminin etkileri bütüncül bir yaklaşımla ortaya konulmaya çalışılmıştır. İkinci bölüm, İslâm tasavvufunda insanın tekâmülünü etkileyen sebepler, tasavvufa ve letâife dair kavram analizleri İmâm-ı Rabbânî ve takipçilerinin konuyla ilgili eserleri arasından tespit ve tahlil edilmiştir.

Üçüncü bölümde Hint mistisizmi ve tasavvufun uygulama amaçları, yöntemleri çakralar ve letâif ekseninde karşılaştırılıp genel bir değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Her iki konunun mutlak kurtuluşa (nihâyete) ve kozmolojiye dair görüşleri, bilgi ve varlık hakkındaki düşünceleri, letâif ve çakraların benzer ve ayrı yönleri incelenmiştir. Bu kavramların insan tabiatında kültür ve ahlâk yönünden değişimleri, insanın fiziksel, ruhsal, psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri ele alınmıştır. İnsanın benlik inşasında yoga ve zikir uygulamalarının tesirleri karşılaştırmalı şekilde incelenmiştir. Sonuç kısmında ise her iki uygulamanın benzer ve farklı yönleri ortaya koyulmuştur.

Bu çalışmanın meydana gelmesinde öncelikle tez araştırmam sürecinde akademik güncel çalışmaların nasıl yapılması gerektiği konusunda desteklerini esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER'e, tez izleme komitesindeki hocalarım Prof. Dr. M. Mustafa ÇAKMAKLIOĞLU ve Doç Dr. Cemil KUTLUTÜRK'e teşekkürü bir borç bilirim. Güncel bir konu olması ve akademik camiaya katkı sunabileceği fikrinin oluşmasında muhterem Prof. Dr. Ethem CEBECİOĞLU hocama, çalışmamda takıldığım noktalarda yol gösteren Prof. Dr. Vahit GÖKTAŞ hocama minnetlerimi sunarım. Ayrıca tez çalışmam süresince desteklerini esirgemeyen Dr. ögr. Üyesi Nuriye İNCİ, Dr. Öğr. Üyesi Edibe BOYRAZ, Dr. Şule ŞAHİN ÜNLÜ, Dr. Edibe TAŞ, Dr Aynur SİNGİN, Dr. Cemile SAĞIR, Dr. Nurhan RAMAZANOĞLU ÖZCAN, Dr. Talat OLGUN ve Dr. Eldiir Zhalilov'a, Dr. Mustafa UJAMPADHY'e, Gülsemin KÜTÜK arkadaşlarıma ve her daim manevi desteğini hissettiğim Bilal ÇELİK'e gönülden şükranlarımı sunarım. Berra ve Ebrar ÇELİK'e kütüphane katalog çalışmasında desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Çalışmam boyunca anlayışları ve sabırları, moral ve motivasyonları ile yanımda olan değerli eşim Prof. Dr. M. Faik ÖZVEREN ve kızım Amine Feyza'ya sonsuz sevgilerimi iletiyorum. Özellikle destek ve dualarını her zaman üzerimde hissettiğim ve hissedeceğim merhum annem ve babama teşekkürü bir borç bilirim. Çalışmamın kesintisiz mana (ilahî aşk) arayışı içerisindeki tüm insanlığa ve özelinde Türk-İslâm âlemine katkı sunmasını temenni ederim.

Aysun ÖZVEREN, Haziran 2024

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

ÖN SÖZ	i
İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....	iii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR.....	x
GİRİŞ.....	1
1. Araştırma Problemi ve Konusu.....	1
2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
3. Kuramsal Çerçeve.....	4
4. Kavramsal Çerçeve	8
4.1. Kuramsal Tartışma	10
4.2. Hipotezler	13
5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	14
6. Araştırmanın Yöntemi	17
6.1. Araştırmada Karşılaşılan Zorluklar	19
7. Araştırmanın Kaynakları ve Literatür Değerlendirmesi	19
BİRİNCİ BÖLÜM:	
HİNT MİSTİSİZMİNDE İNSANIN TEKÂMÜLÜNÜ ETKİLEYEN UNSURLAR	
1. Hint Mistisizminde İnsanın Tekâmülü	30
1.1. Hint Mistisizminde İnsan Tekâmülünde Rol Alan Temel Kavram ve Görüşler	31
1.1.1. Atman-Brahman Özdeşliği	32
1.1.2. Samsara-Reenkarnasyon	38
1.1.3. Vidya (Bilgi)-Avidya (Bilgisizlik).....	41
1.1.4. Tapas (Çilecilik)	43
1.1.4.1. Üç Guna	44
1.1.5. Yacna (Kurban).....	47
1.1.6. Ahankara (Nefs).....	49

1.1.7. Akozmik-Kozmik İdeal	52
1.1.8. Maya İlkesi	54
1.1.9. Kirtana (Zikir).....	56
1.1.10. Mantra	57
1.1.11. Om Sözcüğü.....	59
1.1.12. Guru ve Yogin.....	62
1.2. Yoga ve Dhyana.....	65
1.2.1. Yoga.....	65
1.2.2. Dhyana	70
1.2.3. Yoga Çeşitleri	73
1.2.4. Yoga Basamakları.....	79
1.3. Nirvana-Mokşa.....	87
2. Çakraların Çeşitleri ve İnsan Tekâmülündeki Rolü.....	93
2.1. Temel Çakralar.....	94
2.1.1. Muladhara (Kök) Çakra	101
2.1.2. Svathisthana (Sacral, Cinsel) Çakra.....	103
2.1.3. Manipura (Nabhi, Karın) Çakra.....	105
2.1.4. Anahata (Göğüs) Çakra	109
2.1.4.1. Hrit (Kalp) Çakra.....	114
2.1.5. Vişuddha (Boğaz) Çakra.....	115
2.1.5.1. Talu (Damak) Çakra	118
2.1.6. Acna (Üçüncü Göz) Çakra.....	119
2.1.6.1. Manas Çakra	122
2.1.6.2. İndu Çakra	123
2.1.6.3. Nirvana Çakra.....	124
2.1.6.4. Guru Çakra	125
2.1.7. Sahasrara (Taç) Çakra.....	126
2.1.8. Bindu Çakra	128

2.2. İkincil ve Üçüncül Çakralar	130
2.2.1. Dış ve İç Organ Çakraları	130

**İKİNCİ BÖLÜM:
TASAVVUFTA İNSAN TEKÂMÜLÜNÜ ETKİLEYEN UNSURLAR**

1. Tasavvufta İnsanın Tekâmülü.....	132
1.1. Şeriat-Tasavvuf	132
1.1.1. Nakşbendiyye Tarikatı.....	137
1.2. Nakşbendiyye Tarikatında Seyr ü Sülûk.....	139
1.2.1. Mürşid-i Kâmil	144
1.2.2. Zikir	149
1.2.2.1. Besmele	159
1.2.2.2. Allah İsmi	161
1.2.2.2.1. Allah Zikri	162
1.2.2.3. Mârifetullah	164
1.2.2.4. Daireler	167
2. İnsanın Tekâmül Sürecinde Letâif ve Çeşitleri.....	168
2.1. Letâif	169
2.1.1. Kalb.....	181
2.1.2. Ruh.....	196
2.1.2.1. Genel Manada Ruh Kavramı	196
2.1.2.2. Latîfe Olarak Ruh	198
2.1.3. Sır.....	201
2.1.4. Hafî	206
2.1.5. Ahfâ	209
2.1.6. Letâif-i Nefs (Nefs-i Natıka).....	213
2.1.6.1. Genel İtibariyle Nefs Kavramı	213
2.1.6.2. Latîfe Olarak Nefs	229
2.1.7. Letâif-i Küll (Kalıp).....	234
2.2. Nefy ü İsbat (Habs-i Nefes)	249

3. Letâif Zikrinde Rabıta-Murakabenin ve Sohbetin Konumu	254
3.1. Rabıta	254
3.2. Murakabe.....	262
3.2.1. Ehadiyyet Murakabesi	265
3.2.2. Maiyyet Murakabesi	266
3.2.3. Akrabiyet Murakabesi.....	268
3.2.4. Muhabbet Murakabesi	268
3.3. Sohbet.....	271
4. İnsan Tekâmülünün Temelleri	272
4.1. İnsan Tekâmülünün Ontolojik Temeli: Vahdet-i Vücûd-Vahdet-i Şühûd	273
4.2. İnsan Tekâmülünün Epistemolojik Temeli: Fenâfillah-Bekâbillah	281
4.2.1. Fenâfillah	282
4.2.2. Bekâbillah	289

**ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:
TASAVVUFTA VE HİNT MİSTİSİZMİNDE LETÂİFİN VE ÇAKRALARIN
MUKAYESESİ**

1. Letâifin ve Çakraların Beden Üzerindeki Konumları.....	294
2. Letâifin Uygulama Amaçları ve İşlevleri	301
2.1. Mârifetullah-Jnana/Vidyan Marga (Bilgi Yolu)	318
2.2. Fenâfillah-Bekâbillah, Nirvana-Mokşa.....	327
2.2.1. Vahdet Düşüncesi-Kozmoz İdeali	336
3. Letâif ve Çakraların Aktif Hale Gelmesinde Rol Oynayan Başlıca Hususların Mukayesesi	342
3.1. Mürşid-Guru.....	342
3.2. Zikir-Mantra	350
3.2.1. Habs-i Nefes-Prana (Kozmik Enerji, Nefes)	354
3.3. Murakabe-Dhyana.....	357
4. Hint Mistisizmi ve Tasavvufun Ontolojik Açından Karşılaştırılması	363
5. Pozitif Bilimler ve Tamamlayıcı Tıp Açısından Letâif ve Çakranın Değerlendirilmesi.....	368

5.1. Metafizik ve Fizik Varlık Olarak İnsanda Letâif ve Çakranın Bilimsel Yansıması	369
SONUÇ	376
KAYNAKÇA.....	388
ÖZET	408
SUMMARY	410

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Mutasavvıflara Göre Kalbin Basamakları	184
--	-----

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Upanişadlar'da Atman-Brahman Özdeşliği	32
Şekil 2. Upanişadlar'da İnsanın Tekâmül Süreci	38
Şekil 3-4. Çakralar-Aura ve Dört Unsur	95
Şekil 5.-6.-7. Şuşumna Kanalı, İda ve Pingala Nadiler ve Çakraların Bedendeki Yerleşimleri	98
Şekil 8. Hayvanlarda Çakralar	100
Şekil 9. Tasavvufta Allah- Âlem-İnsan İlişkisi	160
Şekil 10. Tasavvufta Zikrin Letâif Merkezlerindeki Seyri.....	175
Şekil 11. Tasavvufta Letâif Merkezleri.....	180
Şekil 12. Letâifin Bedendeki Dört Unsurla ve Büyük Peygamberler ile İrtibatı	190
Şekil 13. Tasavvufta Nefs- Letâif İlişkisi.....	219
Şekil 14. Tasavvufta Nefsin Seyri.....	229
Şekil 15. Tasavvufta Ontolojik Görüş.....	275
Şekil 16. İslâm Düşünce Sisteminde İnsan	364

KISALTMALAR

a.s	: Aleyhisselam
AÜİF	: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Bk.	: Bakınız
c.	: Cilt
çev.	: Çeviren
DİA	: Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi
ed.	: Editör
Fak	: Fakültesi
haz.	: Hazırlayan
ö.	: Ölümü
r.a.	: Radıyallahu anh
s.	: Sayfa
S.	: Sayı
Yay.	: Yayınları

GİRİŞ

1. Araştırma Problemi ve Konusu

Dinlerin temel gayesi insanın yaşarken ve ölüm sonrası mutluluğudur. İnsanın fitratından gelen mana arayışı ve onu elde etme sorunu, yaratılıştan günümüze kadar üzerine çeşitli fikirler inşa edilerek incelenen konulardandır.¹ Dinler tarihi literatüründe bu mesele mistisizm terimi altında değerlendirilmiştir. Müslümanların yaşadığı coğrafyada insanların bir kısmının mutluluk ve mana arayışlarını İslâm dininin derunî yönü olan tasavvuf konu edinmektedir. Ancak günümüzde İslâmi referansı olmayan yoga ve meditasyon (dhyana) gibi Hint kültürünü yansıtan uygulamaların kendisini müslüman olarak tanımlayan kesimlerde de popüler hale geldiği görülmektedir.

Modern çağın beraberinde getirdiği güncel meşgaleler, sağlık sorunları, ekonomik sebepler ve politik uygulamalar da insanların özünden uzaklaşmalarının sebepleri arasında gösterilmektedir.² Çoğunlukla var oluşsal bir kaygıyla anlam arayışı içerisindeki kimi insanlar vücuttaki enerji noktaları olarak ifade edilen çakraların aktivasyonu ile yoga ve dhyana gibi uygulamaları tercih etmektedir.³ Ancak Hinduizm'in bir ritüeli olarak yoganın, Batı toplumlarında tanınır hale geldikçe içerik ve uygulama itibarıyla semantik kaymaya maruz kaldığı da bir vâkıdır. Hatta farklı dinlere mensup kişilerce genelde dinsel bir olgu olarak ele alınmadan "Yoga Tanrıya tapınılan dini bir uygulama değil, spiritüel bir ilim, sanattır. Yogayı öğrenen tüm dinlerin prensiplerini öğrenir"⁴ gibi ifadeler yer verilmekte, sağlık, huzur ve dinginliğe ulaşmak amacıyla uygulandığı iddia edilmektedir.

Hint kültürüne ait yoganın din içerikli olmadığını savunan kesimin temel argümanı yoganın bir peygamber ve kutsal kitabının bulunmadığı savıdır. Ancak günümüzde dünya dinleri sadece semavi dinlerden ibaret değildir. Hinduizm, Budizm, Caynizm, Sihizm gibi içlerinde tek tanrılı olmayan dinler de mevcuttur. Bunlar da insanın ruhsal yönünü esas almaktadır. Bu açıdan bakıldığında yoga ve meditasyonun (dhyana) mokşa gibi aşkın

¹ Victor.E. Frankl. *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okyanus Yayın, 58. Baskı, 2019), 113.

² Victor. E. Franklin, *Tanrı arayışı ve Anlam Sorunu*, çev. Nevin Tali Ölçer (İstanbul: Totem Yayın, 2021), 67.

³ Swami Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (New Delhi: Global Vision Publishing House, 2014), 255; Krishan Kumar. *Yoga for Health* (New Delhi: Lotus Pres Publishers 2015), 1-3.; Korhan Kaya, *Yogasutra, Katha Upanishad, VI, 11* (İstanbul: Sujala Yayıncılık, 1. Baskı 2018), 79.

⁴ Akif Manaf, *Yoga Çakralar Enerji Merkezleri* (İstanbul:Yoga Academy, Gala Film ve Sanat Ürünleri), 19.

varlığa (kurtuluşa) ulaşmayı hedefleyen dinsel bir uygulama temelini bulunması söz konusu iddiaları araştırmayı zorunlu kılmaktadır.⁵

Günümüzde mistik uygulama yöntemlerinin, popüler kültürün bir parçası olarak terminoloji ve uygulamalarıyla semantik kaymaya uğradığı görülmektedir. Yoganın dünyada farklı dinlere mensup kişilerce fiziksel ve ruhsal zindelik amacıyla yapılması, bu ritüellerin esas hüviyetinden uzaklaşıldığı savını desteklemektedir.⁶ Konunun bir diğer vechesini, tasavvufun Hint mistisizminden etkilendiği iddiaları oluşturmaktadır.⁷ Bu durum dini çoğulculuk tartışmalarını da beraberinde getirmektedir.⁸ Hatta tasavvufun özellikle Batı toplumunda kimi zaman karşılaşılan İslâm'dan bağımsız bir din olduğu algısı da üzerinde durulması gereken bir sorundur.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yogaya karşı benzer merakın uyanması tasavvuf ile Hint mistisizmi arasındaki farklılıklar göz önünde bulundurulmadan yapılan değerlendirmeler, kavram kargaşasını beraberinde getirmektedir. Bu çerçevede tezin konusu, insanın ontolojik yönünü merkeze alan tasavvuftaki letâif ile yogadaki çakraların anlam, amaç ve uygulama yöntemleri açısından mukayese edilmesidir. Bu bağlamda Hint mistik geleneği ve tasavvufun maneviyat yöntemlerinin benzer ve farklı yönleri nelerdir? Her iki uygulamada insanın Mutlak Varlığa ulaşmadaki sorunları ve çözüm önerileri var mıdır? soruları çalışmanın temel problemidir.

2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırma, Hint ve İslâm düşüncesine ait metinlerin⁹ dini, ahlâkî, ruhsal, psikolojik ve fiziksel boyutlarını ve günümüze yansıyan etkilerini karşılaştırmalı incelemeyi amaçlamaktadır. Tasavvuf temelli letâif ile yogadaki çakralar (soyut anlamda benzer kavramlar olmasına rağmen) akademik yönden yeterli denecek düzeyde ve karşılaştırmalı şekilde değerlendirmeye tabi tutulmamıştır. Temelde tasavvuf ve tarikat geleneğine sahip

⁵ Swami Nikhılananda, *Hinduizm*, çev. Aslı Özer (İstanbul:Ruh ve Madde Yayınları, 1.Baskı 2003), 95.

⁶ Alper İplikçi, *Felsefi Düşüncenin İlk Metinleri: Upanişadlar* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 38-61; Marc Singleton, çev. Şafak Başkaya, <https://www.yogajournal.com/yoga-101/philosophy/yoga-s-greater-truth/> (Erişim 25 Ocak 2023).

⁷ Carl. W. Ernst, çev. Mehmet Atalay “Müslüman Yoga Yorumcuları”, *E Makalat Mezhep Araştırmaları*, VII/2 (Güz 2014) 122.

⁸ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam* (USA: M.rth Caroline Universty Press-Chapel Hill, 2011), 57; Dr. Mir Valiuddin, *Contemplative Disciplines in Sûfism* (London, 1984), 32; Nurhan Ramazanoğlu Özcan, *Dini Çoğulculuk İddialarının Odağında Hz. Mevlâna* (Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları, 2022), 196.

⁹ Yoga, meditasyon, çakralar konusunda Upanişadlar'ı yorumlayan Hint filozofların görüşleri ile tasavvufi yöntemlerden letâif, zikir ve murakabe konusunda İmâm-ı Rabbânî ve Müceddidiler'in tevilleridir.

toplumumuzda Uzak Doğu, Hint ve Batı kökenli mistik uygulamaların (transandantal meditasyon, access bar, theta healing vb.) merak uyandırdığı gerçeği göz önünde bulundurulduğunda letâif ve çakraların kökeninin araştırıldığı bu çalışma ayrı bir önem arz etmektedir. Bu sebeple tasavvuf ve Hint mistisizminin kavramlar ve uygulamalar üzerinden mukayese edilerek gaye, farklılık ve benzerliklerinin ortaya konması bu çalışmanın amaçları arasında yer almaktadır.

Günümüzde tasavvuf, kimi çevrelerce İslâm'dan bağımsız bir yeniçağ dini olarak da tanımlanmaktadır.¹⁰ Tasavvufun, İslâm'ın bir yorum şekli olduğu gerçeği kimi zaman göz ardı edilerek yoga ve dhyana gibi popüler kültür uygulamalarıyla aynı düzlemde ele alındığı gözlenmektedir. Bu yaklaşımlarda çoğunlukla tasavvufun İslâmi kökenli oluşu göz ardı edilmektedir. Dolayısıyla tasavvufu besleyen kaynakların ve Hint mistik sistemiyle benzeşen ve ayrılan yönlerinin açıklığa kavuşturulup sınırlarının tespiti, yanlış anlama ve uygulamalar konusundaki bilgi boşluğunu gidermeye yardımcı olacaktır. Böylece tasavvuf ve Hint mistisizmi gibi farklı inançlara dayalı uygulamalar arasındaki etkileşimi belirlemede yardımcı noktaları da tespit mümkün olacaktır.

Yoga uygulamalarında çakraların aktivasyonu, bunların fiziksel ve psikolojik sağlık üzerine etkisi ve tasavvuf ile ilgili yapılmış çalışmalar bulunmaktadır.¹¹ Ancak letâif konusunda Türkiye'de bir yüksek lisans tezi dışında kapsamlı akademik bir çalışma bulunmamakta,¹² konu makaleler veya tezler içinde genel hatlarıyla incelenmektedir.¹³ Sağlık ve teoloji alanında letâif ve çakraların karşılaştırmalı çalışmasını içeren bilimsel düzeyde yayınlanmış bir araştırma da henüz mevcut değildir. Her iki uygulamanın temellerinin, amaçlarının ve yöntemlerinin karşılaştırmalı incelenmesi konunun bütüncül bir değerlendirmeye tabi tutulması ve akademik camiaya sunulması açısından çalışma öncü niteliktedir. Hint mistisizminde yoga ve dhyana uygulamalarını tasavvuf ekseninde tartışan müstakil bir çalışma bulunmayışı da tezin ehemmiyetini artırmaktadır. Araştırma,

¹⁰ Ahmet Cahid Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu* (Ankara: Otto Yayın, 1. Baskı 2017), 19.

¹¹ Caner Bilgin, *Tasavvufi Tarikatlarda Seyr ü Sülûk Adabı ve Tasavvufi Bir Kavram Olarak Nefs* (Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı Tasavvuf Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020) vd. tezler; Gökçe Er, *Yoga Yapan ve Yapmayan Kadın Bireylerin Psikolojik İyi Oluş, Duygu Düzenleme Becerisi ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi*, (İstanbul: Topkapı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2023.) vd. tezler; Detaylı bilgi için Pubmed: Yoga, Çakra; Yök Tez: sitelerinde Sûfizm, Letâif, Tasavvuf konularına bakılabilir.

¹² Mahmut Dunay, *Manevi Eğitim Yöntemi Olarak Letâif-i Hamse*, (Bayburt: Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

¹³ Osman Nuri Karadayı, "Ömer el-İspirî'nin Husûnu'l-Metâlib Adlı Risalesinde Letâif ve Makamların Sembolik Anlatımı" *Erzurum: İspirli Kadıade Mehmed Arif Efendi ve Ömer Efendi Sempozyumu*, ed. Ömer Kara. (Kastamonu: 2-4 Mayıs 2014) ; Harun Alkan, *Ahmed Hüsameddin Dağistani'nin Hayatı, Eserleri ve Tasavvufi Görüşleri* (Çorum: Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015).

tasavvufun bütüncül yönü ile günümüz insanının inanç ve dini pratikleri hissetme boyutunda yaşanan bireysel ve toplumsal sorunlarına yardımcı olma potansiyeli taşıdığını göstermektedir. Çalışmanın akademik düzeyde ele alınması, konu ile ilgili popüler uygulamaların mecrasından sapma ve suistimal ihtimalinin bir nebze de olsa önüne geçme ve her iki alanda kültürel mirasın doğru bir şekilde aktarılmasına katkıda bulunacaktır.

Günümüzde dini temelli mistisizm uygulamalarında mokşa, fenâ, nirvana gibi dini çoğulculuk ekseninde yorumlanabilecek kavramlar dinlerin hakikati eşit mesafede anlamlandırdığı ve necat (kurtuluş) açısından aynı şartları kapsadığı gibi bir anlayışı da beraberinde getirmektedir.¹⁴ Bu durum tasavvufun da evrensel bir teoloji iddiaları içinde yer aldığı algısına sebebiyet vermektedir. Çalışma, kavramlar arasındaki tanımlamalar ve semantik anlam kaymalarının netliğe kavuşturulmasına katkı sağlayacaktır.

3. Kuramsal Çerçeve

Çalışmada her iki konunun mukayesesinde öncelikle Tantrik Yoga ve Nakşebendîliğin tarihsel arka planları ile kuramsal çerçevenin ortaya konulması önem arz etmektedir.

a. Yoganın (Tantrik Yoga Özelinde) Tarihsel Arka Planı

Hindistan çok farklı kültürleri bünyesinde barındırmaktadır. Beş bin yıllık tarih boyunca Hindistan'da varlığını sürdüren milletler Hint kültürünün çeşitliliğine ve zenginliğine katkıda bulunmuştur. Hinduizm, Budizm, Caynizm ve Sihizm'in yaygın olduğu Hindistan'da Müslüman, Parsi, Hıristiyan din mensuplarını da görmek mümkündür. Bu geniş coğrafyanın geniş tarihine ve düşünce yapısına inmek elbette tek bir çalışmanın konusu olamaz. Hindistan'da yaşayan Müslümanların tasavvufi hayatı ve Hint mistiklerinin yaşantısı ülkeye ait çeşitliliklerdir. Her iki yaşantı ve öğretisi şeklinin zaman içinde birbiriyle etkileşime girmesi doğal bir olgudur.

Çalışmanın iki ana konusundan biri olan yoga, klasik Hint felsefesini oluşturan Hinduizm'in altı okulundan biridir. Shamkhyâ nazariyesinde zihinsel yoğunlaşma (meditasyon) ile insan ve Tanrı iletişimde birlikteliği sağlamayı amaçlayan, bedensel

¹⁴ Özcan, *Dini Çoğulculuk İddialarının Odağında Hz. Mevlâna*, 197.

egzersizleri de içine alan bir sistemdir.¹⁵ Yoga, M.Ö. 6. yy.'dan itibaren sistemsiz şekilde uygulanmaktayken Bakti¹⁶ Hindu hareketiyle (12-15.yy) Hinduizm içerisinde sistemli hale gelen felsefi bir yöntem olarak yerini almıştır. Yoga için genel itibariyle M.Ö.3. yy.'a ait bilgiler bulunsa da Hindu yogasının ortaya çıkışı M.Ö. 2 ile 5. yy.'ı kapsayan Patanjali yogasutralarının da yazıldığı döneme tekabül etmektedir. 15. yy.'da felsefi bir ekol olarak gelişen Hatha Yoga Hindu yogasını ve modern yoga anlayışını temsil eder hale gelmiştir. Düalist Hindu felsefesini temsil eden Shamkhya ekolünce uygulanan Hatha Yoga diğer yoga çeşitlerine göre daha sistemli ve popüler olması açısından Hindistan'da ve dünyada tercih edilen türdür.¹⁷

Ülkemizde ve dünyada genel anlamda bilinen Hint kutsal metinlerinde de yer alan yoga çeşidi Hatha Yoga'dır. Hatha Yoga nefes ve fiziksel hareketlere odaklı bir yaklaşımdır. Asana ve pranayama bu yoga çeşidinde ön plandadır. Her nefes alışveriş başka bir hareketle veya pozisyonlarda bekleyerek uygulanmaktadır. 1970'lerden itibaren dünyada Şri Mataji tarafından İngiltere'de yayılmaya başlayan ve yeni dünya dinleri hareketi veya yeni çağ inanışlarıyla da orantılı güncel yoga çeşidi ise Sahaja Yogadır. Sahasrara çakranın aktifleşmesi temeline dayanan ve ismini bu çakradan alan Sahaja Yoga 21. yy. insanının maneviyat arayışına alternatif olarak dhyana teknikleri, çakralar, Kundalini enerjisini içeren çoğu yoga çeşidinin harmanlanmasıyla ortaya çıktığı anlaşılan son dönem yoga uygulamasıdır.¹⁸

Hint kutsal metinlerinde özellikle *Tantra* kitabında yer alan Tantrik Yoga'da ise çoğunlukla çakralara yoğunlaşarak nefes çalışması uygulanmaktadır. Tantra Sanskritçe "esnemek" anlamında "Tan" kökünden gelmektedir. Tantra kavramı için "dokuma tezgahı ve ağ" anlamıyla birlikte "doktrin, temel prensip" manaları da kullanılmaktadır. "Tanaya veya Tanus" kelimesiyle birlikte kullanılan "aile, doğum, beden, aileyi

¹⁵ Brian Duignan, "Samkhya", Britannica. <https://www.britannica.com/topic/Samkhya>. Hint felsefesinin altı okulu; Nyana, Visheshika, Mimasa, Shankya, Yoga, Vedanta'dır. Yoga spiritüel bir sistemdir. Bk. Nasuh Günay, "Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri", (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2/19, 2007), 59. (Swami Jnaneshvara Bharati, swamij. com)

¹⁶ Bakti Hareketi: Modern Hinduizm'in doğuşunda etkili olan, kast sistemini reddederek tüm insanların kardeşliği fikrini öngören mistik karakterli bir oluşumdur. 12. yy. da temelini Hint öncü filozoflarından Ramanuja'nın attığı bu hareket kurtuluşun Tanrı'ya sadakat ve sevgi ile teslimiyetten geçtiğini savunur. Hindu ve İslâm senkretizmine dayalı fikirleri ile Kebir (16. yy.) Bakti hareketinden etkilenmiştir. Sihizm dininin temelleri de Bakti hareketi ve tasavvuftan etkilenerek atılmıştır. Dadu Dayal gibi Bakti Hindular sûfizmden etkilenen isimlerdir. bk. M.Monier Williams, *Hinduism*, London, 1925.

¹⁷ Ch.Sharma, *A Critical Surgery of Indian Philosophy*, (Delhi: 1987), 170-174; M. Eliade,*Yoga: Immortality and Freedom*, trc.W.R.Task, (London,1989).

¹⁸ Serkan Derin, Sahaja Yoga: İçeriği, Amacı, Türkiye'deki Faaliyetleri (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim dalı, Din Bilimleri Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2011.) 38, 68, 86; Gamze Gürbüz, "Arayıştan Uyanışa, Şifadan Estetiğe Yeni Çağ İnançları", *Sakarya Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23/43, (2021), 45. ISSN: 2146-9806- e-ISSN: 1304-6535.

sürdürmek” gibi farklı anlamlar da içermektedir.¹⁹ Tantrik Yoga, Hint mistik geleneğinin farklı kollarından oluşan geniş bir öğretiler bütünüdür. Rigveda gibi Hinduizm’in en eski metinlerinde Tantrik Yoga’nın izlerine rastlanmakla beraber daha belirgin şekilde ortaçağ Hindistan’ında M.S. 600-700 yılları arasında popülerite kazanmıştır. Hint mistik düşünür Madhva, Tantrizmi felsefi bir sistem olarak on dördüncü yüzyıla ait bir metin olan *Sarvadarśanasamgraha* kitabında ele almıştır. Bu eserde Tantranın on beş ibadet okulundan biri (darsana) olarak kabul edildiği görülmektedir. Tantrik Yoga, çakralar yoluyla duyularla irtibata geçilerek yüksek bilinç durumuyla birleşme yoluyla özgürleşmeyi (mokşa) hedeflemektedir.²⁰

Tantrik Yoga stillere bağlı olarak değişiklik göstermekle beraber sınırlı bilinçten özgürleşme hedefine doğru yani mokşaya ulaşmak açısından diğer yoga çeşitleriyle ortak karakter sergilemektedir. Tantrik Yoga’nın diğerlerinden farkı ise enerjinin çakralar vasıtasıyla omurgadan yükselerek kişinin farklı bilinç durumlarına çekilmesidir. Bu sayede aşkın varlığı deneyimlemenin mümkün hale geldiğine inanılır.²¹

Çalışmanın sınırları dahilindeki Tantrik Yoga Hatha Yoga’yı da içine alan dört yoga çeşidini bünyesinde barındırmaktadır. Bu sebeple araştırma Tantrik Yoga açısından incelenmiştir. Tantra ve Upanişadlar gibi Hint felsefi metinlerinde Tantrik Yoga bedensel duruşlar (asenalar), hareketler (mudralar), nefes, mantralar ve çakralara yoğunlaşarak mokşa idealini kapsayan pratikleriyle dört yoga çeşidi ile (Hatha Yoga, Mantra Yoga, Laya Yoga, Raja Yoga) uygulanan yogadır.²²

Tantrik Yoga’nın günümüze kadar gelen tarihsel süreci, Hindistan’ın değişik bölgelerinde kültüre ve dine dayalı etkileşimin sonucu olarak şekillenmiştir. Bu manevi geleneğin Hinduizm’deki yeri, yoga ve dhyananın farklı dini pratiklere entegrasyonunu anlamak yönünden önemlidir. Tantrik Yoga günümüzde Batı’da ve Hindistan’da popülerliğini devam ettirmektedir.

¹⁹ Anodea Judith, *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System*, 127.

²⁰ Katherine Anne Harper ve Robert L. Brown, *The Roots of Tantra*, (USA: New York Press 2002) 17; Judith, *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System*, 467.

²¹ Judith, *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System*, 130.

²² Harish Johari, *Chakras, Energy Centers of Transformation* (USA: Rochester, Vermont, Destiny Books, 2000), 12. (İnternet Archive, 02.04.2024.)

b. Tasavvufun (Nakşbendîlik Özelinde) Tarihsel Arka Planı

Hint mistisizmindeki uygulamalarla karşılaştırmalı ele alınan tasavvuf ise kişinin ahlâki olgunlaşmayı gerçekleştirme aşamalarında birtakım metotlarla insana yol gösteren sistemdir. Tasavvufun gayesi ahlâka dair kötü vasıfların kaybolup yerine güzel niteliklerin kazanılarak insan-ı kâmil seviyesine ulaşılmasıdır. Tasavvuf, dünyada ilâhi aşkı hissedişle ruhun huzurunu sağladığı gibi ahiret mutluluğunu elde etmenin yöntemlerini gösterir.²³

Tasavvufta kâmil insan mertebesinde Allah'a vuslatta nefis terbiye yöntemleri, özellikle zikir uygulamaları bulunmaktadır. Bunlardan tasavvuf tarihinde letâif zikri uygulayan ekol Nakşbendîliktir.²⁴ Çalışmanın sınırları dahilinde incelenen Nakşbendîliğin izlerine Gazneliler döneminde Mâverâünnehir ve Horasan'da rastlanmaktadır. Tarikatın bazı esasları belli olmakla birlikte gerçek kimliğine Hâce Yusuf Hemedâni (ö.440/1050) ile kavuşmuştur. Hemedâni'nin halifelerinden Ahmed Yesevî (ö.562/1167) tarikatın Türkistan'da, Abdülhâlik Gücdüvânî (ö.575/1179) ise Horasan, Harezm ve Buhâra'da yayılmasında etkili isimlerdir.²⁵ Gücdüvânî, hafî²⁶ zikri telkin eden isimdir. "Tarikatı Hâcegân"²⁷ ismiyle anılan Nakşbendiyye silsilesi Hz. Ebu Bekr'e ulaşmakta olup Bahâeddin Nakşbend (ö.791/1389) ile sistematik bir hal almıştır. Çin, Endonezya, Fas, Balkanlar ve Anadolu'da etkili olan Nakşbendîlik²⁸ günümüze kadar devam edegelmiştir. Nakşbendîliğin Hindistan'da yayılmasında etkili olan isim ise İmâm-ı Rabbânî'dir (ö.1034/1624).²⁹ Bu haliyle Nakşbendiyye, sade halk nezdinde değil, ilmiyye sınıfında da rağbet gören bir tasavvuf okuludur.

Tasavvufta zikir sırasında nefes alışverişler, dervişlerin inzivaya çekilmeleri gibi seyr ü sülûk uygulamalarından bazıları tasavvufun yoga sisteminden alındığı iddialarına

²³ Ahmet Cahid Haksever, *Ya 'kûb-ı Çerhî Hayatı, Eserleri ve Tasavvuf Anlayışı*, (İstanbul:İnsan Yayınları, 2009), 103.

²⁴ Dunay, *Letâif-i Hamse*, 44.

²⁵ Haksever, *Ya 'kûb-ı Çerhî Hayatı, Eserleri ve Tasavvuf Anlayışı*, 13-14; Necdet Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı* (İstanbul: İnsan Yayınları, 6. Baskı, 2015), 95-301.

²⁶ Hafî zikir, "gizli zikir" manasında Arapça bir kelimedir. Düşünce yoluyla, dudak ve dil kimıldamadan kalp üzerinde "Allah" ismi hayal edilerek uygulanır. Bu zikri ilk olarak Hz. Peygamber (as) Hz. Ebu Bekr'e hicret sırasında mağarada öğrettiği rivâyet edilir. Hafî zikri, Hicri 6. ve 7. yy. da Hızır'm Abdülhâlik Gücdüvânî'ye su havuzuna dalıp zikretmesi tavsiyesiyle öğretilmiş ve günümüze kadar devam edegelmiştir. bk. Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 302.

²⁷ "Hâce", hoca, başkan, alim manalarında Farsça bir terimdir. Çoğulu "Hâcegân" olup "Hocalar" anlamındadır. Bahâeddin Nakşbend'den önceki dönemde Abdülhâlik Gücdüvânî'nin düşüncelerine dayalı bir tabirdir. Müellif: DİA, "Hâce, Hoca", *Türkiye Diyanet Vakfı Ansiklopedisi*, c.18/186. Erişim 25 Ocak 2024; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri*,184.

²⁸ Haksever, *Ya 'kûb-ı Çerhî Hayatı, Eserleri ve Tasavvuf Anlayışı*, 41.

²⁹ Ethem Cebecioğlu, *İmâm-ı Rabbânî Hareketi ve Tesirleri* (İstanbul: Erkam Yayınları, 1999), 19-29.

ve eleştirilerine neden olmuştur. Şerefeddin Mâneri (ö. 783/1381, 14. yy.), Ahmed Farukî Sirhindî (İmâm-ı Rabbânî, 16. yy.), Muhammed Muhyiddin (ö.? 18. yy.) gibi Hint kökenli sûfiler tasavvufun yogadan kaynaklandığını ve yogaya benzediğini reddetmişlerdir. Muhammed Gavs (ö. 970/1563, 16. yy.) ve İsa Cündülla (ö.? 17. yy.) gibi Hint Şüttari şeyhleri de yoga ve tasavvuf arasındaki bazı uygulama benzerliklerini normal karşılamışlardır.³⁰

4. Kavramsal Çerçeve

Araştırmada bahse konu temel kavramlar şunlardır:

a. Letâif

Literatürde latîfe kaba ve iri nesnelere zıddı, Allah'ın esmasından kuluna incelik ve ihlasla bulunması manasındadır.³¹ İbn-i Manzur (ö.711/1311) latîfeyi, Allah'ın isim ve sıfatlarından biri olarak ifade eder. O'na göre "el-Latîf" ismi Allah'ın her şeyden en ince şekliyle haberdar olmasıdır.³² Latîf kelimesi âyette "O Latîftir (En ince işleri görüp bilmektedir)"³³ şeklinde ifade edilmektedir.

İsfahânî (ö.934/1008) ve Cürcânî'ye (ö.816/1413) göre letâif, kalp, nefis ve ruhun nefse yakın bir yerde yerleşmesi, kurb (yakınlık), sadr, fuad anlamlarına da gelen "Latîfe" kelimesinin çoğuludur.³⁴ Latîf kelimesini İbnü'l-Arabî "Cismi olmayan, ruhla ilgili manevi duyguları hissetmektir" şeklinde açıklamaktadır.³⁵ El-Latîf, en ince noktalara kadar ihtiyaçları gören gözeten manasındadır. Kur'ân-ı Kerîm'de 7 yerde Allah'ın ismi olarak zikredilen el-Latîf ismini İbnü'l-Arabî taalluk, tahakkuk ve tahalluk açısından ele almıştır. Ona göre taalluk olarak el-Latîf ismi kulun, kainatta şükrettiği ve kaçındığı gizli ve önemli hallere vakıf olmak için ihtiyaç duymasıdır. Tahakkuk olarak Latîf, Hâkk'ın Zât'ının idrak edilmesinin gizli, eyleminin müşahedesini ise saklı olan demektir. Kulun bu

³⁰Carl. W. Ernst, "Situating Sufism and Yoga", *JRAS*, 3. series: XV/1 (2005), 15-43.

³¹ Asım Efendi, Mütercim, *Kâmusu'l-Muhit Tercümesi*, çev. Mustafa Koç, Eyyüp Tanrıverdi (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2013), 3855-3856.

³² İbn-i Manzur, Ebu'l-Fazl Cemâleddin Muhammed b. Mükerrrem, *Lisânu'l-Arab* (Beyrouth-Liban: Dâr Ehia Al-Tourath Al-Arab, Publishing, 1999), 5/4036.

³³ Diyanet Kuran, el-Mülk 67/14. (Erişim 23.Şubat 2019),

³⁴ Râgıp el-İsfahânî, *Müfredat-Kur'an kavramları Sözlüğü*, çev. Mehmet Yolcu, Abdülbaki Güneş (İstanbul: Çıra Yayıncılık, 2012), 959; Ali İbn-i Muhammed es-Seyyid Şerif Cürcânî, *Ta'rifat-Arapça Türkçe Terimler Sözlüğü*, çev. Arif Erkan (İstanbul: Bahar Yayıncılık, 1997), 194, 271, 371.

³⁵ İbn'ül Arabî, Muhyiddin *El-Bulga Fi'l Hikmet (Hikmette Son Nokta)*, çev. Vahdettin İnce (İstanbul: Kıtisan Yayın), 113. Not: Bu eser esas itibarıyla Yakut el-Ebherî'ye aittir. Nihat Keklik'in çevirisini yaptığı eser 1969 yılında latine edilerek literatüre katılmıştır. Basılı nüsha üzerinde İbn'ül-Arabî ismi olduğu için İbn'ül-Arabî'ye izafeten atıfta bulunduk.

isme ulaşması, kulun iradesi ve bilinci ile gerçekleşmez. Tahalluk olarak ise kul, Latîf isminin gereğini yaşadığı hissiyatları, manevi bilgileri halka faydalı olacak şekilde sunması gerekmektedir. Bunu yaparken bilginin kendinden geldiği farkedilmeksizin açıklamasıdır. Böylece kulun ilahî sırlara erişip Hâkk'ın gizli hükümlerine ulaşması nasip olur. Er-Rahman ve er-Rahîm isimleri de bu açıdan değerlendirilmektedir. El-Latîf ismi bazı âyetlerde el-Habîr ismiyle beraber zikredilmektedir.³⁶ Nakşbendiyyede zikir letâif üzerine uygulanmaktadır. İnsan bedeninde bulunduğu ifade edilen bu merkezler kalp, ruh, sır, hafî, ahfâ olarak isimlendirilmektedir.³⁷

b. Çakralar

Çakralar, Patanjali'nin yoga sutralarında ve Upanişad kaynaklarında dönen enerji merkezi şeklinde ifade edilir. Zihinsel ve fiziksel enerji olarak ortaya çıkan temel evrensel enerjinin mikro kozmik düzeydeki karşılığıdır. Çakralar yogada üzerine yoğunlaşılacak soyut merkezlerdir.³⁸

Yoga uygulamasında üzerine yoğunlaşılacak çakralar ise sahashara (taç, başın üstündeki çakra), acna (alındaki çakra, üçüncü göz), vişuddha (boğaz çakrası), manipura (karın çakrası), anahata (solar pleksus, göğsün ön ve arkasındaki enerji merkezi), svathisthana (sakral çakra, cinsel enerji merkezi), muladhara (kök çakra, kuyruk sokumundaki enerji merkezi) olmak üzere yedi ana çakradır.³⁹ Tezde Sanskritçe ismi geçen çakralar parantez içindeki manaları esas alınarak kullanılmıştır. İnsanın mokşaya uzanan ruhsal yolculuğunun taç çakradan başladığı ifade edilir.⁴⁰ Buna göre insan bedenindeki en yüksek merkez taç, en dipteki enerji merkezi kök çakradır.⁴¹

³⁶ İbn Arâbî, *Allah'ın isimlerinin Sırları ve Mânâlarının Keşfi*, çev. Ramazan Biçer (İstanbul: Gelenek yayını, 1. Baskı, 2010) 79.

³⁷ Letâif kavramının semantik tahlili, sûfilerin kavrama yükledikleri mana ve Nakşbendiyye'deki karşılığı ilerde letâif konusunda detaylı verilecektir.

³⁸ S.Parmeswaranand, *Yogasutras of Patanjali*, 52; Hasan Ali Yücel Klasikler Dizisi *Upanishadlar* (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları 3. Baskı, 2014) (Svetaşvatara Upanishad, I/3) 275.

³⁹ A.Jones Constance, James D. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism (Newyork: An Imprint of Infobase Publishing 2006.)* 102; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 121.

⁴⁰ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 457.

⁴¹ Günümüzde ise modern fizik bilim kuantum, tasavvuftaki ve mistik öğretilerdeki metafiziği, enerji kozası ismiyle nitelendirilen enerjinin bağlayıcı etkisi (dolanıklık ilkesi) ile açıklamaktadır. Bk. Haluk Berkmen, *Kuantum Bilgeliği ve Tasavvuf* (İstanbul: Aura Yayın, 2018), 255, 274. Çalışmada Mutlak Varlık (Allah), kâinat ve ötesi alemler ile insanın metafizik anlamda dolanıklığı bilimsel yönden incelenmiştir. Çakraların anatomik ve fizyolojik işleyişleri, spiritüel manada Hint düşünürlerinin çakralara yükledikleri mana ve Tantrik yogadaki uygulamaları ilerde Çakra konusunda detaylı verilecektir.

4.1. Kuramsal Tartışma

Din ve dil kültürü, dolayısıyla kimliği belirleyen başlıca unsurlardır. İslâmi düşüncenin derunî yönünü oluşturan tasavvuf da bu kültürün içinde yer almaktadır. Tasavvuf, temelini Kur'ân-ı Kerîm'den ve Hz. Peygamber'in yaşam şeklinden almıştır. İslâm tasavvufu kişiyi her iki ana kaynak çizgisinde iyi ahlâklı birey haline getirme, kâmil insan düzeyine çıkarabilmeyi hedeflemektedir.⁴² Nihâyetinde ahlâkî açıdan ideal ve yaşanabilir bir toplum oluşturma prensibine dayanır. Kâmil insan seviyesinden kasıt, seyr ü sülûk ile fenâfillaha⁴³ ve sonunda bekâbillaha ulaşabilmektir. Bu durum tasavvufta nefslerin terbiyesi sonucu dünyada iken “ölmeden evvel ölmek”⁴⁴ diye tabir edilmektedir. İslâm'a göre insan, eşref-i mahlukat olabileceği gibi nefs terbiyesi geçirmeyip ahlâken çöküşü ifade eden esfel-i sâfilîn⁴⁵ derekesine de düşebilmektedir. Bu sebeple seyr ü sülûk, ahlâkî olgunlaşmayı amaç edinmektedir. Letâif zikri bu amaca ulaşmayı sağlayan yöntemlerden biridir.

İslâm tasavvufundaki zikir ve murakabe, kalp ve ruhun mutmain olması için uygulanan yöntemlerdendir. Bu pratikler düzenli uygulandığında kişinin yaşamında birtakım etkiler meydana getirebilmektedir. Bunun en bariz örneği tasavvufta duyguları kontrol altına alabilmeyi sağlayan nefs terbiyesi yöntemleridir.⁴⁶ Nakşbendilikte insan bedeninde bulunan letâif diye adlandırılan manevi enerji merkezlerine uygulanan zikir yöntemiyle ruhsal ve bedensel şifanın gerçekleşebileceğinden ve nefs terbiyesiyle ilişkisinden bahsedilmektedir.⁴⁷ Nasslarda da (Kur'ân ve Hadis) zikir ve marifetullah ilişkisine değinilmektedir.⁴⁸

Tasavvuf literatüründe özellikle Nakşbendiyye ve Halvetiyye'de letâif terimlerine yer verilmektedir. Nakşî halifelerinden Hindistan'da yaşamış ve Hint kültürünü yakînen tanıyan İmâm-ı Rabbânî, tasavvufî yöntemlere yeni bakış açıları sunarak tarikatın kendisine nispetle Müceddidîye (şeriatı yeniden ihya etme, canlandırma)⁴⁹ ismiyle de

⁴² Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 18.

⁴³ Fenâfillah: Benliğin Allah'ta fani olması, kulun Hâkk'ta fani olmasıdır. Kulun kötü sıfatlarının kaybolmasıdır. Fenâ, Hint nirvanasındaki hiçlik gibi değildir. Bekâbillah: Kötü sıfatların yerine güzel vasıfların kazanılmasıdır. Hint mistisizminde hiçlik Nirvana'yı ifade ederken tasavvufta kul hiç olmayarak fena aşamasını geçip olgunlaşır ve kötü ahlâkın yerine ilâhi sıfatları almasıdır. Bk. İbn-i Manzur, “Fenâ”, *Lisânu'l-Arab*, 330- 3478; Cebecioglu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 160.

⁴⁴ Aliyyu'l-Kârî, Ali b. Muhammed el-Kârî, *el-Esrâru'l-Merfûa fi'l-Ahbâri'l-Mevdûa*, Thk. Muhammed Lutfi es-Sebbağ, (Beyrut1986), 3488 (h.m.: 539); Ahmet Yıldırım, *Tasavvufun Temel Öğretilerinin Hadislerdeki Dayanakları* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları,3. Baskı 2003) 275.

⁴⁵ Diyanet Kuran, Tin 95/4, 5.

⁴⁶ Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 43-48.

⁴⁷ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri*, 301-305.

⁴⁸ Er-Râd 13/28.

⁴⁹ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 120.

anılmasını sağlamıştır. İmam-ı Rabbânî letâif zikri ile beşi emr âleminde (ruhlar âlemi) beşi de şehadet (yaratılmış) âlemde olmak üzere on latîfeyi açıklamıştır. Ona göre emr âlemindeki beş latîfe kalp, ruh, sır, hafî, ahfâ olarak isimlendirilmiştir. Bunlara ilaveten alnın ortasında bulunan nefs-i natîka merkeziyle beraber latîfe sayısı altıya çıkmaktadır. Ancak nefs latîfesi insan bedenini oluşturan dört unsur hava, su, toprak, ateş ile birleşince bedendeki beş latîfe de tek bir latîfe halini almaktadır. Böylece İmam Rabbânî'ye göre manevi gelişimde “Allah” zikri metoduyla tüm beden zikir haline ulaşmaktadır.⁵⁰ Letâif zikrinden sonraki nefy ü isbat ve üç murakabe (derin tefekkür) aşamasının ardından dört fenâ ve dört bekâ mertebesinin latîfelerde olduğu gibi emr âlemiyle irtibatından bahsedilmektedir.

Kadim kültürün günümüze yansımalarından biri de Hint mistisizmidir. Hindistan çok farklı kültürleri bünyesinde barındırmaktadır. Beş bin yıllık tarih boyunca Hindistan'da varlığını sürdüren milletler Hint kültürünün çeşitliliğine ve zenginliğine katkıda bulunmuştur. Hinduizm, Budizm, Caynizm ve Sihizm'in yaygın olduğu Hindistan'da İslâmiyet dışında farklı din mensuplarını da görmek mümkündür.

Hint mistisizmde Vedalar ve Upanişadlar bu geleneğin kaynaklarıdır. Batı'ya doğru gittikçe değişime maruz kalan bu gelenek günümüzde çeşitli yönlerden toplumları etkilemeye devam etmektedir. Hinduizm'in temel kaynağı Vedalar, mistisizm karakterine uygun olarak herkese açıklanmamış, ciddi eğitimden geçen ve sır tutmasını bilen sadık öğrencilere aktarılmıştır. Ancak zaman içinde Veda kökenli Upanişadlar'ın yazılmaya başlamasından sonra Hint dinlerinin kutsal kitapları özgür düşünce ortamının oluşmasıyla halka açık hale gelmiştir. Aslına sadık kalınarak korunsa bile eski düşüncelere yeni fikir ve tecrübelerin eklenmesi ve değişiklikler yapılması Upanişadlar'ın farklılıkları arasındadır.⁵¹ Upanişad terimi Sanskritçe “gizemli öğreti ve bilgi” manasındadır. Gurudan öğrencisine guru-parampara denilen silsile yolu ile aktarılarak korunduğu ifade edilen gizemli bilgileri içerir.⁵² Çakraları aktive ederek uygulanan yoga ve dhyana (meditasyon) bu kaynaklarda yer alan Hint mistik ritüellerindedir. Teolojik gayesi ise insanı aşkın varlığa nirvana-mokşa düzeyine ulaştırma çabasıdır.

⁵⁰ Cebecioğlu, *İmâm-ı Rabbânî Hareketleri ve Tesirleri*, 95; Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 55.

⁵¹ Mysore Hiriyanna, *Hint Felsefesi Tarihi*, çev. Fuat Aydın (İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2019), 4-37.

⁵² Hammet Arslan, *Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Felsefe ve Din Bilimleri Programı, Doktora Tezi, 2013), 65.

Hint mistik kaynakları Upanişadlar'ı yorumlayan Patanjali'nin yoga sutralarında bir takım ruhsal pratiklerle insanın (atman, bireysel bilinç) tanrısal güçlerinden ve tanrı (Brahman, evrensel bilinç) ile birliğinden bahsedilmektedir.⁵³ Şer'î kaynakları esas alarak yöntemler geliştirme iddiası taşıyan Nakşbendiyyede ise İmâm-ı Rabbânî, Hâkk'ın Zât'ına (Lâ-taayyün) ulaşamayacağına dikkat çeker.⁵⁴ Bu bağlamda Upanişadlar'da kişinin tanrılaşması durumu ele alınırken (Madhvacharya gibi) tanrının varlığı ile insanın aynı olamayacağını savunan teistik tanrı anlayışına sahip Hint düşünürleri de mevcuttur.⁵⁵ Oysa İslâmî tasavvuf anlayışında Mutlak Varlık tek Yüce Yaratıcı kudrettir. Yarattıklarından münezzehtir.

Putperest toplumlarda tarih boyunca Yüce Yaratıcı'nın varlığını, O'na itaatini bildiren uyarıcılar gelmiştir. Hindistan'da Krişna ve Rama'yı uyarıcı olarak niteleyenler vardır. Bununla birlikte Krişna ve Rama'yı tanrılaştıran insanlara hitaben, İslâm'ı ve tevhidi tebliğ eden İslâm âlimleri de mevcuttur.⁵⁶ Ancak zaman içinde Hindu kültürü kast sisteminin de etkisiyle Krişna ve Rama gibi insanları tanrılaştırmış ve insana tapmak suretiyle bu inançtan sapmışlardır.

Vedalar ve Upanişadlar kadim kültürün bir parçası ve sırlı kelimeler olarak ifade edilen Hinduizm'in kutsal kitapları konumundadır.⁵⁷ Özellikle Upanişadlar'ı yorumlayan Patanjali'nin yoga sutraları⁵⁸ (yoga âyetleri, mantralar, özdeyişler) günümüzde kültürel kimlik adı altında sağlık ve spor gibi merkezlerde ruhsal, psikolojik ve bedensel zindelik ismiyle kabul görmektedir. Ancak yoga uygulamalarının dhyana, mokşa, guru, samsara gibi kavramları bünyesinde bulundurması ve sınırlardan kurtulma, arınma, aydınlanmaya erişebilmek için üst seviyede gerçeklik arayışı olması sebebiyle teolojik temeli göz ardı edilemez.⁵⁹

Günümüzde mistik yöntemler popüler kültürün bir parçası olarak terminoloji ve uygulamalarıyla semantik kaymaya uğramış olup dünyada farklı dinlere mensup kişilerce

⁵³ Swami Vivekananda, *Patanjali's Yoga Sutras*, (İnternet Archieves,) 52.

⁵⁴ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 86.

⁵⁵ Cemil Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar* (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1. Baskı, 2014), 93.

⁵⁶ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, çev. Talha Hakan Alp, Ömer Faruk Tokat, Ahmet Hamdi Yıldırım (İstanbul: Semerkant Yayınları, 2021).

⁵⁷ Ali İsra Güngör, Cemil Kutlutürk "Upanişadların Temel Kavramlar, Getirdiği Yeni Yaklaşımlar ve Hint Dinî ve Felsefî Dünyasına Katkıları", (Dini Araştırmalar, 2009, 12/35), 32.

⁵⁸ Swami Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (New Delhi: Global Vision Publishing House, 1. Basım, 2014) 7.

⁵⁹ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 62, 119; Hammet Arslan, "Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga" (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Felsefe ve Din Bilimleri Programı, Doktora tezi, 2013) 385.

fiziksel ve ruhsal zindelik amacıyla yapılmaktadır.⁶⁰ Bazı tasavvufi uygulamalardaki benzerliklerden ötürü tasavvufun, Hint mistisizminden etkilendiği iddiasında bulunanlar vardır.⁶¹ Her iki uygulama Mutlak Varlığa ulaştırma gayesi gütmektedir. Bu durum dini çoğulculuk tartışmalarını da beraberinde getirebilmektedir.⁶² Bu haliyle tasavvufun neredeyse yeni bir din gibi algılanması da çözülmesi gereken bir sorun halinde karşımıza çıkmaktadır. Tartışmaların orijinal kaynaklar esas alınarak yapılması, tasavvufun ve tartışmalara konu bazı terimlerin kökeni bu çalışmada ele alınmaktadır.

4.2. Hipotezler

Yoga konusunda Upanişadlar'ı temel alan Hindu öncü düşünürleri Adi Shankara, Madhvacharya, Ramanuja ve takipçilerinin, düşünceleri aşkın varlığa ulaşmada farklı görüşlere sahiptir. Bu yönüyle Hindu düşünürlerinin günümüzdeki yoga-dhyana anlayışından çok daha geniş kapsamlı ve bu kavramları aşan bir fikri yapıda oldukları görülmektedir. Günümüzde uygulanan yoga savunucuları içerik itibariyle “Yoga bir din değil, eylem sanatı ve bilimdir.”⁶³ derken, öncü düşünürler “Yoga için aşkın varlıkla bütünleşme için bir araç,” bir ibadet olduğu görüşündedir.⁶⁴ Tasavufta ise insanın ontolojik yönünü merkeze alan bir fikri yapı dikkati çeker. İmâm-ı Rabbânî Allah-âlem-insan ilişkisini ulvî âlem (emr âlemindekiler) ve şehadet âlemindeki (varlık âlemi, beden) latîfeler ekseninde değerlendirmektedir. İmâm-ı Rabbânî aynı zamanda insanın ontolojik yönünü külli ve cüz'i bakış açısıyla vahdet-i şühûd prensibi ile açıklamaktadır.⁶⁵

Araştırmada yoganın ve içeriğindeki çakralar ile tasavvuftaki letâif uygulamasının günümüz açısından konumunu belirlemek amacıyla şu soruların cevapları aranmıştır. Birincisi tasavvuf ve Hint mistisizminin kavramlarıyla ilgilidir. Letâif ve çakralar temelinde sınırlandırılan çalışmada bu kavramların insan tekâmülündeki rolü nedir?

İkincisi tasavvuf ve Hint mistisizminin yöntemleriyle ilgilidir. Her iki kültürün genel itibariyle manevi eğitimde uyguladıkları yöntemler nelerdir? Bu yöntemler Mutlak

⁶⁰ Alper İplikçi, *Felsefi Düşüncenin İlk Metinleri: İlk Metinler Upanişadlar*, (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi 2015), 38-61.

⁶¹ Ernst, “Müslüman Yoga Yorumcuları”, 122; Sirajul Islam, *Sufism and Bhakti a Comparative Study*, (The Council for Research in Values and Philosophy, Washington: 2004), 14.

⁶² Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam* (North Carolina Universty Press, 2011) 57; Dr. Mir Valiuddin, *Contemplative Disciplines in Sûfism* (London: 1984), 32; Özcan, *Dini Çoğulculuk İddialarının Odağında Hz. Mevlâna*, 196.

⁶³ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 19.

⁶⁴ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad,6/27) 337.

⁶⁵ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, çev. Kasım Yayla (İstanbul: Merve Yayınları, 1999), (m.260) 2/506.

varlığa ulaşmada yol gösterici özellikte midir? Letâif ve çakralara dair manevi uygulamalar arasında benzerlikler ve farklılıklar var mıdır, varsa nelerdir? Ayrıca uygulamaların ortaya çıkışı ile günümüzdeki içerikleri arasında anlam kaymaları ve farklılıklar var mıdır?

Üçüncüsü letâif ve çakra kavramlarından yola çıkılarak uygulanan yöntemlerin modern çağ insanının fiziksel, psikolojik, ruhsal sorunlarına ve benlik inşasına (nefs mertebelerine) etkileri nelerdir? Mana arayışına ne denli çözüm sunmaktadır? Her iki uygulamada mana arayışında rehberin (mürşid-guru) rolü nedir? gibi sorular ile çalışma şekillendirilmiştir.

5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Çalışmada, tasavvufta mârifetullahı ulaşma yöntemleri ile Hint mistisizminde mokşa idealini gerçekleştirme ritüellerinden yoga konuları incelenmiştir. Tasavvuf ile Hint mistisizmi konuları itibariyle çok geniş bir alan ihtiva etmesi sebebiyle araştırma letâif ve çakra terimleri ile sınırlandırılmıştır. Tasavvufta letâif zikrini önceleyen ekol Nakşbendîliktir. Hint mistisizminde ise çakralar temelinde aşkın varlığa ulaşmayı hedefleyen yoga çeşidi ise Tantrik Yoga'dır. Bu sebeple çalışma Nakşbendiyyenin yöntemleri ve Tantrik Yoga uygulamaları esas alınarak incelenmiştir. Böylece letâif ve çakraları çok yönlü biçimde okuyarak hangi noktalarda örtüşüp örtüşmediği tahlil edilmiştir.

Tasavvuf ve Hint mistisizmini karşılaştırmalı ele alan çalışma, her iki konuyla alakalı Hint coğrafyası ile sınırlandırıldığı için tasavvufta ilgili letâif, Hindistan'da İmam-ı Rabbânî ile gelişen Nakşbendiyye pratikleri yönünden incelenmiştir. Çalışmada eser bazında alan incelemesi kapsamı yapılmıştır. Buna göre Hint mistisizminde yoga-dhyana ve çakralar ile ilgili Adi Shankara, Madhvacharya, Ramanuja gibi Upanişadlar'ı tahlil eden düşünürlerin eserlerinin yorumları ve Tantrik Yoga'yı içeren eserler çalışmanın kapsamı dahilindedir. Tasavvufta mârifetullahı ulaşmada letâifin rolü araştırılırken de kaynak olarak Hindistan'da yaşamış Nakşbendî uygulamalarını esas alan İmâm-ı Rabbânî ve Müceddidîye temsilcilerinin eserleri inceleme kapsamındadır.

Her iki uygulama ile ilgili günümüze ulaşan Sanskritçeden Arapça, İngilizce ve Türkçe akademik çalışmalardan yararlanılmıştır. Letâifin ve çakraların insanın fiziksel, psikolojik ve ruhsal gelişime etkisi ve nefis mertebeleriyle ilişkisi araştırma dahilindeki konulardır. Çalışma Allah-âlem-insan ilişkisi içerisinde letâifin konumu ile Hint kutsal

metinleri Upaniřadlar'daki yoga-dhyana ve çakra, kozmik ve akozmik ideal konularını yorumlayan öncü dūřınurlerin metafizik grūřlerini takip eden Upaniřad yorumları temel alınarak hazırlanmıřtır. İki sistemin birbiriyle mukayesesine yer verilmiřtir.

Araştırma, giriş ve c bölümden oluşmaktadır. Giriř kısmında tezin konusu, amacı, önemi, kuramsal erevesi, sınırlılıkları, yöntemi, tarihsel arka planı ile kaynakların değerlendirilmesine yer verilmiştir. Tarihsel sıralama göz önünde tutularak hazırlanan tezde Hint mistisizmi birinci bölümde incelenmiş ve insanın tekml ve çakralar hakkında teorik bilgilere yer verilmiştir. Bu terimlerin Patanjali'nin yogasutraları ile Upaniřad kaynaklarındaki orijinal dūřnceleri ve Hint dūřncesindeki yansımaları ele alınmıştır. Hint mistik dūřncesinde insanın ruhsal gelişiminin etkileri bütüncül bir yaklaşımla ortaya konulmaya çalışılmıştır.

İkinci bölüm, İslm tasavvufunda insanın tekml ve letif başlığı altında kurgulanmıştır. Tasavvufta insan tekmln etkileyen sebepler, holistik bakış açısıyla değerlendirilmiştir. Tasavvufa ve letife dair kavram analizleri İmm-ı Rabbn ve takipçilerinin konuyla ilgili eserleri arasından tespit ve tahlil edilmiştir.

nc bölümde Hint mistisizmi ve tasavvufun uygulama amaçları ve yöntemleri çakralar ile letif ekseninde karşılaştırılıp, içerikleri analitik yöntemle tahlil edilerek genel bir değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Her iki konunun mutlak kurtuluşa (nihyete) ve kozmolojiye dair grūřleri, bilgi ve varlık hakkındaki dūřnceleri, letif ve çakraların benzer ve ayrı yönleri incelenmiştir. Bu kavramların insan tabiatında kültür ve ahlk yönünden değişimleri, insanın fiziksel, ruhsal, psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Ayrıca bu bölümde zikir ve meditasyonun mikro kozmos konumundaki insan üzerindeki etkileri bilimsel yöntemlerle izah edilmiştir. İnsanın benlik inşasında yoga ve zikir uygulamalarının tesirleri karşılaştırmalı şekilde ele alınmıştır.

İslm dini, coğrafya itibariyle genişleyince farklı kültür, din ve diller ile karşılaşmıştır. Toplumlar arasındaki kültürel çeşitlilik doğal olarak etkileşimi de beraberinde getirmiştir. Nitekim mezhepler bile bu etkileşimin bir tezahürü kabul edilir. Coğrafı yakınlık nedeniyle Hindistan ve Hintlilerin Araplarla ilişkileri İslmiyet öncesine dayanmaktadır. Hint Alt Kıta'sında gerek Arap tüccarlarla birlikte tebliğ amaçlı gelen

mutasavvıflar gerekse Orta Asya Türk'lerinin Hint kıtasının kuzeyinde gerçekleştirdiği fetihler sonucu İslâm ve onun tasavvufî yorumu bölgede tanınmıştır.⁶⁶

Hindistan'ın güney bölgelerinde Çiştîyye, Sühreverdîyye, Nakşbendîyye ve Kâdirîyye tarikatlarının faaliyetleri sonucu İslâmîyet ve tasavvufî öğretiler yayılmıştır. Özellikle Nakşbendîyye tarikatının hem şeriatî esas alan teorisi hem de eşitlik, hoşgörü ve kâinatla âhenk içinde yaşama gibi erdemlerinin kültürlerarası etkileşimde bölgede karşılık bulduğu görülmektedir.⁶⁷ Bu etkileşim günümüzde insanlığın kendini tanıma ve anlamlandırma sorununa cevap olarak yoga gibi farklı metotlara yönelerek izlerini devam ettirmektedir. Yoga ile aynı düzlemde yer almamakla birlikte günümüzde insanın mana yönünü tatmin amacıyla başvurduğu diğer bir alan ise tasavvufur. Bu noktada tasavvuf düşüncesinin temelinde yabancı kaynakların örneğin Hint mistisizminin bulunduğu iddiaları⁶⁸ bilgi ve yöntem açısından güncelliğini koruyan bir tartışmadır.

Tasavvufa dair tartışma konularından biri onun kökeniyle ilgilidir. Tasavvufun Hint mistisizmden etkilenerek ortaya çıktığı ve Hint mistik kaynaklarından beslendiği iddiaları söz konusudur. Buna delil olarak tarihsel birlikteliklerin ve nefes egzersizleri gibi bazı Hint mistik kavram ve ritüellerin sûfî geleneğinde de bulunması gösterilir.⁶⁹

İmâm-ı Rabbânî, yaşadığı dönemde Hindistan'da hem Müslüman yönetimin hem de Müslüman halktan bazı kimselerin Hint dini ritüellerinden itikadi ve dini anlamda usul-i seleseye (tevhid, nübüvvet, ahiret) aykırı etkilenmelerinden İslâm'ın yeniden ihyası anlamında Müceddidîye hareketi başlatmıştır. Bununla birlikte, seyr ü sülûk, varlık ve mertebeleri gibi konularda Müslüman halka yenilikler getirmiştir. Nakşbendîyye zikir pratiklerinden letâif konusunu da sistematize eden İmâm-ı Rabbânî tasavvufun temelinde şeriatin varlığını önemle vurgulamaktadır.⁷⁰ Bu yüzden de İmâm-ı Rabbânî, tez konusuyla irtibatı nedeniyle önem arz eden bir isimdir.

Araştırmanın kapsamı dışına çıkmamak için Nakşbendîyye dışındaki diğer tarikatların uygulamalarına ve Uzak Doğu'da Taoizm, Budizm gibi dinlerin dhyana

⁶⁶ Muhammed Abdü'l-Azîm Ebu'n-Nasr es-Sûfî, *Tarihü'l-Müslimin ve Hadaratühüm fi Biladi'l-Hind ve 's-Sind ve'l-Bencap* (Kahire:Şirketü Nevabîgu'l-Fıkr, 2009), 53; Saiyid Zaheer Hussain Jafri, *The Islamic Path: Sufism, Society and Politics in India* (New Delhi: Rainbow Publishers, 2006), 179.

⁶⁷ Peter Malcolm Holt vd., *The Cambridge History of Islam, Islamic Society and Civilisation* Volume 2B (Cambridge University Press, 1977), 2303.

⁶⁸ R.C.Zaehner, *Hindu and Muslim Mysticism* (London: Bloomsbury Publishing, 2016), 32; Ernst, "Müslüman Yoga Yorumcuları", 118.

⁶⁹ Sirajul Islam, *Sufism and Bhakti a Comparative Study* (The Council for Research in Values and Philosophy, Washington: 2004), 14.

⁷⁰ Necdet Tosun, *İmamı Rabbânî Ahmed Sirhindi-Hayati Eserleri Tasavvufî Görüşleri* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2005-2009) 13, 113,115.

tekniklerine yer verilmemiştir. Araştırmada, dhyana teknikleri ve yoganın çeşitleri de göz önünde bulundurularak dört yoga uygulamasını (Hatha Yoga, Mantra Yoga, Raja Yoga, Laya Yoga) bünyesinde barındıran Tantrik Yoga uygulamaları üzerinde durulmuştur.⁷¹ Tasavvufun kökenlerinde Hint etkisi ve Hinduizmin bulunduğu iddiaları tezin ana gayesi değildir. Tezin sınırlarını aşacağı için konuyla ilgili değerlendirmeler üzerinde durulmamıştır. Tezde, Nakşbendiyye tarikatında ele alınan letâif ile Tantrik Yoga'daki çakraları birbirine benzetmeye çalışmak gibi bir hedef de bulunmamaktadır. Hint mistikleri ile sûfiler tarihi açıdan bir ilişkiye sahiptirler. Bu ilişkinin her iki kesimi kültürel ve mistik boyutlarda etkilediği söylenebilir.⁷² Bu anlamda tez, her iki din, kültür ve uygulama arasında bir ispat veya inkâr çalışması değildir.

6. Araştırmanın Yöntemi

Günümüzde yoga, farklı dini inançlara sahip kimselerle birlikte Müslüman kesimlerde de fiziksel ve ruhsal zindelik açısından bazen merak uyandırmaktadır. Çalışmada özellikle Nakşî literatürüne ait letâif zikri Kur'ân-ı Kerîm, hadisler ve tasavvufî kaynaklar ışığında ele alınarak letâif yolu ile insanın benlik yapılanmasına ve ilahî huzura kavuşmasının etkileri incelenmiştir. Ayrıca çakraların Hint mistisizminde bir inanç metodu olarak mokşaya ulaşmada bir araç olup olamayacağı konusu araştırılmıştır.

Çalışmada letâif ve çakralar, dini uygulamalar, kişinin manevi dönüşümüne katkısı, fiziksel ve psikolojik sağlık üzerine etkileri yönünden karşılaştırılmıştır. Çalışmada tasavvufî ilgili letâif kavramını sistemli bir şekilde ele alan ve halen güncelliğini koruyan İmâm-ı Rabbânî ve diğer Müceddidîlerin görüşlerine dair eserler merkeze alınmak suretiyle incelenmiştir. Letâif konusu manevi hakikati elde etme açısından İmâm-ı Rabbânî, Muhammed Ma'sûm, Abdullah Dehlevî ve Dağıstânî gibi Müceddidîye temsilcilerinin konuya bakışları yönüyle araştırılmıştır.

Hint mistik ritüellerinden yoga, dhyana ve çakralarla ilgili temel kaynak ise Hint kutsal metinleri Upanişadlar'ı tevil eden Hint öncü düşünürleri Adi Shankara, Ramanuja ve Madhacvarya'nın orijinal eserlerine erişim zorluğundan onların takipçileri S. Radhakrishnan ve S.Vivekinanda'nın Patanjali'ye ait yogasutra yorumları kozmolojiye dair epistemolojik ve ontolojik bakış açılarını yansıtmaları sebebiyle esas kaynak

⁷¹ Johari, *Chakras*, 13.

⁷² M. Hanefi Palabıyık, "Hindistan Tarihinde ve Hint Kültüründe Müslüman Türkler", *EKEV Akademi Dergisi* 11/ 33 (Güz 2007), 68-92.

alınmıştır. Shamkhya felsefesinde düalistik tanrı anlayışı Upanişadlar'da Atman-Brahman özdeşliği şeklinde panteist bir yaklaşım şeklinde ifade edilirken aynı zamanda Brahman evrenin kontrolünü elinde tutan yegâne Yüce Yaratıcı olarak “teistik” monoteist (tek tanrıcılı) bir anlayış da yer almaktadır.⁷³ Bu yönüyle Upanişadlar'da yoga ve çakralara ait yorumlar Tantrik Yoga ekseninde Atman-Brahman özdeşliği açısından incelenmiştir.

Çalışmada, her iki öğretiyile ilgili günümüze ulaşan Sanskritçeden Arapça, İngilizce ve Türkçe tercüme kitap, makale ve belgeler de araştırılıp orijinal veriler elde edilmeye çalışılmıştır. Kaynakların incelenmesi not alma ve sonrasında yorumlayıp değerlendirme yöntemi şeklinde gerçekleşmiştir. Konunun teorik çerçevesini ortaya koymak amacıyla yurt içi ve yurt dışı kütüphanelerden yararlanılmıştır. Konuyla alakalı olarak kurslarda uygulamalı eğitim alınmış, gözlemlerde bulunulmuştur.⁷⁴

Araştırmada İmam-ı Rabbânî'nin Hindistan'da yaşadığı dönem ve coğrafya incelendiğinde Hint halkı ile sûfilerin etkileşim içinde olduğu görülmektedir. İslâm düşünce sisteminde son dönemlere ait (16.yy.) metafizik temelli görüşleri bulunması ve Hint kültürünü iyi tanması hasebiyle bu çalışma İmâm-ı Rabbânî merkezli planlanmıştır. Bu sebeple İmâm-ı Rabbânî ve sonrası Hindistan'da yaşamış Müceddidîye temsilcilerinin konuyla ilgili görüşlerini içeren eserler, âyet ve hadislere getirdikleri yorumlar ele alınmıştır. Özellikle İslâmi metafizik düşüncenin son dönem temsilcilerinden İmâm-ı Rabbânî'nin vahdet-i şühûd görüşleri kapsamında Allah-âlem-insan ilişkisine dair görüşlerine genel hatlarıyla değinilmiştir. İbnü'l-Arabî'nin vahdet-i vücûd görüşü de kısmen ele alınan konulardandır.⁷⁵ Tezde Nakşbendiyye temsilcilerinden İmâm-ı Rabbânî'nin letâif zikri uygulaması ve bundan yola çıkarak mârifetullahı ulaşma metodolojisi incelenen konulardır.

Çalışmada letâif ve çakraların farklı yönlerden irtibatları kaynaklara dayalı olarak ortaya konulmuştur. Letâif, terminolojisinde geçtiği gibi yoga kavramları arasında da yer alan hava, su, toprak, ateşin (mizaç=hıtlar) insan bedeni, psikoloji ve ruhu üzerindeki etki mekanizmaları, nefis mertebeleri ve karakter yapılanmasına tesiri incelenerek

⁷³ Cemil Kutlutürk, *Hindu kutsal Metinleri Upanişadlar* (İstanbul: Dergâh Yayınları, 2014), 93.

⁷⁴ Pranic Healing (Yaşam Enerjisi kursu) Courses from Emir Huseyin Konsari, Alan Horn, Ankara 2009; Bioenerji Kursu, Erol Konuk, Ankara 2019.

⁷⁵ Muhyiddin İbnü'l Arabî, *Fususü'l Hikem Terceme ve Şerhi*, Derleyen. Avni Konuk, çev. M. Tahralı, S. Eraydın (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları, 2017), 1/34; Davud el Kayseri, *Mukaddemât*, çev. Hasan Şahin, Turan Koç, Seyfullah Sevim (Kayseri: Büyükşehir Belediyesi Kültür Yay, 1997) 19.

karşılaştırma yapılmıştır. Çalışmada, yoga ve çakralar için Upanişadlar'ın kozmik ve akozmik ideal görüşleri çerçevesinde ontolojik ve etik yaklaşımları da incelenmiştir. Ayrıca letâifin ve çakraların (dhyana yoluyla) aktif hale gelmesinin bireyin ruh, beden, psikoloji sağlığı ve zindeliği yönünden faydalarının bilimsel kabul edilip edilemeyeceği de araştırmamızda ele alınmıştır. Çalışma bu haliyle din, tasavvuf, kozmoloji, metafizik, psikoloji ve tıp sahalarıyla ilintili multidisipliner bir araştırmadır. Çalışmada, araştırma alanına ait veriler ana ve yardımcı kaynak taramasıyla elde edilmiş ve metin analizi yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmada Hint mistisizmi ve tasavvuftaki amaç, kavram ve yöntemlerin letâif ve çakralar özelinde karşılaştırmalı çözümlenmesi çalışılmıştır. Bu karşılaştırma yapılırken tasavvuf ve Hint mistisizmini içeren temel kavramların tarihteki ve günümüzdeki konuyla irtibatlı teorik ve pratik yansımaları üzerinde de durulmuştur. Konunun bütüncül olarak değerlendirilmesi bakımından çalışma, akademik alanda öncü niteliğindedir.

6.1. Araştırmada Karşılaşılan Zorluklar

Birinci bölümde karşılaşılan başlıca zorluk, terimlerin ortaya çıktığı zamandaki anlamları ile güncel pratikteki kullanımı arasında semantik kaymadır. Yoga ve çakraların asırlar önceki uygulaması dini alt yapı içerirken günümüzde sağlık, zindelik maksadıyla tüm dünyada gelenek veya sportif faaliyet olarak icra edilmekte veya algılanmaktadır. Bu durum bir dine ait uygulamanın diğer dinin inanç sistemi açısından mahsurlarını gündeme getirmektedir. Güncel algı ve uygulamaların, sistemlerin geleneği ve orijinal kaynakları yönünden ele almak tezde karşılaşılan bir diğer zorluktur.

7. Araştırmanın Kaynakları ve Literatür Değerlendirmesi

Çalışmada letâif ve çakra uygulamasının temellerinin neler olduğu orijinal kaynaklardan araştırılmıştır. Yoga ve çakra ile ilgili temel kaynaklar Hint mistik metinleri Upanişadlar'dır. Bu konuda Adi Shankaracharya (788/820), Ramanuja (1017/1137), Madhvacharya (1238/1317)) gibi öncü Hint düşünürlerin⁷⁶ Upanişadlar'a dair düşüncelerinin yorumlarından istifade edilmiştir. Ancak bu üç düşünürün orijinal eserlerine erişim zorluğu sebebiyle onların takipçileri olan ve Upanişadlar'ı ve Patanjali'nin *Yogasutra*'larını yorumlayan Swami Vivekananda ve Swami

⁷⁶ S. Radhakrishnan, Charles A. "Hint Düşüncesine Genel Bir Bakış", çev. Ali İhsan Yitik, *Divan İlmî Araştırmalar Dergisi* 16 (Ocak 2004), 5.

Parmeswaranda'nın eserleri çalışmanın temel kaynaklarındandır. Adi Shankaracharya, Upanişadlar'ı izah eden Vedanta'nın temsilcilerindendir. Atman ve Brahman'ın özgürleştirici prensibi mokşa teması ile çalışmıştır.⁷⁷ Ramanuja, Shankara'nın Upanişad yorumlarından mokşa, Brahman, avidya (bilgisizlik) gibi konularda farklı bir görüşe sahiptir. Ramanuja'ya göre mokşaya (kurtuluşa) ulaşmak zahiri bilgi ile elde edilmez. Bunun için Bhakti Yoga uygulamaları ve Brahman'a adanmışlık şarttır. Ramanuja, mokşanın reenkarnasyondan ziyade (yeniden farklı bedenlerde doğum döngüsünden kurtulmak) ilahî mükemmelliği düşünmenin sevincini yaşamak olduğu görüşünü savunur.⁷⁸ Madhvacharya, Atman (bireysel ruh) ve Brahman (Evrensel Ruh, Tanrı Vişnu) arasında temel fark olduğu fikrini öne süren düalistik felsefe savunucusudur. Madhvacharya, bu manada Shankaracharya ve Ramanuja'yı da eleştirmiştir. O'na göre bireysel ruh Brahman'a bağlıdır. İkisi asla özdeş (aynı) değildir. Bireysel ruhun kurtuluşu ancak Tanrının lütfuyla mümkündür.⁷⁹

Bahsi geçen üç Hint düşünürü Upanişadlar'ı yorumladıkları eserlerinde ölüm, yaşam, reenkarnasyon, Tanrı ve doğası, atman, mokşa (kurtuluş), derin uyku durumu, yoğunlaşma, nefes, vücuttaki "atman"dan Brahman'a uzanan ruhani kanallar (şuşumna vb.) vücut organları, damarlar ve buralarda gezen "atman"ın durumuyla ilgili bilgiler vermektedir.⁸⁰ Budizm'in ortaya çıkışından önce M.Ö. 600 yıllarında yazılan ve iki yüzden fazla sayıdaki Upanişadlar'ın en eski olanları tüm dünyada "On Üç Temel Upanishad" ismiyle bilinmektedir. Upanishadlar'a Vedalar'ın sonu anlamında Vedanta da denilmiştir. Hint kutsal metinleri Vedalar'dan sonra Brahmanalar ve Upanişadlar'a doğru değişimlere uğrayıp evrilerek gelen dinsel düşünceler günümüz Hint maneviyat dünyasını oluşturmaktadır.⁸¹ Bu yönüyle Upanişadlar Hint manevi dünyasının temellerini anlamamıza katkı sağlamaktadır.

Hindistan coğrafyasının geniş tarihine ve düşünce yapısına inmek elbette tek bir çalışmanın konusu olamaz. Hindistan'da yaşayan Müslümanların tasavvufî hayatı ve Hint mistiklerinin yaşantısı bu coğrafyaya dair çeşitliliklerdir. Her iki yaşantı ve öğretisi şeklinin

⁷⁷ Hajime Nakamura, *A History of Early Vedanta Philosophy* (Delhi: Motilal Banarsidas Press, 2004), 678; Chad Meister. Paul Copan, *Routledge Companion to Philosophy of Religion*, chapter. Koller, M. Jhon. "Shankara". (Londra 2012).

⁷⁸ Shyam Ranganathan, "Ramanuja", *Internet Encyclopedia of Philosophy* (Erişim 29. Ocak 2024) <https://iep.utm.edu/ramanuja/>

⁷⁹ Valerie Stoker, "Madva". <https://iep.utm.edu/madhva/>

⁸⁰ Sharma BNK, *Philosophy of Sri Madhyacharya* (Delhi: Motilal Banarsidas 1986); Ramanuja, (Açerya), 12. yy. Sri Bashyam (Melkot: Academy of Sanskrit Research, 1985); Sengaku, Mayeda, "Adi Shankara" (Britannica 2015). (Erişim 29 Ocak 2024) <https://www.britannica.com/biography/Shankara>

⁸¹ Patrick Olivelle, "Upanişad" *Britannica.com/topic*. Upanişad; Brian Black, "The Upanishads". <https://iep.utm.edu/upanisad/>

zaman içinde birbiriyle etkileşime girmesi de doğal bir olgudur. Çalışmamızın literatürde özgün kılan yönü de her iki kadim kültürün günümüze uzanan etkilerini temel kaynaklar incelenerek ele alınmasıdır.

Çalışmamızda letâif ve çakralar ekseninde incelenen Hint mistik geleneği ve tasavvuf uygulamalarını akademik perspektif ile anlayabilmek için konuya en yakın görülen eserler incelenmiştir. Bu araştırmanın benzerlerinden ayrışmasına katkı sunan yönleri şu şekildedir: Çalışmada Hint öncü düşünürleri Shankara, Ramanuja ve Madhva'nın çakraları temel alan doğrudan görüşleri bulunmaz. Ancak bu üç düşünürün yoga ve evrensel bilince ulaşma fikirleri çalışmada yol gösterici niteliktedir. Çalışmada Adi Shankara, Ramanuja ve Madhvacharya'nın bireysel ve evrensel bilince ait felsefi görüşleri sırasıyla şu şekilde incelenmiştir.

Adi Shankara, "Birlikçi Vedanta" şeklinde çevrilebilecek Advaita Vedanta düşüncesinin öncü savunucularındandır. Bu düşüncede "atman" denilen bireysel ruh ile Brahman'ın yani evrensel ruhun aynı olduğuna inanılır. Eserlerinde Vedalar ve Upanişadlar'ı temel alarak metafizik konuları işleyen Shankara, düşüncelerinde yogaya yer vermektedir. Shankara'nın yoga ile ilgili görüşleri Patanjali'nin Yogasutraları'na dayanır. Çakralarla ilgili doğrudan bir çalışması bulunmasa da eserlerinde çakralara atıfta bulunmuştur. Yoga ve metafizik görüşlerini paylaştığı eserler, *Yogashikhopanishad*, *Varohopanishad*, *MundalamalaTantra*, ve *Saundarya Lahari* kitaplarıdır. Ayrıca Shankara'nın yogaya dair görüşlerini içeren sonraki çalışmalardan *Yoga Bhashya Vivarana*, *Vivekachudamani* ulaşılabilen konuyla alakalı kaynaklardır.⁸² Bu kaynakların Sanskritçe'den İngilizce ve Türkçe çevirilerine ulaşamadığından çalışmada gerekli oranda istifade mümkün olmamıştır.

Hindu metafiziğinin öncü düşünürlerinden bir diğeri Ramanuja'dır. Ramanuja bireysel ruh ve Tanrı ilişkisini Vedanta felsefesini farklı şekillerde yorumlayarak ele almıştır. Ramanuja *Vişishtadvaita Vedanta* düşüncesinde "atman"ın (jiva, bireysel ruh) Brahman'ın bir parçası olmakla beraber Brahman'dan bağımsız varlıklar olduğunu ileri sürer. Ona göre yoga Tanrıya ulaşmak için bir araçtır. Bunun için Ramanuja, Bhakti Yoga (bağlılık, adanmışlık) ve Karma Yoga (eylem) ile kurtuluşa ulaşmayı hedefler.

⁸² Sri Shankaracharya, *Saundarya Lahari*, ed. A. Kuppuswami, sanskrit (India: The Ministry of Education and Social Welfare, Government of India, Bharati Vijeyam pres, Madras, 1/1971) 745; Polakam Sri Rama Sastri, S.R. Krishnamurthi Sastri, *Patanjala Yogasutra Bhashya Vivaranam of Shankara Bhagavatpada* (India: Printed Law Journal Press Maylapor Madras, 1952) 75; Swami Madhavananda, *Vivekachudamani of Sri Sankaracharya* (India: Printed by Mohan Lai Sah Chowdhary at the Prabuddha Bharata Press, Mayavati, Dt. Almora, 1921) 108.

Ramanuja'nın nitelikli ikicilik manasında *Viṣiṣṭadvaita Vedanta*'sında Hinduizm'in sonraki dönemlerinde merkezi bir unsur olarak ele alınan çakralara dair belirgin vurgu yaptığı açıklamalar bulunmamaktadır. Bu yönüyle ve orijinal eserlerine ulaşmadaki zorluktan dolayı çalışmada Ramanuja'ya ait direk kaynaklar kullanılmamıştır. Ancak Ramanuja'nın metafizik düşüncelerine dair ulaşılabilen kaynaklar şunlardır. John Carman, *The Theology of Ramanuja: An Essay in Interreligious Understanding* (Yale University Press 1974), Julius Lipner, *The Face of Truth: A Study of Meaning and Metaphysics in the Vedantic Theology of Ramanuja*, (State University of New York Press, 1986), F. X. Clooney, *Ramanuja and the Meaning of Bhakti* (Harvard Theological Review, 1990). Bu kaynaklar, Ramanuja'nın mistik pratikler ile bağlantılarında temel sağlayabilse de yoga ve çakralarla ilgili doğrudan ilişkileri bulunmadığından çalışmada incelenen temel eserler değildir. Ramanuja'nın felsefesi, Bhakti ve Karma yoga yolu ile ruhsal pratikler olarak çakraların insan tekâmülündeki rolünü direk olarak ele almasa da dolaylı olarak kabul etmektedir.⁸³

Hint felsefesinde “ikilik” anlamına gelen “Dvaita Vedanta” düşüncesinin kurucusu Madhvacharya'dır. Onun Hindu metafiziğine dair görüşü bireysel ruh ile Tanrının mutlak ayrımı (ikilik) temeline dayanır. Bhagavathita ve Upanişadlar'a odaklanan Madhva Bhakti ve Karma Yoga üzerine düşüncelerini yoğunlaştırır. Ona göre yoga Tanrıya adanmışlığın önemli araçlarıdır. Madhva'nın yoga- çakralarla ilgili doğrudan kaynak bulunmasa da çalışmada ulaşılan diğer akademik kaynaklar⁸⁴ onun yoga ve çakralara dair Dvaita Vedanta bağlamında nasıl anlaşılabileceğini dolaylı olarak aktarmaktadır.

Hint manevi geleneğinde tarihsel süreçte daha önceleri bilinen yogayı asketik olarak sistemleştiren Patanjali'dir. M.Ö. 200-300 yıllarına kadar giden Patanjali'nin *Yogasutraları* bireyin zihnini sükunete kavuşturup kendi içsel farkındalığı ile beraber Brahman ile bir olduğunu anlamayı hedefler. Bünyesinde çeşitli yoga teknikleri barındıran yogasutralar Brahman bilincine ulaşana kadar sekiz basamaklı yolu tarif eder. Ahlâki yasaklar ve kurullarla (yama, niyama vs.) başlayan ilk basamak sekizinci aşama samadhi (öz benliği bulma) ile sona erer. *Yogasutralar*'da en yüksek ruh hali olan samadhi Hint mistisizminin kutsal amacıdır. Çakralara yoğunlaşarak uygulanan yoga tekniklerini, hareketi, nefesi, odaklaşmayı içeren pratikleri ihtiva etmesi bireysel bilinç

⁸³ Flood, Gavin D. *An Introduction to Hinduism* (USA: Cambridge University Press, 1996); John Carman, Vasuddha Narayanan, *The Tamil Veda: Piḷḷān's Interpretation of the Tiruvāymoli* (Chicago: University of Chicago Press, 1989).

⁸⁴ B.N.K. Sharma, *Philosophy of Sri Madhvacharya* (Bombay: printed in India, 1/1962) 98; B.N.K.Sharma, *History of The Dvaita School of Vedanta and its Literatur* (Delhi: Motilal Banarsidas, print India, 1981)37.

(atman) ve evrensel bilinç ilişkisini ele alması açısından Patanjali'nin *Yogasutralar'ı* (2014) çalışmada incelediğimiz temel kaynak eserlerimizdendir. Ayrıca Hint medeniyetinin tanıtımında Birûni'nin Patanjali'nin *Yogasutraları*'nın Arapça çevirisi olan *Kitâbu Batanceli'l-Hindî* eseri tasavvuf literatürü açısından önemli bir yere haizdir. Çalışmada Mehmet İlhan ve Hammet Arslan'ın kitabın Türkçe tercümelemleri ile yine Birûni'nin *Tahkîku Mâ Li'l-Hind (Birûni'nin Gözünden Hindistan)* eseri incelenmiştir. Her iki eser Hint manevi geleneği yoga yolu ile mutlak varlığa ulaşma konularını, ibadetleri, ahlâki yasaları Birûni'nin Hint yaşam tarzını iyi bilmesi ve bu kaidelere Müslümanca bakış açısı getirerek akademik literatüre ilave etmesi açısından çalışmada önemli başucu kaynaklarındandır.

Çalışmada Hint mistisizmine ait temel başvuru kaynakları şunlardır: Vedalar'ın konuyla alakalı bölümlerine temas edilerek⁸⁵ özellikle Hinduizmin klasik yoga uygulamasının temellerinden biri olarak görülen ve tasavvuf açısından öneme sahip olduğunu düşündüğümüz *Patanjali'nin Yoga Sutra*'larının⁸⁶ Swami Vivekananda ve Swami Parmeswaranad'ın yorumlarıyla Sanskritçe'den İngilizceye tercümelemleri temel kaynak eserlerdir. Bu iki düşünürün yoga, dhyana, çakralara dair görüşleri incelenerek letâifle karşılaştırılması yapılmıştır. Bu bağlamda literatürde eksik kalmış ve geliştirilmeye açık yönler ortaya konulmaya çalışılmıştır. Yoga ve çakralarla alakalı Sanskritçe'den Türkçeye çevrilen Upanişadlar ve *Yoga Sutra* eserleri de temel kaynak olarak incelenmiştir.

⁸⁵“Güngör, Kutlutürk "Upanişadlar Temel Kavramlar ve Katkıları"; İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*; Ebu Reyhan el Biruni, *Tahkîku ma li'l-Hind & Biruni'nin Gözüyle Hindistan Tarihul Muslimin*, çev. Kıvameddin Burslan (Ankara: Türk Tarih Kurumu, 2. Baskı, 2018).

⁸⁶ Yogi Patanjali tarafından derlenen *Yoga Sutralar*, Hint mistik pratiklerinde önemli bir yere sahiptir. Kısa ve özlü ifadeler içeren sutralar, yoga, dhyana ve içsel dönüşüm metotlarını öğretir. Hint manevi dünyasında *Yoga Sutralar* Raja Yoga'nın temel taşı niteliğindedir. Kriya Yoga (eylem yogası) ve Astanga Yoga (sekiz basamaklı yoga) uygulamalarını da kapsar. Günümüzde de güncelliğini koruyan bu metin dhyana, ruhsal gelişim, etik ve psikoloji konularını içerir. Patanjali'nin *Yoga Sutraları* dört bölümden oluşur. İlk bölüm “Samadhi Pada”, yoganın amacı ve ruhsal uygulama yöntemlerini içerir. Bu bölümde zihinsel düşüncelerin kontrolü ve iç huzurun kazanılma yolları öğretilir. Patanjali'nin sekiz basamaklı yoga olarak tanımladığı *Astanga Yoga* bu bölümde incelenen konulardır.

İkinci Bölüm “Sadhana Pada”, asena (vücut duruşları), pranayama (nefes kontrolü), pratyahara (duyuların geri çekilmesi), dharana (konsantrasyon), dhyana (meditasyon) ve samadhi (ruhsal birleşme) konularını inceler. Bu basamakların sistemli ve düzenli uygulanması ile kişinin içsel farkındalığı ve zihinsel sakinliği hedeflenir. Üçüncü Bölüm “Vibhuti pada”, Yoginin kazanacağı doğaüstü güçler ve yeteneler konusunu ele alır. Ancak gerçek ruhsal ilerlemenin bunlarla sınırlı olmadığını altı çizilir. Son kısım “Kaivalya Pada”, yoginin nihai amacının mutlak özgürlük olduğu kısımla ilgilidir. Yogi bu aşamada kendi doğasının farkına varış maddesel dünyanın sınırlarından kurtulmasının yolları öğretilir.

Patanjali'nin *Yoga Sutraları*, yogayı sadece fiziksel bir pratiğin ötesinde bir ruhsal disiplin olarak ele alır ve bireyin içsel yolculuğunda rehberlik eder. Metin, derin felsefi içeriği, sistemli yaklaşımı ve ruhsal özgürlüğe doğru ilerleyen basamaklarıyla bilinir ve Hindu düşüncesinde önemli bir yer tutar. Bk.S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*. (New Delhi: Global Vision Publishing House, 2014), 1; Swami Vivekananda, *Patanjali's Yoga Sutras*. Internet Archive.

Hint mistik sisteminin merkezinde yer alan Patanjali'nin *Yogasutraları* kendinden önceki zihnin odaklaşmasına yönelik ve asketik pratikleri ihtiva etmesi açısından önemlidir. Patanjali, eski dönemlerdeki klasik düşünce ve pratikleri teoride yeniden temellendirmiştir. Bu haliyle *Yogasutralar* anonim bir felsefe haline dönüşmüştür.⁸⁷ Hint mistik okullarından yoga felsefi sisteminin epistemoloji ve ontolojisini temel aldığı uygulama Shamkya'dır.⁸⁸ Shamkya'nın takipçisi Vyasa'nın Bhasya'sının yorumları *Yoga System of Patanjali*⁸⁹ ve *The Principal Upaniṣad*⁹⁰ isimli eserleri çalışmada başvurulan temel kaynak kitaplardır.

Hint felsefi temel eserleri inceleyip İngilizce transkripsiyonu yapan Harish Johari'nin Hindu mistisizmi ve çakralara ait *Chakras, Energy Centers of Transformation*⁹¹ eseri de başucu kaynakları arasındadır. Hint kültürü ve gelenekleri üzerinde otorite olan Johari, enerji merkezleri olarak çakraların insanın fiziksel, ruhsal ve psikolojisi üzerine rolü ve nasıl dengelenebileceğini açıklaması çalışmamızda temel kaynak olarak alınmıştır. Upaniṣadlar'ın ilk Türkçe çevirisi 1976'da Mehmet Ali Işım tarafından yapılmıştır. Korhan Kaya'nın 2008'de Upaniṣadlar'ın tarihi yönden en eski sıralamadan en yeniye doğru bir çerçeve çizdiği kitap Hasan Ali Yücel Klasikler dizisinden çıkmıştır. Çalışmada Kaya'nın Upaniṣadlar'ın⁹² çeviri metinleri ve *Yoga Sutralar*⁹³ kaynak alınmıştır. Her iki eserin Sanskritçe'den Türkçe'ye çevirisi konuyu daha net anlamamızı sağladığı için akademik camiaya katkıda bulunmuştur.

Çalışma konularından yoga, Tantrik Yoga çeşidiyle incelendiği için Katherine Anne Harper ve Robert L. Brown tarafından editörlüğü yapılan *The Roots of Tantra*⁹⁴ isimli eser Tantrizm'in kökenleri üzerine yapılan bir araştırma olarak çalışmamızda yer almıştır. Ajit Mookerjee, Hint mitolojisi, sanatı ve ruhsal gelişim konularında uzmanlaşmış bir yazardır. Kundalini enerjisi ve çakra sistemi arasındaki ilişkiyi ele aldığı

⁸⁷ Mircae Eliade, *Patanjali and Yoga* (New York: Schocken Books, 1975), 6-7; Paul Schweizer, "Mind/Consciousness Dualism in Samkhya-Yoga Philosophy", *Philosophy and Phenomenological Research*, 53/4, (1993), 846; Arslan, Hammet. *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 134.

⁸⁸ American Heritage Dictionary of The English Language, "Samkhya"(5/2011). Samkhya: Ruh ve maddenin nihai ilkelerini içeren düalizme dayalı Hindu felsefe sistemidir; Kaya, *Yogasutra*, 4.

⁸⁹ James Haughton Woods, *Yoga System of Patanjali* (Cambridge, Massachusetts: The Harvard Universty Press, 1914). Bu eser Patanjali Yoga Sutralarının yoga yolu ile özgürleşmenin dört bölümünü izah etmektedir.

⁹⁰ S. Radhakrishnan, *The Principal Upaniṣads* (London: George Allen@Unwin Ltd, 1953). Bu eserde Atman, Brahman kavramları ve on sekiz temel Upaniṣad metni detaylı bir şekilde açıklanmaktadır.

⁹¹ Johari, Harish. *Chakras Energy Centers of Transformation*. U.S.A: Destny Books Rochester, Vermont, 2000.

⁹² Hasan Ali Yücel Klasikler Dizisi, *Upaniṣadlar*. çev. Korhan Kaya, (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 3. baskı, 2014.)

⁹³ Korhan Kaya, *Yogasutra* (İstanbul: Sujala yayın, 1. baskı, 2018.)

⁹⁴ Katherine Anne Harper, Robert L. Brown, *The Roots of Tantra*, (USA: New York Press 2002).

*Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*⁹⁵ kitabı yararlandığımız kaynak eserlerdendir. Anodea Judith, yoga ve psikoterapi alanında uzmanlaşmış biri olarak *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System*⁹⁶ isimli kitabında çakraların anlamını, işleyişini ve bunların yoga ve kişisel gelişim üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde ele almaktadır. Çalışmada çakra enerji merkezlerinin birey üzerindeki psikolojik ve davranışsal etkilerini anlayabilmek üzere bu eserden de yararlanılmıştır. Türkçe transkripsiyon olarak Akif Manaf'ın Upanişadlar'ı temel alarak hazırlanan çakraların anatomi ve fizyolojisini izah eden eserleri⁹⁷ kaynak eserler arasındadır.

İkincil kaynaklar şunlardır:

Hindistan asıllı yoga uzmanı Krishan Kumar Suman'ın *Yoga for Health and Relaxation*,⁹⁸ Master Choa Kok Sui'nin çakraların fonksiyonuna dair çalışmaları,⁹⁹ Latince transkripsiyonu yoga ve çakraların uygulama ve işleyiş metodunu göstermesi açısından çalışmaya yön veren eserlerdir. Cemil Kutlutürk'ün *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar ve Hint Düşüncesinde İslâm Algısı* eserleri Hint manevi dünyasını anlamamıza ve Hintlilerin İslâm'a bakışlarını anlamamızı sağlayan önemli yol gösterici kaynaklardandır. İsmi geçen eserler hedeflenen çalışmaya en yakın konumdaki eserler olduğundan önemli başucu kaynakları olmuştur.

Upanişadlar'ın uygulamasından etkilenip bu metinleri 16. yüzyılda *Mecmaü'l-Bahreyn* ismiyle Farsçaya çeviren ilk Müslüman ise Şah Cihan'ın oğlu Dârâ Şükûh'tur. (ö.1659) Eser sonraları Fransızca ve Latince'ye de çevrilmiştir. Eserde Hint kozmolojisi ve mistik gelenekleri İslâm'dan öğelerle bağdaştırmaya çalışan Şükûh âyet ve hadislerden deliller getirerek her iki ilim okyanusunu birbirine benzetmeye çalışmış, ehl-i sünnet iktidar ve çevrelerce bu düşünce ve eserleri kabul görmemiştir. Ali İhsan Yitik ve Aynur Çınar'a ait *Dârâ Şükûh ve Eseri Mecma'-i Bahreyn Üzerine* isimli çalışma yol gösterici nitelikte olmakla beraber çalışmamız iki öğretiyi birbirine benzetme çabası gütmendiğinden *Mecmaü'l-Bahreyn'e ait* kaynaktaki bilgiler sınırlı tutulmuştur. Aynı zamanda 14. yy.'da Bengal bölgesinde Sanskritçe yazılan Hatha Yoga ile ilgili eserin Arapça tercümesi *Havdu'l-Hayat* isimli eserdir. Hatha Yoga o dönemde oldukça önemli

⁹⁵ Ajit Mookerjee, *Kundalini The Arousal of the Inner Energy*, (Rochester, Vermont, 3. Ed, 1986).

⁹⁶ Anodea, Judith, *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System*, (USA: St. Paul, Minnesota, Llevellyn Publication,1999).

⁹⁷ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*; Akif Manaf, *Yoga Pranayama Nefes Sanatı* (İstanbul: Gala Kitap, 2013); Akif Manaf, *Yoga Kundalini Gizemli Evrim Enerjisi* (İstanbul: Gala Kitap, 2014).

⁹⁸ Krishan Kumar, *Yoga for Health* (New Delhi: Lotus Pres Publishers, 2015).

⁹⁹ Choa Kok Sui, *Miracles Through Pranic Healing* (India: Shankar Printers, 2008); Choa Kok Sui, *Advanced Pranic Healing* (India: Shankar Printers, 2007).

bir uygulamaydı. Öyleki Müslümanlar da bu uygulamayı önemseyip Arapça tercümeyle değer bulmuşlardır. Eserin sonraki zamanlarda farklı nüshaları ortaya çıkmış, Anadolu ve Avrupa'ya kadar taşınmıştır. *Havdu'l-Hayat*'ı inceleyip yorumlayan araştırmacılardan biri de Carl Ernst'tir. Halen günümüzde etkili bir şekilde uygulanan Hatha Yoga ile tasavvuf arasındaki benzerlik ve farklılıkların ele alındığı Ernst'e ait eserler¹⁰⁰ de tezde incelenmiştir.

Çalışmanın İslâm tasavvufu ile ilgili araştırmasında ise klasik kaynaklardan kalp, ruh, sır, nefis gibi insanın idrak merkezlerini ele alan birincil kaynaklar ve bu konuların irdelendiği ikincil kaynaklardan istifade edilmiştir. İkinci bölümde incelenen tasavvufun temel kaynaklarında, insanın metafizik yapısı anlatılırken genel itibariyle kalp, ruh, sır ve nefis terminolojileri kullanılmaktadır. İslâm düşünce tarihine bakıldığında kozmoloji anlamında vahdet-i vücûd ve akabinde vahdet-i şühûd görüşlerinin temsilcileri İbnü'l-Arabî ve İmâm-ı Rabbânî'nin eserlerinde konuyla alakalı bölümler görülmektedir. Arabî'nin eserlerinde bu özel isimler latîfeler olarak adlandırılmakta ve letâif kavramı sistemli bir şekilde ele alınmaktadır. Bu sebeple öncelikle tasavvufun temel kaynaklarında Hindistan'da yaşamış veya letâife dair eseri bulunan müelliflerin konuyla ilgili bölümleri genel hatlarıyla tespit ve tahlil edilmeye çalışılmıştır. İmâm-ı Rabbânî merkezli planlanan bu çalışmada, müellifin tasavvufta olduğu gibi fıkıh, hadis, kelam alanlarında da eserlerinin bulunduğu gerçeği dikkate alınarak kaynaklar yönünden de bir sınırlama yapılmıştır. Konuyla doğrudan alakalı eserler seçilmiştir. Bu bağlamda tezin ikinci bölümüyle alakalı temel eserler şunlardır: İmâm-ı Rabbânî'nin *Mektûbât*'i¹⁰¹, *Risâleler*'i¹⁰² ve İmâm-ı Rabbânî sonrası Müceddidîye temsilcilerinden Muhammed Ma'sûm, Abdullah Dehlevî, Dağüstânî'nin eserleridir.

Tezin ikinci bölümünde İmâm-ı Rabbânî'nin *Mektûbatı*'nın üç ayrı şerh ve çevirileri birbiriyle kıyaslanarak incelenmiştir. Bu çerçevede Kasım Yayla'nın tercümesi *Mektûbat-ı İmâm-ı Rabbânî*, Talha Hakan Alp vd nin çevirisi *Mektûbât-ı Rabbânî* ve H. Hilmi Işık'ın *Mektûbat Tercümesinden* yararlanılmıştır. Kadiriyye, Sühreverdiyye, Çiştîyye ve Nakşbendiyyeden icazetli 19. y.y'da yaşamış mürşidlerden Ahmed

¹⁰⁰ Carl. W. Ernst, *Sufizm İslam'ın Mistik geleneğine Giriş*, çev. Gülçin Tunalı (İstanbul:Sufi Kitab 2022); "Muhammed Gavs'ın Nazarında Tasavvuf ve Yoga", *Tasavvur Tekirdağ İlahiyat Dergisi* (4/2, 2018); "Tasavvuf ve Yogada Vecdin Psikofizyolojisi", çev. M. Bilal Yamak, *Rumeli İslâm Araştırmaları Dergisi*/3 (Nisan 2019): 129-134; Saliha Tik, "Carl Ernst'in Kur'ân-ı Okuma Anlayışı" *İslâmi İlimler Dergisi* 14/14, sayı1, (Bahar 2019): 33-56.

¹⁰¹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî'de Şeriat ve Tasavvuf*, çev. Tosun vd. (İstanbul: Erkam Yayınları, 2017).

¹⁰² İmâm-ı Rabbânî, *İmâm-ı Rabbânî Risaleleri*, (İstanbul: Sûfi Kitap Yayınları, 2016).

Hüsâmeddin Dağıstânî'nin (ö.1848/1925) letâife ve murakabelere ait görüşlerini açıklayan *Makâsid-i Sâlikin* de araştırmamıza kaynak olarak alınmıştır. Dağıstânî'nin *Makâsid-i Sâlikin* eserinde letâifle alakalı fikirler kapsamlı şekilde beyan edildiği için temel kaynaklar içerisinde ağırlıklı inceleme *Makâsid* üzerinde yoğunlaşmıştır.

İmâm-ı Rabbânî'nin üçüncü oğlu Muhammed Ma'sûm Sirhindî'nin (ö.1079/1668) letâife dair görüşleri bulunması hasebiyle babasının müsvedde halinde kalmış mektuplarını derlediği *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm* isimli eser Mustafa Demirci tarafından *Müstekimzade Tercümesi* ile yayınlanmıştır. Bu eserle birlikte Süleyman Kuku'nun çevirisini yaptığı *Mektûbât-ı Masumiyye* eserleri karşılıklı incelenerek araştırmaya dahil edilmiştir. Nakşibendiyye silsilesinden Abdullah Dehlevî (ö.1156/1743) de Hindistan'da yaşamış ve tasavvufî metotların bölgede yayılmasını sağlayan İmâm-ı Rabbânî' halifelerindendir. Dehlevî'nin *Mekâtib-i Şerife* ismiyle derlenen Hâce Bahâeddin Nakşibend ve İmâm-ı Rabbânî'nin letâif, marifetullah, rabîta, murakabe gibi görüşlerini kendi bakış açısında meczederek yazdığı ve Süleyman Kuku tarafından Türkçe'ye çevirisi yapılan seksen dokuz mektubu konumuzla ilgili olması sebebiyle incelenen eserlerden biridir.

Nakşibendiyye'nin Orta Asya'dan Hindistan'a gelip güçlü bir şekilde kök salmasını sağlayan ise İmâm-ı Rabbânî'nin müşidi Bâki Billâh'dır. (ö.1012/1603) Farsça mektupları ve eserleri 1967 yılında Lahor'da tek cilt halinde yayınlanmış *Külliyât-ı Bâki Billah* isimli eserdir. Bu çalışmanın sınırları Rabbani ve Müceddidiler'in eserleri dahilinde şekilleneceğinden *Külliyât* araştırmaya dahil edilmemiştir.

İslâmi düşüncenin letâif ve kozmolojiye dair görüşleri içermesi sebebiyle İbnü'l-Arâbî'nin eserlerinden *Fütûhâtü'l Mekkiyye*¹⁰³, *Fusûsü'l Hikem*¹⁰⁴, *et-Tedbirâtü'l İlâhiyye*¹⁰⁵ den de kısmen istifade edilmiştir. Temel tasavvufî eserlerden *Keşfü'l-Mahcûb* müellifi Hücvîrî'nin (ö.465/1072) de Hindistan'da yaşamış olması nedeniyle eserde konuyla ilgili bölümler çalışma içinde yer almıştır. Hücvîrî Hint kültürünü tanınması ve müslümanların bu kültüre kimi zaman ilgileri sebebiyle ele aldığı eserlerinde Hindu geleneğinin İslâmi inançlarla ilgisi bulunmadığı yönünde fikirlerini açıkça bildirmiş ve eleştirilerde bulunmuştur. *Keşfü'l-Mahcûb* şeriat-hakikat, kalp, ruh, sır, nefis, nefy ü isbat, namaz, marifetullah gibi konuları ele alması sebebiyle çalışmamızda kaynak

¹⁰³ Arâbi, *Fütûhâtü'l-Mekkiyye*, (çev: Nihat Keklik).

¹⁰⁴ Kayserî, *Fusûsü'l-Hikem*.

¹⁰⁵ Muhyiddin İbn Arâbi, *Tedbirât-ı İlâhiyye*, çev. Ahmed Avni Konuk (İstanbul: İz Yayıncılık, 7.Baskı, 2018).

eserlerdendir. Tasavvuf klasiklerinden Hint coğrafyasında bulunmamış ve letâife dair çalışması olmamış müelliflerin eserleri konuya temel teşkil etmesi gereken yerde istifade edilmiştir.

İkincil kaynaklar konusunda Serkan Derin'in *Tasavvuf ve Budizmin Ortak Dili* (2018) isimli doktora tezi, çalışmamıza benzer karşılaştırmalı bir araştırmadır. Edebiyat alanında hazırlanan bu çalışma hem akademik yönü hem de farklı iki uygulamanın tarihsel ve manevi yönünü ele alması açısından çalışmamızın yönlendirilmesinde katkıda bulunmuştur. Carl W. Ernst'in *Situating Sûfism and Yoga* (2016) ve Mehmet Atalay'ın çevirisiyle incelenen Ernst'in fikirlerinin incelendiği *Müslüman Yoga Yorumcuları* (2014) makaleleri çalışmada yoga ve tasavvufun benzer ve farklı yönlerini incelemeye yardımcı kaynaktır.

Hammet Arslan: *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga* (Doktora tezi, 2013) yoganın tarihsel gelişimi ve günümüz açısından incelenen bir çalışma olarak araştırmamızda yardımcı kaynaklardandır. Mustafa Merter: *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (2017) günümüz açısından insanın mana eksikliğini ve benlik yapısının tatmin yollarını göstermesi yönüyle çalışmaya destek kaynaklardan biridir. Haluk Berkmen'in *Kuantum Bilgeliği ve Tasavvuf* başlığı ile kaleme aldığı eser insanın mana yönünü pozitif bilim ve sûfi bakış açısıyla sunması açısından çalışmaya yön veren eserlerden biridir.

Araştırmanın ikinci bölümünde Ethem Cebecioğlu'nun *İmâm-ı Rabbani Hareketi ve Tesiri*, Mahmut Dunay'ın *Manevi Eğitim Yöntemi Olarak Letâif-i Hamse* (yl tezi,2019), Ali Tenik ve Vahit Göktaş'ın *Zikir*, Muinuddin Çiştî'nin *Sûfi Tıbbı*, William C. Chittick'in *İlahi Aşk*, M. Merter'in *Nefs Psikolojisi* isimli çalışmaları letâifin sağlık ve maneviyat açısından önemini ele aldığımız bölümlerde ikincil kaynaklar arasında yer almaktadır. Tasavvufa dair telif edilen eserlerde insanın metafizik yapısına dair İbnü'l-Arabî (ö.638/1240) ve İmâm-ı Rabbânî'den (ö.1034/1624) çokça iktibaslar yapıldığı tespit edilmiştir. Annamarie Schimmel'in *İslâm'ın Mistik Boyutları* isimli eserinde marifet, fenâ, bekâ gibi kavramlardan bahsettiği gibi aşk yolundaki ilk adım olan zikir ve latifelere de dikkat çekmiştir. Toshihiko Izutsu *İslâm Mistik Düşüncesi Üzerine Makaleler* isimli eserinde Uzak Doğu, Batı ve İslâm düşünce sistemlerini yakından inceleyerek karşılaştırmalı bir uygulama anlayışı ile ele almıştır. İslâm düşüncesinin ezoterik boyutunu temsil eden sûfi tecrübeyi, veda düşüncesi gibi (dini, düşünsel ve bilimsel) çeşitli yaklaşımlarla karşılaştırmaktadır.

Ethem Cebecioğlu kaleme aldığı *Nokta-i Süveydâ* isimli eserinde Gazâlî, Arabî, İmâm-ı Rabbânî'nin görüşleri dahilinde latîfelerden ilki olan kalp ve merkezindeki kara deliğe yer vermiştir. Hülya Küçük ve Zeynep Arzu Yegin'in birlikte yayınladıkları *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi* isimli kitapta kalp, ruh, sûfi tıbbı, gibi konular müstakil başlık olarak ele alınmıştır. Ayrıca İmâm-ı Rabbânî'nin şehadet âlemindeki latîfeler olarak bahsettiği (bedendeki kuvvetler: hava, su, toprak, ateş) hıltlar ve mizaçlara dair düşüncelere kısmen yer verilmiştir. Bahsi geçen bu eserler çalışmada yardımcı kaynak olarak incelenmiştir.

İmâm-ı Rabbânî'nin letâif hakkındaki fikirlerini beyan ettiği eseri *Mektûbat-ı ve Risâleleri*'dir. Dağıstâni'nin *Makâsid*'ını da aynı kategoride ele aldığımızda ağırlıklı inceleme bu üç eser üzerinde yoğunlaşmıştır. Araştırmada İmâm-ı Rabbânî ve Müceddidîlerin letâife dair epistemolojik ve ontolojik bakış açısı tasavvuf, psikoloji, tıp ve metafizik açıdan incelenmiş böylece disiplinler arası bir araştırma ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Kavram analizleri için İbn Manzur'un *Lisânü'l-Arab*, Asım Efendi'nin *Kâmus*'u, Râgıp el İsfahânî'nin *Müfredât*'ı, Cürçânî'nin *Ta'rîfât* sözlükleri kullanılmıştır. Hint mistik kavramları için ise; W.J. Jhonson , Margaret and James Stutley. *A Dictionary of Hinduism.*; John Dowson *A Classical Dictionary of Hindu Mithology and Religion*; Constance A. Jones and James D. Ryan J. Gordon Melton, *Encyclopedia of Hinduism* ve Korhan Kaya'nın *Hint Mitolojisi* sözlüklerinden yararlanılmıştır. Çalışmada soyut kavramlar ifade eden letâif ve çakralar ekseninde pozitif bilim ve tamamlayıcı tıbbın yaklaşımına dair araştırmalara da genel itibariyle değinilmiştir. Ulusal ve uluslararası yayınlarda tasavvuf ile yoga ve dhyanaaya ait çok sayıda çalışma yapılmış olsa da letâif ve çakralar özelinde bütüncül ve müstakil bir araştırmanın mevcut bulunmaması konunun ele alınmasında tetikleyici bir unsurdur.

BİRİNCİ BÖLÜM:

HİNT MİSTİSİZMİNDE İNSANIN TEKÂMÜLÜNÜ ETKİLEYEN UNSURLAR

İnsanın mana arayışı içerisinde uyguladığı birtakım yöntemler bulunmaktadır. Hint manevi geleneğinde de insanın aşkın varlığa ulaşma çabaları ve spiritüel gelişimini etkileyen faktörler mevcuttur. Çalışmanın birinci bölümünde Hint maneviyatı ve unsurları irdelenerek çakralar konusunun Hint dini geleneğinde alt yapısı incelenecektir. Öncelikle Hint mistisizmde insanın tekâmülü nasıl ele alınmaktadır? sorusuna cevap aranmıştır.

1. Hint Mistisizmde İnsanın Tekâmülü

Hinduizmde insan tekâmülü, Atman-Brahman özdeşliği, samsara, reenkarnasyon, bilgi (vidya) ve cehalet (avidya) gibi kavramlar üzerine kuruludur. Hint teoloji ve kozmolojisi bireyin nihai hedefinin mokşa (kurtuluş) olduğunu belirtir. Bu süreç, bireyin fiillerinin doğru yaşam stiliyle ruhsal olarak olgunlaşmasını ve en sonunda samsara döngüsünden kurtulmasını içerir.¹⁰⁶ Upanişadlar tekâmül konusunda detaylı bilgiler verir. Örneğin, insanın ruhsal yolculuğunda hangi aşamalardan geçmesi gerektiği tartışılarak samsara döngüsünün nasıl çalıştığı ve Brahman hakkında bilgiler sunulur. “Bu Öz (Brahman) akıl, soluk, görme, işitme, toprak, su, rüzgâr, boşluk, enerji, enerjisizlik, istek, isteksizlik, öfke, öfkesizlik, erdem ve erdemsizlikten oluşur. İnsanın ise sadece isteklerden oluştuğu söylenir. Oysa ki onun isteği neyse iradesi de öyledir; iradesi neyse hareketleri de odur. İnsanın eylemlerinin sonucu kaderini belirler ve arzu ettiği şeye dönüşür.”¹⁰⁷ şeklinde ifadeler yer verilir.

Hint mistisizmde tekâmül konusunu ele alırken mistisizm ve mistik kelimelerine de genel anlamda değinmek konunun bütüncül olarak anlaşılmasını sağlayacaktır. Mistisizm teriminin aslı, Yunan misterlerine kadar götürülmüş ve bilinç dışı deneyimler için kullanılmıştır.¹⁰⁸ Mistisizme sözlükte “Gözleri ve dudakları yummak, dilsiz olmak,

¹⁰⁶ S. Radhakrishnan, *The Principal Upanishads*, 52, 73, 113.

¹⁰⁷ *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanişad 4/4/5) 59. “Kişi eylemlerinin meyvelerinden vazgeçtiğinde, huzuru bulur. Eylemlerine bağlı olmayan, bağlılıktan özgürleşmiş bir kişi, doğanın işleyişine uyum içinde yaşar”Bk. (Bhagavad Gita 5/12)

¹⁰⁸ İlhan Kutluer, “Mistisizm”, *DİA*. c.30/188. (Erişim 25.01.2023).

konuşmamak” gibi manalar verilmiştir. Terim anlamı ise ruhen ve ahlâken yücelme, zahiri dünyanın ötesinde ve üstünde görünmeyen bilincine kavuşma gayretidir.¹⁰⁹

Mistisizm, zihnin bastırılmasını gerektiren, psikik hayatın ötesini anlatan terimdir.¹¹⁰ Bu yorum biçimi, tarih boyunca mensup oldukları din bünyesinde var olmuş ve çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Bir dini tecrübe çeşidi kabul edilen ve iç enerji şeklinde de tanımlanan durumun bireysel yönü ağırlıktadır. Farklı kültürlerle mensup olup benzer tecrübelerin, hallerin sembolik anlamları sebebiyle ortak noktalara ulaşmak da mümkündür. Felsefi manada mistisizm, nefsin kuvvetlerinin bağlanması sonucu ilâhi etkilerin ortaya çıkışıdır. Ruhun ilâhi olana yükselmesidir. Mistiklerin hedefi, bâtinî bilgiden ilâhi bilgiye yani Tanrıya ulaşmaktır.¹¹¹

Mistisizm, dinlerin zahirdeki pratik uygulamalarının dışında manevi anlamda kişisel tecrübelerin bütünü ve Grek mistik dininde herkese açık olmayan gizler olarak ifade edilebilir. Tecrübeye dayalı yönüyle mistisizm, insanların yaşantılarında bazı değişikliklere sebep olabilmektedir.¹¹² Hint mistisizmi ve İslâm tasavvufu da ruhsal anlamda derûni hissediş öğretilerindedir.

1.1. Hint Mistisizminde İnsan Tekâmülünde Rol Alan Temel Kavram ve Görüşler

Hint düşüncesinin genel hatlarıyla insanı merkeze alan bir düşünce sistemi vardır. Bu sistemde insan, âlem ve Tanrı üzerindeki zihin deneyimleri aynı zamanda uygulamanın da konularını içermektedir.¹¹³ Hinduizm’deki bu uygulamaları açıklayan felsefi ve inanç sistemine ait günümüzde de ilgi gören mistik yapıdaki kutsal kitapları mevcuttur. Hint kutsal metinleri Vedalar ibadet ağırlıklı metinlerden oluşurken, Upanişadlar tefekkür ve dhyana (meditasyon) ile kurtuluşa erişmeyi hedeflemişlerdir. Bu yönüyle Hint mistisizmi Upanişadlar’la şekillenmiştir denilebilir. Mokşa (kurtuluş) öğretisini temel alan bu metinlerde belli kavramlar üzerinde durulurken önceki kaynaklarda bulunmayan orijinal kavramlar da oluşturulmuş ve bunlara yeni anlamlar

¹⁰⁹ Cavit Sunar, *Mistisizmin Ana Hatları* (İstanbul: Anadolu Aydınlanma Vakfı, 2005), 4; Kâmil Yılmaz, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar* (İstanbul: Ensar Yayın, 1994), 15.

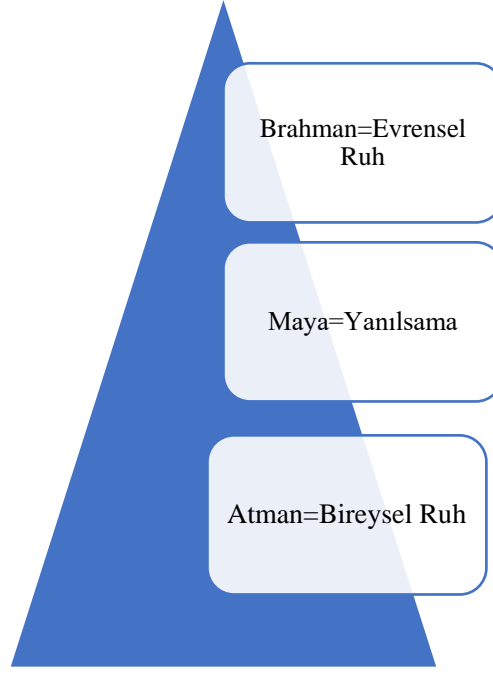
¹¹⁰ Mysore Hiriyanna, *Hint Felsefesi Tarihi*, 261; Cebecioğlu “Mistisizm”, 339.

¹¹¹ Cavit Sunar, *İslam Felsefesi Dersleri* (Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1967), 49.

¹¹² Sunar, *Mistisizm*, 5.

¹¹³ Emel Sünter, “Hint Düşüncesi ve Hint Düşüncesinin İslâm Düşüncesine Etkisi Üzerine”, *İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 18 (2019), 36-37.

kazandırılmıştır.¹¹⁴ Hint kutsal metinleri Upanişadlar'da insan tekâmülünü izah eden temel kavramlar ve görüşler şunlardır:



Şekil 1. Upanişadlar'da Atman-Brahman Özdeşliği

1.1.1. Atman-Brahman Özdeşliği

Hint düşüncesinin temelini oluşturan ancak kökenleri belirsiz olan Atman-Brahman kavramı, Upanişadlar'da nihai gerçeklik için kullanılmıştır. Kendine özgü bağımsız bir anlama sahip “Brahman” her şeyin özünü ifade eden Yüce Yaratıcı Tanrının ismi olarak kullanılmıştır.¹¹⁵ Madhva'ya göre Brahman, tek bağımsız ve en yüce gerçekliktir.¹¹⁶ Temelde “nefes” manasına gelen “atman” kavramı ise insanın ruhunu, esas yönünü oluşturan bir ifadeye dönüşerek zaman içerisinde bu iki kavram birbirinin yerlerine de kullanılmıştır.¹¹⁷ Sanskritçe 'de “söylemek, konuşmak, bağırarak, yüksek sesle çağırmak, kükremek, büyümek, güçlü olmak” anlamlarındaki “brh” kökünden türetilen Brahman kelimesi, nötr şekliyle “kutsal kudret, yüce gerçek” anlamındadır.¹¹⁸

Brahman ve Atman kelimeleri birliğe ulaşma fikrini temel alırken birbirleriyle ayrı olmayan ve tanrı kavramına yakın bir anlamı ifade etmek için kullanılmıştır. “Atman, görüldüğü, işitildiği, düşünüldüğü ve anlaşıldığı zaman her şey anlaşılabilir olur.

¹¹⁴ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 57, 59.

¹¹⁵ Kaya, *Yogasutra*, (Katha Upanishad, VI/18, II/15) 33, 34.

¹¹⁶ Sharma, *Philosophy of Sri Madhvacharya*, 48.

¹¹⁷ Kaya, *Yogasutra*, (Bhagavathita,6/18) 43.

¹¹⁸ S. Radhakrishnan, *The Principal Upanishads*, 14; Hiriyanna, *Hint Felsefesi*, 40-55.

Brahmanlığı “atman”dan başka yerde arayanları Brahmanlar terk ederler.”¹¹⁹ ifadeleri bu durumu açıklamaktadır. Makrokozmos (kâinat) ve mikrokozmosun (insan) birlikte ve uyum içinde hareket ettiği sıklıkla vurgulanan Upanişadlar’da mevcut şeylerin nihai kaynağı en yüce, en kudretli, ezeli ve ebedi olandır. Muhtaç olmayan ve her şeyin bilgisine sahip varlığı ifade eder. Var olan her şey Brahman’ın bir parçasıdır. Brahman, kalpteki öz hem atomdan daha küçük hem de her şeyden daha büyük, hareket etmediği halde düşünceden de hızlıdır. O her şeyin özüdür. Upanishadlar’da bu yönüyle anlatılan Brahman kavramı, kurtuluşun yegâne aracısı olarak kabul edilir ve klasik teizmle paralellik gösterir.¹²⁰ Brahman Hint teozofisinde aynı zamanda ses olarak telakki edilir. Yağmurun, tekerleğin, mağaradaki yankının, pirinç kabının, kurbağanın, çanın, nehirlerin akışındaki yedi çeşit sesi dinlerken kulaklarını parmaklarıyla kapatıp seslerin ötesinde kalbin boşluğuna ait ses duyulmaya çalışılır. Tüm bu seslerin içerisinde sesin ötesindeki sessizliğe geçebilenler görünmeyen Brahman’da kaybolup özgürlüğe kavuşurlar.¹²¹

Hint mistisizmine göre Brahman sureti olmayan soyut bir ruhtur. Görüntüsü olmadığından insan ile arasında kurulan bağ sebebiyle ikilik de söz konusu değildir. Bu bilgiyi elde eden kişinin ruhu Brahman’la birleşmiştir.¹²² O yüzden “atman” Brahman’dır. Upanişadlar’a göre kurtuluş “atman” ve Brahman’ın ikilikten kurtulması ile mümkündür. Bunun için iyi ve kötü işlerin zincirine bağlı kalmamalı, duyu organlarından ibaret olan maddesel ruh, duysal engellerden kurtulmalı, böylece gerçek ruhla temas kurup ebedi mutluluğa kavuşmalıdır.¹²³

Ruh, ancak Brahman’la bütünleşebilirse hakikate, mutlağa ve kurtuluşa erebilir. Bahsedilen bütünleşme, dhyana metodu ile Brahman’ın içselleştirilmesi ve Brahman’la arasında kurulan bağ sayesinde mümkün olur. “Upanişadlar’a göre ruhun kurtuluşu Tanrıyı bilmeye bağlıdır. Çünkü tutkuları yüzünden dünyevi işlere bağlı olan ruh, Tanrıyı idrak etmeden gerçeği göremez.”¹²⁴ Shamkya ve yoga felsefesinde birbirinden ayrı ve karşıt iki gerçeklik alanı yer alır. Bunlardan ilki puruşa denilen ruh, diğeri prakriti yani maddedir. Puruşa (ruh) saf ve kozmik bilinçtir. Prakriti ise dünyevi hayatın temelini oluşturan bilinçsiz maddedir. Upanişadlar’da insanın maddi bedeninde yer alan “atman”

¹¹⁹ *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanishad, V/6,7) 63.

¹²⁰ *Upanishadlar* (İşa Upanishad,4,5; Chandokya Upanishad,3,XIV/3) 181; Hıryanna, *Hint Felsefesi*, 62-63.

¹²¹ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, VI/22); 336; Güngör vd. "Upanişadlar Temel Kavramlar, Katkıları", 37.

¹²² Cavit Sunar, *Tasavvuf Felsefesi veya Gerçek Felsefe* (Anadolu Aydınlanma Vakfı, 2003), 15.

¹²³ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 472) 321.

¹²⁴ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 91.

prakriti ile, Brahman da pruşa ile kavramsal nitelikte birbirine benzemektedir. İnsanın “atman” yönü yoga yolu ile Puruşa’ya doğru (Brahman bilincine) harekete geçebilir. Tantrik Yoga’da eril olan pruşa şiva ile dişil olan shakti ise prakriti ile özdeşleştirilmiştir.¹²⁵

Atman-Brahman özdeşliği Upanişadlar’da iki farklı görüşle bildirilir.¹²⁶ İlki “atman’ın” (bireysel ruh) ölümle birlikte bedeni terk ederek Brahman’a (evrensel ruha) karışmasıdır. Bu durum nehir ve deniz metaforuyla açıklanır. Nehrin kendi kimlik ve özelliklerinin denize karıştığında ona “okyanus” dendiği gibi “atman” da Brahman’la bütünleştiğinde kendine ait niteliklerini kaybeder. “İnsanlar Tanrıya ulaştıkları zaman, O’na karışıp kaybolur, isim ve şekilleri (namarupa) dağılır ve bir şekilde Tanrı (purusha) diye isimlendirilirler. İşte parçaları olmayan bu kişi ölümsüzdür.”¹²⁷

Upanişadlar’da Atman-Brahman birlikteliği için bildirilen diğer bir görüş ise şudur: Atman, “mokşa” kurtuluş ile birlikte bireysel özelliklerini kaybetmeden Brahman’la birliktedir ancak tamamen O’nda kaybolmaz. Atman bu durumda benliğini korur, Brahman’ın tabiatını öğrendiğinden ölümsüz yönünü keşfeder, duyularının (işitme, temas, koklama vs.) farkında olmasına rağmen acı, keder ve kötü olaylar “atmanı” (bireysel ruhu) etkilemez.¹²⁸ Mokşadan önce tek başına yaşayan, kendinin farkında olmayan “atman” kurtuluş sonrası her an Brahman’la (Tanrı) beraberdir. O’nunla eylemde bulunur.¹²⁹

Upanişadlar’da monistik anlayışın temeli Brahman’ın aşkın ve içkin yönü ele alınarak incelenmiştir. Tüm sınırlayıcı şeylerden uzak, kâinatı yaratıp koruyan ve yok etme gücü Brahman’ın aşkın yönüdür. Tanrı, bu yönüyle zaman ve mekânla sınırlanamaz ve kavranamaz özelliktedir. Brahman’ın içkin yönü ise kâinattaki her şeyin müsebbibi ve bizzat kontrol eden yegâne gücüdür. Dualar, sıkıntılar, günahların karar merciidir. İçkin Brahman vücut, biçim, düşünce ve arzular yönünden ruh, ışık, hakikat ve esas öz niteliğindedir.¹³⁰ İçlerinde hâkimiyet bakımından farklar bulunan tanrıların hepsi sonuçta Brahman’a ulaşır. Aslında Hint düşüncesinde kurtuluş fikrinin temel noktaları olan Atman-Brahman ilişkisi ikilik gibi görünse de gerçekte bir olduğuna inanılır. En kutsal

¹²⁵ James Morley, “Inspiration and Expiration: Yoga Practice through Merleau-Ponty’s Phenomenology of the Body”, *Philosophy East and West*, 51/1, (2001), 73-74; Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 302.

¹²⁶ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 146.

¹²⁷ *Upanishadlar* (Prašna Upanishad, VI/5) 304.

¹²⁸ *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanishad, 4/III/21-30) 56.

¹²⁹ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 146.

¹³⁰ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 87.

kuvvetin kendisi olan Brahman'ın kişilerin bedenine nüfuz etmiş şekli “atman”dır. Bu anlamda Brahman ve Atman aynı varlıktır. “O her yerededir. Herkes O’dur. Ben Brahman’ım (aham brahma asmi); sen O’sundur (tat tvam asi) başka gerçek yoktur. Bu gerçeği bilenler ölümsüz sayılırlar”¹³¹ gibi ifadeler Hint mistisizminin günlük zikirlerinde kullanılmaktadır.

Upanişadlar’da Brahman’ın ruhun mayası ve “atman”da barınan öz olduğu ifade edilir. Nasıl ki kıvılcıklar, parlaklık, alev ve duman ateşe ait vasıflar, filiz, çiçek ve ağaç tohuma ait özellikler ise soluk alan tüm canlılar bu özden var olup yeryüzüne gelmişlerdir.¹³² Dünyaya ait varlıkların tümü “atman”da olan özden çıkmıştır.¹³³ Öze ait hissiyatların dile getirilip akılla kavranabilmesinin güçlüğünden gerçeğin gerçeği olarak ifade edilen Upanişadlar’da çoğunlukla metafor kullanılır. Örneğin, yaş odunların yakılmasıyla çıkan dumanlar ve kurban ritüelinde yakılan ateş, güneş ve okunan ilahiler ayrı bir öneme sahiptir. Duman yüce varlığın soluğuna benzetilir. O’nun solumasından Rigveda, Yacurveda, Samaveda, Destanlar, Puranalar, Upanişadlar, beyitler ve yorumlar çıkmıştır.¹³⁴ Agnihotra denilen kurban ateşindeki beş tuğladan mevsimler ve yağmur, yeryüzü, gökyüzü, hava ortaya çıkmıştır. Tüm bu varlıkların oluşum sebebi Brahman’dır. O da “atman”dadır (İnsan vücudunun derinliklerinde bir parmak veya karış kadar, en küçükten daha küçük, hem de büyük, iki üç kat daha parlak ilksel madde tüm canlıların içindedir).¹³⁵ Hint mistik geleneğinde her şeyde her yerde barınan Brahman ile birlikte güneş, dünya, hava, gökyüzü gibi farklı mekânlarda bulunan tapınılan tanrılar (agni, vayu, aditya, vişnu) da mevcuttur. “Bir lamba nasıl kap, fitil ve yağın birleşiminden oluşursa, bu öz ve parlak güneş de dünya yumurtası ve içindekinden oluşur; Güneşin ortasında ay, ayın ortasında ateş, ateşin ortasında saf varlık, onun da ortasında sarsılmaz olan vardır.”¹³⁶

Upanişadlar’a göre “atman”, kötülükten soyutlanan öz, yaşlanmayan, ölmeyen, kederlenmeyen, her şekle girebilen, inceden daha ince, ateş gibi yanan, tüm varlıkları koruyan en yüce efendidir. “Atman efendidir (işana), lütufkardır (şambhu), varlıktır (bhava), korkunç (rudra), yaratılışın efendisi (praçapata), her şeyi yaratan (vişvasric), altın tohum (Hiranyagarbha), gerçek (satya), yaşam soluğu (prana), ruh (hamsa), öğretici-cezalandırıcı (şastri), sarsılmaz olan, kaplayan (vişnu), adam oğludur (narayana). Atman, boşlukta barınan, her şekle giren, kalpte, ateşte, güneşte bulunan bir ve aynı olandır. Hint

¹³¹ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 89.

¹³² *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, VI/31) 340.

¹³³ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 85.

¹³⁴ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 45.

¹³⁵ *Upanishadlar* (Chandokya Upanishad, 3, XIV/3) 120.

¹³⁶ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, VI/32-38.) 340-346.

felsefesinde en yüce varlık olan Brahman'ın parlak gücüyle “atman”ın kalp boşluğunun niteliği aynıdır. Parlak gücü kalp boşluğunun derinlerinden çıkarabilmek kutsal “Om” hecesiyle desteklenir. Böylece ileri düzey nefesle Brahman'a doğru yükselmek mümkündür.¹³⁷

Hint mistik inancına göre akılsal, fiziksel ve nedensel üç niteliği bulunan “atman”ı besleyen yegâne unsur yogadır. Yoga pratiği ile “atman” kendisini bağlayan nedenleri aşarak yeniden doğum döngüsünden kurtulabilir ve özgürlüğe (mokşa) kavuşabilir. Atmanı oluşturan fiziksel beden ölümle yok olurken nedensel beden etkisindeki akılsal nitelik yeniden doğduğu bedende tekrar yer alır. Nedensel beden “atman”ı saran, kuşatan muhafazadır. İçsel psikik durumlarla ilgili olan “atman”ın üçüncü niteliği yoga yoluyla beslenmesi ve Brahman'a ulaşması gerekir.¹³⁸

Brahman Hint manevi geleneğinde önemli tanrılardan biridir. Vedalar döneminde Yüce Yaratıcı tanrılardan birisi olan Pracapati veda sonrası dönemde Brahman ile özdeşleştirilmiş, zamanla onun karşısında önemini yitirmiştir. Hindu inancında ilerleyen metinlerde ise yaratılan bütün varlıkların efendisi olarak tek bir tanrı şeklinde yerini alır.¹³⁹ Gökyüzü, yeryüzü, hava pracapatinin en kaba şekli olan dünyadır. O aynı zamanda “atman”dır. Pracapati metaforik anlamda insana benzetilmiştir. “O'nun başı gökyüzü, göbeği hava, ayakları yeryüzdür.” Pracapati gözle de özdeşleştirilmiştir. İnsan maddi dünyayı gözle algılar, pracapati ise her şeyin ruhu, aynı zamanda her şeyin gözüdür. Göz aynı zamanda güneştir. Güneşte saklı kalan parlaklık gözbebeğinde de aynıdır. Pracapati'yi, “atman”ı kavrayan Brahman'ı kavramış olur. İnsanın ruhunda özümlenen ölümsüz yol gösterici “atman”, düşünen, giden, boşaltan, doğurtan, yapan, eden, konuşan, tat ve koku alan, gören, işiten ve dokunan olarak vücuda giren şekilde tasvir edilmektedir.¹⁴⁰

Hint kutsal metinleri Upanişad yorumlarında Brahman, hiç doğmamış öz, korkusuz, ölümsüzdür. Kalbin boşluğunda bulunan her şeyin yöneticisini, yapılan kötü işler küçültmediği gibi iyi işler de onu yüceltmez. Ebedidir, olmuş ve olacakları her şeyi ve dünyayı yaratandır.¹⁴¹

¹³⁷ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, VII/7.) 348.

¹³⁸ Pravrajika Brahmaprana, “Vedanta: Death and The Arth of Dying”, Cross currents, fall (2011), 51/3, 337. ebschost.com; Günay, “Yoganın Mahiyeti ve çeşitleri”, 60.

¹³⁹ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 83.

¹⁴⁰ *Upanishadlar* (Maitri Upanihad, VI/6,7) 328.

¹⁴¹ *Upanishadlar* (Brihadrayanka Upanishad, IV/4).60.

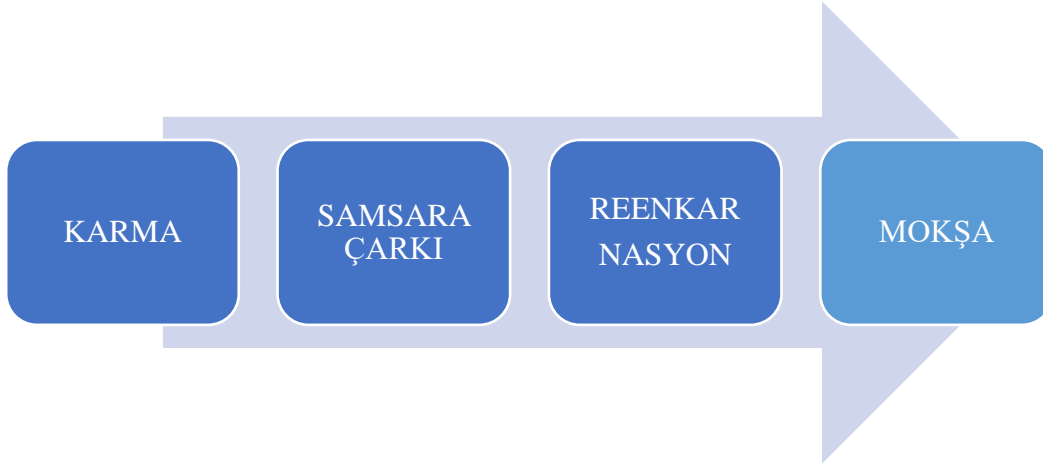
Patanjali'ye göre ruhun gerçek doğasını (Brahman ve Atman'ı) algılayabilmek zihinde gerçekleşen duygusal dalgalanmaları bastırmak ve onların anlamlarını öğrenip eğitmekle mümkündür. Ruhun algılanması tabiat olayları, duygular, bedensel ve zihinsel faaliyetlerle karışık durumda iken oldukça zordur. İnsan ruhun küçük bir yansımasıdır. Yüksek zihinsel dalgalanmalar ruhun bu yansımasını kaplar. O zaman cahil insan bedeni ruh olarak algılar. Biraz daha bilgili insan zihni ruh olarak algılar. Ruh, çevreden gelen zihinsel dalgaları, öfke veya sevinç şeklinde algılar. Patanjali yoga sutralarında dalgalanmaları aşmanın yolunu göstermiştir. Bu sayede ruhu (Brahman) ve onun yansıması olan "atman"ı algılamak mümkün olacaktır. Ruh tükenmeyen devamlı bir enerji kaynağı olduğundan duygulara ve zihne ait faaliyetler ruh kaynaklı yetki ile uygulanmaktadır.¹⁴² Madhva'ya göre ise Atman'ın Brahman'ı algılamasının önündeki engel cehalettir. Bilgi yolu ile bu engeller aynı karanlık ortamda ışığın açılması ile karanlığın aydınlığa dönmesi gibi bilgi ile atman gerçek özünü (Brahman'ı) kavrayabilir, o zaman ikisi özdeş olabilir.¹⁴³

Çalışmada Hint kutsal metinlerine göre temelde "atman" (bireysel bilinç) ile Brahman (kozmetik bilinç) bölünmez bilinç olma yönüyle bir olduğu anlaşılmaktadır. İkisi birbirinden öznellik yönüyle yani, bireyin ben bilinci ile ayrılmaktadır. İnsanın öznellik ve sınırlılıktan çakralara yoğunlaşılana yoga pratikleri gibi birtakım uygulamalarla ilahî doğasının farkına varabilmesi mümkün olabilmektedir. Bu sayede bireysel bilinç (atman) çözülerek kozmetik bilinç (Brahman) ile birleşme gerçekleşebilmektedir.¹⁴⁴ Görüldüğü üzere Hint maneviyat unsurlarından Atman-Brahman özdeşliği Hint mistisizminde insanın tekâmülünü gerçekleştirme sonuçları olarak görülmektedir.

¹⁴² S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Samadhi Pada, m.: 37, 42, 43, 44,45) 58-59.

¹⁴³ Sharma, *Philosophy of Sri Madhvacharya*, 334.

¹⁴⁴ Johari, *Chakras*, 9.



Şekil 2. Upanişadlar’da İnsanın Tekâmül Süreci

Upanişadlar’da ve Patanjali’nin *Yogasutra*’larında ifade edilen karma, samsara, tenasüh, reenkarnasyon, mokşa terimleri de Hint mistik geleneğinde önemli unsurlardır. Bu kavramlar insanın tekâmül sürecinde Atman-Brahman özdeşliğine giden yolu tıkayan unsurlar olarak görülmektedir. Dolayısıyla çalışmada bu unsurlara açıklık getirmek gerekmektedir.

1.1.2. Samsara-Reenkarnasyon

Hinduizm’in temel görüşlerinden olan “Samsara” kavramı ilk olarak Upanişadlar’da yer almıştır. “Samsara”, sözlükte doğum ve ölümün ebedi döngüsü, kesintisiz akış, sürekli dolaşma manalarına gelir.¹⁴⁵ “Samsara”, ruhun bedenden ayrıldıktan sonra varlığını devam ettirebilmesi için başka bedenlerde cisimlenmesi, doğum, yaşam, ölüm ve yeniden doğuş şeklinde özetlenebilir.¹⁴⁶ “Bedenlenmiş olan kişi, yaptığı işlere göre sıralı olarak çeşitli durumlara uyan çeşitli biçimler edinir. Bedenlenen kişi iyi veya kötü, çok sayıda biçimi niteliğine göre kendine seçer. Kişinin yaptığı işlerin ve karakterinin niteliği, bir sonraki birleşimlerinin belirleyici nedenleri olur.”¹⁴⁷ “Samsara çarkı”, bir diğer Upanişad kaynağında ise “Atman (bireysel ruh) iyi ve kötü işlere göre iyi ve kötü rahimlerden tekrar doğar”¹⁴⁸ şeklinde ifade edilir.

Hint mistisizminde tenasüh terimi de “Samsara” anlayışını ifade etmektedir. Kelime anlamı itibariyle tenasüh Arapça n-s-h fiilinden türeyen bir mastar olup, bir şeyin başka

¹⁴⁵ Monier Williams, *A Sanskrit-English Dictionary* (Varanasi: Indica Books-Parimal Publications, 2008), 2/1635.

¹⁴⁶ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 102.

¹⁴⁷ *Upanishadlar* (Şvetasvatara Upanishad, 11,12) 287.

¹⁴⁸ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 3/1,2) 318.

bir şeyi yok ederek onun yerine geçmesi anlamına gelir. Terim olarak ise ruh göçü manasında ruhun bir bedenden diğerine geçmesidir. Vedalar dönemindeki ahiret inancı (M.Ö. 3. ve 4. yy.'da) Upanişadlar döneminde yerini karma-tenasüh öğretisine bırakır. Sonraki devirlerde klasik ahiret inancı ile uzlaştırılmaya çalışılsa da bu gayret Upanişadlar'da yer almamıştır.¹⁴⁹ Upanişadlar'da göç eden bireyler için ahiret kavramı farklı şekillerde telakki edilir. İçe ait eğilimler yeniden doğuş dizilerine göre yan yana uzanan geniş ihtimaller yelpazesini anlatmaktadır. Hint maneviyatında cenazenin yakılarak dumanı göğe yükseldikten sonra tekrar yeryüzüne gelmesi ruh göçünü ifade etmektedir.¹⁵⁰

Teistik dinlerdeki cennet cehennem inancı Hint kutsal metinlerinde doğrudan yer almasa da Vedalar'da benzer kavramları bulmak mümkündür. Vedalar'da ölüm sebebiyle bedenden ayrı düşen ruh dünyada işlediği fiillerin durumuna göre ya "naraka-loka" denen ızdırap vatanına veya "svarga" denen iyilikler vatanına giderek sıkıntılı veya huzurlu bir duruma kavuşur. Upanişadlar'da ise ruhun ölüm sonrası durumu tenasüh ile açıklanmaktadır. Konuyla alakalı iki hipotez bulunmaktadır. İlkinde ruh, yaptığı fiillerin bilincindedir ve bu fiilleri koruyarak bir bedenden başka bedene geçer. İkinci hipotezde ise ruhun yeni gireceği bedenin şeklini ve mahiyetini önceki yaşantılarında işlemiş olduğu eylemler belirler. "Yeniden dünyaya gelme olayı bir önceki yaşantıya bağlı olarak gerçekleştiğinden âlemde tesadüfiliğin bulunmadığı öne sürülür."¹⁵¹ Bireyin eylemleri sonucuna göre ruh tanrılar yahut atalar yurduna göç eder veya tekrar yeryüzünde samsara çarkına dahil olur.¹⁵² Vedalar'da ruh göçü inancına dair bir ifade bulunmadığı gibi tenasüh kavramının da başka medeniyetlerden geçtiğine dair düşünceler de mevcuttur. Ruhun bir döngü içerisindeki hali, ruhun ölümsüzlüğü Hindular için bir inanç esası haline gelmiştir.

Upanişadlar'da reenkarnasyonda insanın durumu iki şekilde ele alınır. Biri bilincin yerinde olmadığı uyku durumu, diğeri gerçek uyanıklık durumudur. Gerçek uyanıklık durumunda kişi isteklerden vazgeçmiş ve bilinci yakalamıştır. İsteklerde bulunanlar gıcırdayarak giden ağır yükler yüklenmiş bir arabaya benzetilmektedir. İçerisinde yaşayan bilinçli özün farkına varamadan ömrünü tüketen bedensel öz, isteklerde bulunmaya devam ederek son nefesini verinceye kadar ıstırap içerisinde ilerler. Kişi

¹⁴⁹ Ali İhsan Yitik, "İslâm Dini ve Hint Karma-Tenasüh İnancı. Gnostik Akımlar ve Okültizm Sempozyumu", *Din Hayat Dergisi* (Haziran 2012), 46-47.

¹⁵⁰ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 265.

¹⁵¹ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 110-111; S. Radhakrishnan, *Indian Philosophy* (Oxford India Paperbacks, 2.ed. 2008), 116.

¹⁵² Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 104.

yaşlandığında veya hastalık halinde organları ve duyuları onu çilek veya incirin sapından ayrıldığı gibi terk etmeye başlar. İnsanların üst düzey rütbeli amirlerin etrafında toplandıkları gibi tüm duyular ölüm anında bilinçsizlik durumuna gelen kişinin özü çevresinde Brahman'ı bekleyerek toplanmaktadırlar. O artık “Bir” oldu, “O” (Brahman) oldu denilmektedir. O kişi artık konuşmaz, işitmez, dokunmaz, tat ve koku almayarak kalbindeki nokta aydınlanarak yaşam soluğu ile vücut organlarını terk etmektedir. Vücuttan ayrılma gerçekleşince otun ucuna gelen tırtılın aşağı doğru sarkması veya altına daha güzel şekil veren kuyumcu gibi öz de başka bedenlere doğru yaklaşarak cehaletini dağıtmaya çalışmaktadır.¹⁵³ Birey, diğer bedenlerde de sırayla ölüm gerçekleşip cehaleti yani isteklerde bulunmayı tamamen terk etmeyi öğrendiğinde artık bedenleşme son bulmaktadır. Bu haliyle bedensel öz, bilinçli öz ile birleşmekte ve gerçek kurtuluşu yakalamaktadır.

Patanjali yoga sutralarında reenkarnasyon inancı, daha yüksek yaşam formlarına aktarılabilme için, canlı bir varlığın şimdiki yaşantısında ileri düzey nitelikler geliştirmesi gerekliliği vurgulanır. Bu sayede ilahî bir kimlik, meleksi bir kişilik kazanabilir. Aksi takdirde dünyevi bir beden almaya devam ederek geçmişe dönük kefaretlere ödemeye ve mistik deneyimler için çabalamaya devam edilmektedir.¹⁵⁴ Upanişadlarda “Samsara çarkı” anlamı yüklenen kavramlardan biri de “karma” terimidir. Karma, kurtuluşa erme olarak da adlandırılmıştır “Karma” (amel) terimi Sanskrit dilinde “yapmak, ortaya koymak, hareket etmek” anlamlarına gelen “kri” kökünden türemiştir. İstlahî manada ise “yapılan şey ya da fiil” demektir. Upanişadlar'da, Vedalar'dan ve Brahmanalar'dan farklı bir anlam kazanan “karma” terimi, kişinin manevi açıdan yükselmesi için kefarete, riyâzete, kurban, adak gibi dinî ve ahlâkî öneme sahip her türlü ibadeti kapsamıştır.¹⁵⁵ Birinin olmaması halinde diğerinin anlamını yitirdiği “samsara ve karma” terimleri birbiriyle ilişkilidir.

“Bencil arzularla dolu olan ve dünyevi mülklerin cazibesine kapılan kimse ilahî (ameller) kanuna tabi olur. Karma onu doğumdan doğuma kadar götürür, bu yüzden Yama'nın kontrolü altındadır.”¹⁵⁶ Karma, Brahmatik literatürde ilahî lütufları kazanmak amacıyla dinî görevlerin uygulanması, özellikle kurbanla ilgili olan eylemler anlamına gelmektedir. Karma ifadesi, ilerleyen dönemlerde ise kötü veya iyi şeklinde tanımlanan

¹⁵³ *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanishad, 4/4/1-4) 58-59.

¹⁵⁴ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 228.

¹⁵⁵ Güngör, Kutlutürk "Upanişadlar Temel Kavramlar, Katkıları", 39.

¹⁵⁶ Yama:Upanishadlar'da zarar vermemek, kendini kontrol etmek, hırsızlık ve kötü alışkanlıklarda bulunmamak manasındadır. Bk. S. Radhakrishnan, *The Principal Upanishads*, (Katha Upanishads I/2, 6) 610. 77.

bütün fenomenlere has kinetik sürecin bir ifadesi olarak şekillenmiştir. Eylemlerin sonuçları olarak ilişkilendirilen karma, etik bir doktrin haline gelerek metafizik prensiplerin özellikleri kapsamında tasarlanmış¹⁵⁷ ve günümüze kadar bu şekliyle devam etmiştir.

Karmanın temel yaklaşımında kötülerin cehenneme gideceği, doğru bilginin Tanrıya ait olduğu, kurtuluşun O'na bağlı olmak ve O'nun lütfu olmadan gerçekleşmeyeceği şeklindedir.¹⁵⁸ Upanişadlar'a göre egonun inkâr edilmesi ve ruhun tekrar başka bir bedene geçmemek üzere bedeninin toprakta sabit kalabilmesi sonsuz olaylar zincirine bağlı olduğu ifade edilir. Bu oluş dünyasını yöneten ilkeye "karma" denir. Karmada, fiziksel olduğu kadar ahlâkî ve ruhsal yasalar da söz konusudur.¹⁵⁹

Upanişad yorumlarına göre insan dünyada ne tür isteklerde bulunuyor ve hangi işler ile meşgul oluyorsa ölüm anında yine işlediği fiillerin dünyasına gider. İyi işlerle meşgulse Brahman'la bütünleşme yönüne, kötü isteklere yönelmiş ise yaptıklarının sonucu hangi ruh şekline gireceğini belirler. Kalbine gelen isteklerden kurtulan kişinin ise ölümsüzleşerek Brahman'a gideceği kabul edilir.¹⁶⁰ Upanişad yorumlarında karmanın hem dünya hem de ölüm sonrası âlemlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ölüm ve sonraki hayata oranla dünyevi yaşantıya ait karma bilgisi yeterince açık değildir.

1.1.3. Vidya (Bilgi)-Avidya (Bilgisizlik)

Hint mistisizminde vidya ve avidya kavramları insanı ruhsal tekâmül bağlamında merkezi bir konuma yerleştirir. Bu terimler, Vedik literatürden başlamak üzere Upanişadlar, *Bhagavad Gita* ve diğer Hint manevi metinlerinde detaylı şekilde ele alınmıştır.¹⁶¹ Vidya Hindu dilinde bilgiyi ifade eden önemli bir felsefi terimdir. Upanişadlar'da mantra ve ritüellere ait Vedik bilginin doğum ölüm döngüsünden kurtaracak farklı bir formda olduğu bildirilir. Gerçek bilgi apara vidyadan (düşük bilgi) daha özgürleştirici (Para Vidya) bir form ifade eder.¹⁶²

Vidya (bilgi) ve avidya (cehalet, bilgisizlik) kavramları Upanişadlar'a göre gerçeği kavramanın iki yoludur. Kişi Atman-Brahman ve evrene ait bilgileri cahilliği (avidya)

¹⁵⁷ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 142, 264, 297.

¹⁵⁸ S. Radhakrishnan, *The Principal Upanishads*, 27.

¹⁵⁹ S. Radhakrishnan, *The Principal Upanishads*, 113.

¹⁶⁰ *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanishad 4/IV/5,6,7.) 257, (Katha Upanishad, 5/7) 59.

¹⁶¹ S. Radhakrishnan, *The Principal Upanishads*, 78.

¹⁶² Cons and. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 487.

sebebiyle kavrayamaz. Bu sebeple evrende çokluk ile kendini gizlemiş tekliğin farkına varamaz ve samsara çarkından kurtulamaz.¹⁶³ Upanişadlar'da bu durum, uyuyan bir kimse uyandığında önceki durumunu hatırlamadığı gibi ruhun (purusha) önceki durumundan hiçbir şey hatırlamaksızın kendiliğinden bedene dönüşmesi şeklinde ifade edilir. Ruh bu manada kavranamayan ve ince bir özelliğe sahiptir.¹⁶⁴ Vidya ve avidya birbirinden ayrılmaz ve tamamlayıcı şekilde hareket eden göreceli bilginin tezahür etmiş şeklidir. Vidya evreni meydana getiren nüvelerin irtibatlarını ve ahengini ifade ederken, avidya çelişkileri, zıtlıkları, karşıtlıkları anlatır. Mantıki formüle dayanan bilgiler ise ilâhî gerçekliği tanımlamada kifâyetsizdir. Vidya bir disiplin içerisinde Brahman'a kavuşmanın metotlarını öğretir. Vidya ilahî gerçekliğe yakın metafizik kuralları kapsarken avidya daha bireysel ve toplumsal kaidelerle ilgilidir.¹⁶⁵ Vidya, cehalet ve yanlış bilgi şeklinde nitelendirilen avidyanın ve mayanın (yanılsamanın) üzerindeki sisleri dağıtarak mokşaya (kurtuluşa) ulaşmanın yollarını açar.¹⁶⁶ Bu durum Upanişadlar'da şöyle ifade edilir: “Yüce Brahman sonsuz ve ölümsüz olarak iki şey saklar; bilgi ve cehalet onda gizlidir. Cehalet ölümlü, bilgi ise ölümsüzdür. O, cehaleti ve bilgiyi ayrı ayrı yönetir.”¹⁶⁷ Bencillik ve isteklerin kaynağı olan bilgisizliğin (avidya, cehalet) neticesi sıkıntı ve acıdır. Farklı hedeflere sahip olmalarına rağmen güzel ve iyi, bireyi bağlayan aynı kavramlardır. İyiyi seçen iyi olurken güzeli seçen hedefine ulaşamaz.¹⁶⁸ Upanişadlar'a göre bedensel ve psikolojik (ego) arzuları tatmin etmek için elde edilen bilgi kişiyi Brahman bilgisine ulaşır cahilliği ortadan kaldıracak bilgi değildir. “Cehalete bağlı olanlar kör karanlığa giderler; zevk alır gibi sadece bilgiyle uğraşanlar ise daha büyük karanlığa giderler.”¹⁶⁹

Sonuç olarak Hint mistisizminde vidya ve avidya kavramlarının insan tekâmülünde kritik rolleri bulunduğu anlaşılmaktadır. Upanişadlar her iki kavramı derinlemesine inceleyerek insanın ruhsal gelişimindeki etkilerini açıklar.¹⁷⁰ Vidya ve avidyanın tekâmüldeki rolü üç açıdan ele alınabilir. Birincisi mokşa (kurtuluş, aydınlanma) yönüyle vidya insanı nihai gerçekliği anlamaya yönlendirmektedir. Brahman bilgisini kazanan birey mayadan (yanılsama) kurtularak özgürlüğe kavuşması vidya ile kazanılmaktadır.

¹⁶³ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 115.

¹⁶⁴ *Upanishadlar*, (Maitri Upanishad,3/5) 316.

¹⁶⁵ S. Radhakrishnan, *The Principal Upanishads* (Kaivalya Pada, 2/2) 95, 103.

¹⁶⁶ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 172.

¹⁶⁷ *Upanishadlar* (Şvetaşvatara Upanishad, 5/1) 286.

¹⁶⁸ *Upanishadlar* (Katha Upanishad,1/11) 246.

¹⁶⁹ *Upanishadlar* (İşa Upanishad, 9) 182.

¹⁷⁰ *Upanishadlar* (Chandogya Upanişad 6/14/1). Upanişadlar'davidya açıklanırken insanın kendi doğasını anlaması ve Brahman'la birleşmesi gerektiği açıklanır. İnsanı sınırlılıklar içinde tutan ve bu sebeple kurtuluş yolunda bir engel oluşturan ise avidyadır..

İkinci olarak vidya sayesinde insan zihinsel dalgalanmalardan kurtularak iç huzuru ve dengeyi sağlayabilir. Vidyanın tekâmüldeki üçüncü rolü ise kişinin kendi tabiatını ve Brahman (Tanrı) ile olan özdeşliğinin farkındalığını kazandırmasıdır. Böylece insan kendini gerçekleştirebilir ve eylemlerini düzenleyerek hayatını uygun bir şekilde devam ettirebilir.

Avidya ise ilk olarak kişinin maddesel âlemi yanılsama şeklinde algılamasına ve kendi doğasının farkındalığını kaybetmesine neden olur. İkinci olarak avidya, bireyi Brahman bilgisinden uzaklaştırarak yanlış eylemlere yönlendirir. Bu durum eylemlerin olumsuz sonuçlarıyla karşılaşmasına sebep olur. Bu da acı ve sıkıntı demektir. Avidyanın tekâmül önündeki engellerden bir diğeri ise kişinin samsara çarkına maruz kalmasıdır. Dolayısıyla insan cehaleti ve bilgisizliği sebebiyle olumsuz eylemlerin sonuçlarından kurtulamaz ve yeniden doğumlara yol açılır. Kişi avidyanın etkisinden kurtularak hem kendinde hem evrende doğru bilgiye ulaşarak özgürleşebilir. Bu süreçte yoga-dhyana bireyin ruhsal tekâmülünde yardımcı olan pratiklerdir.

1.1.4. Tapas (Çilecilik)

Tapas Sanskritçe’de “ısı, şevk, ateş ve gayret” manalarına gelir. Bireysel olarak inzivaya çekilerek yapılan çile içeren uygulamalardır. Tapas sayesinde ruhsal arınma ve manen güçlenme elde edileceği düşünülür.¹⁷¹ Patanjali’nin yoga sutrasında tapas şeklinde ifade edilen tapas, fiziksel kısıtlamalar sayesinde kişinin süptil bedeninin (ince formun) saflaştırılması anlamındadır.¹⁷²

Upanişadlar’da Brahman bilgisini elde etmenin yolları anlatılır. Bu yollardan biri tapastır. “Brahminler onu (Brahman’ı) Veda çalışarak, kurban ve hediye sunarak, çile doldurup oruç tutarak bilmek ister. Onu çileci olan bilir.”¹⁷³ Ancak Brahman’ı kavrayabilmek için tek başına tapas (çilecilik) yeterli değildir. Bunun için dini ibadetleri yerine getirerek çok çalışmak, derin tefekkür, nefis terbiyesi de gerektiren bütüncül bir yaşam şekli gerekmektedir.

Hint düşüncesinde Brahman’a erişmek amacıyla dhyana ile (derin düşünerek yapılan ibadet) dünyaya aldaniştan uzaklaşmak mümkündür. Bunun için tapas, kurban, yoga gibi çeşitli ritüellerin icrası gereklidir. “Upanişadlar ebedi kurtuluş olan Brahman

¹⁷¹ Monnier Williams, *A Sanskrit-English Dictionary*, 1/410.

¹⁷² S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 228.

¹⁷³ *Upanishadlar*, (Brihadaranyaka Upanishad,4, IV/22) 61.

bilgisini elde etmeyi çileciliğe bağlar. Çile tüm bilgileri kapsar.” “Ebedi kurtuluş olan Brahman’ı kavrama vidya (bilgi), tapas (çile), çinta (düşünce) ve bhakti (inâyet) ile mümkündür. Bunları bilmek suretiyle ruh, Brahman ile birleşerek sınırsız bir mutluluğa kavuşur.”¹⁷⁴

Upanişadlar’da her şeyin bilgisi olan Brahman’a ulaşmak için riyazat hayatı yaşayan insanların tecrübeleri anlatılarak tapasın neden ve nasıl yapılması gerektiği açıklanmıştır. Kişiyi mokşaya ulaştıracak tapasın gelişigüzel bir yol olmayıp bilinç hali ile ilerlediği, şuarsuz yapıldığında kurtuluş için bir ölçü olmadığı bildirilir. “O, bakarak, konuşarak, herhangi bir duyu organıyla, çilecilikle ya da çalışarak kavranamaz. Kendini saflaştırmış ve bilgi huzuruna ermiş olan kişi, üzerinde düşüncesini yoğunlaştırarak yekvücut olan O’nu kavrar.” Atman’ı kavrayabilmek için saflaşmak, zihinleri boşaltarak kalbi meşgul eden heveslerden uzaklaşmak gerekir. Upanişadlar’da bu durum net bir şekilde ifade edilir. “Aklımı saflaştıran kişi, istediği dünyaları ve istediği şeyleri o saflıkla kazanır. O yüzden refaha kavuşmak isteyen kişi, “atmanı” bilene dua etmelidir.”¹⁷⁵ Upanişadlar’da tapas, insanüstü güçler kazanmak için büyük tasarruflar yapmak, çilecilik, kemer sıkma, aşırı tavizsiz bir yaşam şeklinde nitelendirilir. Erken dönem dini kültürler, tapas uygulamalarında, mantraların söylenişi sırasında veya kurban ritüellerindeki kendinden geçiş hallerini halüsinasyona sebep olan veya sarhoşluk meydana getiren birtakım maddelerin kullanımıyla ilişkilendirir. Bu tür uygulamalarda büyülerin gücüne de inanılmaktadır. Diğer taraftan bu tür yoga tekniklerinin spiritüel (duyu dışındaki algılar) performansı artıracığı, bunun sonucunda ise zihinsel gücün artmasına sebep olacağı görüşü de mevcuttur.¹⁷⁶ Kişinin, her canlının içine yayılan "atmanı" kavrayabilmesi için kendi özünü benimseyip doğru bir şekilde çilecilik yolunu takip etmesi gerekmektedir. O zaman sürtme çubuklarındaki ateş, susam tohumundaki yağ, nehir yatağındaki su ve kremadaki kaymak gibi bedeninde gizli yüce öğretisi Brahman ve Atman’ın farkına varabilir.¹⁷⁷

1.1.4.1. Üç Guna

Sanskritçe “nitelikler, ikincil iplik, bağımlılık” manalarına gelen “guna” terim olarak “saf ruh dışındaki üç gerçeğin birbirine karışması veya farklı oranlarda bir arada bulunmasıdır.” Psikik açıdan gunalar bireyde üstün gelen psikolojik eğilimlerdir. Gunalar

¹⁷⁴ Kutlutürk, *Upanişadlar’ın Hint Kutsal Metinleri Arasındaki Yeri ve Önemi*, 146-151.

¹⁷⁵ *Upanishadlar* (Mundaka Upanishad,3, 1/8-10) 270.

¹⁷⁶ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 29, 32, 50.

¹⁷⁷ *Upanishadlar* (Şvetāsvatara Upanishad, 1/15,16).277.

normalde denge ve ahenk içinde iken bireysel eğilimlerle bozulabilir.¹⁷⁸ Guna, Upanişadlar'da kendi başına var iken asla bir şeyin nedeni olamayan, bir varlıkta bulunsa da ondan ayrılınca varlık ifade etmeyen bir niteliktir. Tek başına bir şey üretemeyen ancak kendine has baskın ve kaliteli özellikleri bulunan şeylerdir. Her insanın içindeki özellikler şeklinde ele alabileceğimiz gunalar Hint literatüründe epistemolojik olarak üç gruba bölünmüştür. Bunlar, guna raca, guna sattva, guna tamadır. Guna raca, tutku ile ilişkilendirilir. Brahman ile ilgilidir. Guna sattva bireydeki saflık çeşididir. Vişnu ile ilgilidir. Guna tamada karanlık hakimdir. Şiva ile ilgilidir.¹⁷⁹

Upanişadlar'a göre evrenin oluşumu ile gunaların ilgisi bulunmaktadır. Gunaların miktarına göre ruhsal, nesnel ve görünen dünyanın gelişimi gerçekleşmiştir. Upanişadlar'da bu durum; başlangıçta dünyada sadece en yüksekte tamas denilen karanlık vardı. Sonrasında bir yönü tutku (racas) diğer yönü saflık (sattva) şeklinde ayırdı. Bir olan gelişir ve üç olur. Sonra sekiz, on, on iki olur ve sayısız parçalara bölünerek tüm canlıların içinde ve dışında "atman" olarak yer alır¹⁸⁰ şeklinde açıklanmaktadır. Upanişadlar'da Brahman, evren ve varlıkların ontolojik tasnifi şu şekildedir: Bir olanın (Brahman'ın) gelişimi ile üç guna, gunaların miktarına göre de hava, su, toprak, ateş ve eterden müteşekkil kozmik yumurta denilen evren oluşur. Kozmik yumurtanın üst yarısı yedi kat gök, onun üstü boşluk, en tepede ise Brahman bulunur. Alt yarıda yedi kat yer altı (patala) ve diğer varlıklar, daha altta ise kendi bünyesinde yedi ve katları şeklinde bölünen cezalandırma yerleri (cehennem, naraka) bulunur.¹⁸¹ Bir tane ateşten binlerce kıvılcımın çıkması gibi ölümsüz olandan da çeşitli varlıklar saçılır ve tekrar O'na döner. O'ndan prana (yaşam soluğu), akıl, duyuvar, hava, su, toprak, ateş doğmuştur. Ateş ölümsüz olanın başına, ay ve güneş gözlerine, boşluktaki yönler kulaklarına, Vedalar O'nun sesine benzetilir. Soluğu rüzgâr, dünya kalbidir. Ayakları toprağın içindedir ve O her şeydedir. Brahman'dan tanrılar, çilecilik, yedi yaşam soluğu, yedi alev ve kalbin gizli köşelerinde yedi dünya doğar. İnsan bunları bilmeli ve cehaletten kurtulmalıdır.¹⁸²

Patanjali'ye göre tamas, rajas ve sattva denilen üç guna, fiziksel dünyada çekme, itme ve kontrol olarak üç nitelikten meydana gelir. Tabiattaki her şey bu üç kuvvetin kombinasyonlarından ibarettir. İnsanın özü ise tüm bunların ve doğanın ötesindedir. Bu

¹⁷⁸ Karl H. Potter, "Are The Vaisesika "Gunas" Qualities?", *Philosophy East and West*, 4/3, 1954, 259; Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 291.

¹⁷⁹ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 264.

¹⁸⁰ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 5/2.) 325.

¹⁸¹ Louis Renou, *Hinduizm*, çev. Maide Selen (İletişim Yayınları, 2016), 49, 50.

¹⁸² *Upanishadlar* (Mundaka Upanishad, 2/1/1-10) 266, 267.

uygulamaya göre doğa kelimesi akli ve düşünceyi kapsadığı gibi en kaba şeylerden en ince olanına kadar her türlü niteliği ihtiva etmektedir. İnsanın benliği gerçek özün farkındalığından yoksundur. Yoga pratikleri ve konsantrasyonla doğanın insan üstündeki kontrolü gerçekleşir. Sonuçta perdeler ortadan kalkınca özün tezahürü gerçekleşecektir.¹⁸³ Birûni *Yogasutraların* tercümesinde gunaların nefis, kalp ve kurtuluş ile ilişkisini açıklar. Ona göre nefis ilk yaratılışı itibarıyla ilahî bir cevher olarak temiz ve gunaların etkisi ile kirlenmemiş haldeyken üç kuvvenin (üç guna; bilgi, eylem, tembellik) arasında kalp mahallinde gidip gelmesiyle kalple birlikte nefis de kirlenir. Bu iki sıfat (nefis ve kalp) temizlenmedikçe ve birbiri ile aynileşmedikçe gerçek kurtuluş mümkün olmaz. Ayrıca Birûni *Yogasutraları* açıklarken bu üç niteliğin beden kalıbında hangisi tercih edilirse ona dönüşeceğini bildirir. Üç kuvveden iyiliği güçlendirirse şerri uzaklaştırır ve meleki özellik kazanır. Kötülüğü güçlendirirse şeytani özellik kazanır. Bu duruma ekini sulama örneğini veren Birûni ekindeki fazla suyun hasadı bozmaması için ortamdan uzaklaştırılması gerekir düşüncesindedir.¹⁸⁴ Bu örnek ekinden gerekli verimi almak sulamayla ilgili olmakla beraber suyun miktarı ve yönteminin de önemli olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla nefis ve kalbin durumu da gunalar ekseninde böyledir.

Hint teozifisinde (Shankya felsefesi) gizli, öz, potansiyel bilinç anlamındaki sattva ile purusha (ego, nefis)¹⁸⁵ arasındaki ayırmadan bahsedilir. Özün kendisi ile saflığın yansımaları ilişkisi ve aralarındaki ayırım yoga sutrada şu şekilde ifade edilir. “Sattva ile purushanın saflık derecesi aynı olursa kaivalyaya (mutlak özgürlük) ulaşılmış demektir.”¹⁸⁶

Patanjali'ye göre beyinde bellekten kaynaklanan sonsuz figür ve düşünceler için zihinsel ve duygusal enerjiler kullanılmaktadır. Ön yargıların bastırılmasında etkili olan bu enerji, dürtülerin (sattva, racas, tamas) aktivasyonu ile ortaya çıkmaktadır.¹⁸⁷ Gunalar, kendi doğalarına göre sert veya ince karakterdedir.¹⁸⁸ Böylece algılanan nesne ile algılayanın duyu enerjisi etkileşime girer.¹⁸⁹ Sonuçta önceden oluşturulan tepki ve davranışlar sergilenir. Doğruluk, tutku ve karanlıktan müteşekkil üç gunada peyderpey

¹⁸³ S. Vivekananda, *Patanjali's Yoga Sutras*, 22; S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 15.

¹⁸⁴ İlhan, Arslan, “Birûni'nin Kitâbu Batenceli'l-Hindî İsimli Risâlesi Yogasutra'nın Bir çevirisi midir?”, 68, 69.

¹⁸⁵ Kaya, *Yogasutra*, 57.

¹⁸⁶ Kaya, *Yogasutra* (Vibhuti Pada, 56) 88.

¹⁸⁷ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Kaivalya Pada, 8) 215; Kaya, *Yogasutra* (Kaivalya Pada, 8-9) 92.

¹⁸⁸ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, (Kaivalya Pada, 13) 216.

¹⁸⁹ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 228.

değişim gerçekleşir. Hindu yaşamındaki dört safha (Purushartha) geçilerek kazanılan değişim sonucu mokşaya ulaşılır. Böylece gunaların değişimleri sonlanmış olur.¹⁹⁰

Zihin guna satvanın etkisindeyken vefalı, şefkatli, cömert, kontrollü ve temizdir. Erdem sahibidir. Öfke, şiddet, şehvet düşkünü olmadığından kendini eğitebilir ve gerçekleri öğrenme hevesindedir. Guna raca etkisindeki zihne sahip bireyde hırs, kıskançlık, nefret, yalan, tatminsizlik gibi kötü özellikler hakimdir. İyilik yapsa bile karşılık bekleyen, kararsız ve gururludur. Guna tama etkisindeki zihin ise cahil, tembel, uyuşuk, kaba, kibirli özelliklere sahiptir. Kişiye sadece karanlık özellikler getirmektedir. Hint mistik inancına göre, üç guna yoga ile kontrol altına alınmalıdır. İnsan kendindeki bu üç özelliğin farkına varmalı ve yoga yolu ile kötü huylarından arınmalıdır.¹⁹¹

Hint mistik tekâmül sürecinde gunalar yaşamın şekillenmesi ve birbirleri arasında dengeyi sağlamak açısından kritik bir rol oynar. Upanişadlar'da sattvik nitelikleri artırıp tamasa dair tesirleri azaltmak gerektiği vurgulanır.¹⁹² Yoga, dhyana, ahlâki disiplin ve doğru yaşam biçimi ruhsal gelişimi destekleyerek sattva niteliklerini güçlendirir. Bu manada gunalar kişinin ruhsal tekâmülünde hangi seviyede olduğunu ve nereye odaklanması gerektiğini anlamasında rehber niteliğindedir. Böylece insanın kendi doğasını anlamak ve nihayetinde mokşaya ulaşmasına yönelik bir dönüşümü içerdiği söylenebilir.

Çalışmada Hint mistisizminde insan tekâmülünün bir parçası olan gunaların ihtiva ettiği bedene ve ruha ait içgüdüsel farkındalık düzeyinin yoga yolu ile kazanılabileceği anlaşılmaktadır. Böylece tekâmülde kişi ötesi bilincin daha soyut alanlara açılarak madde ve ruh arasında bağlantı kurulabileceği görülmektedir. Hint mistiklerinin kendi hakikatları içerisinde tekâmülün nihai noktası mokşaya ulaşmanın gunaların etkisinden çakralara yoğunlaşarak uygulanan yoga yolu ile mümkün olabildiği anlaşılmaktadır. Hint mistik ritüellerinden Brahman bilgisine ulaşmak için uygulanan bir diğer pratik yacnadır.

1.1.5. Yacna (Kurban)

Hint mistisizminde yacna vedik dönemde merkezi bir ritüel olarak sadece fiziksel bir eylem değil, aynı zamanda manevi bir pratiği temsil etmiştir. Upanişad metinlerinde bu ritüelin insan tekâmülündeki önemi, felsefi ve manevi boyutları vurgulanır. Yacna

¹⁹⁰ Kaya, Yogasutra (Kaivalya Pada,32, 33, 34) 96.

¹⁹¹ Manaf, *Yoga Nefes Sanatı*, 46.

¹⁹² *Upanişadlar* (Chandakya Upanishad, 7/26/2) 166, (Mundaka Upanishad, 1/2/9) 267.

Sanskritçe “fedakarlık” manasındadır. Bu ritüelde Kozmik güçlere, tanrılara adaklar sunularak evrenin düzeni korunmaya çalışılır. Yacna Upanişad metinleri kapsamında bu bağlamda iki şekilde değerlendirilebilir.¹⁹³ Birincisi insan kurbandaki fedakarlığı sayesinde egosundan arınarak daha yüksek bir bilinç seviyesine ulaşabilir. Dolayısıyla insandaki öz (Atman) ile evrensel bilincin (Brahman) birleşmesi mümkün hale gelebilir ve birey mokşaya ulaşabilir. İkincisi yacnanın fiziksel ritüel kimliğinin dışında jnana (bilgi) ve dhyana ile birlikte uygulanması içsel deneyim ve adanma duygusu ile ¹⁹⁴ ruhsal bir dönüşüme sebep olmaktadır.

Vedalar döneminde hayatın birçok alanında temel bir ritüel olan kurbanın, Upanişadlar döneminde amacının dışında kullanıldığı ve öneminin azaldığına dair eleştiriler mevcuttur. Hindu inancında kurtuluş ve Brahman’a ulaşma fikri kurbanla ilişkilendirilmiştir. Adağın ne zaman, nasıl yapıldığı, hangi şartlarda gerçekleşeceğine dair bilgiler ve dualar detaylı bir şekilde Upanişadlar’da bulunmaktadır. “Her ibadette olduğu gibi kurban âyininde de bilinç çok önemlidir. Niçin kurban sunulduğunun idrakinde olup o niyetle adakta bulunulmalıdır.”¹⁹⁵ Upanişadlar, düşünmeye önem veren Hinduizm’in kutsal kitaplarıdır. Bu yüzden yapılan ibadetlerde amacın hatırda tutulması önemlidir. İnsanı özgür bırakan yalnızca düşüncesidir. Kurban âyininde de beklenen gayenin gerçekleşebilmesi için yapılan işin üzerine yoğunlaşmak gerekmektedir. “Kurban sunucu, kurban yağını alarak düşüncesini Tanrı üzerinde yoğunlaştırır. Yağı olmayan ateş, yerinde nasıl sessiz yanarsa, eylemsiz düşünce de yerinde öyle yatışmış olur.” Kurban ritüelinde Brahman üzerine yoğunlaşamayanlar kurtuluşa ulaşma hususunda engeller ile karşılaşır. “Eğer kişi düşüncesini duyu nesnelere olduğu kadar Brahman’a yoğunlaştırsa neden bağlarından kurtulmasın ki? Kurban töreni yapmayanlar, Brahman’a yoğunlaşmayanlar engellenir.”¹⁹⁶ Bu manada Brahman bilgisine ulaşmak için uygulanan kurban ritüelinin hem dışı bakan hem de içsel yönü bulunduğu söylenebilir.

Upanişadlar’da ruha ait bilginin (Atman-Brahman bilgisi) elde edilebilmesi sessiz çilecilik diye tarif edilen kutsal bilgi öğrenciliği ile mümkündür. Kurban işleminin uygulanması öğrenciliğin yerine getirilme pratiklerinden bir tanesidir.¹⁹⁷ Upanişadlar’da üç çeşit kurban âyini hayatın üç dönemiyle ilişkilendirilir. “İnsanın ilk yirmi dört yılı sabah, sonraki kırk dört yılı gün ortası ve son kırk sekiz yılı günün sonunda sunulan

¹⁹³ *Upanishadlar*, Brihadaranyaka Upanişad’da (1/4/10) 11.

¹⁹⁴ *Upanishadlar*, Chandogya Upanişad (3/16/1-3) 121; Katha Upanişad (1/2/15-17) 250.

¹⁹⁵ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 155.

¹⁹⁶ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/34) 341-343.

¹⁹⁷ *Upanishadlar* (Chandokya Upanishad, 8/V/1,2) 170.

kurban şeklinde üç evreye bölünerek bir gün içerisinde üç aşamada gerçekleştirilen kurbanla bağdaştırılır. Upanişadlar'a göre kurban âyinini eksiksiz yerine getiren kişi dünyevi arzu, istek ve doymulardan vazgeçerek ilerleyen ömründe öfkelenmez, saflığa doğru ilerleme kat eder.¹⁹⁸

Sonuç olarak Hint mistisizminde insan tekâmülünde yacnanın rolü ritüel kimliğinin yanısıra derin ruhsal bir disiplin olarak görülmektedir. Bu ritüelin manevi yolculuktaki rolü ve yüksek bilinç seviyelerine ulaşmasındaki katkısı Upanişadlar'da izah edilmektedir. Bu bağlamda yacna, insanın samsara çarkından kurtularak içsel saflığının artması ve sonuçta özgürlüğe (mokşaya) ulaşmasında önemli bir pratik olarak görülmektedir. Hint maneviyat geleneğinde uygulanan ritüellerin amacı kişiyi yanılısamanın, gunaların ve ahankara denilen nefsin engellerinin farkındalığını kazandırmaktır. Bu manada çalışmada ahankaranın niteliğini incelemek faydalı olacaktır.

1.1.6. Ahankara (Nefs)

Ahankara, “ahan” (ben) ve “kara”nın (yaratılan veya yapılacak herhangi bir şey) birleşiminden oluşan egoya (ben) ait Sanskritçe bir terimdir. Kökenini 3000 yıllık vedik uygulamadan alan terim sonraları Hindu uygulamasında özellikle Samkhya öğretilerinde yerini almıştır. Ahankara, Vedanta literatüründe duyguları içeren tüm psikolojik süreci kapsayan Antahkarana'nın (zihnin işlemleri) dört bölümünden biridir.¹⁹⁹ Antahkarana, Sanskritçe antah “iç” ve karana “araç, işlev” manasındaki iki kelimenin birleşimidir. “İç araçlar, iç işlevler” manasındaki antahkarana başlangıcından sona doğru gelişim sırasına göre dört kısma ayrılır.

1. Buddhi (Akıl): Zihne ait karar verilen bölümdür. Gerçekle gerçek olmayanı ayırt edebilen, bilgeliği anlayabilen bölümdür.
2. Chitta (Hafıza): Gözlem, tecrübe ve anıların saklandığı bilinç merkezidir. Unutma ve anımsama bu bölümün işleviyle ilgilidir.
3. Manas (Zihin): Zihnin rasyonel dünya ile iletişimini sağlayan kısmıdır. Kararlılık ve iradenin kontrol mekanizmasıdır. Duyusal ve hareket organlarının yöneticisi, arzunun merkezi, şüphe ve irade yetisidir.

¹⁹⁸ Kutlutürk, *Hint Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 156.

¹⁹⁹ Roshen Dalal, *Hinduism* (New Delhi-India: Penguin Books, 2014).

4. Ahankara: Atman, bedende “ben=ego=ahankara” olarak tanımlanır.²⁰⁰

Hindu kutsal metinlerinde genelde zihin olarak bilinen ahtankara bireyin olayları ve kendini idraki bakımından önemlidir. Kulak, göz gibi duyu organları çalışıyor olsa da akıl bu organlara bağlanmadıkça bireyin somut ve soyut anlamda idraki mümkün olamaz. Çitta, manas, buddhi ve ahankara olarak dört farklı şekilde işlem gören ahtankarayı etkileyen üç bilinç durumu mevcuttur. Bunlar uyanıklık, rüya hali ve derin uyku durumudur. Ahtankara uyanıklık ve rüya durumunda etkindir.²⁰¹

Hint mistisizminde bireysel kimliğin yanılması temsil eden ahankara insanın gerçek doğasını algılamasına engel olarak bireyin bağımsız ve diğer varlıklardan ayrı olduğu yanılığına sebep olur. Upanişadlar’da bireyin evrensel benlik ile birliğini kavraması gerektiği ve bu anlayışa ahankaranın engel olduğu bildirilir. Ayrıca Upanişadlar’da ahankaranın insanın zihninde, duygularında ve davranışlarında meydana gelen illüzyonun nasıl aşılabileceğine dair metotlar tartışılır.²⁰²

Ahankara, Hinduizm’de Shamkya felsefesine ait bir kavram olan mahatın gelişmesi veya bölümlere ayrılmasıyla ortaya çıkan bir terimdir. Mahat, maddi enerjiyle iribatlı Prakriti’nin kendini bölümlere ayırmadan önceki ilk evrimidir. Shamkya’nın metafizik temelleri mahatın (maddi kozmik şuur) bölümlere ayrılması prensibine dayanır. Mahat, ahankara (ego), manas (akıl), beş duyu, beş süptil (ince) element, beş kaba element ve beş eylem ile yirmi iki bölüme ayrılır.²⁰³ Ahankara bunlardan biridir.

Shamkya felsefesinde maddi doğanın harekete geçmemiş başlangıç hali mahat-tattva diye isimlendirilir. Mahat-tattva kâinatın üreme prensibidir. Purusha (evrensel bilinç) mahatı (maddi kozmik şuuru) bu üreme prensibine dayanarak meydana getirir. Mahat, tamas (cehalet), sattva (erdemlilik), racas (ihtiras) olan üç kozmik gücü uyarır. Bu üç güç ise beş kaba ve beş ince elementi etkiler.²⁰⁴ Beş kaba element; Hava (vayu), su (apas), toprak (prithvi), ateş (agni) ve eterdir (akaşa).

Beş ince element; koku (gandha), tat (rasa), form (rupa), temas (sparşa), sestir (şabda). Kaba ve ince elementler beş algı ve beş eylem organını şekillendirir. Beş algı

²⁰⁰ Ömer Cemal Güngören, *Bhagavathgita-Tanrının Şarkısı* (İstanbul: Yol Yayınları, 2001), 265-287; S. Mukundananda, “Bhagavad Gita, The Song of God_Chapter 18” (Erişim 29 Kasım 2021). www.holybhagavad-gita.org.

²⁰¹ Hiriyan, *Hint Felsefesi*, 305,309.

²⁰² *Upanishadlar* (Chandogya Upanişad 8/7/1) 172; (Brihadaranyaka Upanişad 1/4/10) 11.

²⁰³ Karl.H.Potter, *Encyclopedia of Indian Philosophies* (Delhi: Motilal Banarsidas Pvt.ltd, 2/2009), 42-49; Shiv Kumar, *Shamkya Thought in The Brahmanical System*, (Delhi: Eastern Book Linkers, 1/1983) 46, 50.

²⁰⁴ Manaf, *Yoga Nefes Sanatı*, 40.

organı; göz, kulak, dil, burun ve cilttir. Beş eylem organı; ağız, kollar, bacaklar, cinsel organlar ve anüstr.

Çitta (insandaki maddi bireysel şuur, bilinç) ahankara, buddhi ve manasla şekillenir. Çitta maddi kozmik şuurun (sattva, racas, tamas) bireysel yansımasıdır.²⁰⁵ Hint maneviyatına göre başlangıçta dünya Purusha (insan) şeklindeki "atman"dan (öz) ibaretti. Atman kendinden başka kimseyi göremeyince "bu benim" ifadesini kullandı. Purusha ise tüm kötülükleri yakan anlamındadır. Brahman bilgisine kavuşmak "ben" in ortadan kaldırılmasıyla mümkündür.²⁰⁶ Anlaşıldığı üzere ben, ego, kendini beğenmişlik duygusu, kibir gibi manalara gelen ahankara, Hindu maneviyatının gelişmesinin önündeki engellerden biri olarak görülmektedir.

Atman'ın özelliklerinden biri bilince (çit) sahip olmasıdır. Bilinç katılarak ahankara (ego, ben), buddhi (zekâ) ve manas (zihin) olarak isimlendirilen unsurlara dönüşür. Bilincin dönüşümüyle oluşan üç unsur fiziksel beden içindeki ince, latif bedendeki fiilleri, algı ve düşünceleri etkilemektedir. Manas, Shamkya felsefesinde ve yogada zihinsel kapasiteyi ifade eden terimdir. Ahankara (ego, nefis) ve buddhi (akıl) ile ilişkilidir. Yoga felsefesinde kontrol altına alınması gereken ahankara buddhinin üstünde yer alır.²⁰⁷

Hindu inancına göre Tanrı Krişna "Benliğin ahankara ile ilişkisini "Benim yarattığım doğayı, hava, su, toprak, ateş, gökyüzü, zihin, zekâ ve ahankara (ego) oluşturur" ifadelerini kullanarak açıklamaktadır.²⁰⁸ Görüldüğü üzere Hint maneviyatının yaratılış prensibi puruṣha (ruh veya ruhi prensip, evrensel bilinç) ve prakṣti (madde, insan veya evrensel maddi prensip, atman, bireysel bilinç) etrafında şekillenmektedir. Yaratıcı ilk gücün yirmi iki temel elemente temas etmesiyle evren ve insanın doğası tezahür etmektedir. Ahankara ise her iki bilincin gelişmesinde eğitilmesi gereken bir unsurdur.

Sonuç olarak ahankara, Hint mistisizmde bireyin tekâmülünde aşılması gereken bir engel olarak görülür. Bu engelin aşılması ile insan kendi doğasını ve evrensel benlikle olan birliğini anlayabilir. Böylece kişinin samsara çarkından kurtularak mokşaya

²⁰⁵ Manaf, *Yoga Nefes Sanatı*, 42.

²⁰⁶ *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanishad, 1/4/1) 9.

²⁰⁷, Surendrananth Dasgupta, *History of Indian Philosophy*, (Delhi: Motilal Banarsidass 1/1975) 274; Manaf, *Yoga Nefes Sanatı*, 41.

²⁰⁸ AC Bhaktivedanta Swami Prabhupada, "Bhagavad Gita As It Is Hardcover" (1972), 13; S. Mukundananda, *Bhagavad Gita, The Song of God Chapter*, 18; "Hindu Felsefesi", Britannica (Britannica.com/ahankara maddesi/Erişim 29 Kasım 2021); "Yogapedia", *Yogapedia.com* (Erişim 29 Kasım 2021).

ulaşması mümkün olabilir. Upanişadlar ahankaranın rolünü inceleyerek insanın kurtuluşu ulaşma yolunda rehberlik eden metinlerdir.

Hint manevi geleneğinde Atman-Brahman bilincinin oluşmasında metafiziğe dair bilgilerin önemli bir yeri bulunmaktadır. Hint öncü düşünürlerince ortaya koyulan kozmolojiye ait fikirler akozmik ve kozmik ideal çerçevesinde şekillenmiştir. Bu düşünceler çalışmada şu şekilde ele alınmıştır.

1.1.7. Akozmik-Kozmik İdeal

Hint kozmoloji inancını temsil eden Upanişadlar'da evrensel ruh (Brahman, Mutlak Varlık) aşkın ve içkin olmak üzere iki yönüyle ele alınmaktadır. Vedalar'a göre, kâinat ile bir olan Brahman, insanın ve tüm varlıkların yaratıcısı ve yok edicisidir. Brahman aynı zamanda her şeyin özünde kişisel tanrısal özellik²⁰⁹ şeklinde ifade edilen nesnelere birlikte bulunur. Akozmik ideal ise Brahman'ın aşkın yönüdür. Brahman bu yönüyle evrenden aşkın yine evrenin özüdür. Diğer tüm varlıkların yaratıcısıdır. Ancak nesnelere ötesindedir.²¹⁰ Hint kozmolojisinin aşkın yönünde (akozmik ideal) ikilikler görünmez. Tek ve bütün bilinç vardır. İçkin yönde (kozmetik ideal) ise insan, kainattaki değişikliklerin, çeşitliliğin ve kendinin (bireysel ruhun) farkındadır. Her iki fikirden biri kabul edilirse diğeri reddedilmiş sayılmaktadır.²¹¹

Upanişad yorumlarında Brahman'ın aşkın yönünü ifade eden unsurlar yer almaktadır. Buna göre dünyanın başlangıcında sadece Brahman vardı ve yalnızdı. Yalnızlıktan zevk almayınca kadını ve erkeği de kuşatabilecek kadar geniş olduğundan yere düşüp kendini ikiye bölmek istedi. Her iki cinsten insanlar ortaya çıktı. Bir bütünün yarısı olan dişi "Beni kendinden yarattıktan sonra nasıl benimle birlikte olur ki? Kendimi gizleyeyim" diye düşündü ve inek oldu diğeri boğa oldu. Böylece karınca gibi küçük canlılara kadar tüm çiftler meydana geldi.²¹² Brahman kendinden ölümlü olmayan tanrıları ve ölen varlıkları yarattı. Hindu inancına göre insanların "şu tanrıya, bu tanrıya tapının" demeleri gereksizdir. Zira her tanrı O'nun bir görünüş şekli, O da bütün tanrıların toplam şeklidir. Brahman ustura ve kın gibi her şeyin içinde olan bir özdür. Konuşurken ağız ve çıkan söz, iştirken kulaktan çıkan ses, görme ve göz, düşünme ve akıl

²⁰⁹ İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*, 39.

²¹⁰ Hirianna, *Hint Felsefesi*, 44, 45.

²¹¹ Swami Nikhilananda, "Hinduizm" (Ruh ve Madde Yayınları, 1.Baskı 2003), 27.

²¹² *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanishad, I/IV/3,4) 10.

hareketlerden aldığı isimler gibi yaratılan her şey tümü “atman” sayesinde bilinir.²¹³ “Kim bir tanrıya bu ayrı ben ayırımı derse hiçbir şey bilmiyor demektir.” Tanrılar, ermişler, insanlar “Ben Brahmanım” derse Brahman olur, her şey olurlar.²¹⁴

Patanjali'nin yoga sutrasında doğa, dünyanın panoramasını gösteren bileşiktir. Tabiattaki kombinasyonların tümü insanlara bu fenomenleri göstermek için var edilen bir yanılsama kabul edilmektedir. Yoga pratikleriyle bu durumu ayırt edici güce sahip olmanın mümkün olduğu kabul edilir.²¹⁵ Patanjali sutralarında zihinsel algının ruha ait süptil (ince) hareketleri gerçekte tam olarak algılayamadığını ifade eder. Neşe zannettiğinin aslında sıkıntı, manevi sanmanın dünyevi gerçekler olduğunu belirtir. “Cahil, geçiciyi kalıcı, kirliyi temiz, kederliyi neşeli, benliksizliği de benlik olarak düşünür.”²¹⁶ Bu durum hayalin bilgisizlikle yani Brahman'ı tam olarak algılayamamakla alakalı olduğundan bir yönüyle (maya, hayal) yanılsamadır. Upanişadlar'a göre, Brahman'ın aşkın ve içkin yönü maya ilkesiyle açıklanmaktadır. Hint kozmolojisinde maya (yanılsama) ile temasa geçen aşkın Brahman, nitelik kazanan bir varlık olarak içkin hale dönüşür ve kişisel tanrı özelliği kazanabilir.²¹⁷ Dolayısıyla Brahman'ın evrenin dışındaki aşkın yönü ve atmanda var olan içkinliği maya yüzünden evrende ve kişisel benlikte algılanamaz. Bunun nedeni ise Mutlak'ın gerçek mahiyetini gizlemesidir.²¹⁸ Upanişadlar'da bu durum “Kişi doğayı (prakriti) hayal (maya) ve güçlü efendiyi de (yaratıcıyı) hayal yapıcısı olarak bilmelidir. Tüm canlılarıyla yayılmış olan bu yeryüzünün onun parçalarından ibaret olduğunu bilmek gerekir.”²¹⁹ şeklinde belirtilir.

Hindu öncü düşünürlerinden Shankara, Brahman'ın evrenle irtibatındaki içkin ve aşkın yönünün yaratıcının özelliklerine bakış açısındaki farklılıktan kaynaklandığını ifade eder. Shankara'ya göre zamansız, mekânsız olan mutlak varlık Brahman'ın nesnelere ilişkisi O'nun tekliğine zarar vermez. Sadece varlıkların bünyesinde sıfatsal özellik kazanmıştır. Aşkın yön transandantal özellik ifade ederken içkin yön ampirik bakış açısıyla alakalıdır.²²⁰ Esasen bünyesinde ikilik bulunmayan saf varlığın evrende çeşitli varlıklar şeklindeki tezahürünü, insanın sınırlı aklı ile algılayamayışı mayayı (yanılsamayı) ifade eder. Kişi çeşitli metotlarla bu yanılgıdan kurtulabilirse Brahman'ın,

²¹³ *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanishad, I/IV/6, 7) 11.

²¹⁴ *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanishad, I/IV/10) 10.

²¹⁵ S. Vivekananda, *Patanjali's Yoga Sutras*, 138.

²¹⁶ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Sadhana Pada, 3,4,5) 83.

²¹⁷ İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*, 39.

²¹⁸ İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*, 40.

²¹⁹ *Upanishadlar* (Şvetasvatara Upanishad, 4/10) 284.

²²⁰ İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*, 38.

evrenin ve kendinin (atman) gerçek vasfını anlayabilir.²²¹ Upanişadlar, aşkın Brahman'ın içkin halini bilmeyişinin sebebini insanın dünyaya bağımlı olmasıyla ilişkilendirir. Bu durumdan kurtulmanın yollarını açıklar. “O, kulağın işitmesi, aklın düşünmesi, sözün sesi, solumanın soluğu, gözün görüşüdür. Bilge kişi bunları bırakır, bu dünyadan vazgeçerse ölümsüz olur.” İçkin Brahman ise “O, düşünceyle düşünülmeyen, gözle görülmeyen ama O'nunla gözlerin görüldüğü, kulakla işitilmeyen ama O'nunla işitmenin bilindiği Brahman'dır. O (bu haliyle) tapınılacak bir şey değildir.”²²² Öncü Hint düşünürlerinden Advaita (teklik) felsefesinin temsilcisi Vivekananda, Mutlak Varlık Brahman'ın aşkın yönünün içkine dönüşmesini şöyle açıklar. Mutlak'ta zaman, mekân ve nedensellik kavramları bulunmaz. Bu durum Mutlak'ın, aşkın yönüdür. Mutlak varlığın akıl, zihin, irade, beden, zaman ve mekân olarak çeşitli nedenlere bağlanarak görünür hale gelmesi ise Brahman'ın içkin yönünü ifade eder. İçkin Brahman'ın aşkın yönünün hissedilmesini engelleyen unsur ise mayadır.²²³

1.1.8. Maya İlkesi

Sanskritçede köken olarak “mame” fiili, “manam, mayam, meyas” isimleriyle ilişkili bir kelime olan “maya”, “yanılsama, Nihai'nin tezahürü ama Nihai'nin asla kendisi olmayan, birçok ölçülebilir, görünür, geçici biçim” anlamlarına gelmektedir. Radhakrishnan'a göre “Koşulsuz Mutlak'ın” görünüşteki koşullanmasını açıklayan ilkedir.”²²⁴ Hinduizm tarihinde, Vedalar döneminde “sır, bilgi, güç” gibi manalar içermektedir.²²⁵ Upanişadlar'a göre ise maya, insanın Tanrıya benzer özelliklerinin ortaya çıkmasını engelleyen bir yanılsama olarak bildirilir. “Kişi doğayı (prakriti), hayal (maya) ve güçlü efendiyi (Maheşvara, Tanrı) hayal yapıcısı olarak bilmelidir. Tüm canlılarıyla yayılmış olan bu yeryüzünün onun parçalarından ibaret olduğunu bilmek gerekir; O her bir kaynağı yönetendir, tüm dünya onda bir araya gelir...”²²⁶ Yeryüzünün Tanrının parçaları ve her şeyin Tanrıda toplanması Tanrının aşkın yönünü ifade etmektedir. Maya ise Brahman bilgisini kazanmayı perdeleyen temel engeldir. Brahman tektir ve kâinat ve insanı (atman) kendi parçasından yaratmıştır. İnsan cehalet (avidya) ile bir manada özdeşleşen maya yüzünden Brahman gerçeğini idrak edemez. Bu duruma rüya örneği verilir. İnsan uyandığında rüyanın etkisindedir ancak rüya gerçek değildir. O yüzden

²²¹ S. Nikhilananda, *Hinduizm*, 44.

²²² *Upanishadlar* (Kena Upanishad, 1/2) 185.

²²³ S. Vivekananda, *Maya ve Yanılsama*, çev. Suat Ertüzün (İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 2005), 46.

²²⁴ Stutley vd. *A Dictionary of Hinduism*, 212.

²²⁵ Bk. Rîgveda, III, 53.8; V, 64.3.

²²⁶ *Upanishadlar* (Şvetāshveta Upanishad, 5/10,11) 284.

dünyadaki yaşantılar da rüya gibi sahtedir.²²⁷ Dünyanın yanılısamadan, hayalden ibaret olduğu Upanişad metinlerinde şöyle ifade edilir: “Tanrı bu dünyada türlü türlü hayal ağını atar ve sonra onları geri toplar. Böylece tekrar düzenleyicilerini (yatiler) yaratan Tanrı, (büyük ruh) evrensel yöneticiliğini gerçekleştirir.”²²⁸ İnsanın samsara çarkına girmesine sebep olan cahillik, bilgisizlik, tutku gibi gunalara ait özelliklerden kurtulması hayallerden (maya) arınması ile mümkündür. Upanişadlar’a göre Brahman hayalleri (mayayı) insan ile kendi arasında bir set olarak kullanır. Kişi bilgisizliği, cehaleti (yoga yolu ile) yendiğinde yanılısamadan kurtulup ölümsüz Brahman’a (mokşa) kavuşabilir. Bu durum Upanişadlar’da hayal ağı yüzünden bilgi ile cehalet ayrımı yapamayan cenneti hak eden ve hak etmeyenler şeklinde bildirilir.²²⁹

İçkin Brahman yaratılan madde (fiziki dünya) ile alakalıdır. Fiziksel unsurların bulunması Brahman’ın içkinliğinin farkına varılmasını mümkün kılar. Maddesel dünyanın yaratılma aracı ve yaratma sürecinin görüntüye yansıyan şekli maya ilkesidir.²³⁰ Upanişadlar maya ilkesini insanın üç guna (racas, tamas, sattva) ile dünyaya bağlı kalmasıyla açıklar.²³¹ Mayanın yaratılışı ile ilgili konu Brahman’ın aşkın yönü, varlığın subjektif olarak maya yolu ile hissedilmesi ise Brahman’ın içkin yönü denilebilir.

Hindistan’ın kozmoloji tarihinde Upanişadlar’ın yorumlanmasında Hintli düşünür Şankara’nın önemli bir yeri bulunmaktadır. Şankara’nın görüşleri mutlağın tekliği (Advaita) üzerinedir. Şankara’ya göre bilinç ya da mutlak ölümsüzdür. Esasen “atman”ın vücut uzuvları şeklinde görülmesi ise yanılısamadır. Şankara, mayanın yanılısamadan kurtulup ölümlü ile ölümsüzün ayırt edilmesi neticesinde kurtuluşun elde edileceğini belirtir. Şankara düşüncesinin temelini Upanişadlar’ın yorumlarından alan advaita okulunun²³² önde temsilcilerindendir.²³³ Şankara’nın teklik felsefesinden etkilenen diğer bir Hint düşünürü ise Vivekananda’dır. Vivekananda, mayanın gerçek anlamını ölümle özdeşleştirmektedir. O’na göre insanın bedeni, hırsı, öfkesi, huyu, tüm karakteri, evrendeki güneş, ay, yıldızlar, tabiattaki toprak, her şeyin bir sonu mevcut ve her şey zahiren ölümlüdür. Ancak insanın nedeni bilinmeyen bir şekilde hayata sıkıca sarılması ise mayadır. Vivekananda bu durumu anne evlat örneğiyle açıklar. Anne evladının yaptığı

²²⁷ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 127.

²²⁸ *Upanişadlar* (Şvetaşvatara Upanişad, 5/3) 286.

²²⁹ *Upanişadlar* (Maitri Upanişad, 7/8) 348.

²³⁰ İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*, 39.

²³¹ *Upanişadlar* (Şvetaşvatara Upanişad, 5/7) 287.

²³² Advaita: Gerçeğin aslında ikili olmadığını savunan öğretilerdir. Atman’ın yani tek benliğin sonunda Brahman’ın benliği ile özdeş olduğunu savunan ikilicisizlik okuldur. En önemli temsilcisi Shankara’dır. ” Kürşat Demirci, “Hinduizm” *DİA*. c.18/112.

²³³ Kim Knott, *Hinduizmin ABC’si*, çev. Medet Yolal (İstanbul:Kabalıcı Yayınevi, 2000), 54.

tüm yanlış davranışlara rağmen onu affedebilir ve sevgi zannettiği bağlılıkla çocuğunu kucaklaması mayadır.²³⁴ Vivekananda'ya göre insana ait duyular, akıl, zekâ, evrendeki tüm güzellikler hapisane konumundadır. İnsan da Tanrıya ait gerçek güzellikleri maya yüzünden göremediğinden bu hapisanenin kölesi gibidir. Dolayısıyla maya Tanrıya ait bir durumdur ve mayadan kurtulmak dini ibadetleri yerine getirmekle mümkündür. Zira mayayı aşip tanrısal gerçeği görebilmek oldukça zordur.²³⁵ Görüldüğü üzere Vivekananda'ya göre maya kavramı soyut bilgi değil, birtakım olaylara dayanan neden sonuç ilişkisi ile ilgili bir durumdur. Hint mistik tekâmülünde mayadan kurtulmanın önemli yollarından biri kirtanadır.

1.1.9. Kirtana (Zikir)

Dinlerin hakikate ulaşmak için geliştirdiği birtakım metotlar bulunmaktadır. Dil ile tekrar edilen ve sırlı olduğuna inanılan kelimelere İslâm dininde zikir ismi verilir. Hinduizm inancında ise “Kirtana” olarak isimlendirilmektedir. Kirtana Hindu dininde tanrılara övgü ve methiye içeren sözlerle müzik eşliğinde gurup olarak dua edilmesidir.

Hint mistisizminde tekâmülün bir parçası olarak kirtana Bhakti hareketi bağlamında önemli bir yere sahiptir. Kirtanada ilahi ve kutsal şarkıların söylenmesi Tanrıya bağlılık ve adanmışlığın bir tezahürüdür. Upanişad metinlerinde kirtana dolaylı olarak Tanrıya olan sevgi ve adanmışlığın ifadesi olarak bildirilir.²³⁶ Hint mistisizminde kirtanayı manevi gelişim ve kollektif bilinç üzerinden değerlendirmek yerinde olur. Upanişadlar'da kirtana sırasında söylenen mantralar ve ilahilerin ses titreşimlerinin ruhsal enerji üzerinde etkisi bildirilir. “Mantraların sürekli tekrarı Brahman bilgisine ulaştırır.”²³⁷ ifadesi bu durumu destekler mahiyettedir. İkinci olarak kirtananın toplu halde uygulanması insanlar arasındaki bağları güçlendirerek ruhsal deneyimlerin paylaşımına zemin hazırlamaktadır.

Kirtana uygulamasında mantraların ayrı bir önemi bulunmaktadır. Kirtana “wallah” ismi verilen bir lider eşliğinde toplu halde uygulanır. Bu uygulamada mantralar ensturamanlarla birlikte melodi (ilahi, müzik) gibi söylenerek zihinsel düşüncelerin

²³⁴ S. Vivekananda, *Maya ve Yanılsama*, 12.

²³⁵ S. Vivekananda, *Maya ve Yanılsama*, 40.

²³⁶ *Upanishadlar* (Shvetashvatara Upanishad'da 6/23) 290.

²³⁷ *Upanishadlar*, (Mandukya Upanishad 1/8-9) 310.

susturulması amaçlanmaktadır. Böylece gündelik streslerden uzaklaşarak toplulukla ve spiritüel güçlerle derin bağ kurulması amaçlanan bir meditasyon çeşidi denilebilir.²³⁸

Sonuç olarak, Upanişadlar, kirtananın insan tekâmülünde oynadığı rolü doğrudan ele almasa da, spiritüel pratiklerin, mantra ve Tanrıya adanmışlığın (bhakti) önemini vurgular. Kirtana, kolektif ruhsal deneyimleri teşvik ederek Tanrıya olan sevgiyi derinleştirir. Böylece bireysel ruhsal gelişime katkıda bulunur. Çalışma konularından Hint mistisizmindeki kirtana pratiklerinin insanda meydana getirdiği etkileri anlayabilmek için mantraları izah etmek yerinde olacaktır.

1.1.10. Mantra

Mantra, zihni serbest bırakmak anlamındaki “man” ve “tra” köklerinden türemiş Sanskritçe bir kelimedir. Hint mistisizminde mantra uygulaması belli kelimelerin ardarda söylenmesiyle solunum koordinasyonu ve zihinsel yoğunlaşma gerektiren bir pratiktir.²³⁹ Mantralar insandaki ahankara (ego) sebebiyle bastırılan gizli güçleri serbest bırakan tılsımlı seslerdir. Mantra seslerinin doğru telaffuzu bu güçlerin kontrolü ve yönlendirilmesini ve egonun kontrol edilmesini sağlar.²⁴⁰

Mantralar, kötü niyetli güçlere karşı koruma kalkanı, silahları büyülemek (zehirin etkisizleşmesini sağlamak) doğumun kirliliklerini yok etmek amacıyla kutsal kabul edilen sözlerdir. Dindar Hindular tarafından sabah akşam tekrarlanarak okunan mantralar her biri sekiz heceden ve üç satırdan oluşan âyetlerdir. Eski Hint ölçüsüne göre vedik âyetlerin sayıları ve dizeleri belli bir ölçüye sahiptir. Bunlar, sekiz, on bir veya on iki hece içeren dizeden oluşur. Sadece son dize belli bir ritme sahiptir ve son hece bir ders programını ihtiva etmektedir. Mantraların doğru yorumlanması mokşaya ulaşmada ayrı bir önem taşımaktadır. Bu gizemli kelimeleri ihtiva eden Tanrıların isimlerinin bilinmesi onunla iletişimi sağlamaktadır. Okunan kelimelerin farkında olunması ve söylenen aksanın doğru kullanılması mantra edebinde dikkat edilecek hususlardandır. Dharan literatüründe “iblislere, hastalıklara ve diğer kötü etkilere karşı koruma sağlayan büyülerdir.” Gıda zehirlenmesi, yılan sokmalarına karşı koruyucu görevi gören mantralar mevcuttur. Mantra, kişinin seçilmiş ilahı, mandala veya yantra²⁴¹ eşliğinde zihinsel olarak

²³⁸ Johari, *Chakras*, 4,12; A. A. MacDonell, *A Practical Sanskrit Dictionary* (Delhi: 2004, Motilal Banarsidas).

²³⁹ Johari, *Chakras*, 28, 58; <https://www.cevikmaymun.com/post/kirtan> (Erişim 21 Nisan 2024).

²⁴⁰ Mookerjee, *Kundalini*, 30.

²⁴¹ Mandala: Ruhun mikro kozmik doğasına karşılık gelen şekillerdir. Budizm ve Hinduizm’de meditatif amaçla kullanılan merkezde tek noktanın yer aldığı etrafında çeşitli resimlerle süslenen şekillerdir. İpek

ya da sözlü ifadelerle dua etmesidir. Mantra, bir enerjiyi veya zihinsel bir mevcudiyeti temsil eden güç sahibi olduğuna inanılan kelimelerden oluşan formüldür.²⁴²

Dhyana evrensel ruha ulaşmayı ve onu hissetmeye yardımcı olduğuna inanılan mantralar Hint kutsal metinlerinde yer alan Hint Tanrılarının isimlerinden oluşur. Yoga-dhyana sırasında tekrar edilmesi zorunlu olan mantralar içsel özgürlüğe ulaştıran sesler olarak düşünülür. Rişiler (kahin, ermiş hindu din adamı) tarafından içsel tecrübe ile sabit olduğuna inanılan mantradaki sesler iç enerjiyi yükselterek çakraları aktif hale getirmektedir. Upanişadlar'da derin dhyana sırasında çakraların ve mantraların renkleri, sesleri ve titreşimlerinin hissedilebileceği bildirilir.²⁴³

Mantralar ilahî enerjiyi ortaya çıkarır ve transa benzer haller meydana getirir. Mantralar sırlı kelimeler ifade ettiklerinden biçimi olmayan şeye biçim kazandırma özelliğine sahiptir.²⁴⁴ Genelde her duada okunan “Om” mantrası Hindu inancında ayrı bir öneme sahiptir.

Patanjali'ye göre zihinde kelime, anlam ve bilginin dış ve iç ses ile gelen kendine has titreşimleri mevcuttur. İnsanın içinde sakin bir şekilde bekleyen bir göl olduğunu sesle birlikte gölde birtakım dalgalar oluştuğunu ifade eder. Ses yoksa dalga da yoktur. Sesle birlikte duyular da titreşir ve bellek arınır. Nesnelere ayırt etme özelliği kazanılır. Dhyana sırasında söylenen mantralardaki ses titreşimlerinin vücut üzerindeki etkisi de böylece anlaşılabilir. Patanjali ayrıca dışarıdan gelen herhangi yüksek volümlü seslerin bedene ve ruha olumsuz etkilerini dhyana yaparak azaltılabileceğini, hatta önüne geçilebileceğini ifade eder. Aylar, yıllar süren pratiklerle zihin olumsuz ses dalgalarını bastırabilir, öfke, nefret gibi duygular kontrol edilebilmektedir. Bu özel sesler süptil beden hakkında bazı deneyimlere vesile olabilir. İnsanın kurtuluşa ulaşmak için başvurdukları üstün bir otoriteye olan inanç ve güven enerjisini çalıştırabilmektedir. Bu sebeple mantralar asırlar boyu toplumlarda etkisini muhafaza ederek devam edegelmiştir.²⁴⁵ Mantraların kişinin biyopsikolojide etkili olabilmesi için inanarak ve içtenlikle söylenmesinin gerekliliği aşikardır. Hint mistik geleneğinde insan tekâmülünde önemi belirtilen mantraların başında “Om” mantrası gelmektedir.

Ergür, Ege Ergür “Mandala ve Sanat Terapisine Tarihsel ve Klinik Bakış” Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 4/7, 2021. 36-48; Yantra: Hinduizm'de geometrik şekillerden oluşan spiritüel araçtır. Meditasyon sırasında evrende dolaşan enerjilerin uyum ve dengesini sağlamak amacıyla kullanılan şekillerdir.

²⁴² Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 46-204.

²⁴³ Günay, “Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri”, 62.

²⁴⁴ Johari, *Chakras*, 130.

²⁴⁵ S. Vivekananda, *Patanjali's Yoga Sutras*, 63; S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 85.

1.1.11. Om Sözcüğü

Om ilk olarak Upanişadlar'da mistik tek bir hece olarak görülmektedir. Bütün mantraların temeli (bija: tohum-kutsal hece) kabul edilir. Var olan her şeyin geliştiği tek oluşum ve çözülmenin kök hecesi, ebedi hecedir. Kozmik ilkeyi temsil eden bir sestir. Bir mantranın etkisi vedik sonrası dönemlerde anlamıyla değil, çoğunlukla zihni disiplinle doğru bir şekilde telaffuz edilmesi ve nefes alma tarzıyla ilişkilendirilmiştir.²⁴⁶

Upanişadlar'a göre Om, yaşlanmayan, ölmeyen, kedersiz, uyanık, aydınlık, yön gösterendir. "Kişi uyku halindeymiş gibi duyularını içeri çektiğinde, duyularla dolu bir çukurda olduğu halde onlar tarafından yönetilmiyorsa Om denilen gerçeği görür ve kendisi bizzat Om olur." Geçmiş, şimdi ve gelecek bu sese dahil olmakla birlikte üç zamanın ötesindeki her şeyi de ima eder.²⁴⁷

Hint mistisizminde düşüncelerin kendisinde yoğunlaştığı iki çeşit Brahman vardır. Biri söz Brahman'ı "Om"dur. Diğeri ise sessizlik Brahman'ı olan en yüce varlıktır. "Om"u iyi kavrayanlar yüce öze kavuşabilirler. Nasıl ki bir örümceğin boş ortama ulaşabilmesi için kendini yukarı doğru çeken ağa ihtiyacı varsa insanın yükselip yüce varlık Brahman'a erişmesi için Om hecesini dil ve düşünce birlikteliğiyle tekrar etmesi gerekmektedir. Zira sessizlik sadece sesin açığa çıkmasıyla kendini belli edebilir. "Om'un son noktası sessizliktir, sükunettir, korkusuzluktur, kedersizlik, doyunluk, mutluluk, sağlamlık, ölümsüzlük, sarsılmazlık, süregiderliktir."²⁴⁸ Düşüncelerde yoğunlaşırken "Vişnu" denilir. Her şeyden yüce olanı kazanabilmek için kişi bunların ikisine tapınır. "Om diye bilinen Tanrı hem yüksek hem de en alçaktır. O sessiz ve varlıktan aridir o yüzden kafanda ona yoğunlaş."²⁴⁹ ifadeleri "Om" ile Tanrı ilişkisini açıklar. Upanişadlar en yüce öz Brahman'ı anlatabilmek için metaforlar kullanır. Örneğin insan vücudu yaya, "Om" mantrası oka benzetilir. Okun sivri ucu ise akıldır. Hedefte karanlık vardır. Brahman ateş tekerleği gibidir. Ok ile karanlığı delip geçebilen kişi güneş gibi parlayan, ayda, ateşte, şimşekte olan Brahman'ı gören ölümsüzleşir. Başka bir örnekte balıkçıların tuttıkları balık nasıl ki midenin hararetinde eriyip yok olup gidiyorsa veya ot ve odun ateşinde yanan kazandaki yağ nasıl eriyorsa Om hecesi kurban edilerek kusursuz ateş olarak telakki edilen Brahman'a erilir. Nefes kesilip solukla temas edildiğinde

²⁴⁶ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 180-213.

²⁴⁷ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/25; 309, (Mandukya Upanishad, 1/1) 337.

²⁴⁸ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/22) 335.

²⁴⁹ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/23) 336.

Brahman'ın biçiminde yanma gerçekleşir. Nihâyeti olmayan yollarla dünyaları dolduran Brahman'ın biçimi, Vişnu'nun en yüce mekanıdır.²⁵⁰

Mandukya Upanişad'a göre geçmiş, şu an ve gelecek, tüm dünya "Om"dan ibarettir. "Om" hecesi tek kelime olduğunda atman ile özdeştir. Atman denilen öz ise Brahman'dır. "Om" hecesi A, U, M gibi parçalardan oluştuğunda ise "atman"ın yönleriyle özdeşleşir. Atman'ın dört yönü vardır. Biri içerde, ikincisi dışarda, üçüncüsü derin uyku halinde, dördüncüsü uyku ile uyanıklık halindeki durumdadır. Her şeyi saran ve başlangıcı olanı bilen kişi dilediği her şeye kavuşur. Bu "Om"un ilk parçası "A" dır. İkinci parça arada ve yüksekte olan "U" dur. Bunun sırrını kavrayan kişi dengede olur ve bilgisi yükselerek soyundakiler Brahman bilgisini elde ederler. "Om" hecesinin üçüncü parçası derin uyku halinde hissedilen diğerlerinin sonuncusu ve sınırı "M" dir. Bunu kavrayan her şeyi kavrayabilir. "Om" hecesinin bütün halinde parçalanmamış görüntüsü ise "atman"dır. İkincisi olmayan, görüntüsü olmayan, tabiat üstü ve sevecendir.²⁵¹

Praşna Upanişad'a göre "Om" hecesi dünya, ay ve güneşle özdeştir. Tek hece üzerine derin düşünülürse bağlılık, çilecilik ve saflaşmayla ilahiler (Rigler) eşliğinde insanlar dünyasında kalır. İki hece üzerine düşünülürse Yacur formülleri o kimseyi orta boşluk olan ay dünyasına taşır. Orda büyüklüğü deneyimledikten sonra dünyaya geri döner. Yazılış itibariyle üç harften ibaret "Aum" (okunuşu Om) üzerinde derin düşünülürse, kişi Saaman şarkılarıyla Brahman dünyasını deneyimler. Tıpkı yılanın kabuğundan sıyrılışı gibi günahlar o kimseye yaklaşamaz. Yüceden daha yüce olan özden bedende yaşayan insana bakar. Dış, iç ve ara eylemler üç harften ibarettir. Bu harflerin ayrı ayrı kullanımı kişiye zarar verebilir. Uygun kullanıldığında ise korkmaya gerek yoktur. Bu durum Upanişadlar'da "Om hecesi bir destektir; onu bilen huzura, güvene, ölümsüzlüğe ve korkusuzluğa kavuşur."²⁵² şeklinde ifade edilir.

Upanişadlar'da "atman" güneş (dış ruh) ve yaşam soluğu (iç ruh) olarak da tanımlanır. Altından mekânı olan altın kişi güneşte yerleşmiştir. İnsana ait kalbin boşluğu (lotus) da güneşle aynıdır. Yaşam soluğu ile güneş kutsal "Om" hecesiyle birbirlerine doğru yaklaşır. Güneş "Om" hecesinin özüdür. "Om" kendisini üçe bölerek A, U, M şeklinde üç sestten meydana gelir. "Om", atmanın sesli şekli, aynı zamanda kökü yukarılarda olan Brahman'dır. "Om", cins, biçim, tapınılacak şey, zaman, anlama, ısı, akıl, şişme, soluk biçimleriyle de adlandırılır. Her yerde, her şeyde var olan en yüksek

²⁵⁰ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/24, 26).336.

²⁵¹ *Upanishadlar* (Mandukya Upanishad, 1-12) 309-310.

²⁵² *Upanishadlar* (Praşna Upanishad, 5/1-7) 302.

Brahman ile dünyadaki en alçak düzeyde insan biçiminin özündeki “atman” Om’dur. “Om”, cins olarak dişil, eril ve nötrdür. Brahman, Rudra ve Vişnu olarak tapınılan şekildir. Geçmiş, şimdi ve gelecek olarak zaman biçimidir. “Om”, Güneş, soluk ve ateş olarak ısı şeklidir. Düşünce, bencillik ve mantık akıl şeklidir. Su, ay ve besin “Om”un şişme biçimidir. Vyana, apana ve prana soluk şekilleridir.²⁵³ “Om”un ağız şekli kurbanlardır. Rig Veda, Yacur Veda, Sama Veda ise anlama biçimleridir.²⁵⁴ Hinduizm inancının temel yapı taşlarından olan ve tüm bu özellikleri kapsayan “Om” mantrası Brahman’ın insan biçiminde şekillenmiş “atman” ile bir olmasını sağlayan köprüdür denilebilir.

Patanjali’ye göre yogada manasını düşünerek “Om” hecesini doğru bir şekilde sürekli tekrarlamak duyu enerjilerini geliştirmektedir. Böylece özgürlük yolunda ruhsal ilerlemeye engel olan fiziksel bedenin dışındaki objelere ilgi azalarak psikolojik içe dönüşün hızlandığını ifade etmektedir.²⁵⁵ “Om” mantrasının haricinde tohum sesi denilen “Eeee” sesi gibi seslerin de devamlı ve eşzamanlı söylenmesi elementlerin (hava, su, toprak, ateş) daha yüksek merkezlerdeki enerji akışıyla temasını sağlamakta ve bedendeki etkilerini artırmaktadır.²⁵⁶

Sonuç olarak düşünceler kelimelere, kelimelerin de fiziksel bedene ve davranışlara dönüştüğü anlaşılmaktadır. Bu manada insanın düşüncelerine ve sözlerine hâkim olmasının kendisinin ve toplumun iyiliği için önemi anlaşılmaktadır. Mantraların doğru telaffuzu insan psikofizyolojisini de etkilemektedir. Bu yüzden hem bu sözleri hem de Atman’ın Brahman’a ulaşmasındaki yöntemleri doğru kanaldan öğrenmek gerekmektedir. Hint mistisizminde bu kanal öğretici rolündeki yogin ve gurudur.

²⁵³ Prana, Apana ve Vyana bedende hareket eden enerji akımlarıdır. Prana vayı, soluk alıp vermeye yardım eden, gırtlak ve diyafram arasında kalp ve akciğer arasındaki enerji akımıdır. Boğaz, solunum, konuşma ve yutkunma organlarının işlevinden sorumludur ve yukarı doğru hareket eder. Apana vayı, karnın alt bölgesinde, göbek deliği ve altındaki organların enerjilenmesine yardım eder. Böbrek, barsak, mesane, üreme organlarından sorumlu enerji akımıdır. Dışkılama, idrar ve gaz atımına, doğum sırasında fetüsün çıkmasına yardımcıdır. Vyana vayı, diğer iki enerji akımı arasında güç ve dengeyi sağlar. Besinler ve nefesten alınan enerjiiyi tüm vücuda dağıtmaktan sorumludur. Bk. *Upanishadlar* (Katha Upanishada, 5/3) 256; Manaf, *Pranayama Nefes Sanatı* (Darşana Upanishada) 61, 85, 87.

²⁵⁴ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/4, 5) 326. “Veda” sanskritçe kutsal ve ilahî bilgi manasındadır. Bilinen en eski Veda, İndra, Agni, Maruti gibi pek çok Hint tanrısına yakarma şeklinde söylenen ilahiler Rig Veda’da yer alır. Yacur Veda Hint rahiplerinin el kitabı niteliğinde kurban törenlerinde söylenen dualar ve bilgilerdir. Sama Veda, daha çok Hindu dinî tarihinin ilk dönemlerinde önem arzetmiş “Soma” denilen ayinlerde tanrılara okunan ilahileri içerir. Bk. Ali İhsan Yitik, “Vedalar” *DİA*. c.42/593.

²⁵⁵ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 8.

²⁵⁶ Johari, *Chakras*, 81.

1.1.12. Guru ve Yogin

Sanskritçe “gu” karanlık, cehalet ve “ru” uzaklaşmak kelimelerinin birleşimi olan “Guru” karanlığı, cehaleti uzaklaştıran rehber manasındadır. Hint manevi geleneğinde guru bir kişinin ruhsal rehberi, öğrencisinin manevi babasıdır. Tekâmül etmek isteyen öğrenci on iki sene rehberinin eğitiminde bulunması gerekir. Hint maneviyat düşüncesinde tüm vedik bilgiler, yeniden doğuştan kurtulma ve ruhsal ilerleme ancak bir gurunun yardımıyla mümkündür. Hindu inancında guru, Tanrısal özelliklere sahiptir. Öyle ki öğrenciler gurunun ayaklarına dokunarak bağlılıklarını ifade ederler.²⁵⁷

Guru, manevi hayata giriş yapmak isteyen öğrencisine belirli bir disiplin dahilinde sıkı bir eğitim veren ruhsal öğretmen=ebeveyndir. Öğrencisine dokunuşu, sözü veya bakışıyla bilgiyi inisiye eden (aktaran) manevi rehberdir. Guru Nanak, Haridrumata Gautama önemli gurulardandır.²⁵⁸

En eski Hint kutsal metinleri Vedalar’ı çok iyi bilen birisi bile gerçek aydınlanmaya “gizli öğretiler” diye inanılan ve “Bir kimsenin dizinin dibine oturmak” anlamına gelen Upanişadlar’ı öğretecek rehberlere ihtiyaç duymuşlardır. Dadhyanç, Aruni, Yacnavalkya bahsedilen büyük Hint düşünürlerindedir.²⁵⁹ Guru, Hint manevi hayatında müşşidin karşılığı, yol gösteren öğretmen, rehber anlamına gelmektedir. Hindu literatüründe guru manasında “cuki, Brahman” ifadeleri de yer alır. Tanrı, evrensel bilinç manasında da kullanılan Brahman terimi, aynı zamanda Hinduizm’de kast sisteminde dört sınıfın en üstünde yer alan Hindu din adamları için de kullanılmaktadır. Gurular nefislerini eğitime konusunu ihmal etmezler. Asıl görevleri Veda metinlerini okuyup yorumlayarak öğretmek ve kurban gibi inançlarına ait törenleri yönetmektir.²⁶⁰

Hint kutsal metinleri Upanişadlar, Hindulara rehberlik edecek gerçek guruların özelliklerini belirterek öğrencilere sahte öğreticilerden uzak durulmasını tavsiye eder. Upanişadlar’da, “...insan, kutsal yazıları iyi bilen ve Brahman’ın içinde kaybolmuş bir guruya gitsin”²⁶¹ ifadeleri Brahman-Atman özdeşliğinin idrakinde, dünyaya ait zevklerden arınmış ve kutsal bilgilere hâkim gerçek gurunun özellikleri bildirilir. Hint mistisizmde guru, öğrencisine uzun süre eğitimi gerektiren yoga yolunu öğretir. Guru, yoga metotlarını samimiyetle tasdik edip uygular, sabırla ve ciddiyetle gayret sarfederek

²⁵⁷ Cons vd. *Encyclopedia of Hinduism*, 174.

²⁵⁸ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 73-103-312.

²⁵⁹ Huzeyfe Sayım, “Sih Dini-Guru”, *DİA*, c.37/166.

²⁶⁰ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.52) 1/275, 3/624.

²⁶¹ *Upanishadlar* (Mundaka Upanishad, 2/1-12) 265.

Brahman bilgisini elde eder. Aynı gayreti ve samimiyeti gösteren öğrenci gurusundan doğru bilgiyi elde edebilir.²⁶² Bu durum Upanişadlar'da aynı ağaçta tüneyen iki dost kuşa benzetilir. Kuşun biri meyvenin tadını alırken diğeri sadece bakar ve yemez. Meyveyi yiyip tat alan Brahman bilgisini elde etmiş bilge kişidir. Çilecilikle, uygun bilgiyle ve doğru rehberle Atman-Brahman bilgisi kavranabilir.²⁶³

Yogin, fedakârlık ve çileciliği temsil eden, Brahman ile birleşme metotlarını öğreten Veda öğretmenidir. 12. yüzyıldan sonra çok popüler hale gelen simya ve büyü uygulamalarını yoga yoluyla yayan okült güce ait inancı yayan temsilcilerdir. Yogini, insan çiftinin ilahî bir çift haline geldiği Tantrik ritüellerde görev alan eğitilmiş kızların bazı perilerin yoga yoluyla elde edilen sihirli güçlerin kökenini belirtmek üzere aldıkları isimdir.²⁶⁴ Yoginin bedeni enerji boyutu ve onu kullanabilme kabiliyeti yönünden sıradan insanın bedeninden farklıdır. Yogiler her insanda bulunan pingala, ida ve şuşumna adı verilen nadi kanallarını yoga pratikleri sonucunda kullanabilme kabiliyetine sahiptir. Patanjali, yoga sutrasında her canlının bir ışığı olduğunu yoga pratikleriyle algıların en iyi seviyeye gelebileceğini ve bir yoginin insanlardaki bu ışığı görebileceğini ifade etmektedir.²⁶⁵

Yogin senelerce süren yoğun çalışmalarla zihin, nesne ve ruha tekabül eden alıcı, alınan ve alan unsurlarını bir arada görerek diğer tüm düşünceleri zihnin dışında tutabilecek seviyeye gelebilir. Dhyana yaptığındaki kristal parçası gibi tüm nesnelerin rengini alabilir. Spiritüel anlamda gelişmiş bir yogin mento duygusal dürtülerini her zaman bastıramasa da psikolojik durumu ile ruhu arasında özel bir ayırt edici güce sahip olabilmektedir. Yogin başkasının duygusal ve mental enerji kanallarından geçerek onunla bedenleşebilir. İleri spiritüel düzeyde kendini geliştirmemiş birisi için bu durum tehlikeli olabilmektedir. Zira kendini diğer kişiymiş gibi hissedip kendi kimliğini unutabilir.²⁶⁶ Bu durum bize psikik konulara ilgi duyanların mutlaka usta bir rehber öğretici eşliğinde yol alması gerektiğini açıklamaktadır.

Yoginin amacı yoga yaparak bedenindeki gücü durdurmak değil, kendi kontrolü altına almaktır. Bunu yaparken omurganın tabanından başlayarak her bir dönen enerji merkezini temizleyerek arındırır sonra da süptil enerji (prana) yükler. Enerji bedeninin kirlilik derecesine ve yoginin ruhsal seviyesine göre yoganın aşamaları uygulanmak

²⁶² *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/28,29) 338.

²⁶³ *Upanishadlar* (Mundaka Upanishad, 3/1-6) 269.

²⁶⁴ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 68-101-350.

²⁶⁵ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 79, 89, 124.

²⁶⁶ S. Vivekananda, *Patanjali's Yoga Sutras*, 40.

zorundadır. Örneğin Raja Yoga ile taç veya alın çakrasını kullanarak yukarıdan aşağıya doğru bir arınma yapmak isteyen biri başarılı olamayabilir. Kundalini Yoga veya Bhastrika Rima denilen aşamaları uygulamalıdır. Bedenin prana ile dolması enerji tıkanıklıklarına neden olabilir. Bunun sonucunda kişi mental, duygusal ve fiziksel açıdan hastalanabilir. Bir yogin ay veya güneş Tanrısı gibi lokal Tanrılara bağlı olabilir ve onların izniyle astral anlamda yer ve beden değişikliği yapabilir. Bu durum yine de yoginin geçirdiği çilecilik durumuna bağlı olarak değişiklik gösterir. Yogin süptil (ince) bedeni geliştirip zihinsel ve duygu durumuna tamamen hâkim olduğunda yer çekiminin etkisini hissetmeyerek fiziksel bedeni havada tutabilir. Ayrıca uzaktaki sesleri işitebilir, uzaktaki nesnelere görebilir hale gelir. Mistik becerilerini geliştiren yogiler vücutlarındaki kristal gibi parlayan ışık süzmesi halindeki nadi kanallarını görebilir. Bir yoginin amacı ileri düzey yogilerle iletişim halinde olmaktır. Öğrenci yogiler spiritüel dünyanın ışıltılı büyüüne kapılıp üst seviyelere ilerlemede zorluk yaşayabilirler. O zaman öğretmenleri usta yogiler onlara yol gösterir. Yogin yoga basamaklarında ilerledikçe mento duygusal enerjiden kaynaklanan maddi doğaya ait dürtülerle ruhu arasındaki yakınlaşmayı aşmaya çalışır. Akıl, şehvet ve diğer duygularından arınan yogin süptil maddi doğaya karşı bir tarafsızlık kazanır. Yoganın her aşamasında yeni karşılaştığı vizyonlar sayesinde gerçek benliği ile gölge benliği arasındaki ayrımı hisseder. Böylece önceki duygularının ehemmiyetsiz olduğunu fark eder. Mistik iç görüye sahip bir yogin ruhunun asli durumuna ait yakınlığı sebebiyle duygusal ve zihinsel enerji dağılımlarının kaynağını bilir. Bunları birbirinden ayırt edebildiğinden bu tür hissiyatını kontrol edebilir ve dünyaya ait isteklerini engelleyebilir.²⁶⁷

Yoganın sırrına vakıf olan bir yogin kendi bedeninde (makrokozmosda) hava, su, toprak, ateş ve akaşayı (eter) içeren yedi adayı (yedi çakrayı) görebilir. Omurga ile desteklenen yedi adadaki bu unsurlarla birlikte evrenle (makrokozmosla) eşgüdümlü çalışan nehirler, dağlar, yıldızlar, okyanus ve gezegenleri, güneşi, ayı, kutsal yerleri ve Tanrılarını görebilmelidir.²⁶⁸ Sonuç olarak Hint kutsal metinlerinde guru tarafından her öğrencinin kendi eğilimine uygun yoga türünü seçmesinin önerilmesi ve bu konuda öğrencisine yardımcı olması gerektiği anlaşılmaktadır. Öğrenciye yoga metotlarını öğretecek kişi ise yogindir.

²⁶⁷ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 188.

²⁶⁸ Johari, *Chakras*, 71.

1.2. Yoga ve Dhyana

1.2.1. Yoga

“Yoga haline süper konsantrasyon aracılığı ile ulaşılmaktadır.” (Rudrayamala Tantra)²⁶⁹

Sözlükte yoganın ilk adımı düşüncenin yoğunlaşması sonraki adımı Tanrıya bağlılık yanıtıdır. Bu bağlılık “Bhakti” olarak isimlendirilir. Bhakti ideali nihai gelişimin başlangıcıdır. Yoga, Hinduizm’de bireyselleşme, ahankara ve belirleyici yetiyi (buddhi) temsil eder. Yoga, insan bedenindeki çakraların ve (padmaların) nilüferlerin yogic terminolojisidir. Aynı zamanda yoga, 12. yy.’dan sonra yaygın hale gelen okült gücün temsil ettiği inançta ses, ritim ve hareketlerin etkisini kullanan Vedanta’nın teorilerindedir. Yoga zihinsel konsantrasyona ulaşmanın sekiz aşamalı yoludur. Zihin beden konsantrasyonunun düşünülen nesneyle birleşimidir.²⁷⁰

Sözlükte birleştirmek, eklemek manasına gelen yoga kaba fiziksel düzeyde bilinç ile bilinçaltının yani alt beyin ile üst beynin birleşim halidir. İnce düzeyde ise kişinin bireysel bilinci ile kozmik bilincin birleşimidir. Yani ruh ile Tanrı’nın birleşimidir. Yoga, bu birliği elde edebilmek için belli egzersizlere ve disiplinlere dayalı bir sistemdir.²⁷¹

Yoga ve dhyana Uzak Doğu ve Hint mistik dinlerinde uygulanan ritüellerdendir. Literatürde yoga için fiziksel ve metafizik bir disiplin yöntemi, kişinin en derin farkındalığını kurtuluş noktasına sabitlediği saflaştırma uygulaması olduğu ifade edilir.²⁷² Ayrıca aklın, soluğun, duyuların bir olması, her çeşit yaşam halinden geri çekilme durumu, başlangıç ve sondur tabirleri yer almaktadır.²⁷³ Patanjali’den²⁷⁴ önceki ateist Shamkya²⁷⁵ felsefesi kurtuluşun metafizik bilgiden geçtiğine inanırken Patanjali tek

²⁶⁹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 533.

²⁷⁰ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 84-350.

²⁷¹ Johari, *Chakras*, 9.

²⁷² Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism* (London : Routledge & K. Paul, 1977), 57, 126, 262; John Dowson, *A Classical Dictionary of Hindu Mythology and Religion* (London : Trübner, 1888), 81, 298; Güngör, Kutlutürk, “Upanişadlar’ın Temel Kavramları, Getirdiği Yeni Yaklaşımlar,Katkıları”, 42.

²⁷³ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/25) 337; Kaya, *Yogasutra* (Katha Upanishad,VI/11) 33; Kaya, *Yogasutra* (Maitri Upanishad, 6/25) 35.

²⁷⁴ Patanj ali (M.S./3. 4.yy.) Hint kültüründe 195 yogasutranın (özdeyişin) yazarı ve Raca Yoganın (Patancaliyoga) kurucusudur. Milattan önce 300’lü yıllardan öncesinde var olduğu savunulan yogayı sistematize ettiği düşünülmektedir. Patanjali’nin yogasutraları kurtuluşa ulaşınca kadar safhaya kadar dört bölümden oluşmaktadır. Detaylı bilgi için bk. Radhakrishnan, *Indian Philosophy*, 2/341; Kaya, *Yoga Sutra*, 28.

²⁷⁵ Shamkha, Hindu felsefesinin düalist bir okulu olarak mutlak gerçekliği iki bağımsız ilke olarak niteler. Bu ilkeler Purusha ve Prakrit’dir. Puruşa tanrı (Brahman) bilinci, Prakrit varlığa ait bilinçdir. Bu kavramlar

bir ruhun varlığını ileri sürmektedir.²⁷⁶ Yoga, etkilerden bağımsız, tek bir ruhu değil diğer ruhları da tesiri altına alan ve her yeri kaplayan bir ruhun varlığını ileri süren Patanjali okulunun mistik yöntemlerindedir.

Hint öncü düşünürlerinden Shankara'nın Patanjali'nin yoga sistemini kabul etmediği ileri sürülür. Bununla birlikte Shankara'nın yoga bilgisine ve bazı yoga güçlerine sahip olduğu ifade edilir. Madhva'nın da yogayı felsefesinde merkeze yakın bir konuma aldığı görülür.²⁷⁷ Madhva'ya göre yoga Tanrı'nın tezahürünü tanımanın yegâne yoludur. Ona göre mokşaya ulaşmanın en içsel metodu Bhakti Yoga ile mümkündür.²⁷⁸

İrade eğitimi yolu olarak kabul edilen ve Hint dinlerinin ritüellerinden yogada, insanın bedeni, zihni ve manevi gücünün birleştirildiğine inanılır.²⁷⁹ Düzenli pratikler belirli bedensel ve zihinsel egzersizler ile kişinin ruhunun Brahman ile birleşmesi olan yoganın diğer bir anlamı ise yaşama sanatıdır. Hint mistik pratiklerinden biri olarak yoga, bedenın sınır ve kapasitesini aşarak beşer üstü yani ilahî bir konuma ulaşma amacı güder. Hinduizm'de Tanrı ile bir olup O'nunla özdeşleşme yollarından biri olarak kabul edilir. Tüm Hint manevi yöntemlerinin hedefinin de bu olduğu düşünülür.²⁸⁰

Yoga insanı nefsani arzularından arındıran, her şeyde kendisini, kendisinde ise her şeyi görmeyi sağlayan ve onu Brahman ile bir yapan bir düzen olarak kabul edilmektedir. Sanskrit dilinde ilahî birliğe bağlanma anlamındaki “yug” sözcüğünden türeyen yoganın çeşitli tanımları mevcuttur. Hakikat arayışı içerisindeki bir kurtuluş öğretisi, duyu sınırlarının ötesinde mistik bir yol olarak tanımlamak mümkündür. Upanişadlar'da dünyanın bütün çeşitlilikleriyle birlikte yaşam nefesi olan pranaya ve kutsal “Om” hecesine karışanlar yoganın gerçek amacına ulaşmışlardır denilmektedir.²⁸¹ “Kişisel benliği evrensel benlikle birleştirme yöntemi” olan yogada amaç zihni kontrol altına

Upanişadlar'da geçmektedir. Bk. Upanishadlar (Katha Upanishad, 6/8-10) 259; Kutlutürk, Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar, 96, 117.

²⁷⁶ Kaya, Yogasutra, 29.

²⁷⁷ Vidyasankar Sundaresan, “Yoga in Sankaran Advaita Vedanta: A Reappraisal”, Yoga: The Indian Tradition, Ed. Ian Whicher and David Carpenter, (New York: Routledge Curzon, 2003), (Yoga in Sankaran Advaita Vedanta), 100, 109; Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 286.

²⁷⁸ Sharma, *History of The Dvaita School of Vedanta and its Literatur*, 90.

²⁷⁹ Abdurrahman Küçük vd., *Dinler Tarihi*, 182.

²⁸⁰ Heinrich Zimmer, *The Philosophies of India* (London: Routledge & Kegan Paul, 1953), 81-82; Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 133.

²⁸¹ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/25) 337.

alarak gerçeği gerçek olmayandan ayırarak mutlak varlığa ulaşmaktır. Upanişadlar'da bahsedilen yoga ritüeli Vedalara ait kaynaklarda görülmemektedir.²⁸²

Hint mistisizminde yoga çileciliği metot olarak birtakım uygulamalarla mükemmelleşme amacına yönelik felsefi ve dini bir tarikattır. Bu pratiklere “Olumlu ile olumsuzun (yama ve niyama) kurallarını oluşturan ruhsal ve ahlâksal perhiz eşlik eder.”²⁸³ Hint kutsal kitapları Upanişadlar'ın yorumlamasında önemli bir yeri bulunan Patanjali, insanın kaba (fiziksel) ve süptil (ruhsal) seviyelerini sahte kimlik olarak niteler. Yoga ise esasında bütün halindeki benliğin ortaya çıkarılabilmesi için bu seviyelerin her biriyle sistematik olarak karşılaşma, parçalar halinde hissedilen benliğin birleştirilmesidir. Patanjali'nin yoganın niteliklerini açıklayan vecizeler anlamındaki yoga sutraları, kendini gerçekleştirmek için mecazi anlamda bir duvar halısı örmek üzere bir araya gelen ipliklerin birleşimi manasındadır.²⁸⁴

Yoga, Hindistan'ın dışında dünyanın çeşitli yerlerine de yayılmıştır. Yoga uygulamalarında bazı farklılıklar bulunmakla birlikte hepsinde insanın düşünce yoluyla kendini birtakım hallere hazırlayarak mistik tecrübe kazanılması hedeflenmektedir. En yüce amaç ise bu tecrübeler vasıtasıyla nefsi arzularından vazgeçmek ve Brahman'la bir olmaktır. Bunun için çilecilik, Tanrı'lara kurban sunmak vs. yeterli değildir. Bu tür ritüeller sadece yeniden doğuşa neden olmaktadır. Sonsuz kurtuluş olan Brahman bilgisini kavramak için bilgisizliği yenmek (vidya), düşünceleri kontrol etmek (çinta), çile çekmek (tapas) ve yola bağlılık (bhakti) gerekmektedir.²⁸⁵ Bu bilginin elde edilmesinde takip edilecek yol yoga ve onu öğretecek gerçek üstadlardır.

Yoga, nefesin vücutta tutulması, düşüncelerin ve hareketlerin kontrol edilerek burun deliklerinden nefes alıp verilmesi suretiyle uygulanmaktadır. “Yoga uygulaması temiz bir yerde, çakıl, kum ve ateşten arındırılmış, su ve benzeri seslerin, göze çirkin gelen şeylerin olmadığı, rüzgârdan korunmuş, düşünmeye uygun çok sessiz ve gizli bir yerde yapılmalıdır.”²⁸⁶ Yoganın amacına ulaşmak için yapılan çalışmalar odaklanma ve çaba gerektirmektedir. Bhagavatgita'da yoga yapılan yer için “temiz bir yerde ne yüksek ne de alçak olmalı, kutsal kuşa otlarının üstünde post gibi ceylan derisi ve onun üzerinde

²⁸² Serkan Derin, “Sahaja Yoga İçeriği, Amacı, Türkiyedeki Faaliyetleri”, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi.Sosyal Bilimler Enstitüsü. Felsefe ve Din Bilimleri A.B.D.*, (2011), 6-7; Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri, Upanişadlar*, 157.

²⁸³ Renou, *Hinduizm*, 56.

²⁸⁴ Kaya, *Yogasutra*, 27.

²⁸⁵ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 4/4) 332.

²⁸⁶ Kaya, *Yogasutra* (Svetaşvatara Upanishad, 2/12) 34.

de bir örtü olmalıdır” şeklinde tarif edilir.”²⁸⁷ “İnsan zihni bulanmış halde evreni çokluk ve çeşitlilik içinde görür.” Yoga ile insan zihni karışık düşüncelerden uzaklaşıp net bir bakış açısına ulaşır. Yoganın amacına ulaşmak için yapılan çalışmalar odaklanma ve çaba gerektirmektedir. Yoğun bir tefekkür haliyle yapılan dhyana ile bir olana ulaşabilmeyi amaç edinen yoga iç huzuru artıran manevi bir yolculuk olarak nitelendirilmektedir. “Yoganın hedefi kişiyi içinde bulunduğu doğum-ölüm-yeniden doğum çarkından kurtararak Nirvana’ya ulaştırmaktır. Nirvana’ya (kurtuluşa) ulaşmanın yollarından biri olarak yapılan yoga için bir çalışma disiplini gerekmektedir.”²⁸⁸ Yoga birleşme ile belirtilen aşkınlığa, mistik ustalığa ulaşma çabasıdır. “İç yaşam alanlarının tümüne egemen olmayı amaçlayan bir bilinç, irade tekniğidir.”²⁸⁹

Upanişadlar’a göre dünya başlangıçta doğu, batı, kuzey, güney, yukarı, aşağı gibi tüm yönlerden sınırsız Brahman idi. Atman ile Brahman’ın aynı şey ifade ettiğini vurgulayan Hint kutsal metinleri Upanişadlar’da en yüce öz düşüncelerle, akılla kavranamaz, doğmamıştır. Dumansız ateşte parlayan, boşlukta hava gibi düşünce yığını halinde dünyayı uyandıran, sadece kendi düşünen ve sırf onda yok olunan şeydir. Güneşe parıltısını veren, sindirim sisteminde besinlerin yakılmasını sağlayan da odur. “Ateşte, kalpte ve güneşte bulunan O, bir ve aynıdır.” Onunla bir olabilmek için altı aşamalı yoga uygulanır. Bunun için nefes tutulur, duyu zevklerinden kaçınılır, derin düşünceye dalmır, dikkat yoğunlaştırılır. Samadhi’ye erilir. Bu seviyeye ulaşabilen kişi kaynak olan Brahman’ı kavrayabilir ve aslında insanı okumayı başarabilirse kötülük ve iyilikleri bertaraf edip her şeyin en yüce Ölümsüz Varlık’la birlik halinde olduğunu bilebilir. “Kuşlar ve geyikler nasıl yanmakta olan dağa yaklaşamazlarsa, Brahman’ı bilen kişiyi de günahlar öyle yaklaşamaz.”²⁹⁰

Brahman’a ancak varlıkların, duyuların ötesine geçip yoganın tam anlamıyla uygulanması sonucu ulaşabilir. Bunun için bir takım nefis terbiye metotlarının takip edilmesi gerekmektedir. Upanişadlar’da bu durum ok, yay ve muhafız metaforlarıyla şöyle ifade edilir. Yay, dinde dilencilik yaşantısı, ok kendini beğenmekten kurtulma, bencillik ise Brahman’a giden yolda kapıdaki muhafızdır. Kafa karışıklığı muhafızın tacı, kıskançlık ve açgözlülük küpeleri, sarhoşluk, pislik, bitkinlik ise muhafızın asasıdır. Rehberi şehvet, katil ise oklarıdır. Kişi bir gurunun yardımıyla “Om” hecesini tekrar

²⁸⁷ Kaya, Yogasutra (Bhagavadhgita, 6/11) 42.

²⁸⁸ Kutlutürk, *Hint Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 158-160; Derin, “Sahaja Yoga. İçeriği, Amacı, Türkiye’deki Faaliyetleri”, 13.

²⁸⁹ Louis Renou, *Hinduizm*, 56.

²⁹⁰ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/17, 18) 334.

ederek bencillik ismindeki muhafızı okuyula yok ederek kalpteki boşluğun ötesine geçebilir. Böylece Brahman'ın dört katlı biçimini alarak sessiz, sakin, soluksuz, saf, temiz, sonsuz, ölümsüz, benliksiz, metin, doğmamış ve bağımsız şekilde kendi büyüklüğü içinde kalabilir. Bu seviyeden aşağılardaki sanki dönen bir tekerlek gibi ölüm ve doğum çemberine bakar. “Eğer insan duyularından uzak olarak altı ay yoga yaparsa sonsuz, esrarlı ve en yüce yoga mükemmelen başarıya ulaşmış demektir. Ama eğer kişi tutku (racas) ve cehalet (tamas) tarafından çelinir, kadın, çocuk ve ev bağlılığı gösterirse o zaman yoga başarıya ulaşamaz.” Dünyanın geçiciliğini fark edip ormana çekilerek çileye dalan kral Brihadratha'nın yanına “atman”ın ne olduğunu iyi bilen bilge kişi Şakayanya gelir. O'nun dünya nimetlerinin geçici olduğunu esas kurtuluş olan Atman ve Brahman bilgisine yükselmenin yolunun yogadan geçtiğini anlatması manidardır. Şakayanya, yoga ile kişinin huzura, karşıtlıklara karşı dayanma gücüne ve gönül rahatlığına kavuşabileceğini ifade eder. Çok gizli sırlar içeren yoga bilgisinin oğlu olmayana, öğrencisi olmayana ya da huzurlu bir aklı olmayana verilmemesi gerektiğinin altını çizer. O'na göre gizemli yoga ilmi öğretmenine bağlı ve olumlu özelliklere sahip öğrencilere aktarılmalıdır.²⁹¹ Patanjali'nin yoga sutralarında özgürlük amacına doğru gerçekleştirilen yoga üzerinde maddi dünyanın etkinliğini kaybettiği ifade edilir. Patanjali, yogadan uzak kalanlar için ise bu gücün tesirlerinin devam ettiğini çoğu insanın ruhsal mükemmellik için uğraştığı ancak kendisini hakikatle bilenlerin gayret eden kâmil insanlardan ibaret olduğunu bildirir.²⁹²

Günümüzde orijinal yoga sistemi adı altında farklı bir görüş de bulunmaktadır. Bu görüşte ruh ve bilince dair sunulan detaylı teknik ve bilgilerin bir dine, ritüele ait olmayıp herhangi bir teolojik sisteme mensup olanların uygulayabileceği, bir liderin bulunmadığı ve bir Tanrı'ya tapınmanın olmadığı bildirilmektedir. Bu görüşte yoga herkese açık spiritüel ve kültürel bir ilim olarak telakki edilmektedir. Bu sistemi öğrenip uygulayanların tüm dinlerin özünü kavrayabileceklerinden bahsedilmektedir. İnsan ruhuna ve bilincine dair bilinmeyen birtakım potansiyellerin bulunduğunu kabul etmek ve bunları ortaya çıkarmaya dair istekli olmak bu çalışmaları uygulayabilmek için gerekli nitelikler olarak yeterli kabul edilmektedir.²⁹³ Orijinal yoga sisteminin her ne kadar dinsel bir ritüel olmadığına altı çizilse de bir tenasüh ve karma inancının bulunması Hint veya Budist sistemdeki niyet ve pratiklerden farklı olmadığını göstermektedir. Ciddi bir niyetin bulunması, asena, prana, mantra pratiklerinin dışındaki belki kurban, çilecilik gibi dinsel

²⁹¹ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/28, 29) 338.

²⁹² S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 111.(Bhagavat gita, Gita 7.3).

²⁹³ Manaf, *Yoga Kundalini*, 38.

bazı uygulamaların bulunmaması aradaki farklar olarak tespit edilebilir. Esasen günümüzde yogaya dair şerh edilen bu durum kendi içinde bir çelişkiyi barındırması açısından manidardır.

Diğerlerinde olduğu gibi aşamalarla gerçekleştirilen orijinal yoga, odaklanma gerektiren kontrol ve sonunda süper kontrol sistemine dayanır. Konsantrasyon en derin halini aldığı anda süper birleşme denilen yoga, bütünleşme olarak adlandırılır. Bu haliyle kişisel bilincin en yüksek bilinç düzeyine ulaşarak üstün birliğe dönüştüğüne inanılır. Nirvana düzeyi de denilen bu seviyeye ulaşmak yalnızca gerçek kontrol gücüne sahip, daha önce bu metotları başarıyla deneyimlemiş bir yoga üstadının eşliğinde uygulanması gerekir. Aksi takdirde pratiklerin yanlış uygulanması çakra sistemini olumsuz etkileyebilmekte ve çeşitli rahatsızlıklara neden olmaktadır.²⁹⁴ Kontrol, süper kontrol, süper birleşme gibi terimler, Hint veya Budist inançlarına ait mokşa, nirvana (İlahî varlıkla bütünleşme, bir olma) gibi kavramların semantik kaymaya maruz bırakılmış şekilleri olduğu intibası uyandırmaktadır. Bu gibi uygulamaların günümüzde farklı dinlere mensup insanları aslında yeni çağ dinleri oluşumuna kademeli olarak entegre etmeyi amacının bir göstergesi olduğunu anlamak zor görünmemektedir.

Yogayı Hint mistik geleneği açısından değerlendirdiğimizde ise insanın samsara döngüsünden kurtulmasını ve mokşaya yaklaşmasını kolaylaştıran bir uygulama olarak görülmektedir. İnsanın tekâmül sürecinin vazgeçilmez bir unsuru olarak yoga iç farkındalığı kazandırarak evrensel bilince bağlanma yollarını öğretir. Ayrıca bireysel uygulamanın dışında evrenin denge ve uyumuna katkıda bulunduğu anlaşılmaktadır. Yoga bu haliyle insanın evrensel bilince dönüşmesini ve aşkın gerçekliğin parçası haline gelmesini sağlayan fiziksel, zihinsel ve ruhsal düzeyde gelişimi destekleyen bir uygulama olarak bilinmektedir. Yoga bütününü tamamlayan unsurlardan biri de dhyana teknikleridir.

1.2.2. Dhyana

Dhyana (meditasyon), yoğun, derin, soyut düşünce, herhangi belirli bir nesnenin kesif bir şekilde tefekkür edilmesidir. Tezde meditasyon terimi Sanskritçe ismi ile dhyana şeklinde ifade edilmiştir. Bir duanın (mantra) sözlü veya zihinsel planda tekrarlanarak İşvara, Şiva, Krişna, Kali gibi kutsal varlıkları ifade eden imajlar üzerine, mandala veya

²⁹⁴ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 11.

yantraya (sembol, simge)²⁹⁵ yoğunlaşmasıdır. Tek bir noktaya akma, pür dikkat olma, zihni yoğunlaştırma, Latince “merkezi bulmak” manasındadır. En yüksek ruhsal bilginin elde edildiği, manevi güçlerin ve dini tecrübelerin kazanıldığı, nihâyetinde Tanrı’nın öz gücünün kendi niteliklerinde gizlendiğinin farkına varılmasıdır.²⁹⁶

Patanjali’ye göre yoga pratiklerinin başarılı olabilmesi için içten ve çevreden gelen zihinsel ve duygusal dürtülerin bastırılması gerekmektedir.²⁹⁷ Yaşanılan olaylar görselleştirildiğinde hafıza çalışmaya başlar. Olayları doğru veya yanlış değerlendirmek herhangi bir şeyi hayal etmek veya uykuda kendimizin aktif müdahalede bulunmadan işleyen yüce yaratıcı dürtü hafızayı etkilemektedir. Kişi duygusal ve zihinsel düşüncelere alakasız kalarak onların hafıza üzerindeki etkilerini minimize edebilir veya durdurabilir. Fikirler ve duygulara yönelik ilgi eksikliğini sevgiyle düzenli uygulamak uzun süreli kalıcı etkilere sebep olmaktadır. Psikolojik yapısı üzerinde hakimiyeti bulunan ve sıradan istekleri reddetmeyi başarabilen biri dürtülere karşı direnç kazanabilir.²⁹⁸ Böylece yoga uygulamalarında mental ve duygusal ilgisizliği gerçekleştirerek ruhsal benliğinde farkındalık gelişebileceği düşünülebilir. Sonuçta dikkatin daha yüksek psikolojik durumlar ile ilişkili olduğu fark edilebilir. Evrende maddi bedeni bulunmayan, duyuları ve akılları fiziksel varlıkların süptil enerjilerinden oluşmayan ilahî varlıkların pozisyonları hakkında fikirler oluşabilir. Dünyaya ait yaşanılan olaylar hafızayı terk etmediği sürece gerekli ilgi eksikliği geliştirilemeyecek dolayısıyla ilahî statüye sahip olmak mümkün olmayacaktır.

İnsanda bilinç, uyanıklık, rüya ve derin uykudan oluşan üç normal durumun ötesinde yoğunlaşma (dhyana) denilen dördüncü bir durumla da alakalıdır. İlahî olan aşkın ile irtibat dikkatin yoğunlaştığı meditatif çalışmalarla mümkündür. Yoga sisteminde bu durum dhyana (meditasyon) olarak isimlendirilir. Dhyana, altı süptil enerji merkezi (muladharadan başlayıp acna çakraya kadar) üzerine yoğunlaşarak Kundalini’nin sarmal gücünün harekete geçmesiyle uygulanır.²⁹⁹ Zihnin tek odakta (yüce bilinçte) yoğunlaşması ile bireysel bilinç merkezi olan muladhara çakradan yüce bilinç merkezi

²⁹⁵ Yantra: Sanskritçe enstrüman manasındadır. Kum ve topraktan yapılmış sembollerdir. Mandala: Bir daire ve içiçe geçen üçgen ve karelerden oluşan mistik semboldür. Daire Brahman’ı, evreni, Mutlak varlığı simgeler. Üçgen mistik birlik, kare ise Hint mistisizminde toprağı sembolize eder. Bk. Günay, “Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri”, 72.

²⁹⁶ Kaya, *Yogasutra* (Vibhuti Pada II/3,11) 79, 80.

²⁹⁷ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 4, 5.

²⁹⁸ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 9,10.

²⁹⁹ Hindu mistik geleneğinde Kundalini, muladhara çakra düzeyinde (kuyruk sokumunda) sarmal şeklinde uyuyan yılan olarak düşünülen spiritüel enerjiyi simgeler. Yoga uygulamasıyla bu enerjinin aktifleşerek üstteki çakralara ulaşması amaçlanır. Bk. Johari, *Chakras*, 31; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, (Yoga Kundalini Upanishada, Mandalabrahmana Upanishada) 145.

sahasrara çakraya doğru yani aşağıdan yukarı doğru her çakra merkezine teker teker ilerledikçe zihnin sabitlenmesi mümkün hale gelir. Her çakraya özel seslerin (mantralar) eşlik etmesi zihinsel değişikliklerin kontrol altında tutulabilmesi ve derin konsantrasyona geçişi kolaylaştırmaktadır.³⁰⁰

Dhyananın bedende kuyruk sokumu, göğüs bölgesi veya alın gibi noktalara yapılması tek başına gerekli etkiyi yaratmaz. Çakraların görsellerine bakarak çakra bölgelerine yoğunlaşmak gerekli etkiyi ortaya çıkarır. Çünkü her çakra dört elementten biriyle ve hücrel alanlara hayat veren prana ile ilgilidir. Usulüne uygun yapılan dhyana bedende ve ruhta, elementlerin etkisini ortaya çıkarmaktadır.³⁰¹

Dhyana sadece çakralar üzerine uygulanmaz. Aynı zamanda anatomik kalbin dışında ruhsal kalp denilen Jiva'nın (bireysel bilinç merkezi), özün ve sahasraranın üzerine de yoğunlaşılır. Öz (trikuti) denilen alında iki kaşın arasındaki enerji merkezidir. Sahasrara başın üstündeki taç çakradır. Dhyana iki nitelikli (saguna) ve niteliksiz (nirguna) olmak üzere iki çeşittir. Kundalini enerjisi altıncı çakrayı delene kadar nitelikli özellik taşır sonrasında ise niteliksizdir. Dhyananın son aşaması olan bu seviyede biçimsiz ve hiçbir engeli olmayan yüce gerçek üzerine yoğunlaşmak mümkün hale gelir. Dhyana sırasında zihin hareketleriyle uğraşan içsel dialog durur, görseller kaybolur, omurga etrafındaki sürekli enerji akışı hissi kaybolur, mutluluk deneyimlenir.³⁰²

Yogada yoğunlaşmayı chitta adı verilen enerji titreşimleri etkilemektedir. Chitta mento-duygusal enerjinin ve dikkatin oluşup tekrar parçalanıp hiçliğe dönüştüğü enerjidir. Yoganın ileri aşamalarında ilahî kanalları hissetmeyi zorlaştıran engeller bulunmaktadır. Bunlar; chittanın (mento-duygusal enerjinin ve dikkatin) dağınıklığı, bedensel veya ruhsal hastalıklar, yoga hakkındaki şüpheler, dünyevi olaylardan kaçınamamanın sonucundaki yanlış fikirler, süptil fiziksel enerjilerdir.³⁰³ Dhyana uygulaması, eller kucakta, avuçlar yukarı doğru açık, rahat bir asana pozisyonunda ve rahat bir oturma yerinde uygulanmalıdır. Dhyana öncelikle çakraların görsellerine bakılarak nefes teknikleriyle başlar, sonra gözler kapalı çakralar hayal edilir.³⁰⁴

Sonuç olarak Batı'da veya ülkemizde yoga-dhyana uygulamalarının temelini Hint dinleri ve felsefesi oluşturmaktadır. Ayrıca Hint mistisizminde yoganın insan

³⁰⁰ Johari, *Chakras*, 56.

³⁰¹ Johari, *Chakras*, 81.

³⁰² Johari, *Chakras*, 57,58.

³⁰³ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 5-12.

³⁰⁴ Johari, *Chakras*, 82.

tekâmülünde önemli bir yeri olduğu anlaşılmaktadır. Tekâmül sürecini yöneten guru yoganın çeşitlerini kişinin ruhsal seviyesine göre öğretmektedir. Bu manada çalışmada yoganın çeşitleri incelenmiştir.

1.2.3. Yoga Çeşitleri

Huzura, dinginliğe ulaşma yolu olarak ifade edilen yoganın çeşitli uygulamaları mevcuttur. Hinduizm’de sonsuz yüce bilincin insandaki tezahürü şeklinde ifade edilen shivanın hissedilmesi yöntemleri on iki yoga çeşidi olarak ele alınmaktadır. Bunlar: Mantra Yoga, Hatha Yoga, Laya Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Kriya Yoga, Gyana Yoga, Lakshiya Yoga, Vasana Yoga, Para Yoga, Amanaska Yoga, Sahaja Yoga’dır.³⁰⁵ Genellikle dünyada bilinen ve uygulanan yoga çeşitleri ise şunlardır:

1.Bhakti Yoga: Sanskritçe “bhaj” kökünden türeyen bhakti kelimesi “birlikte hareket etmek, ortak olmak, paylaşmak, hürmet, dua, samimiyet, adanma, sevgi vs.” manalarına gelir.³⁰⁶ En kolay yoga olarak bilinir. Halk arasında yaygındır. Yüce bir gücün varlığına ve insanın acizliği temeline dayanmaktadır. Upanişadlar’da çoşkulu dhyana tekniğinin temeli olarak kabul edilen Bhakti Yoga yolu ile insanın dünyalık işlerden bağının kopması ile acıdan uzaklaşacağı ifade edilir. Bu yönüyle Bhakti Yoga son basamak olan Samadhi’ye ulaşmanın kesin yollarından biri kabul edilir.³⁰⁷ Bu yoga çeşidinde özgürleşme arayışını bastıran dünyaya ait arzulardan (şüphecilik, hırsızlık, şiddet, cinsel aktivite gibi) uzaklaşmak ve Hindu Tanrı’larını yüceltip gönülden sevip bağlanmak tavsiye edilir.

2.Kriya Yoga: “Eylem ve fiil” manasında Karma³⁰⁸ Yoga olarak da isimlendirilen bu yoga türünde zihin sadece temel görevlerle meşgul olur. Herkes tarafından uygulanabilmektedir. Bazen de iyilik, şefkat, temizlik ve aç gözlülükten uzak durma hali diye tanımlanır. Kriya Yoga, zihinsel ve duygusal dürtülerin etkisinden kurtularak benliğinde özgürleşmeyi sağlar. Ayırt edici içgörü yeteneğinin kazanıldığı bu yoga türünde ışıltılı algı organı şeklinde tanımlanan acna çakra aktif hale gelir. Kriya Yoga metoduyla kişinin mento duygusal faktörlerden kısa veya uzun vadede, az ya da çok etkiyle uzaklaşarak Samadhi denilen yukarı boyutlara bağlantı kurması ve ruhâni

³⁰⁵ Johari, *Chakras*, 12.

³⁰⁶ Julius, Lipner, *Hindus* (London: Routledge, 1998), 254.

³⁰⁷ *Upanishadlar* (Svetaşvatara Upanishad, 6/18-21), 290; Ali İhsan Yitik, “Yoga” *DİA*, c.43/558.

³⁰⁸ Ali İhsan Yitik, *Hint Kökenli Dinlerde Karma İnancının Tenasüh İnancıyla İlişkisi* (İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1996), 41.

cehaletinin farkına varması mümkündür. Bu cehalet insanın geçici olanı ebedi, dünyevi olanı manevi, necis olanı temiz, hüznü veren şeyleri mutluluk sanma gibi duygu durumlarını fark edememesidir. Dikkat daha yüksek konsantrasyon kuvvetine raptedildiğinde duygusal ve zihinsel dürtüler susturulabilir.³⁰⁹ Kriya (Karma) Yogada kişi yaptığı işleri (kutsal metinlerdeki ritüeller, ahlâki ve sosyal görevler vs.) sadece Tanrı'ya adanmışlık olarak yapmalı karşısında bir mükafat beklememelidir. Ancak bu şekilde ezeli ben ve entelektüel ben ayrımını yapabilecek seviyeye gelerek gerçek bilgiye (Brahman bilgisi) ulaşabilir.³¹⁰

Derin dhyana gerektiren Kriya Yoga ustalaşmış yoginler rehberliğinde bir takım ahlâkî perhizlerle birlikte uygulanmalıdır. Önerilen ahlâkî davranışlar psişik temizlik içeren süptil (ince) beden üzerindeki kirli enerjileri temizleyerek Kundalini (kök) çakrayı aktive etmektedir. Bu yoga çeşidinde özgürleşme arayışını bastıran dünyaya ait arzulardan (şüphencilik, hırsızlık, şiddet, cinsel aktive gibi) uzaklaşmak tavsiye edilir. Maneviyat algısının gelişmesi ve yoga yapma gücünün artması, cinsel faaliyetlerin azaltılması veya yok edilmesi ile doğru orantılıdır. Kriya Yoga kişinin psijesinde var olan dikkatini fiziksel (kaba) ve süptil (ince ruhsal) bedene yönlendirerek saflaştırması sonucu fiziksel ve duygusal ihtiyaçların azalmasına neden olmaktadır. Bedeninden iğrenme (nirvedah) gibi duygular geliştireceğinden cinsel arzulara isteksizlik sağlanabilir. Patanjali'nin yoga âyetlerinde (sutra) süptil bedene yoğunlaşarak uygulanan derin dhyana sayesinde önce daha ileri seviyedeki mistik varlıklarla iletişim kurulabilir en sonunda evrensel ruh ile temasa geçilebileceği ifade edilir. Doğa üstü algı ve bu algının sonucunda ortaya çıkan faaliyetler, hatıralar, ümit, istek ve görüntülere ait enerjileri kontrol edebilmektedir. Patanjali'ye göre Kriya Yoga bu kontrolü sağlayabilme yöntemlerindedir.³¹¹

Kriya Yoga apananın³¹² işleyişini düzenleyerek prananın (varuni nadi ve vishvodara nadi) iki nadi kanalından düzgün bir şekilde bedende karın ve anüs bölgesinde akmasını sağlamaktadır. Bu yoga çeşidinde anal bölgenin temizliği önemlidir. Karın bölgesinde nefes yoluyla prananın akışı yükselerek düzenlenmektedir. Kriya Yoga fiziksel düzeyde pankreas ve adrenal bezlerini etkilerken, psikolojik seviyede benlik

³⁰⁹ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 87.

³¹⁰ S. Nikhilananda, *Hinduizm: Ruhun Özgürleşmesindeki Anlamı*, 118, 124; Günay, "Yoganın Mahiyeti ve Çesitleri", 75; Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 134.

³¹¹ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 350; Yitik, "Yoga" *DİA*, c.43/559.

³¹² Apana, alt karın bölgesi ve pelvik tabanı enerjilendiren prananın bir parçasıdır. Bk. *Upanishadlar* (Katha Upanishada, 5/3) 256.

kontrolü, sabır, ağır işlere dayanma gücü ve disiplinli bir yaşam tarzını kolaylaştırmaktadır.³¹³

3.Raja Yoga: Astanga, Samkhya, Patanjala, Dhyana, Jnana Yoga gibi farklı isimler de verilen bu yoga türünü entelektüel ve düşünsel kabiliyetli kişilerin uygulayabileceği kabul edilir. Iztırıp ve acının sebebi olan cehaletin ortadan kaldırılmasıyla yani bilgi yolu ile bu çeşit yoga yoluna giriş sağlanmaktadır. Bazı kaynaklarda yoga için Raja Yoga'nın kastedildiği ifade edilmektedir.³¹⁴ Tantrik Yoga'nın içinde yer alan dört yoga çeşidinden biridir. Raja, kraliyet yolu anlamına gelmektedir. Bilinci en yüksek derecede arındırmayı hedefleyen Raja Yoga'da zihinsel değişiklikler durdurularak bireyin en üst bilinç seviyesine süper konsantrasyona yani Samprajnata Samadhi'ye ulaşması hedeflenmektedir. Kurucusu Patanjali olan Raja Yoga'da nihai hedef ise ileri derecede arıtılan ve aydınlatılan bilincin tamamıyla yüce bilinçte emilmesini (Asamrajnata Samadhi) sağlamaktır.³¹⁵

Raja Yoga bilgi ve bilgeliği bünyesinde barındıran Jnana Yoga olarak da isimlendirilir. Adi Shankara "Ben"i tanıma yogası olarak nitelediği Jnana Yoga bilincinde ben asla ölmez. Shankara'ya göre o doğmaz ve değişmez niteliktedir ve ilkel beden öldüğünde evrensel ben (Brahman) ile irtibatlı bireysel ben (atman) ölmez.³¹⁶ Jnana/Raja Yoga yolu sıradan bir bilgi yolu değildir, bünyesinde değişim ve dönüşüm barındırır. Bu dönüşüm üç aşamada gerçekleşir. İlk yetkin bir gurudan ders alarak başlar. İkinci aşamada kişinin eleştirel düşüncesi ortaya çıkar, üçüncüde ise "Ben" in üstün niteliğinin Brahman ile birleşmesi için dhyana uygulanır.³¹⁷

Hint öncü düşünürlerinden Ramanuja'ya göre Raja Yoga (Jnana Yoga) ve Kriya Yoga (Karma Yoga) Bhakti Yoganın ön hazırlayıcı aşamalarıdır.³¹⁸ Raja ve Kriya Yoga Brahman'ı tanımayı öğretirken Bhakti Yoga ile "atman", (bireysel benlik) Brahman (Evrensel Ben) olmayı öğrenir. İlk iki yoga türü için "şekeri tatmak isterim, şeker olmak istemem" ifadeleri kullanılır.³¹⁹ Buna göre Bhakti Yoga insana şeker olmanın yollarını öğretir denilebilir. Madhva'ya göre ise Jnana Yoga karmanın geçmişteki olumsuz

³¹³ Johari, *Chakras*, 41, 89.

³¹⁴ Cons and Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 180.

³¹⁵ Johari, *Chakras*, 14.

³¹⁶ Günay, "Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri", 75.

³¹⁷ Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 135.

³¹⁸ Dasgupta, "Surendranath. A History of Indian Philosophy", London: Cambridge University Press, 1932, 3/89.

³¹⁹ Huston Smith, *The World's Religions: Our Great Wisdom Traditions*, (London: HarperCollins, 1991), 33.

etkilerini yok etmek için en iyi yoldur. Ona göre Tanrı'ya adanmışlıkla ilgili en yüksek kurtuluş bilgi (jnana) yoludur. Dhyana, Karma Yoga ve diğerleri bu yolun sadece yardımcı basamaklarıdır.³²⁰

4.Hatha Yoga: Ha “güneş” ve tha “ay” anlamına gelen hecelerden oluşan bu yoga çeşidi Raja Yoga'ya ulaşmak için bir basamak niteliği taşır. Güneş ve ayın birlikteliği ve dengesi nasıl ise Hatha Yoga ile eğitilen bir beden meditasyon ve konsantrasyona hazır hale gelmektedir. Hatha Yoga asenalar (farklı duruş ve pozisyonlar) ve pranayama (nefes kontrolü) üzerine bina edilmiş bir yoga türüdür. Asena ve pranayama uygulaması ile beden hücreleri arındırılarak enerji süptil kanallara (nadilere) bir engel olmaksızın akmaktadır.³²¹ Bu sebeple Hatha Yoga metaforik olarak güneş ve ayın, reel olarak da insan ile Tanrı'nın birleşmesi şeklinde bilinmektedir. Hatha Yoga sözlükte çeşitli yoga türlerinin karışımı olarak ifade edilir. İnsanın aydınlanma sürecini kolaylaştırmak için basit düzeyde nefes egzersizleri ve fiziksel hareketler uygulanarak yapılır. İleri düzeyde ise Kundalini enerjisini uyandırmaya yönelik çalışmalar mevcuttur. Patanjali'nin yogasutralarını ve Asthanga Yoga'yı temel almıştır. Hatha Yoga pratikleri omurganın etrafını saran nadi kanallarını etkileyerek Kundalini enerjisini uyandırır.³²²

Patanjali'ye göre Hatha Yoga'da tapah yani kemer sıkma uygulamaları ve fiziksel ve süptil (ince) bedenün düşük enerjilerini temizleme yöntemlerinde ustalaşmadan dikkatin daha yüksek bir konsantrasyon gücüne (samadhi aşaması) meşakkatsiz ve sürekli bir şekilde bağlanması mümkün değildir. Hatha Yoga'da Kundalini enerjisinin nitelikli (saguna) ve niteliksiz (nirguna) yönü aktifleşir. Saguna saf kozmik bilincin bedendeki muadili ilahi annedir. Nirguna ise saf bilincin kendisi, kozmik bilincin iradesi ve gücüdür. Hatha Yoga temiz bir yerde, usta bir rehber eşliğinde uygulanmaktadır. Bu yoga çeşidinde apana (havanın bir çeşidi) boğaza kadar çekilerek midedeki yiyecekler kademeli olarak dışarı çıkartılmaktadır. Hatha Yoga uygulayıcılarına göre bu sayede nefes ve nadi kanallarını kontrol altına almak mümkün hale gelmektedir.³²³

Hatha Yoga nefes egzersizleri ve birtakım hareketleri kapsamı nedeniyle günümüzde yaygın olarak uygulanan yoga çeşididir. Bu manada bir tür beden eğitimi

³²⁰ Sharma, *Philosophy of Sri Madhvacharya*, 313.

³²¹ Johari, *Chakras*, 13.

³²² Cons and Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 181. Nadi kanalları, Hint mistisizminde omurganın ortasından geçen şuşumna kanalı ve şuşumnanın iki yanında ida ve pingala isimli çakralarla irtibatlı ana enerji kanallarıdır. Bu kanallar vasıtasıyla organlara prana denilen kozmik enerji akar. Nadi kanalları spiritüel merkezlerle irtibatı da sağlamaktadır. Bk. Upanishadlar (Katha Upanishada, 6716) 259; Manaf, *Yoga Çakralar* (Yoga Şikha Upanishada) 51.

³²³ Johari, *Chakras*, 22, 43, 45.

mahiyetinde olduğu söylenebilir. Hinduizm'in temel ilkeleri bünyesinde ise Hatha Yoga, dhyana teknikleri ve ahlâki disiplini de barındırması nedeniyle yoga öğrencilerini Raja Yoga denilen bir üst spirüel aşamaya alıştırmak için bir form sağlamak amacıyla geliştirilmiştir.³²⁴

5. Laya Yoga: Çözünme “dissolution” ve emilme “absorption” manalarına gelen Laya, Rudrayamala Tantra kitabında Kundalini Yoga veya Kshata Chakra Yoga şeklinde de isimlendirilmektedir. Adi Shakti denilen yüce kuvvet bireysel organizmada Kundalini ile etkin hale gelmektedir. Kozmik yaratılışın temel prensibi (tanmatralar) etkisindeki bireysel organizma beş element, beş temel prensip, beş duyu ve onları etkileyen nesnelere ve beş organla ilişkilidir.³²⁵ Laya “Nefes alışveriş sürecinin kontrol altına alınmasıyla zihni sükunete ulaştırma” anlamına gelir. Zihnin sakinleşmesi ya da nefesi kontrol etmek şeklinde gerçekleşen bu pratikle kişiyi Hatha Yoga'daki gibi bir üst aşama kabul edilen Raja Yoga'ya ulaştırmak hedeflenir. Laya Yoga Kundalini enerjisini aktifleştirip derin meditasyon (dhyana) aşamasına geçmeyi kolaylaştırmak için uygulanmaktadır. Amaç ise en üst ruhsal farkındalık seviyesine Samadhi'ye çıkmaktır.³²⁶

6. Mantra Yoga: Mantralar meditasyona yardımcı, titreşimsel etkileri ve gizli anlamları olan Sanskritçe sözcüklerdir. Bu kutsal sözcük gurubu mürşidden müride yani gurudan öğrencisine verilir. Yogada kullanılan en kutsal mantra “Aum” mantrasıdır. Sürekli tekrar edildiğinde evrensel bilinç (Brahman) ile bireysel bilincin (atman) bir olacağı görüşü hakimdir. Bu yönüyle bireyin Mantra Yoga'nın sonunda “Om”'a yani Brahman'a dönüştüğüne inanılır.³²⁷

Avam kesimin (alt kast sistemi) yoğunlukla uyguladığı Mantra Yoga çeşidi Bhakti Yoga'ya benzer. Mantra denilen sırlı kelimelerin yogin tarafından devamlı surette tekrar edilmesi telkin edilerek zihnin sükunete ulaşmasına yardımcı olacağı düşünülür. Ancak “Dış dünyaya karşı ilgisizlik durumu (Vairagya) sağlanmadan sadece kelimeleri tekrar etmenin ruhsal gelişime bir yarar sağlamayacağı ileri sürülür.”³²⁸

³²⁴ Günay, “Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri”, 75.

³²⁵ Beş duysal iç organ şunlardır: Antahkarana, Manas, Buddhi, Ahamkara, Chitta'dır.

³²⁶ Johari, *Chakras*, 14.

³²⁷ Günay, “Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri”, 75.

³²⁸ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 350; Yitik, “Yoga” *DİA*, c.43/559; S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 86.

Mantra Yoga anlayışı beş Bindupanişad³²⁹ kitabında “Om” hecesi üzerine şekillenmiştir. Yoga uygulamasında çakraların aktif hale gelmesinde mantraların etkisi yüksektir. Her çakranın tohum sesi denen bija mantralarla veya “Om” hecesiyle titreştiği frekansları ve renkleri farklıdır. Tantrik metinlerde mantraların titreşim frekansları 2, 4, 6, 10, 12, 16, 1000 olarak belirtilmiştir.³³⁰

7. Tantrik Yoga: Çalışmanın sınırları dahilinde yer alan Tantrik Yoga, Hatha Yoga, Mantra Yoga, Raja Yoga, Laya Yoga olmak üzere bünyesinde dört yoga çeşidini barındırmaktadır.³³¹ Tantrik Yoga’nın konusu Kundalini enerjisinin (Şakti, sarmal dışıl enerji) kozmik bilinçle (Şiva, saf bilinç) birleşerek insanın gerçek benliğini ve evrenin gizemlerini tanınmasıdır.³³² Tüm yoga disiplinlerinin temelini oluşturan Tantrik Yoga ile beden en güçlü termal psikik enerjisi olan fizyonükleer enerji tetiklenip Kundalinin uyarılması ile ruhsal deneyimlerin yaşandığı düşünülmektedir.³³³

Kaynağını Brahmanizm’den alan Tantrik Yoga Tantraizm mezhebinin ibadet ve derin düşünceye dayalı yoga pratiklerini içerir. Tantrik Yoga’nın temel kuralı evrensel gücün ve yaratma gücünün kendisi sayılan Shakti³³⁴ (kadın ilkesine) tapınmaktır. Tantrik Yoga’nın temeli Shakti ile Shiva arasındaki ilişki ile şekillenmektedir. Hinduizm’de Shiva sonsuz yüce bilinçtir. Shakti ise yüce bilincin ebedi enerjisi ilahi anne kabul edilmektedir. Shakti zaman ve mekân sınırları içinde Shiva’nın muadili olarak görev yapmaktadır. Shiva ona insanın hayatını barış içinde ve verimli kullanma yöntemlerini öğretir. Tantrik Yoga zaman içerisinde Shakti’nin takipçileri tarafından vedik öğretilerin hakikatının kavranabilmesi için basitleştirilerek insanların kolay uygulayabileceği yöntemler geliştirilmiştir. Tantrik Yoga ile öğretiler basit yollarla uygulanabilir hale getirilmiştir. Tantrik Yoga insanı mikrokozmos olarak görür böylece ruhsal yolculuk kişinin kendi bedenindeki çakralara yoğunlaşarak başlar ve nihâyete ulaşır. Bu yoga çeşidinde ruhsal enerji Kundalini ismi verilen ilahi anne Shakti’dir ve muladhara çakrada (kuyruk sokumunda bulunan kök çakra) kıvrılmış halde uyumaktadır. Kundalini enerjisi yoga metotlarıyla uyandırılıp Shaktinin, sahasrarada (tepe çakrada) bulunan sevgilisi sonsuz yüce bilinç Shiva ile birleşme arzusu gerçekleştirilmesi amaçlanmaktadır. Tantrik

³²⁹ Beş Bindupanişad: Amrtanada, Amrtabindu, Tejobindu, DhyanaBindu, Nadabindu’dur. Bu eserlerde genizden çıkarılan “Om” hecesinin anatomik, fizyolojik yapısı ve gizemli tarafları anlatılır. Bk. Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 110.

³³⁰ Ajit Mookerji, *Kundalini The Arousal of the Inner Energy* (Destinity Books, Rochester Vermont, 3.ed.1986, 22.

³³¹ Johari, *Chakras*, 13.

³³² Mookerji, *Kundalini The Arousal of the Inner Energy*, 8.

³³³ Mookerji, *Kundalini*, 10.

³³⁴ Günay, “Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri”, 76.

prensipte makrokozmos olan evren ile mikrokozmos olan insan evrenin aynısı kabul edilir. Yoga sayesinde psikolojik ve biyolojik süreçleriyle beden, kozmik gücün kendini ortaya çıkardığı bir araç haline gelir. Tantrik prensipte her şey aynı düzlemde inşa edilmiştir. Dolayısıyla bu inanca göre insanın analizi evrenin analizidir.³³⁵ Zihinsel aktivitelerin sürekliliği insanı duyu algı dünyasına çektiğinden Shakti ve Shiva'nın birleşmesi gecikmektedir. Tantrik Yoga gecikmenin üstesinden gelmenin yollarını gösterir. Maha (büyük yoga) diye bilinen Tantra Yoga dört yoga çeşidini bünyesinde barındırmaktadır. Bunlar: Mantra Yoga, Hatha Yoga, Laya Yoga ve Raja Yoga'dır.³³⁶

Patanjali de yogayı sutralarında dört bölümde izah eder. Samadhipada bölümünde yoğunlaşmanın niteliği ve amacı, üstün birliğe ulaşmanın yolları ve engeller, ödül ve cezanın açıklandığı ilk bölümdür. Sadhanapada isimli ikinci bölümde yoganın amacı, kapsamı ve metotları anlatılır. Yoga pratikleriyle sıra dışı güçlere ulaşma ve mokşa teknikleri üçüncü bölüm Vibhutipada'da belirtilir. Dördüncü bölüm Kaivalyapada'da (izolasyon), özgürleşme, kurtuluş teknikleri açıklanmaktadır.³³⁷ Yogin yoganın bu aşamasında duygusal enerji ile etkileşimi tamamen kestiğinde yeterli saflığa ulaşabilir. Yoganın ilk basamaklarında dikkat ve zihin daha yüksek konsantrasyonlarla sınırlı olarak etkileşirken pratiklerin ileriki aşamalarında engelsiz, sınırsız, kendiliğinden gelen bağımsız bir şekilde bağlanabilmektedir.³³⁸

Sonuçta Hint kutsal metinlerinin ifadelerinden anlaşıldığı üzere yoga Hint mistisizmde temelini ascetismden (zühd) alan Tanrı'ya ulaşma aşkı ile yapılan bir ritüel, bir ibadettir. Bu ritüeller yolu ile Brahman bilgisi elde edilebilmektedir. Brahman bilgisinin ise yogadaki basamaklar aşılarak kazanılacağı bildirilir.

1.2.4. Yoga Basamakları

Hint mistisizmde benliğin en alt seviyede terbiye edilerek en üst seviyedeki Brahman'a kavuşmanın imkânı yamanın (hırsızlık yapmamak gibi davranışların) kontrolü ile başlar. Samadhi (Brahman'la bir olmak) aşamasına kadar devam eder. Bu durum Hint manevi geleneğinde yoganın sekiz aşamalı basamakları şeklinde bildirilir. Sri Krişna tarafından Bhagavad-gitada yoga:

³³⁵ Mookerji, *Kundalini*, 9.

³³⁶ Johari, *Chakras*, 6, 12, 14.

³³⁷ Kaya, *Yogasutra*, 28.

³³⁸ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 18.

“Tatraikagram manah kritva
Yata- cittendriya -kriya
Upavisyasane yunjyad
Yogam atma-visuddhaye ”.³³⁹

“Bir duruşta oturan, zihni odaklanmış olan, düşüncesini ve tensel enerjisini kontrol eden kişi kendisini arındırmak için yoga disiplini uygulamalıdır.” şeklinde tarif edilir.

Hint mistisizmine göre vücudun ve zihnin kurtuluşu (mokşa) ulaşmaya uygun hale gelebilmesi sekiz basamaktan oluşan yogayı (Ashtanga Yoga)³⁴⁰ uygulamakla mümkündür.³⁴¹ Yoga, kişiyi kurtuluşa erıştiren bir araç olması yönüyle de dini bir anlama sahiptir. Patanjali yoga uzuvlarının (yoga basamakları) uygulanmasıyla kirliliklerin kaybolup bilgelik ışığı elde edilerek algının ayırt edici özellik kazanacağını açıklar.³⁴² Upanişadlar’da yoga “Nefes tutulur, duyu zevklerinden kaçınılır, derin düşünceye dalınır, dikkat yoğunlaştırılır, erilir (samadhi). Parlayan ışığı, insanı, kaynağı görebilen, Brahman’ı bilen kişi, geyik ve kuşların yanan ormana yaklaşmadıkları gibi günahlara yaklaşmaz.”³⁴³ Şeklinde bildirilir. Patanjali sekiz basamaklı yogayı Yama, Niyama, Asena, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi olarak sıralamaktadır.³⁴⁴

1.Yama: Zarar vermektan ve hırsızlıktan uzaklaşma, doğruluğu takip etme, tensel zevkleri kontrol etme, dünya malına tamah etmemek şeklinde açıklanan “Yama” kendini tutmadır.³⁴⁵

2.Niyama: Saflığa ulaşmak için temiz olma, dinin emirlerini yerine getirmek, düzenli ibadet ve kutsal metinleri okuma alışkanlığı kazanmak, bedeni temiz tutmaktır.³⁴⁶

3.Asena: Yogada kullanılan oturma şeklini ifade eder.³⁴⁷ Sonsuz olan ilahî varlıkla buluşma arayışında yoga uygulaması sırasındaki vücut duruşlarının ayrı bir önemi bulunmaktadır. Bedenin rahat ve sabit pozisyonlarında ustalaşıldığında vücut fonksiyonları üzerinde hakimiyet mümkün hale gelmektedir. Bunun sonucunda kişiyi rahatsız eden duygular azalır. Asena duruşlarının nefes alışverişıle direk bağlantısı

³³⁹ Kaya, *Yogasutra*, 42. (Gita 6:12)

³⁴⁰ Indian Phylosopy, “Yoga” Internet Ancylopedia of Philosopy Indian Phylosopy.

³⁴¹ Kaya, *Yogasutra*, 28.

³⁴² S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Sadhana Pada, 28) 77.

³⁴³ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/18) 334.

³⁴⁴ Kaya, *Yogasutra*, 28.

³⁴⁵ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Sadhana Pada, 30) 77.

³⁴⁶ Kaya, *Yogasutra* (Sadhana Pada, 29) 71.

³⁴⁷ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Sadhana Pada, 46) 90.

mevcuttur. Düzgün bir vücut pozisyonuyla kişinin hava akışı arasındaki endişeleri de azalmaktadır. Upanişadlar'da asena için “Beden sessiz bir hareketsizlik içindeyken ritmik olarak burundan sakin bir gelgite benzer solunumda bulunun. Zihin arabası vahşi atlar (duygular) tarafından çekilir. Bu atların evcilleştirilmesi gerekir” tavsiyeleri yer almaktadır.³⁴⁸ Tantrik metinlerde de psikik güçlerin fizyolojik mekanizmalar aracılığı ile serbestçe akabilmesi için asena duruşları ile beden ve zihin kontrolünün sağlanması gerektiği bildirilir.³⁴⁹

Zihinsel enerjinin algısal alandan manevi alana çekilmesi için Hint kutsal metinlerinde hayati (sadhaka) noktalar olarak isimlendirilen on sekiz beden noktasına yoğunlaşmak gerekmektedir. Bu noktalar sırasıyla şunlardır: Ayak, ayak baş parmağı, ayak bileği, bacak, diz, uyluk, anüs, cinsel organ, göbek deliği, kalp, boyun, gırtlak, damak, burun delikleri, gözler, kaşlar arasındaki boşluk, alın ve kafadır. Bu organlar arasındaki manevi gelişim için en önemli olanları ise göbek, kalp, kaşlar arasındaki boşluk (trikuti) ve kafadır (sahashara). Bu noktalara yoğunlaşmak zihni duyulardan uzaklaştırmaktadır. Düalite aklın duyularla meşgul olmasıyla ortaya çıkar. Akıl duyulardan çekildiğinde ise zihinsel değişiklikler çözülmeye başlar ve düşünceler yoluyla şartlandırılan bilinçte ikilik ortadan kalkar.³⁵⁰ Yogadaki asena duruşları belirtilen bedensel organların farklı pozisyonlar almasıyla uygulanarak teklik bilincine ulaşmada önemlidir.

4.Pranayama: Sanskritçe “pra” devamlı, “na” hareket manasındadır. Devamlı hareket anlamındaki prana gücü, pranayama tekniği ile artırılır ve depolanır. “Prana nefes, “ayama” nefesin tutulması demektir.”³⁵¹ Pranayama, zihnin sükunete kavuşması ve gizemli güçlerin elde edilmesi konusunda faydalı ve etkin bir egzersiz olarak görülen nefes kontrolü anlamına gelmektedir.

Pranayama terimine ilk olarak Maitri Upanişad'da rastlanır. Pranayama sayesinde kuyruk sokumunda uyuyan bir yılan sarmalı olarak düşünülen Kundalini enerjisi çakralardan geçerek taç çakraya ulaşır. Böylece pranayama ile nadi kanalları temizlenerek zihinsel konsantrasyon sağlanabilir.³⁵² Pranayama sadece nefes kontrolü

³⁴⁸Akif Manaf, *Yoga Asana Vücut Çalıştırma Sanatı* (İstanbul: Gala Kitap, 2012) (Şvetaşvatara Upanişada) 50.

³⁴⁹Mookerjee, *Kundalini*, 62.

³⁵⁰Johari, *Chakras*, 57.

³⁵¹Manaf, *Yoga Nefes Sanatı* (Yoga Kundali Upanişada) 51.

³⁵²*Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/18), 334 ;(Katha Upanishad, 6/16), 259; Chandokya Upanishad, 8/6/6), 171; Radhakrishnan, 2/340.

değildir. Hint mistik inancında aynı zamanda kefarete ve zühd (tapas) uygulaması olarak da görülür.³⁵³

Hint mistisizminde Brahman-Atman birlikteliğine ve bilgisine ulaşmada prana yani nefesin önemli bir yeri vardır. “Kişi dilin ucunu damağa bastırıp pranayı dinlenmeye alınca yüksek bir konsantrasyon elde edebilir. “Sushumna adlı damar, soluğu da taşıyarak damağı delip yukarı doğru gider. Solukla, “Om” hecesiyle ve zihinle birleşen bu damar sayesinde kişi yükselmelidir. Dilin ucunu damakta geri döndürerek yüceliği görür ve özsüzlüğe ulaşır. Özsüzlükle kişi acı ve zevki hissetmez; o mutlak birlik (kevalatva) haline kavuşur.” Nefesi tutarak sakin kalmayı başarabilen kişinin en sonunda teklige ulaşabileceğine inanılır.³⁵⁴

Praşna Upanishad’da Brahman’ı arayanlar (Bhargava Vaidarbhi, Kausalya Aşvalayana vd..) bilge kişi Pippalada’ya canlıları destekleyen güçleri sorarlar. O da boşluk, ateş, su, toprak, rüzgâr, düşünme, görme, işitme, konuşmanın bedeni ayakta tutan güçler olduğunu anlatır. Bu kuvvetlerin en büyüğü de pranadır (yaşam soluğu). “Hayale kapılmayın! Doğrusu kendini beşe bölüp bu bedeni tutan, destekleyen benim”³⁵⁵ şeklinde cevap verir. Upanişadlar’da aklın hareketleriyle vücut bulan prananın “atman”dan (ruhtan) doğduğu ifade edilir.³⁵⁶

Pranadan (yaşam soluğundan) başka dış soluk (apana), ortada besinleri eşit dağıtan soluk (samana), yaygın soluk (vyana), üst soluk (udana) vardır. Prana; ağız, burun, göz, kulakta bulunur. Yaşam soluğunu dıştan gözlere veren güneştir. Apana (dış soluk); üreme ve boşaltım organlarındadır. Apana’yı toprakta bulunan yüce güç destekler.³⁵⁷ Prana ve apana arasında samana dengeler. Samana, besin olarak dağıtılanı eşit şekillerde ulaştırmakla görevlidir. Samanadan yedi alev çıkar. Hava (vyana) yayılan soluk, ısı ise üst soluktur. “Bir kimse ısınıyını yitirdi mi duyularını zihnine batırarak yeniden doğuşa gider. Kişi ölüm anında ne düşünürse onunla yaşam soluğunun (prananın) içine girer. Ateşle birleşik durumdaki prana, “atman”la birlikte arzulan dünyaya gider.”³⁵⁸

³⁵³ Arslan, Hammet. *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 354.

³⁵⁴ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/21) 335; S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Sadhana Pada, 51) 91.

³⁵⁵ *Upanishadlar* (Praşna Upanishad, 2/3) 296.

³⁵⁶ *Upanishadlar* (Praşna Upanishad, 3/3) 298.

³⁵⁷ *Upanishadlar* (Praşna Upanishada, 3/5, 8) 298.

³⁵⁸ *Upanishadlar* (Praşna Upanishada, 3/8, 9, 10) 299; S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada, 40,41,42,43) 128-130.

İnsanın hayatı boyunca meydana gelen içsel ve dış faktörlere bağlı birtakım değişiklikleri nefes alışverişi kısıtlayabilir. Yogadaki solunum uygulamaları ile fiziksel solunumun dışında daha ileri bir form olan süptil (ince) bedendeki enerji tüketimini de etkileyebildiği görülmektedir. Prana veya süptil enerjinin doğru şekilde dizayn edilmesi yoganın dördüncü basamağı pranayama uygulamalarını ihtiva eder.³⁵⁹ Yoga uygulayıcısının bu yöneme göre dikkatini süptil bilinç düzeyinde tutmayı başarabildiğinde zihnindeki ilkel düşünceler dağılıp daha yüksek konsantrasyon gücüne odaklandığı ve metafizik ışığı algılayabileceği anlaşılmaktadır.

Tantrik Yoga prensiplerine göre Kundalini enerjisinin uyarılıp Brahma nadi kanalı boyunca yukarı doğru çekilmesi uzun eğitimler ve yogik deneyimler gerektirmektedir. Muladhara çakrada pasif halde bulunan Kundalini enerjisinin aktif hale gelmesinde pranayama tekniklerinin önemli rolü bulunmaktadır. Tantrik Yoga’da irade gücü ve dikkat pranayama tekniği ile solunan ve tutulan nefese (prana) yönlendirilerek içeri çekilir. Prana ida ve pingala enerji kanallarından geçerek omurganın tabanına yönlendirilir. Bu psikosomatik düzenleme Kundalini enerjisini aktifleştirir. Pranayama, meditatif uygulamalar içinde Tantra’nın en güçlü vurgu yaptığı tekniktir.³⁶⁰

Hindu düşünürlerin felsefi görüşlerinin temelini aldığı Patanjali’ye göre ise prananın anlamı tam olarak nefese karşılık gelmez. Kâinata yaşayan her şeye kuvvet veren enerji ve ruhu yaşatan güçtür. Pranaya ait bu kuvvet yoksa herhangi bir canlı hareketsiz kalır. “Bedenin gölgesi olduğu gibi özün de gölgesi vardır. Prana özün gölgesidir.”³⁶¹ Pranayama yogada asena teknikleriyle birlikte uygulanır ve dhyana aşamasına geçilemeyen pranayamanın bilince yönelik değişimde bir faydası olmayacağı ifade edilir. Pranayama uygulayan yogi kendi vücut titreşimlerinin ve nabzının farkında olarak dikkati beden üzerine yoğunlaşmıştır. Nefes alırken dış dünyaya ait bilgiler bedenin içine, içerdeki bilgiler de dışarı aktarılır. Böylece ruh ile dışarı arasında nefes yoluyla bir köprü oluşur.³⁶²

Prana insanlarda ve hayvanlarda sinirler vasıtasıyla hareket döngüsü başladığında veya düşünce yoluyla kendini gösterir. Prana nefes ve tüm duyuların canlılığına neden olan enerjidir. Kuvvetin nedeni de pranadır. Patanjali pranamayı nefesi içine çekip bir

³⁵⁹ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Sadhana Pada, 51) 91.

³⁶⁰ Mookerjee, *Kundalini*, 19.

³⁶¹ Manaf, *Yoga Nefes Sanatı* (Prašna Upaniṣada) 53.

³⁶² Eliade, *Yoga*, 57; Morley, James. “Inspiration and Expiration: Yoga Practice through Merleau-Ponty’s Phenomenology of the Body”, *Philosophy East and West*, 51/1, (2001), 76.

müddet (kesintili) tutup bırakmak şeklinde basitçe tarif etmiştir.³⁶³ Ancak daha sonraları gelen Hinduizm düşünürleri pranayama adıyla ayrı bir tarif ve pratik oluşturmuşlardır. İlk olarak akciğerlerden başlayan ve belirli duruş pozisyonlarıyla desteklenen nefes pratikleriyle bedenün hayati güçlerinin kontrolü ve zihnin sakinleşmesi mümkündür. Prana vücutta ida, pingala ve şuşumna denilen üç ana akım şeklinde hareket etmektedir. Pingala omurganın sağında, ida solunda şuşumna ise ortada bulunur. Prananın sebep olduğu Kundalini enerji merkezini harekete geçirmek için nefes vücudun belli bir yerinde ve belli bir süreyle tutulur.³⁶⁴ Pranayama, asena, yama ve niyama, samadhiye ulaşmak için geçilen sebeplerdir. Bu seviyede kişi henüz kurtuluşa ermez ancak her yerde hazır bulunma veya her şeyi bilme gibi olağan dışı haller gösterebilir.³⁶⁵

5.Pratyahara: Yoganın beşinci aşamasıdır. Dış nesnelere duyu organlarını geri çekmektir. İç ve dış etmenlere duyarsız kalmayı hedefleyen basamaktır.³⁶⁶ Pratyahara (duyuların geriçekilmesi) Tantrik Yoga'da Kundalini enerjisini uyandıran ilk aşama olarak kabul edilir.³⁶⁷ Benliğin nesnelere olmaksızın doğal duysal enerjiyle temasını içerir. Duyular nesnelere temas etmediğinde psikolojik enerji biçimlerini fark edebilir. İçsel duysal enerjiden alınan güçle bu ayırt etmenin sonucunda kişi duygularını en yüksek düzeyde kontrol edebilir. Pratyahara, duyuların geri çekilen zihni takip ettiği aşamadır.³⁶⁸ Muladhara (kök) çakradan başlayarak diğer üst çakralara adım adım nefesin askıya alınarak zihnin konsantrasyonu pratyaharadır.³⁶⁹

6.Dharana: Tantrik Yoga'da normal zihinsel aktiviteler tamamen askıya alınarak dikkatin tek bir nesne üzerine odaklanmasıdır.³⁷⁰ Derin düşünceye giriş basamağıdır.³⁷¹ Zihnin duyuları kalp, tepe merkezi vs gibi vücudun tek bir noktası üzerinde toplayıp başka hiçbir yerden almadığında dharana olmaktadır.³⁷² Yogi, bir süre burada kalmayı başarırsa dhyana seviyesine çıkabilir.

7.Dhyana: "Yogayı ve dhyana'yı izleyenler, Tanrı'nın öz gücünün (atmaşakti) kendi niteliklerinde saklı olduğunu görürler. O kişi zamandan ruha, bütün nedenler üzerinde

³⁶³ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Sadhana Pada, 49) 133.

³⁶⁴ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 53.

³⁶⁵ S. Vivekananda, *Patanjali's Yoga Sutras*, 39,100; S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 10-17.

³⁶⁶ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Sadhana Pada, 54) 137.

³⁶⁷ Mookerjee, *Kundalini*, 20.

³⁶⁸ Kaya, *Yogasutra* (Sadhana Padha, 54, 55) 75.

³⁶⁹ Johari, *Chakras*, 161.

³⁷⁰ Mookerjee, *Kundalini*, 21.

³⁷¹ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, (Sadhana Pada, 53) 136.

³⁷² Kaya, *Yogasutra* (Sadhana Pada, 53) 75.

hüküm sürer.”³⁷³ Latince “merkezi bulmak” anlamında “meditare” kelimesinden gelen dhyana uygulaması kişide farklı bilinç durumları oluşturabilmektedir. İnsanlık tarihi kadar eski olan bu uygulama irade ile gerçekleştirilir. Bir imgenin, mandala veya yantranın³⁷⁴ tefekkür edilmesi yahut seçilmiş bir Tanrı’nın zihin yoluyla görselleştirilmesidir. Bir mantranın (dua) zihinsel olarak veya sözlü tekrarlanmasıdır. Derin, soyut ve konsantre düşüncedir. Naranjo ve Ostein, dikkati odaklaştırma, açılım ve dışa vurum metotlarıyla uygulanan üç çeşit dhyanadan bahsetmişlerdir.³⁷⁵

Mistisizm metotlarından biri olan ve çakraları aktive ederek uygulanan yoga ve dhyananın amacı sadece fiziksel değil, ruhsal gelişimin duygusal ve zihinsel düzeyde ilerlemesi ve içinizdeki “ben”in fark edilmesidir. Upanişadlar’ın “Dhyana nesnesiyle doğrudan birlik dhyananın sonucudur. Zihinlerini O’na sabitleyerek O’nun şarkılarını söyleyerek, O’nun işlerini yaparak yüce ile bir olurlar.”³⁷⁶ ifadesi içsel farkındalığını kazanan insanın evrensel bilincin de farkına varabileceğini ifade eder.

Dhyana sırasında bilincin üst mertebelerine çıktıkça hissedilen haller bazen koklanılan çiçeğin kokusundaki derinliği, aslında sabit duran çimenlerin hareket edişindeki farkındalığı, böceklerin, kuşların seslerindeki daha önce hiç duymadığımız derin ahengi kalple bağlantılı olarak hissetmemizi sağlar. Derin tefekkür sırasında dikkatimizin seçiciliği sayesinde, huşu, muhabbet, güven, ümit, hoşgörü, eksikliklerimizin tamamen erdiği beraberlik ve birlik duyguları gibi ilahî sevgi en yüce hasletlere dönüşür. Gece seherlerde bilincin üst seviyelerine çıkılarak yapılan murakabe ve derin meditatif haller insanın hem kendisini hem de etrafını tepeden bir gözle seyrettiği bütüncül bakış hali kazandırır.³⁷⁷

Upanişadlarda dhyana yoluyla hem kendi hem evrenin farkındalığı şu şekilde ifade edilir. “Gözüyle gören, rüyalarda gezen, derin uykuya giren, derin uykunun da ötesine giden; bunlar kişinin dört durumudur. Dördüncüsü hepsinden büyüktür. Brahman bir ayağıyla üçte, üç ayağıyla geri kalanda dolaşır.” ifadeleri uyku, uyuyan ve uykunun derinliğini yani dhyanada yoğunlaşma aşamalarını ifade eder. Uyanıklık ve uyku durumu Praşna Upanishad’da güneş metaforuyla anlatılır. Güneşin doğarken ışınlarını salıp batarken de kendinde topladığı gibi, her şey (tüm düşünceler) en büyük Tanrı diye

³⁷³ *Upanishadlar* (Şvetaşvatara Upanishad, Adhyaya 1/3) 275.

³⁷⁴ Mandala ve Yantra, Hinduizm’de spiritüel şekiller ve sembollere verilen isimlerdir.

³⁷⁵ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 75-126-262; Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* 97.

³⁷⁶ S. Radhakrishnan, *The Principal Upanishads* (Brahma Sutra III 59) 141; Jacine Harrington, *Yoganın Güzelliği*, çev. Pınar Savaş (İstanbul: Melisa matbaacılık, 2003), 35-36.

³⁷⁷ Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 101.

nitelenen akılda birleşir. Zihin derin uyku durumunda bir kuvvetle zapt edilirse beden huzur haline geçer ve rüya görülmez. Kuşlar nasıl ki ağaçların üstünde dinlenirlerse, hava, su, toprak, ısı, boşluk, görme, işitme, dokunma, tat, üreme, zekâ, bencillik, zekâ, düşünce, yaşam soluğu ve her şey “atman”da (en yüce ruhta) dinlenir. Kim “atman”ı kavratsa “Saf Olan’ın” kendisine kavuşur. “Her şeyi bilen olarak Bütün’e karışır.”³⁷⁸

Dhyananın ileriki aşamalarında zaman ve mekânın ötesine geçilebilir. Değişik nesnelere üzerine yapılan dhyana elementleri üstünde güç kazanmayı sağlayabilir. Patanjali yoga sutrasında okült güçleri elde etmenin ıstırabı doğuracağı konusunda uyarılarda bulunur. Patanjali’ye göre insanın dünyaya ait eğlence arayışları gerçeği öğrenmeyi zorlaştırır. İnsan dhyana’yı öğrendiğinde ise evrenin dışını tecrübe ederek özgürleşir. Dhyana uygulayan birey, yoğun bir konsantrasyonla nesnelere kaba hallerinden vazgeçip her şeyin tek bir element olduğunu düşündüğünde özgürlüğün kapısını aralamış olur. Patanjali dhyananın ilk evrelerinde kaba nesnelere üzerinde çalışılırken ilerleyen dönemlerde spiritüel seviye yükseldikçe daha ince nesnelere yoğunlaşılacağını ifade eder.³⁷⁹

Yoga pratiklerini bazı kişiler nadiren, bazıları daha sık ve kimileri yoğun olarak uygulamaktadır. “Yoga teknikleri aracılığı ile derin konsantrasyon haline ulaşılabilir.”³⁸⁰ Yoğun dini dhyana sırasında insanın içsel benliğinde sıradan algısı ile dikkati arasındaki enerji alanı teması sonrasında devamlı ve kendiliğinden gelişen durumlar ortaya çıkmaktadır. Bu kişiler sıkıntı ve kederden, bilinçaltının etkilerinden uzaklaşmıştır. Patanjali bu durumu Samadhi’nin özellikleri şeklinde yorumlar.³⁸¹

8.Samadhi: Dhyana beden ile şuurun birleşmesidir. Derin tefekkür halidir. Duyuları doğru bir şekilde ayırt etme bilgisine sahip olmaktır. Patanjali’ye göre, çeşitli kelimeler, çile ve ilaçlar yolu ile belli güçler elde edilse de yogi hala arzularından soyutlanmış

³⁷⁸Upanishadlar (Maitri Upanishad, 7/11/7) 350; Praşna Upanishad, 4/2, 6, 7, 8, 10) 351. Şvetaşvatara Upanishad’da Brahman’ı görebilmek için ateş metaforu kullanılır. Odun tahta halindeyken ateşi görmek mümkün değildir. Ancak iki odunun (sürtme çubuklarının) birbirine sürtünmesiyle ateş ortaya çıkar. Bunun gibi beden, alt sürtme çubuğu, Om hecesi ise üst sürtme çubuğu olarak düşünüldüğünde, dhyana uygulaması sürtünmeyi meydana getirecektir. Böylece Tanrı bedende saklı olduğu yerde görülebileceği ifade edilir. Upanishadlar (Şvetaşvatara Upanishad, 1/13,14) 277.

³⁷⁹ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 6, 15; S. Vivekananda, *Patanjali’s Yoga Sutras*, 23, 24. Brihadaranyaka Upanishad’da kaşı kralı Acatasatru ile bilgili ama kibirli Gargya Balaki arasında geçen diyalog kişinin derin uykuda duyu nesnelere nasıl arındığı ve Brahma’ya yaklaştığını anlatır. Nefes, ses, kulak, göz ve akıl gibi tüm duyuların sınırlanmasıyla kişi uykudadır. Böylece merkezi kalpte olan tüm bilinç “hita” ismi verilen yetmiş iki bin damar sayesinde kalp zarına ve bedene yayılarak emilir. Bir kralın tebasını toplayarak aralarında dolaşması gibi duyular da beden her yerine ulaşır. Uyuyan kişi kendini kral, Brahma gibi görür. Upanishadlar (Brihadaranyaka Upanishad, 2/1/17, 18, 19) 22.

³⁸⁰ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 537.

³⁸¹ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 16.

değildir. Ancak samadhi yolu ile tüm isteklerden uzak kalabilir. Patanjali, ruhsal, zihinsel ve ahlâki her şeyin kazanılabileceği en yüksek yoğunlaşma aracının yoga olduğunu açıklar. Yama, niyama, pranayama, asena, samadhiden önceki aşamalardır ve samadhinin dış kabuğu gibidir.³⁸² Dharna ve dhyana ise samadhi seviyesine erişmek için daha içsel kademelerdir.³⁸³ Samadhi seviyesinde daha yüksek bir güç, nesne veya kişiye yoğunlaşma neticesinde cismin parlamasıyla nesnelere ait biçimler ayrıymış gibi görünür ve sadece “Öz” kalır.³⁸⁴ Akıl meditatif nesne ile birlik haline dönüşür.³⁸⁵ Kontrollü zihin değişikliği seviyesine gelebilmek için zihni rahatsız eden etkilerin ciddi bir çaba ile bastırılması gerekmektedir. Patanjali’nin yoga sutralarını yorumlayan Swami Parmeswaranand, bu durumun nesne veya ilahî bir şeyle alakalı olmadığını, kişinin ruhunu kontrol edebilmesi için içsel bir savaş olduğunu ifade eder.³⁸⁶ Zihinde farklı düşünceler eşitlenip tek bir noktaya yoğunlaşma başarılırsa zihin huzura kavuşur, rahat bir akış başlar ve samadhiye ulaşılır.³⁸⁷

Upanişadlar’a göre soluk almayan ruhtan doğan Civa’nın (soluk alan ruh, canlı birey) gerçek bilgiye ulaşabilmesi için aklını duyu nesnelere yani “kendinelikten” geri çekerek nefesini dinlenmeye alması gerekmektedir. Gerçek gize ulaşmak düşünmemeyi de düşünmekten geçer. Bunun için “kişi, düşüncesini ve narin bedenini zahmetsizce yoğunlaştırmalıdır.”³⁸⁸

Sonuçta yoğunlaşmada, enerji kontrolünün ve gerçeği ayırt edebilmenin Samadhiye ulaşmak için gerekli nitelikler olduğu anlaşılmaktadır. Samadhi’ye ulaşmada guru tarafından her öğrencinin eğilimine uygun yoga türünü seçmesi telkin edilir. Gurunun asli görevlerinden biri bu konuda öğrencisine yardımcı olmaktır. Samadhi, nirvana-mokşa deneyimlerinin yaşandığı aşamalardandır. Bireyin dini mistik tecrübesini anlamak için bu kavramları incelemek yerinde olacaktır.

1.3. Nirvana-Mokşa

Hint teozofisinde ve Doğu mistisizminde (Budizm, Jainizm vd.) ruhsal kurtuluşu ifade eden “Nirvana” Sanskrit dilinde kelime anlamı itibariyle “dışarı” anlamına gelen

³⁸² S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada, 8) 80.

³⁸³ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada, 7) 79.

³⁸⁴ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada 3) 161.

³⁸⁵ Kaya, *Yogasutra*, 29.

³⁸⁶ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada,11) 169.

³⁸⁷ Kaya, *Yogasutra* (Vibhuti Pada, 10,11,12) 80.

³⁸⁸ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6.Prapathaka/19) 335.

“nir” ve “nefes vermek, esmek, üfleme” anlamındaki “va” sözcüklerinden türetilmiş bir kelimedir. “Dışarı esmiş, dışarıya üflenmiş” manasındadır.³⁸⁹ Hinduizm’de ve yoga öğretisinde “Kişinin yeryüzünde tekrar doğma ihtiyacından kurtulacak derecede gelişmek” anlamındadır. Nirvana, erken dönem Budist geleneğinde hiçbir şeyin kalıcı olmadığını ancak kalıcı bir şeyin (mutlu, güçlü, süper bilince sahip bir benlik) var olduğu kabulünü ifade eder. Brahmanik gelenekte nihai bilinçle birleşme manasındadır.³⁹⁰

Budizm’de nirvana, Gautama Buda’ya göre “Dünyayı ilgilendiren karma yasasına (nedensellik kuralı) bağlı kalmadan her şeyden arınmış olmaktır.” Buda’ya göre ıstırapların sebebi geçici dünya nimetleri ve maddi isteklere bağlanmaktır. Dünyanın bir çile yeri olduğunu ve insanların zulüm yapmaktan kaçınarak iyiliğe yönelmesini tavsiye eden Budist uygulamada Nirvana, isteklerin, acıların sönmesi anlamına gelir. Budist Asenga’ya göre; insanların ruhsal gelişim sonucunda bu dünyada erişebilecekleri saf bilinç haline nirvana denmektedir. Öte âleme ait bir olgu değildir.”³⁹¹

Hinduizm’de “özgürleşmek, salıvermek, kurtarmak, serbest bırakmak” anlamlarına gelen eril kelime olan mokşa kavramı ise ilk önceleri acıdan ve cezadan kurtulma olarak anlaşılırken, sonraları bireysel kurtuluşun gerçekleşebilmesi için karmadan ve sürekli yaşam-ölüm döngüsünden kurtulmayı (samsara çarkından özgürleşmeyi) ifade etmiştir. Bir Hindunun manevi yaşamında dördüncü safhasına verilen isim, nihai kurtuluş manasına gelmektedir. Mokşaya ulaşmanın yolu hayatın nihâyetinde çeşitli bedenlerde tekrar dünyaya gelindiğinde kast sistemindeki görevleri yerine getirerek sekiz basamaklı yoga gibi belli ritüelleri gerçekleştirmek suretiyle samsara çarkından kurtulmaktan geçmektedir.³⁹² Bunun için bireyin gayreti önemlidir. Kurtuluşa erişmek amacıyla “Aum nama narayana” (Aum, tüm insanların sığınağı olan yüce varlık adıyla) mantrası günde

³⁸⁹ Fatih Şahin, *Budizm’de Nirvana Anlayışı* (Kayseri: Erciyes Üniversitesi, SBE, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2005), 69-70.

³⁹⁰ Cons and. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 314.

³⁹¹ <https://İslâmansiklopedisi.org.tr/nirvana>; Annie Besant, *Kadim Bilgelik*, çev. Renan Seçkin (İstanbul: Mavi Kâlem Yayınevi, 2015), 125.; Bazı araştırmacılar, tasavvuf ve Budizm arasında Nirvana ve fenâ terimleri üzerinden bir benzerlik olduğunu ifade ederler. İkisinde de son bulma, bitme, sönme gibi mânâlar olduğu görülmekle birlikte temel farklılıklar da bulunmaktadır. Örneğin, “Bayezid’te fenânın üç derecesi bulunur. Bunlar, niteliklerin yok olması, iradenin yok olması ve bilincin yok olmasıdır. Fenâ’da Budizm’de olduğu gibi benliğin yok olmasından yoktur. Benliğin Allah’ta devam etmesi söz konusudur.” Tasavvufta Allah inancı olup benliğin tümünden yok edilmesi söz konusu değildir. Budizm’de ise belli bir tanrı inancı yoktur. Bk. Serkan Derin, *Tasavvuf ve Budizmin Ortak Dili* (Endülüs, 2018), 166-167.

³⁹² Constance A. Jones and James D. Ryan J. Gordon Melton, Series Ed. *Encyclopedia of Hinduism* (Newyork: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, 2007), 292.

üç kere tekrarlanmaktadır.³⁹³ Tezde mokşa Hint mistisizmine göre aşkın varlıkla bütünleşme, nihai kurtuluş anlamında kullanılmıştır.

Şankara'ya göre mokşa, ruhun gerçek doğasının farkına varmaktır. Bu duruma ay ve güneş örneği verilir. Tutulma sırasında ay ve güneşin özellikleri değişse de kendisinde bir değişkenlik söz konusu değildir. Upanişadlar'da ise mokşa ruhun Brahman dünyasına (Brahma Loka) giderek özgürleşmesidir. Shankara düşüncesinde mokşanın gerçekleşmesi için dinsel disiplinler ve ahlâki gelişim gerekli olsa da yeterli değildir. Zira Shankara'ya göre mokşa, ruhun (cnanaya) gerçek bilgiye ulaşarak kendiliğinden ifşa olmasıdır.³⁹⁴

Budizm'de "Nirvana" en yüksek bilgiye ulaşmayı ve kurtuluşu ifade ederken Hindu okullarında Brahman bilgisinin edinilmesi ve kurtuluş için "mokşa" terimi kullanılmıştır. Pali dilinde kökenini muc, mokkha, mukti kelimelerinden alan "mokşa" geç vedik döneme ait bir kavramdır. Vedalar'da bulunmayan "mokşa" kavramı "serbest bırakma, Brahman'la birleşme, kurtuluş" anlamlarına gelir.³⁹⁵

Hinduizm'in temel dini prensiplerinden "mokşa", ruhun doğum ölüm döngüsünden (samsara) kurtulmayı ifade eder. Vedalar'da ölümden sonra tekrar dünyaya geri dönüş gibi bir anlayış bulunmaz. Dolayısıyla samsaradan kurtulma gibi bir durum söz konusu değildir. Upanişadlar'da ise "mokşa" yeni bir kavram olarak yer alır.³⁹⁶ Upanişadlar'a göre kurtuluş (mokşa), "İnsanın içinde bulunana ve bütün kâinata hayat veren ölümsüz Mutlak'ı (Brahman) idrak etmesi ve onunla aynı tabiatta olduğunun farkına varmasıdır. Amel, bilgi, cehalet, inâyet gibi hususların yanısıra riyazet, kurban, yoga ve benzeri dini uygulamalar kurtuluş ile doğrudan irtibatlıdır."³⁹⁷

Upanişadlar'da kurtuluş amelle ilişkilidir. İyi ameller kişiyi Tanrı'lar diyarına ulaştırır. "Tanrı'lar yurduna giden ruhlar ebedi kurtuluşu elde ederler. Bu yolu izleyen ruhlar tekrar insan biçimine dönmezler. Doğumdan kurtularak Brahman'a kavuşurlar." Kişinin Brahman'ı görebilmesi için dilinin ucunu damağına yapıştırarak soluğunu, aklını ve sesini tutarak derin bir şekilde Öz'ü düşünmesi gerekmektedir. Akli duyularını baskı altına alabilirse inceden daha ince olan parlak Öz'ü görebilir. Böylece kişi Özsüz

³⁹³ Stutley vd. *A Dictionary of Hinduism*, 46, 236; Güngör, Kutlutürk "Upanişadlar Temel Kavramlar, Katkıları", 42-43.

³⁹⁴ Hriyanna, "Hint felsefesi Tarihi" 334.

³⁹⁵ Margaret and James Stutly, *A Dictionary of Hinduism*, 205-217.

³⁹⁶ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 116.

³⁹⁷ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 120.

(niratman), sayılamayan (asamkhya), kökensiz olabilir. Bu da kurtuluşa (mokşaya) ermek demektir.³⁹⁸ “Düşüncenin saflaştırılmasıyla kişi, iyi veya kötü bütün eylemleri ortadan kaldırır. Atman’da barınan saf özle de sonsuz mutluluğu elde eder.”³⁹⁹ Hindu inancının Upanişadlar bölümünde amaç ruhun Brahman’la birleşerek kurtuluşa (mokşa) ulaşması ve samsaradan kurtularak özgürleşmesidir. Kalbin derinliklerinde yer alan Brahman ile insanın özdeş olduğunun kavranması kurtuluşu ifade etmektedir.⁴⁰⁰ “Bir kimse beden çözülmeyen (ruh bedeni terk etmeden) önce Brahman’ı kavrayabilirse doğum döngüsünden kurtularak özgür hale gelir. Aksi halde ruh, canlılar dünyasında tekrar cisimlenir.”⁴⁰¹

Kişinin bağlarından kurtulup özgürlüğe kavuşması duyu nesnelere yoğunlaştığı kadar Brahman’a konsantre olmasıyla ilişkilidir. Kirli düşünceler saflaştırıldığında “Aklını tembellik, şaşkınlık, tereddütten kurtarır, eylemsiz hale getirirse”⁴⁰² kişi içsel olarak “atman”ı kavrayabilir ve özgürleşir. O zaman havadaki havayı, ateşteki ateşi, sudaki suyu ayırt edebilir hale gelir. Tüm bu prensiplerin temelinde düşüncelerini dünyaya bağlamamak gelmektedir. Ölümsüz sır olan huzurlu düşünce ile kişi yeniden doğuşların nedenlerinden kurtulur, nihâyetsiz sevince kavuşur.

Budizm’de ise kurtuluş inancı dört temel gerçeğin fark edilmesiyle mümkündür. Bunlar, “Hayat acı ve ıstırap doludur, acı ve ıstırapın nedeni arzulardır, sıkıntıları sona erdirmek arzu ve isteklerden vazgeçmeye bağlıdır. Bunların üstesinden gelmek sekiz dilimli soylu yolu bilmekle mümkündür.”⁴⁰³ Bu yollar “Doğru bilgi veya kesin iman, doğru amaç/niyet, doğru konuşma, doğru eylem, doğru meslek, sürekli çaba, doğru dikkat ve konsantrasyondur (tefekkür)” Budizmin temelinde derin düşünmeye hazırlık yatan bu uygulamalar bir arada yapıldığında kurtuluşun gerçekleşebileceğine inanılmaktadır. Dolayısıyla sekiz dilimli yol birbirinden bağımsız aşamalar değildir.

Hindu geleneğinde ise manevi kurtuluş anlamındaki mokşa, mukti ile aynı anlamdadır. Hindu mistik inancında mokşa için farklı anlayışlar mevcuttur. Düşüncelerinin temelini Vedantik felsefeye dayandıran Shankara’nın savunduğu mokşaya ulaşmak dünyevi unsurlardan sıyrılmakla mümkündür. O’na göre mokşanın iki

³⁹⁸ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad 6/20) 335.

³⁹⁹ Kutlutürk, *Upanişadlar’ın Hint Kutsal Metinleri Arasındaki Yeri ve Önemi*, 131-132.

⁴⁰⁰ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 117.

⁴⁰¹ *Upanishadlar* (Katha Upanishad 6/4) 258.

⁴⁰² *Upanishadlar* (Maitri Upanishad 6/34).342.

⁴⁰³ Derin, *Tasavvuf ve Budizm*, 62-69.

aşaması bulunmaktadır.⁴⁰⁴ İlki bireysel ruh ve Brahman'ın özdeşliğine dair derin tefekkür sonucu ruhun özgürlüğüne kavuşması yani "jivanmukti" durumudur. Ruhun fiziki etkilerinden ayrılıp yeniden doğmaktan kurtulma aşamasında ruh Brahman olarak kalır. Mokşanın ikinci türü "videaha-mukti" diye isimlendirilir. Bu seviyede insan niteliklerinden kurtulup Brahman'a dönüşebilir. Mokşa için bir diğer görüş ise Tanrı ile bir olmaktır.⁴⁰⁵ Patanjali'nin *Yogasutralarında* da ifade edilen üç tür mokşa genel anlamda Kaivalya (içe dönme), Ekatva (özdeşlik) ve Samadhi (Tanrı ile bir olma) şeklinde ifade edilir.⁴⁰⁶

Yoga ve dhyana literatüründe genel olarak bir yoginin Tanrı ile bir olacağı yorumlanır. Patanjali'ye göre ise asla böyle bir durum söz konusu değildir. Âyetlerde geçen "Kaivalya" ifadesi süptil bedendeki gereksiz tüm duygu ve düşüncelerin benlikten ayrılmasıdır. Yoga ile ilgilenen bir mistik önceki seviyelerde kaba nesnelere enerji düzeyinde bir iç görü mekanizması geliştiremezken, yoganın ileri aşamalarında çevreden ve fiziksel bedenden gelen ilkel dürtülerle başa çıkmayı öğrenerek benliğin üstündeki tahakkümünü kaybeder. Bu durumda işitme ve akıl yürütme gibi duysal analizlerin ötesinde yüce ruhtan gelen sınırsız gerçeklik algısını deneyimleyebilmekte, zihin ve dikkat daha yüksek konsantrasyon gücüyle bağlantıya geçebilmektedir. İleri seviyelerdeki bir yogin (yoga öğreticisi) mento duygusal enerji titreşimlerinin ötesinde Brahman gibi farklı boyutları deneyimleyebilir. Bir süreliğine sıradan dürtüleri engelleyebilir. Patanjali, yoginin bu boyutta sürekli kalması gerektiğini söylerken Sri Yogeshwarananda gibi raca yogiler zihin ve duygu enerjilerinin tek bir boyutta kontrol edilebileceğini ancak tamamen durdurulmasının mümkün olmadığını belirtmişlerdir. Maddi doğaya karşı ilgisizliğin en yüksek seviyesi süper ayırımıdır. Bu seviyede duygulara ve zihne ait enerjilerin algılandığı bir içgörü yeteneği kazanılır. Benlik bu aşamada gölge durumundadır ve ilahî talimat alınmadıkça eylemde bulunmaz. Böylece muhtemel rahatsızlıklar nihâyet bulur.⁴⁰⁷

Patanjali'nin kaba nesnelere süptil bedenden ayrılabilir düşüncesini Birûni çeşitli örneklerle izah eder. Ona göre eylemleri harekete geçiren etken ve sebepler bulunmaktadır. Nedenler kesilirse eylemler de kesilir ve kurtuluş beklentisinin yolu açılır. Sebeplerin yokluğu mutlak yokluk değil kuvveye geçiş ve bir oluştur. Örneğin beyaz renk

⁴⁰⁴ Hriyanna, "Hint Felsefesi Tarihi", 335-336.

⁴⁰⁵ Constance A. Cons and James D. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism* (Newyork: Facts on File 2007), 292.

⁴⁰⁶ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 3, 213; Arslan, "Birûni'nin Kitâbu Batenceli'l-Hindî İsimli Risâlesi Yogasutra'nın Bir çevirisi midir?", 129.

⁴⁰⁷ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 207.

sararıp siyaha dönüşürken ortadaki sarılık şimdiki zaman gibidir. Yani beyaz ve siyah varlık olarak mevcutken sarılık durumunda ikisi de bir olur. Bu eylemler zamana bağlıdır, ancak kurtuluşun zaman, mekân ve varlıkla ilgisi yoktur. Geçmiş ve gelecek de bunun gibidir.⁴⁰⁸ Şimdiki zaman durumunda ise varlığa tesir edebilmeleri için geçmiş ve gelecek üç kuvvenin (etkinin) niteliklerini kazanır. Bu üç fiil etkisizleştirildiğinde ve geldiği kaynağa geri döndüğünde kurtuluş gerçekleşir. Birûni, yağ, fitil ve ateş metaforunu da bu duruma örnek verir. Üçünün de kendi varlıklarının görevleri ayrı iken kuvveleri (etkileri) biraraya gelip eylemler birleşince ışık oluşur. Bunun gibi nefis ve kalbin kuvveleri birleşince her ikisi de saflaşır. O zaman akleden, akıl ve akledilen şey tek hale gelir. Ona göre bu durum kurtuluşa örnektir. Birûni *Yogasutraları* tercüme ederken kurtuluş için zikir ve namaz örneklerini verir.⁴⁰⁹

Upanişadlar'da Brahman bilgisini elde edebilmek Brahman'a iman ve bağlılık, disiplinli (yoga) uygulamaları, Vedalar'ı bilmek ve kurban sunmak gibi şartlara bağlanmıştır. Upanişadlar'da hem dünyada yaşarken hem de ölümden sonra kurtuluşa ulaşım Brahman'a (evrensel ruha) karışan "atman" (bireysel ruh) arasındaki ilişki akarsuyun denize kavuşmasına benzetilir. Brahman'ı bilen kişi kalbindeki bağlardan, günah ve kederden kurtularak ölümsüzleşir.⁴¹⁰

Vedik literatürün son bölümünü oluşturan Upanişadlar'da mokşa, ruhsal özgürlük ve aydınlanma durumu olarak kabul edilmektedir. Bu metinlerde insanın (atman) doğum ölüm döngüsünden kurtularak Brahman ile birleşmesi mokşa olarak tanımlanmaktadır. Bunun gerçekleşmesi ise kişinin gerçek doğasının farkına varması ve cehaleti (avidya) aşarak maddesel bağlardan soyutlanması ile mümkündür. Upanişadlar'daki veriler ekseninde mokşaya ulaşmanın yolları jnana (bilgi), yoga ve dhyana olarak üç aşamada değerlendirilebilir.⁴¹¹

Özetle, Hinduizmde mokşa, insan tekâmülünün nihai hedefidir. Mokşa, tüm dünyevi bağlardan ve cehaletten özgürleşmeyi ve evrensel bilince ulaşmayı ifade eder.

⁴⁰⁸ İlhan, Arslan, "Birûni'nin Kitâbu Batenceli'l-Hindî İsimli Risâlesi Yogasutra'nın Bir çevirisi midir?", 70.

⁴⁰⁹ İlhan, Arslan, "Birûni'nin Kitâbu Batenceli'l-Hindî İsimli Risâlesi Yogasutra'nın Bir çevirisi midir?", 72, 74. Patanjali kurtuluş için Kriya Yoga yönteminde meditasyon ile ruhu inceltmek, kemer sıkmak yani riyazat önerirken Birûni bu durumu oruç tutup, çokça ibadet etmek, zikir ve namaz kılarak Allah'a yaklaştıracak amelleri yapmak gerekliliği şeklinde yorumlamıştır. Bk. S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 71.(Sadhana Pada, 1/1.); İlhan, Arslan, "Birûni'nin Kitâbu Batenceli'l-Hindî İsimli Risâlesi Yogasutra'nın Bir çevirisi midir?", 49.

⁴¹⁰ *Upanishadlar* (Mundaka Upanishad,3/2/8, 9, 10) 271.

⁴¹¹ *Upanishadlar*, (Chandogya Upanişad 6/12/3) 154; (Katha Upanişad 2/12, 15) 250; Mandukya Upanişad 1/2) 309.

Upanişadlar, bu süreçte bilgi, eylem, adanma ve meditasyon gibi yolların önemini vurgular. Mokşa, bireyin nihai kurtuluşu ve ruhsal aydınlanması olarak, insan yaşamının en yüksek amacı olarak kabul edilir. Hint mistisizminde mokşa inancı birtakım ritüellere bağlanarak kişinin yaşamında kolayca elde edilemeyen uzun soluklu bir yaşam şeklini ifade etmektedir.

Tüm bu veriler ışığında insan bedenine ait mekanizmanın sadece kaslar, damarlar, kemikler vs. den oluşmadığı ruha ait bilgilerin de yine bedendeki manevi enerji merkezlerine uygulanan farkındalık çalışmalarıyla kazanılabileceği görülmektedir. Hint mistisizmindeki yoga uygulamalarının bu farkındalık yöntemlerinden biri olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle yogada çakralara yoğunlaşılarak yapılan dhyana (meditasyon) pratiklerinin insanın mana bilincine ulaşmada etkili yöntemlerden biri olduğu da gözardı edilmemesi gereken konulardandır. İnsanın aşkın varlık bilgisine ulaşmak ve samsara çarkından kurtulabilmek için yoga pratiklerinin yanısıra tapas (ilecilik), kurban gibi ibadetleri yerine getirmesinin gerekliliği de Hinduizm inancının özellikleri arasında sayılmaktadır. Ayrıca yoga pratiklerinde duruşların, nefes alışverişin ve zikrin (mantra) Hinduizm inancına ait Tanrısal güçleri harekete geçirerek insan bedeninde etkiler oluşturabileceği literatür bilgileri kapsamında ifade edilmektedir. Yoganın temel taşlarından çakralara ait verileri sunmak konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

2. akraların eşitleri ve İnsan Tekmlndeki Rolü

Hint kutsal metinlerinde insan vücudunda “Kundalini” enerjisinin varlığından söz edilir. Kundalini, bedende kuyruk sokumunda kıvrılmış pozisyonda uyuyan yılan şeklinde tarif edilir. Bedenin en alt bölgesinde Kundalinide bulunan shaktinin (dişil enerji) yoga ve dhyana uygulamalarıyla başın tepesinde shiva (eril enerji) ile birleşmek üzere yükselmesi amaçlanmaktadır.⁴¹² Böylece Kundalini enerjisinin bedende ida, pingala ve şuşumna denen omurgayı saran nadi (enerji) kanallarından çakraları delerek geçtiğine inanılır.⁴¹³ Bedendeki akralar sayesinde başın tepesinde Tanrı’lara açılan beş kapıdan geçip mokşaya ulaşmanın mümkün hale geldiği düşünülür. Araştırmada akralara yoğunlaşarak uygulanan dhyanayı anlayabilmek için çakra ve işleyiş sistemlerini incelemek yerinde olacaktır.

⁴¹² S. Parmeswaranad, *Yoga Sutras of Patanjali*, 90, 238; Upanişadlar (Maitri Upanişad VI/18) 334; Kaya, *Yogasutra (Svetasvatara Upanişad I/3)*, (Maitri Upanişad VI/25) 34.

⁴¹³ Johari, *Chakras*, 20, 68.

2.1. Temel akralar

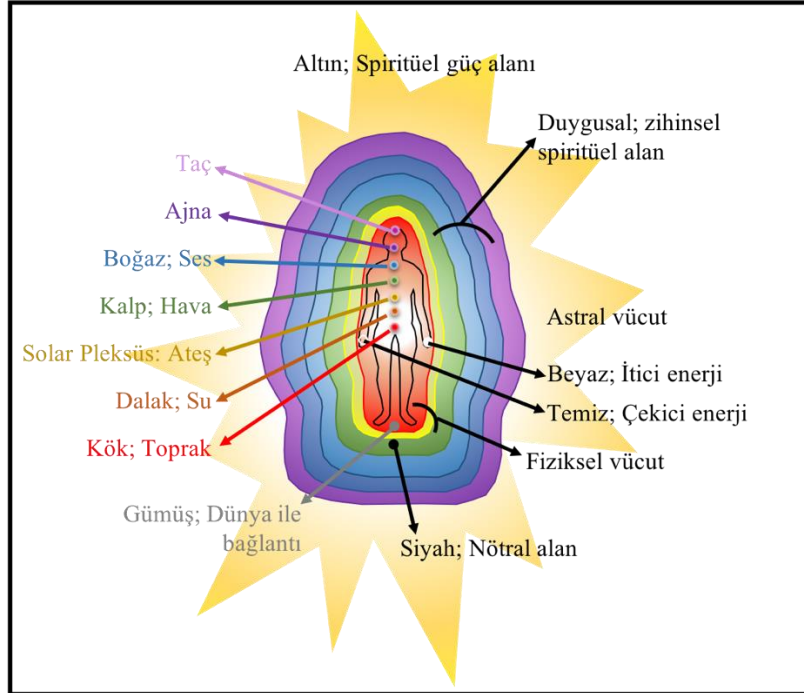
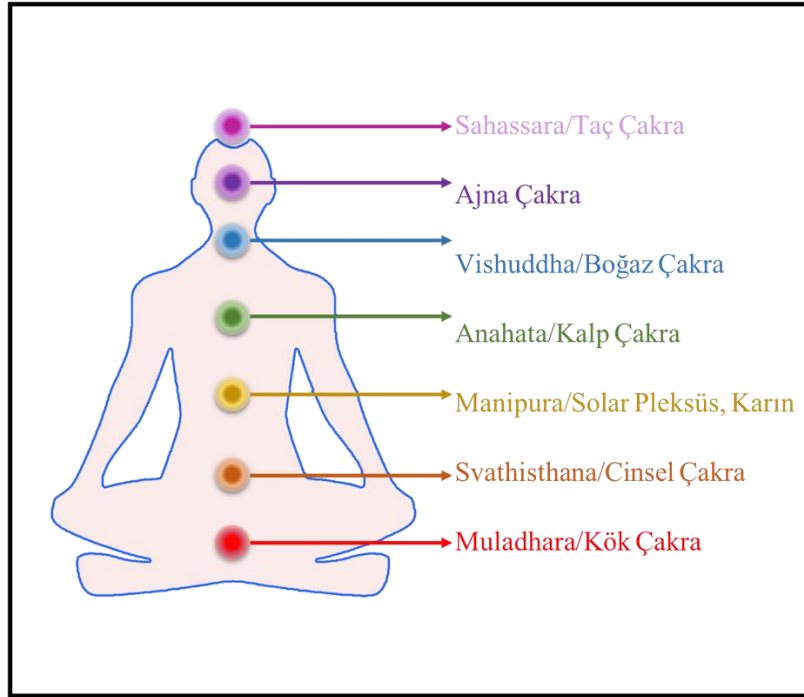
Sanskrit dilinde ‘‘ark’’ anlamına gelen çakra, omurgamız etrafında donerek onu saran, başın tepe noktası ile kuyruk sokumu hattında uzanan bir enerji alanıdır. Bedenin taumaturjik ve mistik amaçlara hizmet eden altı adet (kimi yazılarda yedi) soyut dairelerdir. Omurganın tabanında depolanan yaylanmaya hazır yılan şeklinde sarmal halde bulunan gizli enerjinin (Kundalini) harekete geçmesini sağlayan yollardır.⁴¹⁴

akralar fiziksel ve ruhsal efor gerektiren yoga teknikleri sonrasında Kundalini enerjisinin bedende yükselmesini sağlayan yedi adet enerji merkezidir.⁴¹⁵ Fiziksel bedende değil, süptil beden denilen ince formlarda hissedilir. Farklı yaprakların birleşimi bir çiçeğin tümünü oluşturduğu gibi çakralar da yoga sisteminde ‘‘Lotus’’ çiçeğine benzetilmiştir. Bu çiçeğin her bir yaprağının bir bilinç merkeziyle alakalı olduğu çakralar gözle direk görölmez. akralar ince bedende pek çok yerde bulunur ve derin yoğunlaşmayla hissedilebilmektedir. akralardaki enerjinin aktığı kanallara ‘‘nadi’’ denilir. Sanskritçe ‘‘hareket’’ manasındaki ‘‘nadi’’ Hint kutsal metinleri Rigveda’da ‘‘akış’’ anlamında kullanılmıştır.⁴¹⁶ çakra terimi, Vedalar’dan önceki sözlü geleneğe kadar uzanan Tantrik gelenekten gelen beden-zihin, madde-ruh, dişil-eril, dünya-cennet gibi farklı felsefi iplikleri tek bir noktada toplayan bir terimdir.

⁴¹⁴ Johari, *Chakras*, 102. Kuyruk sokumunda muladhara çakrada bulunan Kundalini enerjisi teknik yöntemlerle yapılan nefes alışverişiyle (prana ve apana) yukarı çakralara doğru yükselir.

⁴¹⁵ Hint kutsal metinlerine göre kuyruk sokumundan başlayıp başın tepesinde sona eren yedi adet merkez çakra sırasıyla şunlardır: Muladhara, Swathisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna, Sahasrara.Bk. *Upanishadlar* (Katha Upanishad, 6/16) 259; (Svetaşvatara Upanishad 1/3, 4) 275; Manaf, *Yoga akralar* (Yoga Kundali Upanishada, Mandalabrahmana Upanishada) 40, 185, 453.

⁴¹⁶ Johari, *Chakras*, 29, Shiva Purana kitabında (4.40.5)



Şekil 3-4. Çakralar-Aura ve Dört Unsur⁴¹⁷

Bedende omurga etrafında bulunan şuşumna kanalındaki Kundalini enerjisi, yerçekimi yasasına göre kinetik hale gelerek bir rota benimser. Kundalini belirlediği güzergahta yükselerek tüm nesnelere delip geçebilir. Hint kutsal metinlerinde Kundalini enerjisine atıflar yapılmıştır. Öncü Hint düşünürlerden Shankaracharya'nın eserlerinde Kundalini şu şekilde tarif edilir: "Kundalini Shakti bedeninin temel gücüdür",

⁴¹⁷ <http://kozmikeyterapisi.blogspot.com/p/cakralar-veya-enerji-merkezleri.html>;
<https://www.terradogalyasam.com/blog/icerik/cakra-nedir-cakra-turleri-nelerdir?>

“Kundalini’ye yüce güç denir”, “Kundalini Shakti altı çakrayı deler ve yavaş yavaş meskenine girer”, “Kundalini Shakti kanda dinlenme noktasının üzerine çıktığında yogi kurtuluşa ulaşır”, “Kundalini, sadık bir eş gibi hareket eder ve tüm kötülükleri yok eden bakir bir enerjidir”.⁴¹⁸

Tantrik metinlerde prana, enerji kanalları kabul edilen nadiler tarafından vücûda dağılmaktadır. Taşıma görevi ise ince bedene ait çakralar yoluyla gerçekleşmektedir. Nadilerin en önemli merkezi kanalı şuşumna dinamik hareket enerjisi olan pranayla dolarak çalışmaktadır. Çakralar da süptil enerji merkezi Şuşumna üzerinde sıralanmaktadır. Şuşumnanın solunda ida sağında pingala kanalları bulunur. Şuşumna muladhara çakradan geçip alına kadar ulaşır. Şuşumnanın içinde vajna, çitrini ve brahmanadi denilen üç ince kanal daha vardır. Brahmanadi Kundalinin içinde hareket ettiği kanaldır. İçinde psijik enerjiyi taşıyan ida ve pingala şuşumna etrafında spiraller çizerek dolaşır ve kaşların arasında buluşurlar.⁴¹⁹

Şuşumna kanalı Hindistan’ın üç ana nehrinden Saraswati ile özdeşleşmektedir.⁴²⁰ Her iki burun deliği ile birlikte nefes almak şuşumnayı etkinleştirerek vücûdun sol ve sağ tarafları arasında koordinasyon sağlamaktadır. Yoga metodunda öğretilen alternatif nefes teknikleri ile yogin şuşumnayı kendi aktif hale getirebilmektedir. Yoga metodunda pranayama (nefes) teknikleriyle Kundalini enerjisi yukarı doğru taşınırken en alt çakradan (muladhara çakra) en üst (sahashara) çakraya kadar şuşumna kanalından geçerek yükselir. Bu duruma altı çakranın delinmesi ismi verilir. Bu durum uyuyan Kundalini enerjisinin uyanması yani ruhsal enerjinin serbest bırakılması durumudur. Böylece birey bedendeki elementlerin etkisinden uzaklaşarak sürekli değişen illüzyondan (maya, yanılsama) kurtulabilir. Sonuçta düalistik bilinçten tek bilinç durumuna ulaşabilir.⁴²¹

Hint Tantrik metinlerinde bedenin nadi sistemlerinde pranik enerjiyi sol tarafta taşıdığı kabul edilen ida nadi kanalıdır. İda nadinin doğası dişidir. Yaşamda üretken anne enerjisinin depo alanıdır. Beden ve zihni besleyip arındırdığından kutsal Tantrik metinlerde Ganj nehri ile özdeşleştirilir. Evrensel bilincin kozmik tasvirinde (purusha) sol göz olarak simgelenir. İda nadi kanalı, muladhara çakranın altından başlar, erkeklerde

⁴¹⁸ Johari, *Chakras*, 21, 28 (Mundamalatantra kitabı, 6. bölüm), (Varahopanishad, 5.51), (Saundarya Lahari Kitabı), (Yogashikhopanishad, 6.55), (Yajurveda).

⁴¹⁹ Mookerjee, *Kundalini*, 16.

⁴²⁰ Johari, *Chakras*, 1, 17.

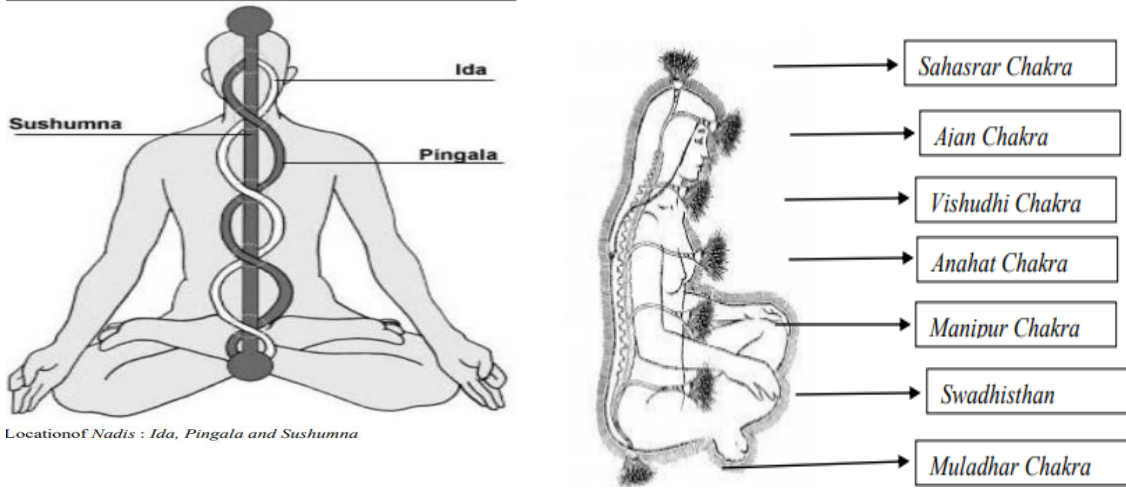
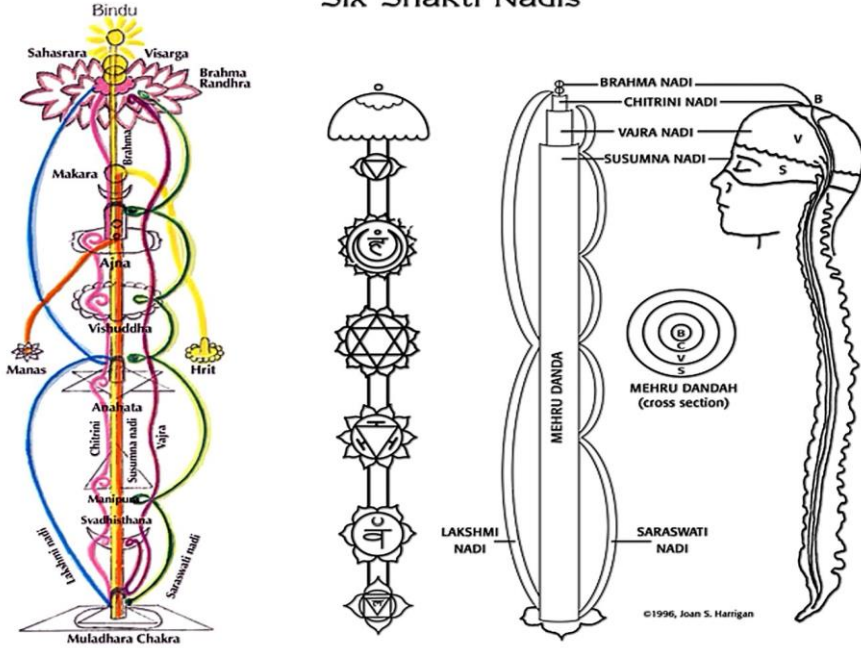
⁴²¹ Johari, *Chakras*, 3.

sol testisle bağlantılıdır, sol burun deliğinde sonlanır ve burada nefesle etkin hale gelir. Omurganın ortasından geçen şuşumna kanalını sol taraftan sarmalar.⁴²²

Pranik enerjiyi vücudun sağında taşıyan nadi sistemi ise pingaladır. Pingala nadi, ida nadi gibi muladhara çakradan başlar burnun sağ tarafında sona erer. Nefes teknikleriyle aktif hale gelir. Tantrik metinlerde eril enerji ve Yamuna nehri ile simgelenir. Tantrik metinler Shiva Samhita'da on dört nadi kanalından bahsedilmektedir. Bunlardan en önemli üç tanesi ida, nadi ve şuşumna Hindistan'ın üç nehri (Ganj, Yamuna, Saraswati) ile simgelenir. Üç ana nadi pelvik taban bölgesinden muladhara çakrada liflerin karıştığı bölgeden kaynaklanmaktadır. Bu karışımdan oluşan üç kutsal nehrin kavşağına yukta triveni (üç akarsu birleşimi) denilmektedir.⁴²³

⁴²² Johari, *Chakras*, 17, 36.

⁴²³ Johari, *Chakras*, 30.



Şekil 5.-6.-7. Şuşumna Kanalı, İda ve Pingala Nadiler ve Çakraların Bedendeki Yerleşimleri⁴²⁴

Her biri kendi rengiyle titreşen çakraların renklerini göz önüne getirerek yapılan Dhyana çalışmalarının vücuttaki enerji bloajlarını açma yöntemlerinden olduğu düşünülmektedir.⁴²⁵ Hint kutsal kitapları Upanişadlar'da insan vücudunda bulunan hita denilen damarlardan bahsedilmektedir. Hita, sarı, kırmızı, beyaz, yeşil mavi gibi renklerden oluşur ve tüm duyuları ihtiva etmektedir. Amaç bilinçlilik durumundan bilinçsizliğe geçerek tüm duyuları ve her şeyi kapsayan öze ulaşmaktır. Uykuya benzer

⁴²⁴ Dhal Bahadur Khatri, *Kundalini Chakras Science*, SSRN eLibrary (erişim. 01.04.2024); <https://www.google.com/search?q=six+shakti+nadis+görsel/Pinterest>.

⁴²⁵ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 58-156.; Harrington, *Yoganın Güzelliği*, 105, 257.

durumda duyular bilinçsizlik noktasına gelen özün etrafında enerji zerreleri şeklinde toplanarak kalbe inmektedir. Kalpteki nokta aydınlanınca, görme işlemiyle gören, koklayanla koku, tadanla tat duyusu, işitmekle işiten, dokunmakla dokunan, konuşmakla konuşan bir olur. Bilmediği halde bilir, düşünmediği halde düşünen olur. Bu duruma isteklerden uzaklaşabilen, Vedalar'ı bilen temiz kişiler ulaşabilmektedir. Brahman'ı, Öz'ü yakalayanlar korkulardan arınmış, iyiyi kötüyü ayırt edebilir hale gelmektedirler.⁴²⁶

Patanjali de süptil beden denilen ve omurilikten geçen vücudumuzu yöneten enerji kanalları ve akımlarını doğrulamaktadır. Bunların brüt formdaki karşılığı beyindeki merkezi sinir sistemiyle orantılıdır. Öncü Hint düşünürü Adi Shankaracharya gibi bu akımları yönetmeyi öğrenebilenlerin vücut ağırlıkları hafifler, tüm kas ve sinirleri, duyularını ve çalışma organlarını kontrol edebilirler. İnsan, tüm beden ile yoginin kontrolüne girdiğinde davranışlarına ve duygularına da hâkim olabilmektedir. Bunun sonucunda başka beden formlarına girebilmektedirler.⁴²⁷

Patanjali'nin *Yogasutralarını* Arapça'ya tercüme eden Birûni, bedenini kuvvetlendirmek isteyen kişinin düşüncesini kuvvete ve onun bedendeki mahallerine yani çakralara yöneltmesi gerektiğini ifade eder. Çakraların derin düşünce yoluyla harekete geçmesiyle zaman içinde bedenin fil kadar güçlü bir hal alacağını açıklar.⁴²⁸ Şuşumna kanalı, omurga sütununu geçen tek nadi kanalıdır. Prananın giriş çıkışıyla ilişkilidir. Tıbbi anatomik bilgiler nörolojik olarak beyin omurilik sıvısı içeren omurga kanalı ve omuriliğin başın tepesinde erişkinlerde bir açıklığın mümkün olmadığını belirtirken Hint Tantrik kutsal metinlerinde enerjistik açıdan bunun tersi bildirilmektedir.⁴²⁹

Bedendeki enerji kanalları Upanişadlar'da, kalbin Tanrı'lara açılan beş kapısı olarak nitelenir. Prana, Vyana, Apana, Samana, Udana solukları şeklinde isimlendirilen Tanrı'ya açılan beş kapı Upanişadlar'a göre Brahman'ın adamları, göksel dünyanın kapı bekçileridir. Prana soluğu güneş ve gözle alakalıdır. Vyana soluğu ay ve kulaktır. Apana soluğu ateş ve sözdür. Samana soluğu yağmur ve akıldır. Udana soluğu uzay ve rüzgardır. Bu solukların farkındalığı gelişen insanda parlaklık, başarı, kutsal bilgilere saygı, güzellik, ün, kuvvet ve azamet tezahür etmektedir.⁴³⁰

⁴²⁶ *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanishad, 4/3/20-34) 55-58.

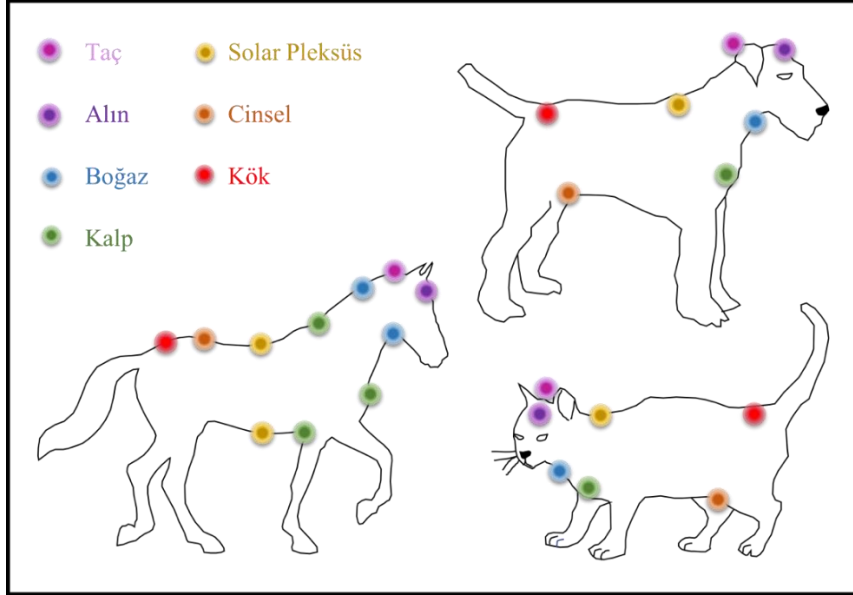
⁴²⁷ S. Vivekananda, *Patanjali's Yoga Sutras*, 97,114; S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada, 39) 137, 196.

⁴²⁸ Mehmet İlhan, Hammet Arslan, "Birûni'nin Kitâbu Batenceli'l-Hindî İsimli Risâlesi Yogasutra'nın Bir çevirisi midir?". *İnanç Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi, Milet ve Nihal*, 10/3, (2013), 59.

⁴²⁹ Johari, *Chakras*, 31.

⁴³⁰ *Upanishadlar* (Çhandokya Upanishad, 3/13/1, 2, 3, 4, 5, 6) 119.

Hayvanlarda da insanlarda olduğu gibi yedi ana çakra bulunur. Bunlara ilaveten her iki omuzlarında yer alan brakial veya anahtar çakra denilen diğer çakraları yöneten sekizinci ana çakra bulunur. Ayrıca vücutlarının diğer bölgelerinde yirmi bir küçük, altı tomurcuk çakra (pati ve pençelerinde) mevcuttur. Hayvanların farkındalık tecrübesi de kendi seviyelerine uygun düzeyde mevcuttur.⁴³¹ Hayvanların beyin yapısı (korteks, talamus vs.) insana göre daha ilkel düzeyde olmakla birlikte enerji beden seviyeleri de bu durumla orantılı olarak farklılık gösterebilir. Bazı hayvanların dost canlısı, vefa, fedakârlık, sadakat gibi özellikleri de nefis terbiyesinden ve ahlâkî düzeyden uzak birtakım insanlarla kıyaslanamayacak oranda gelişmiştir. Hayvanlarla iletişimde insanın yedi çakrasının pozitif anlamda iyileştiği, beden ve ruh zindeliğini geliştirdiği yönde çalışmalar mevcuttur.⁴³² Buna mukabil İslâm düşünce sisteminde yaratılış itibariyle bilinçlilik en yüksek seviyede insana atfedilen bir durumdur ki insan-ı kâmil olabilme kapasitesine sahiptir. Bu özelliğin İmâm-ı Rabbaîni'ye göre kişideki toprak latîfesi ile irtibatlı olduğu anlaşılmaktadır. Hayvanat ve bitkiler kendi seviyelerine uygun farkındalık yaşarlar. Örneğin hayvanlar acıktıklarının, korunma ve koruma iç güdülerinin, bitkiler susuzluklarının farkındadırlar. İnsan ise bilinci (şuuru) sayesinde birtakım uygulamalarla süptil bedeninin farkına varabilir.



Şekil 8. Hayvanlarda Çakralar⁴³³

⁴³¹ www.Patinkas.co.uk/Chakra_system_of_animals; Margaret Coates, *Hands on healing for Pets*, Binici yayın 2003.

⁴³² Angelica Stuart, *Hayvanlar ve Çakralar*, çev: Aslı Gizem Korkmaz, Mona yayın, 2023.

⁴³³ <https://tr.pinterest.com/pin/780811654131138339/?d=t&mt=signup>;
<https://tr.pinterest.com/samiaksu59/hayvan-%C3%A7akralari/>

Upanişadlar'da dairesel formda lotus çiçeğine benzetilen çakralar bedende nadi kanalları denilen enerji yollarından geçip fiziksel, ruhsal ve psikolojik aktiviteleri etkilemektedir. Literatürde bildirilen temel yedi çakra ve diğer çakralar şu şekilde incelenebilir.

2.1.1. Muladhara (Kök) akra

“Muladhara akra merkezinde yıldırım gibi parlak ve çok ince Kundalini enerjisi bulunmaktadır”⁴³⁴ Enerji bedeni anatomik olarak dıştan içe doğru şuşumna, vacrini, çitrini kanalları şeklinde isimlendirilir. Muladhara itrininin başlangıcında, şuşumnanın içindedir. Sanskritçe mula, “kök, kaynak, temel”, adhara ise “önemli yer, destek” anlamlarına gelmektedir. Kökü destekleyen merkez anlamındaki muladhara, sarmal halde bulunan Kundalini enerjisini koruyup yoga yolu ile sahasrara çakraya doğru yükseltmekten sorumlu akradır. Hint kutsal metinlerinde muladhara çakra, mulakanda, adhara, brahma çakra gibi daha pek çok farklı isimle ele alınmaktadır.⁴³⁵

Muladharanın yeri omurganın altında, kuyruk sokumunda, pubisin (cinsel organla anüs arasındaki kısım) yukarisındadır. Kırmızı renktedir. Alt sırt bölgesi, kalın bağırsaklar, adrenal bezler, bağışıklık sistemi, deri, kemik, diş, sa, kan ve bacaklar bu çakradan etkilenir. Duygusal işlevleri cömertlik, özgüven, yaşamda kalma i güdüsüdür. Sağlıklı çalışmadığında kabızlık, kanser, yorgunluk, varis, obesite, diz ve siyatik sorunları görülebilir.⁴³⁶ Muladhara (Kök) akranın hava, su, toprak ateş olarak isimlendirilen elementlerden ait olduğu yönetici elementi topraktır. Muladhara, kaba fiziksel özellikler, a gözlülük, öfke gibi düşük duygular ve hayatta kalma içgüdüleriyle alakalıdır.⁴³⁷ Her akranın kendine ait sesi ve ince elementlerinin işınları mevcuttur. Muladharanın sesi “Lam” dır. Tabiattaki bu çakraya ait sesler ise tüm seslerdir. Işınlarının sayısı ise 56 dır.⁴³⁸

⁴³⁴ Sri Shankaracharya, *Saundarya Lahari*, ed. A. Kuppuswami (India: The Ministry of Education and Social Welfare, Government of India, Bharati Vijeyam pres, Madras, 1/1971) 65, 67, 746; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri* (Mandalabrahmânâ Upanişada) 143.

⁴³⁵ Bk. Yoga udamani Upanişada, Yoga Kundalini Upanişada, Yoga Raca Upanişada.; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 144.

⁴³⁶ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 58, 156, 299; S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 188; Harrington, *Yoganın Güzelliği*, 263-305.; Choa Kok Sui, *Advanced Pranic Healing* (India: Shankar Printers, 2007), 17-28.

⁴³⁷ Cons and Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 297; Judih, *Whells of Life*, 25.

⁴³⁸ Mookerjee, *Kundalini*, 22; Mookerjee, *Kundalini*, 105.

Çakralarda enerji sürekli olarak dairesel şekilde hareket etmektedir. Girdap şeklindeki bu hareket çakralarda çiçek görünümü oluşturur. Muladharaya ait dört girdap bulunur. O yüzden muladharanın simgesi dört yapraklı nilüfer çiçeği şeklindedir.⁴³⁹

Muladhara çakranın dört yaprağa yoğunlaştığında sam, şşam, şam, vam gibi seslerle titreşmesi mümkündür. Muladhara çakra sembolünün ortasında “toprak” elementine ait sarı renkli kareye benzer dördül şekil yer alır. Prithvi tattva denilen çakra sembolünün sesi “lam” dır. Lam sesinin hecelerinin de kendine ait manaları mevcuttur. “la” hecesi toprak elementi ile insanı dünyaya bağlarken, “m” harfi “Nada Bindu” denilen kozmik ses titreşimi ile ilgilidir. Muladhara çakranın aktivasyonu ile Kundalini enerjisi yukarı doğru akarak Brahma nadi kanalını harekete geçirmektedir.⁴⁴⁰

Muladharanın sembolik resminde toprak elementine ait dördül şeklin ortasında ucu aşağı bakan üçgen bir şekil mevcuttur. Dördül şekil yeryüzünün dört yönü, boyutunu simgelediği gibi üçgen de bilincin üç yönü, evrenin üç işlevini simgeler. Üçgen dışıl enerji, içindeki gri (duman gibi) renkli “linga” bulunur. Linganın etrafına sarılan yılan resmi eril enerjiyi simgeler. Muladharadaki Kundalini enerjisi aktif olmadığında (uykuda iken) insanda içgüdüsel güç olarak işlem görmektedir. Yoga vs. metotlarla uyandırıldığında ise Kundalini Shakti denilen mekân ve zaman sınırında bulunmayan Yüce Yaratıcı enerji (ruhsal gizil güç) harekete geçmektedir. Muladharadan başlayan Kundalini enerjisini taşıyan şuşumna kanalındaki beyaz renkli yılan lingaya üç buçuk kez sarılmıştır. Üçün anlamı, uyku, uyanıklık ve rüya ile simgelenen geçmiş, şimdi ve gelecek zamanlardır. Yılanın en son yarım sarmalı ise bilincin üç halinin ötesindeki transandantal durumu ifade etmektedir.⁴⁴¹ Buna göre çakra enerji merkezlerini ifade eden simgeler insanın fiziki ve ruhsal yapısını gösteren şifreli gerçeklere işaret ettiği düşünülebilir.

Upanişadlar’da üç guna ile ilişkili nitelik tamas (cehalet, karanlık, uyuşukluk, tembellik) muladhara çakra ile ilişkilidir. Bu çakranın çalışması hem tamastan kurtulmaya hem de Kundalini enerjisinin uyarılması sonucu Yüce Yaratıcı enerjinin tepeye doğru Sahasrara çakraya yükselmesini sağlamaktadır. Hint mistik geleneğinde sahasrarada (taç çakra) Kundalini saf bilinç ile birleşerek insanın ruhsal manada evrim yaşayacağına inanılmaktadır.⁴⁴²

⁴³⁹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 147.

⁴⁴⁰ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 145.

⁴⁴¹ Johari, *Chakras*, 31; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 144.

⁴⁴² Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 149.

Muladhara toprak elementiyle alakalıdır, temel konusu ise bireyin tutarlı ve eylemsizlik durumu, başka bir duruma değişim hissetmediği, ağacın kökleri gibi bulunduğu yerde köklendiği durumlarla alakalıdır. Muadharada bulunan Kundalini enerjisi uyandığında insan kozmik sesi duyabilir, enerji yerinden ayrıldığında ses cırcır böceği sesine dönüşür.⁴⁴³

Yoga uygulamasında muladhara çakrayı çalıştırmak ve dengelemek için çeşitli teknikler mevcuttur. Skanda Purana kitabında “Nefes tutulmalı ve muladhara çakra merkezine odaklanarak enerji oraya yönlendirilmelidir” ifadeleri yer almaktadır.⁴⁴⁴ En basit şekilde muladhara ile ilgili asena duruşuna gelinir, gözler kapalı nefes bu çakraya yoğunlaşır, sonrasında çakranın önce siyah beyaz resmi daha sonraları renkli resmi bedenden kol uzunluğundaki mesafede iken gözler yaşarınca kadar simgeye bakılır. Sonra gözler kapalıyken simge görüntüsü görülür. Simgeye yoğunlaşma sırasında önce dil ile “lam” sesi söylenir. Sonra zihin ile sessizce söylenir, en son çakra merkezinde bu ses duyulur. 15-30 dk bu şekilde çalışılır. Muladharada yapısı ateş olan kamu vayu denilen aşk enerji akımı mevcuttur. Bu çakrayı koruyan ve bilinci tetikleyen “dakini şakti” enerjisi de bu bölgede yer almaktadır. Dakini şakti enerjisini harekete geçiren “dam” sesidir. Dakini şakti enerjisi, muladhara çakrayı koruyup kontrol eden ve bilinci tetikleyen enerjidir.⁴⁴⁵

2.1.2. Svathisthana (Sacral, Cinsel) Çakra

“Svadhithana çakra üreme organlarının bulunduğu bölgede yerleşmektedir”.⁴⁴⁶ Sanskritçe *Sva* “kendi” *Adhithana* “oturacak yer” anlamına gelmektedir. Svadhithana kelimesi “insanın kendi ikametgâh yeri” anlamındadır. *Yoga Çudamani Upanișada*, *Yoga Şidha Upanișada*, *Yoga Raca Upanișada*, *Şiva Purana*, gibi farklı temel kaynaklarda “Medhra çakra, sadasra çakra, vari çakra” gibi çeşitli isimler de verilmiştir.⁴⁴⁷ İki parmak enindeki bu çakranın yeri muladharanın üstünde genital bölgede, göbeğin dört cm kadar altıdır. Turuncu renktedir. Sesi, “vam” sesidir. İkinci temel çakradır. Elementi (apas tattva) sudur.⁴⁴⁸ Vam sesinin “vası” su, “m” harfi ise evrenin tezahür ettiği ilk kozmik ses titreşimi yani nada bindudur. Svadhithana çakranın hilal simgesi hem su elementi hem

⁴⁴³ Mookerjee, *Kundalini*, 30, 49.

⁴⁴⁴ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 155.

⁴⁴⁵ Mookerjee, 104, 105; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 180, 184.

⁴⁴⁶ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri* (Yoga Kundalini Upanișada) 185.

⁴⁴⁷ Sri Shankaracharya, *Saundarya Lahari*, 722, 726; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 186.

⁴⁴⁸ Cons and Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 429; Mookerjee, *Kundalini*, 11.

de ay gezegeni ile ilişkilidir. Dünyanın ve insan bedeninin dörtte üçünü oluşturan su elementi (kan, idrar, mukus, lenf, tükürük ve diğer sıvılar) bu çakranın düzgün çalışması ile dengeli bir ilişki içerisinde olacaktır.⁴⁴⁹ Tabiattaki su ve okyanus sesi svadhisthana çakranın ilgi alanıdır. Ay ve su ile irtibatlı svadhisthana çakra, üreme organları, mesane, dalak, apandisit, böbrekler, duygusal ve cinsel ilişkileri etkiler. Düzgün çalışmadığında üreme, hipertansiyon, pankreas, böbrek, diyabet, apandisit gibi sorunlar ortaya çıkabilir.⁴⁵⁰

Svadhisthana çakra altı küçük girdaptan oluşur. Bu girdapların sürekli dönmesi altı adet taç yapraklı nilüfer çiçeğine benzemektedir. Altı ışını yansıtan ve insanın altı niteliği ile ilişkili altı ses titreşimi bulunmaktadır. Tantrik metinlere göre bu ses titreşimlerinin sayısı 62 dir. Bu sesler ve nitelikler; Bam=Düşkünlük

Bham=Acımasızlık

Mam=Yıkıcılık

Yam=Kuruntu,

Ram=Saygısızlık

Lam=İtimatsızlıktır.⁴⁵¹

Yogada svadhisthana çakrayı aktive etmek için yine duruş, nefes, konsantrasyon ve meditasyon teknikleri uygulanmaktadır. “Nefes tutulmalı ve svadhisthana çakra merkezine odaklanarak enerji oraya yönlendirilmelidir.” (Skanda Purana)⁴⁵² İleri uygulamalarda svadhisthana çakranın altı yaprağından çıkan ışınlar, altı ses bam, bham, mam, yam, ram, lam ile aktifleştirilir. Bu çakraya ait nilüferin ortasındaki hilale “vam” sesiyle yoğunlaşma çakradan da aynı ses titreşimi ve beyaz ışığın hissedilmesini sağlamaktadır. “Vam” önce dil ile sesli, sonra sadece zihinle sessiz söylenerek konsantrasyon artmaktadır. Svasdhisthanaya ait su elementinin aktifleşmesiyle dolaşım sistemi rahatlamakta, spiritüel seviyede algı artabilmektedir.⁴⁵³ Bu çakrada hissedilen kozmik ses ayak bileği şingirtisi gibidir.⁴⁵⁴

Svadhisthana çakra merkezini korumak, kontrol etmek ve bilinci tetiklemekten sorumlu “rakini şakti” enerjisi bulunmaktadır. Bu enerjiyi açığa çıkarıp kuvvetlendirmek

⁴⁴⁹ Johari, *Chakras*, 95; Judith, *Whells of Life, Chakra System*, 25.

⁴⁵⁰ Mookerjee, *Kundalini*, 108; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 186, 191.

⁴⁵¹ Johari, *Chakras*, 97; Mookerjee, *Kundalini*, 22, 39; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 187.

⁴⁵² Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 194, 196.

⁴⁵³ Mookerjee, *Kundalini*, 40, 108; .Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 225.

⁴⁵⁴ Mookerjee, *Kundalini*, 30.

için “Em” kelimesi tekrarlanır. Çakralardaki kirli enerji dengeleme ve arındırma teknikleri mevcuttur. Çakralarda temizlik yapılmadan enerji yüklenmesi çakra sisteminin bozulmasına sebep olmaktadır.⁴⁵⁵

Svadhithana çakra merkezine tesir eden element “tatva”, nitelik “tamas” dır. Tamas, tembellik, uyuşukluk ve cehaleti temsil eder. Şüphecilik, öfke, hoşgörüsüzlük gibi duygusal sorunlar svadhithana çakranın taç yapraklarla bağlantılı Tanrı’ların enerjileridir. Svadhithana çakranın kontrollü şekilde düzgün çalıştığında tüm olumsuz dürtüleri içeren (öfke, aç gözlülük, şehvet vs.) tamas da denetim altına alınmış olacaktır.⁴⁵⁶ Svadhithana içgüdüsel dürtülerin erken bastırılması, organize yaşam şekli ve yeri geldiğinde dürtülerin ince ve hassas forma dönüşmelerini sağlar. Düşünmeyi temsil eder.⁴⁵⁷

2.1.3. Manipura (Nabhi, Karın) Çakra

“Yogi, göbek enerjisini döndüren merkeze odaklandığında, mento-duygusal enerjiyi kısıtlayabilir. Böylece vücudun düzeni hakkında bilgi sahibi olur.”⁴⁵⁸ “Manipura çakra göbek deliği bölgesinde bulunmaktadır.” (Yoga Kundali Upanişada)⁴⁵⁹ Manipura çakra Sanskritçe “mani=mücevher” ve “pura=kent” kelimesinden oluşan “mücevher kenti” manasındadır.⁴⁶⁰ Yoga Şikha Upanişada, Yoga Raca Upanişada, Yoga Çudamani Upanişada v.d. kitaplarda “manipuraka, nabhi çakra” vs. isimlerle de anılmaktadır. Manipura ateş elementini simgeler, vücuda canlılık verir.⁴⁶¹

On adet taç yaprağı bulunan sarı veya mavi nilüfer çiçeğine benzeten manipura çakrada on ses titreşimi mevcuttur. On ses insanda on tane niteliği temsil etmektedir:

Dam=Cahillik

Dham=Susamışlık

Nam=Kıskançlık

Tam=Hainlik

Tham=Şerefsizlik

Daam=Korkaklık

⁴⁵⁵ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 226.

⁴⁵⁶ Johari, *Chakras*, 97.

⁴⁵⁷ Mookerjee, *Kundalini*, 56.

⁴⁵⁸ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada, 30) 146.

⁴⁵⁹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 227.

⁴⁶⁰ Cons and Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 276.

⁴⁶¹ Sri Shankaracharya, *Saundarya Lahari*, 61, 733; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 228.

Dhaam=İğrençlik

Naam=saplantılık

Pam=Aptallık

Pham=Üzgünlük ifade eden omurganın altından yukarı doğru sıralanan göbek seviyesindeki üçüncü çakradır.⁴⁶²

Manipura, halen daha hayvani şuur seviyeleri ile ilgili, kibir, ego ve egodan çıkan eylemlerin temsil edildiği merkezdir. Olumsuz nitelikler içeren alt şuurdan kurtulabilmek ve olumlu niteliklere (sadakat, bilgelik, sevinç, cesaret gibi) dönüştürebilmek için yoga yöntemleri tavsiye edilmektedir.⁴⁶³ Manipura çakra vyana-vayu enerji akımının etkisiyle sarı renktedir. Sarı, samimiyet, yaşam, canlılık demektir. Zihinsel fonksiyonlar üzerine etkili merkezdir. Nilüfer çiçeğinin içindeki kırmızı üçgen sembol ateş elementini (agni tattva) temsil eder. Çakrayı aktifleştiren ses titreşimi ise “ram” dır. “ra” hecesi ateş elementi ile, “M” harfi nada bindu ile ilişkilidir. Kâinatın tezahür ettiği nada bindu (M) ilk kozmik ses titreşimidir.⁴⁶⁴ Meditasyon, manipura çakranın on yaprağının görsellerine yoğunlaşarak tohum mantranın sesleriyle (dhang sesinden phanga kadar) yapılır Rang sesiyle de ateş elementinin aşağı gösteren üçgene yoğunlaşılır. Meditasyonda dünyeviliğe ait (Brahma rudra) tüm düğümler (Brahma granthi) kozmik ilkelerle özümserir. Yoğunlaşmada sıralamaya dikkat edildiğinde meditasyon başarılı olmaktadır. Bu çakra seviyesinde bireyin hissettiği kozmik ses çan sesidir.⁴⁶⁵

Manipura, insan bünyesinde sindirim, emilim ve uzun yaşama ile alakalı işlev gören merkezdir Manipura sindirim organlarıyla bağlantılı olduğundan bütünü sarı, ortası kırmızı renktedir. Mide, dalak, adrenal bezler, pankreas, karaciğeri etkiler. İşlevi bozulduğunda barsak problemleri, hazımsızlık, ülserler, safra taşı, şeker hastalığı, kan kanseri, güven ve kendine saygı sorunları olabilir. Manipura üzerine meditasyon sindirim bölgesinde ısıyı kanın daha iyi dolaşacak şekilde düzenlediğinden bağırsak sorunlarını çözümler. Yoga eğitimini tamamlayan bir yogi bu çakrayı iradesiyle kontrol altına alabilir.⁴⁶⁶

⁴⁶² Tantrik metinlere göre manipura çakranın ses titreşimi 52 dir. Bk. Mookerjee, *Kundalini*, 22; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 228; Çetintaş vd. *Çakralar Enerji Bedeni*, 76.

⁴⁶³ Cons and Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 276.

⁴⁶⁴ Mookerjee, *Kundalini*, 40, 106; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 228.

⁴⁶⁵ Johari, *Chakras*, 109; Mookerjee, *Kundalini*, 30.

⁴⁶⁶ Kok Sui, *Advanced Pranic Healing*, 185; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 236; Krishan Kumar, *Yoga for Health* (New Delhi: Lotus Pres Publishers, 2015), 34; Johari, *Chakras*, 110.

Manipura akra on enerji girdabından oluşur. Ateş elementiyle bağlantılı girdabın merkezi kırmızıdır. Tehlikeli durumlarda n ve arka girdaplar daralarak dışarıdan gelen negatif enerjileri bünyesine almazlar. Bu durumun hissiyatı bedende fizyolojik bir sebebi bulunmayan karın ağrısı gibi belirti verebilir. Ateş temizleyici kuvvete sahiptir. Bu sayede besin emilimi ve olumsuz duyguların arındırılmasında görev alır. Ateş elementi dengeli çalışmazsa yıkıcı olabilir ve öfke, hasamet, sabırsızlık gibi duygular kontrolden çıkabilir. Güneşin enerjisi de manipura üzerinden vücutta emilir. Bir nesneyi görüp ona yaklaşma birliktelik gerektirdiğinden manipuranın duyu organı göz ve faaliyet organı ise bacaklardır.⁴⁶⁷

Bilinç düzeyi manipura çakra seviyesinde birinin enerji merkezi kendisidir. Manipura dengede değilse tıkanabilir ve ateş elementi kz gibidir. Bu sebeple otorite, hırs, yönetme isteği ve tutkular zarar verici boyutta olabilir. Ergenlik döneminde gençler manipura çakra merkezinin etkisindedir.⁴⁶⁸ Kişisel g, irade, kendine saygı bu çakra ile ilgilidir.⁴⁶⁹ Beden ile alakalı en st enerji düzeyi manipuradır. Manipura anahata (kalp) krasından aldığı spiritüel bilgileri süzerek st ve alt çakra merkezlerine iletir. Manipuranın tıkanıklığı anahata ile ilişkilidir. Anahata tıkanđında bilgiler manipuraya net şekilde ulaşmaz ve manipura karmaşık bilgileri zmek için yorulur. Sonuçta zihnin asabiyet dengesi bozulur ve beden güçsüz hale gelir. Beden ruh dengesinin korunmasında manipuranın yeri önemlidir. Manipuranın düzgün çalışması bedendeki ruhsal ışık artarak vücudun kalkanı haline gelir. Böylece bireyin enerji bedeni olası fiziksel hasarları otomatik olarak kontrol altına aldığı gibi psikoloji ve duyu yönleri bilgeliğe dönüşebilir.⁴⁷⁰

Manipura muhafaza, paylaşım ve endranstan (dayanıklılık) sorumlu akradır. Manipura blokaja maruz kaldığında anahata çakra bu görevi stleneceğinden genişleyerek kalp sorunlarına neden olabilir. Manipura negatif enerjiyi gözlem yapar. Enerjiyi sınıflandıran acna çakrayı ve enerjinin duyu içeriğini incelemekle görevli svadhisthana çakrayı uyarır. Beden ruh farkındalığı artmış birey olumsuz enerjiden uzaklaşarak bedenini korumaya alır. Aksi takdirde manipura çakra temizleme çalışmaları yapıncaya kadar negatif enerjiyi koza gibi bünyesinde bekletir. Negatiflik

⁴⁶⁷ Mookerjee, *Kundalini*, 49; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 230.

⁴⁶⁸ Johari, *Chakras*, 109; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 232.

⁴⁶⁹ Judith, *Whells of Life, Chakra System*, 25.

⁴⁷⁰ Johari, *Chakras*, 110; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 233.

temizlenmediğinde ise süreklilik kazanacağından beden ve ruh mide ülseri, yağlanma, korku, depresyon, ümitsizlik gibi durumlarla hasta olmaktadır.⁴⁷¹

Ruhsal anlamda manipura çakra seviyesine gelen biri, alttaki üç çakraya ait durumların (güvenlik, duygusallık, cinsellik, şöhret, güç vb.) üstesinden gelerek yoganın ilk beş adımında (yama, niyama, asena, pranayama, pratyahara) ustalaşmıştır. Bu adımlardan sonra konsantrasyon seviyesine (dhrana) çıkabilir.⁴⁷² Yoga sistemine göre bireyler evrensel ruhun zerrecikleri gibidir. Bireysel olarak ise ruhi doğaları, fiziksel ve duygusal yönleriyle birbirinden farklıdır. Yoga sayesinde bireysel ruh evrensel ruhla birleştiğinde bireyselliğin zihinsel, duygu, fizik ve ruh özellikleri kaybolmaz. Yoga sisteminde tüm insanları bilip onlardan çok da gerekli olmayan bilgileri toplamak yerine birey kendini tanımalıdır. Bireysel ruhun algılanmasıyla evrensel ruh da bilineceğinden kişi zaten tüm bilgileri elde etmiş olacaktır. Manipura çakranın dengede çalışması ile birlik sıkıntıları yaşanmayacaktır. Ruhsal ve bedensel sağlık ve devamlılığı için güvenli ve huzurlu bir ortamda yaşamak, düşüncelerin doğru alana yönlendirilmesi gerekmektedir. Sonuçta manipura da sağlıklı çalışacaktır. Manipura spiritüel ve fiziksel bilgi alışverişini sağlayan çakra vazifesi ile zihnin ruha ve bedene yoğunlaşmasına sebep olur. Birey bu sayede var olmanın üst seviyelerini algılamaya başlayarak kendini tanır. Merhamet, cömertlik gibi nitelikler gelişir. Swadhisthana ve muladhara çakrada bilgi üst düzeylere ulaşamaz. Alt bilinç seviyesindeki kişiler kendini guru, Tanrı, avatara gibi tanıtabilirler.⁴⁷³

Bedendeki diğer çakraların tıkanıklığında manipuranın girdapları genişleyerek çakraları desteklemekle de görevlidir. Çakraların parlak renklerinin de bozulduğu bu durum fiziksel vücutta sırt ağrısı, böbrek veya mide problemleri şeklinde kendini gösterebilir. Manipura çakranın sağlıklı çalışması tüm çakraların dengesine sebep olmaktadır. Yogada sindirim sistemi bozukluğunda (şeker, hazımsızlık, gastrit vs.) ve olumsuz psikolojik durumlarda (depresyon, tembellik vs.) ateş topu veya parlayan güneş hayal edilerek manipuranın aktif hale getirilmesi önerilmektedir. Bu çakra merkezi için Hint mistik eserlerinde “Nefes tutulmalı ve manipura çakra merkezine odaklanarak enerji oraya yönlendirilmelidir.” (Skanda Purana Kitabı)⁴⁷⁴ şeklinde tavsiyeler bulunur.

⁴⁷¹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 234.

⁴⁷² Johari, *Chakras*, 121.

⁴⁷³ Mookerjee, *Kundalini*, 56; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 236, 237.

⁴⁷⁴ Mookerjee, *Kundalini*, 33, 41, 49; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 235, 239.

Manipura çakra prana vayı ve apana vayı enerji kanallarının birleştiği ve bu kanalların kuvvetle enerji verdiği çakradır. Prana vayı nefes alırken visshudha çakraya doğru, apana vayı anüs tarafından manipuraya doğru yukarı hareket eder. Nefes verirken ise tersi olur. Özel yoga teknikleriyle prana vayı ve apana vayı ayrı yönlerde hareket eder ve sonra göbek hizasında birleşir. Manipuranın sağlıklı çalışması göbek etrafındaki organların sağlıklı çalışması ve yaşlanmanın frenlenmesi gibi faydalar sağlamaktadır.⁴⁷⁵ Yogasutralarda “Vücudun göbek çakrasından (vücut) rotası kazanılır.”⁴⁷⁶ ifadeleri manipura çakranın sağlıklı çalışmasına vurgu yapar.

2.1.4. Anahata (Göğüs) Çakra

“Yoginin süptil bedende göğse odaklanması zihinsel-duygusal nitelikleri algılamada iç görü yeteneği kazandırır.”⁴⁷⁷ “Anahata çakra göğüs bölgesinde yerleşmektedir.” (Yoga Kundali Upanişada)⁴⁷⁸

Sanskritçe “yenilmez ve çarpmamış” manalarına gelen anahata, göğüs kemiğinin arkasında, omurgayı saran çitrini nadi enerji kanalındadır. Anahata çakra maddi evrenin ötesinde doğmamış, ebedi olan ve ölmeyen ilk spiritüel sesin merkezidir. Ses maddi boyutta iki objenin çarpışmasından teşekkül ettiği halde, “anahadnada” (spiritüel ilk ses) anahata çakra merkezinde ortaya çıkar.⁴⁷⁹ Doğruluk, kutsallık, net bir bilinç, adanmışlık ve bağlılıkla ilgilidir. Yoga sisteminde omurga tabanındaki Kundalini enerjisini yukarı çeken dördüncü çakradır. Anahata duyulmamış ses manasındadır.⁴⁸⁰ Anahata çakra, Yoga Çudamani Upanişada, Yoga Raca Upanişada, Brahma Upanişada vd. Upanişad kitaplarında farklı isimlerle nitelenmiştir. Kalbe yakın konumda olduğundan hrit çakra (kalp merkezi), hridaya ve on iki ışını bulunduğundan dvadaşara (on ikili merkez) gibi isimler de verilmiştir.⁴⁸¹

Upanişadlar’a göre Brahman kalbin boşluğunda saklıdır. Vücuttaki sıcaklık bedensiz ve ölümsüz Brahman’ın sıcaklığıdır. Derin konsantrasyonla boşluktan yayılarak

⁴⁷⁵ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 270; Prana vayı, beden tümüne, apana vayı, alt bedendeki iç organları enerjilendiren sistemlerdir. Bk. *Upanişadlar* (Katha Upanişada, 5/3) 256.

⁴⁷⁶ Kaya, *Yogasutra* (Vibhuti Pada, 30) 83.

⁴⁷⁷ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada,35)146.

⁴⁷⁸ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 289.

⁴⁷⁹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 289.

⁴⁸⁰ Cons and Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 28; Lilian Silburn, *Kundalini: The Energy of the Depths: A Comprehensive Study Based on the Scriptures of M.ndualistic Kasmir Saivism*. Translated from the French by Jacques Gontier (Albany: State University of New York Press, 1988); Sir John Woodroffe, trans., *The Serpent Power* (Madras: Ganesh, 1978).

⁴⁸¹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 290.

ısı şeklinde ortaya çıkar. Dünyaya ait düşüncelerin Brahman'a ait ışığa doğru yoğunlaşmasıyla demir ve ateş bile onun bir parçası haline gelir ve kişiye zarar veremezler. Upanişadlar'da anahata çakra "Kalbin içindeki boşluk mabedi mutluluk, en yüce barınaktır. Bu kendimiziz, bu bizim yogamız. Bu ateşin ve güneşin sıcaklığı."⁴⁸² şeklinde ifade edilir.

Kalp boşluğundaki parlak gücü muhafaza etmek düşüncelerden uzaklaşmakla mümkündür. Zira heyecanı tetikleyen hareketler, düşünceler parlak gücün canlılığını kaybetmesine neden olur. Heyecan gökteki büyük bir ağaca yükselip dallar arasında dolaşan duman gibidir. "Om" hecesiyle açığa çıkan parlak güç, yağın ısıda, tuzun suda erimesi gibi dhyana yapan kişi düşüncelerin sebep olduğu heyecandan uzaklaşırsa bu güç tüm vücudu yakar. "Gözde bulunan kişi sağ gözde yerini alır; bu İndra'dır. Onun karısı da sol gözde yerini alır. İkisinin birleşme yeri kalbin boşluğudur. Oradaki kan topu bu ikisine yaşam gücü verir. Kalpten göze kadar yayılıp orada sıkıca bağlanır. Tek oldukları halde her ikisine de hizmet eden bir kanaldır."⁴⁸³ Maitri Upanişad'da kalbin (anahata) ruhsal güçlerin barınma merkezi olduğu bu şekilde açıklanır.

Anahata çakranın simgesi yeşil nilüfer çiçeğidir. Çiçekte on iki ışın yayan on iki taç yaprak bulunur. Bazı Tantrik metinlerde dört yapraklı kırmızı lotusa benzetilir. Taç yapraklarda on iki ses titreşimini⁴⁸⁴ temsil eden harfler kişiye ait nitelikleri temsil eder. "Bu nitelikler alt çakralarda olumsuz iken, anahata çakrada da olumlu ve olumsuz nitelikler birlikte yer almaktadır. Anahatayı harekete geçiren sesler ve nitelikler şu şekildedir:

Kam-şehvet

Kham-Hile

Gam-kararsızlık

Gham-Pişmanlık

Ngam-Umut

Çam-Endişe

Çhan-Özlem

Cam-Tarafsızlık

Cham-Küstahlık

Nyam-Yetersizlik

⁴⁸² *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/279) 337.

⁴⁸³ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 7/11/1,2,3) 349.

⁴⁸⁴ Tantrik metinlere göre anahata çakraya ait ses titreşim sayısı 54 dür. Bk Mookerjee, *Kundalini*, 22, 39.

Tam-Ayrımcılık

Tham-Cüretkarlık⁴⁸⁵

Anahata çakranın tümüne ait ses titreşimi ise “yam” sesidir. “ya” hava elementi ile “M” harfi ilk kozmik ses ile irtibatlıdır. Bu sesin doğru telaffuzu, vücutta solunumu düzenleyip prananın düzgün akışını sağlamaktadır. Anahata kalbe yakın sinir merkezinde altın ışık yayan bir doku kütesidir. Racas (tutku), tamas (karanlık) ve sattva (sakinlik) A, U, M sesi ile üç guna ile ilgili nitelikler anahata üzerine yapılan meditasyon ile etki altına alınmaktadır.⁴⁸⁶ Bu çakra seviyesinde bireyin hissettiği kozmik ses filüt sesidir.⁴⁸⁷

Anahata çakra içiçe geçmiş üçgen, altıgen ve antilop ile sembolize edilir. Bazı Tantrik metinlerde fil figürüyle de sembolize edildiği bildirilir. Upanişadlar’ı yorumlayan eserlerde bu semboller ve seslerin hayal ürünü olmadığı şifrelenmiş gerçekliklerle irtibatı ifade edilmektedir. Enerji görme yeteneğini geliştiren biri solunumla bağlantılı yeşili, hava girdabının mavi ve gri enerji rengini görebilmektedir. Anahatanın merkezinde titremeyen ve ebedi olduğuna inanılan bir alev (akhanda cyotir) mevcuttur. Bireysel ruhu (civatma) temsil eden alev kalp çakrasının merkezinde yer almaktadır. Anahata duygusal ve fiziksel nitelikleri etkileyen üç alt çakra ile spiritüel ve zihinsel merkezleri ifade eden üst üç çakrayı birbirine bağlayan geçit durumundadır. Anahata bu yönüyle enerjilerin dengelenmesini sağlayan merkez çakra konumundadır.⁴⁸⁸

Anahata çakra yüce varlığın farkındalığının kazanıldığı merhamet duygusunun geliştiği merkezdir. Anahata enerjisi yirmi bir, yirmi sekiz yaş arasında yönetici konumdadır. Bilinci anahata çakra düzeyindeki biri alt çakralardaki hayatta kalma, güven, şehvet, güç, statü kazanma gibi olumsuz duygulardan arınır. Bu çakra seviyesindeki birey var olma sevinci verme ve paylaşma sevincine dönüşür. Anahata çakrada “kakini şakti” ismi verilen enerji gücü bulunmaktadır. Kakini şakti enerjisi insanı bilincin üst seviyelerine zaman ötesine yükselterek bireyin sanatsal ve şiirsel yönünü kuvvetlendirir.⁴⁸⁹

Anahata çakra bireysel ruh ile evrensel ruhun irtibatının sağlandığı koşulsuz sevgi merkezidir. Hava elementiyle ilgili bu çakra beşeri ve ilahî aşk merkezidir.⁴⁹⁰ Birey

⁴⁸⁵ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 290.

⁴⁸⁶ Johari, *Chakras*, 115; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 291.

⁴⁸⁷ Mookerjee, *Kundalini*, 30.

⁴⁸⁸ Mookerjee, *Kundalini*, 54; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 292.

⁴⁸⁹ Mookerjee, *Kundalini*, 56; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 293.

⁴⁹⁰ Judith, *Whells of Life, Chakra System*, 25.

sevgisini şartlara bağladığında anahata tıkanır ve kalp hastalıkları görülebilir. Anahata aynı zamanda alt çakralardaki fiziksel bilgileri dönüştürüp üst merkezlere iletir. Üst çakralardaki spiritüel (tinsel) bilgileri de yine dönüştürüp alt çakralara iletmektedir. Dönüştürme işlemi sırasında sevgi, şefkat gibi bilgileri de anahata kendi merkezinden ilave etmektedir.⁴⁹¹

Anahata çakra merkezinde eril ve dişil enerjiler sessizlikte dengelenmektedir. Vücudun sağ yanından ingala nadi kanalından akan eril enerji, sol taraftan ida nadi kanalından akan dişil enerjiler dengede bulunduğu bireyin karar verme mekanizması spiritüel benlikten elde edilecektir. Bireyin kendi benliğini fark ettiği sessiz ortamda evrensel bilincin cevapları duyulabilmektedir.⁴⁹²

Mantığın, zihinsel konsantrasyon ve konuşma gücünün kazanıldığı anahata çakra merkezi nitelik olarak racas ile ilgilidir. Racas, prana vayı ve manomaya koşa enerji örtüleri sebebiyle maddi sebeplere düşkünlük, ihtiras gibi nitelikler içerir. Fizik bedende ise kalp, akciğerle, lenf, solunum, dolaşım, bağışıklık sistemleriyle ilgilidir. Anahata çakranın tıkanıklığı veya dengesizliğinde kalp, tansiyon, astım, bronşit gibi rahatsızlıklar görülebilir. Psikolojik düzeyde ise nefret, öfke, öç alma, saldırganlık, bağımlılık gibi durumlar görülebilir. Kalp ve hava elementiyle alakalı anahata çakrayı meditasyonla aktifleştirerek bu durumlardan uzaklaşılabilir.⁴⁹³

Yoga anahata çakra düzeyinde bir şuur oluşturduğunda yogi öğrenci konumundan çıkmakta ve gerçek bir yogi olmaktadır. Bu seviyedeki bir yogi dış dünyadan herhangi bir beklentiye girmez, kendi gücüne ve evrensel bilince güveni tamdır. Yogada ustalaşan yogi olumsuz nitelik ve davranışları bulunan kimselerin cehalet çengeline kaybolan ruhlar olarak görür. Anahata çakra bilincine sahip yogi her şeyin evrensel bütünü parçaları olarak görmekte, evrene ait bir parçanın inkarının kendini inkâr etmek ve bütünden kopmak manasına geldiğini bilir. Anahata çakra aktif olduğunda beynin bazı merkezleri de harekete geçmektedir.⁴⁹⁴

⁴⁹¹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 295.

⁴⁹² Sri Shankaracharya, *Saundarya Lahari*, 737, 747; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 296.

⁴⁹³ Johari, *Chakras*, 2; Upanişadlar'da Koşa ismi verile Enerji örtüleri, insan bedeninin beş kılıfıdır. Çakralar nadi kanallarını koşalara bağlar. Annamaya koşa besin kılıfı, Pranayama koşa bioenerji kılıfı, Manomaya koşa zihinsel kılıf, Vicnananmaya koşa zeka kılıfı, Anandamaya koşa transandantal kılıftır. Tüm enerji kılıfları fiziksel bedenden öze (ruhsal bedene, Brahman'a) kadar birbiriyle alakalı ve etkileşimdedir. Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, (Şandilya Upanishada) 75, 78, 297.

⁴⁹⁴ Mookerjee, *Kundalini*, 30, 56; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 298.

Anahata çakra merkezinin ön girdaplarında birbirini seven insanlarda enerjetik bağlar oluşur. Ön girdap sevgi arka girdap ise eylemlerin icra edildiği irade ile ilgilidir. Arka girdabın tıkanması sırt ağrıları, nefes güçlüğüne sebep olur. Anahata çakra sağlıklı çalıştığında bireyin duygusal ve ruhsal anlamda iç ve dış iletişim yönü gelişeceğinden farklı spiritüel düzeylerden vızıltı, flüt sesi gibi sesler duyulabilir. Bilgelik, sürekli iyilik hali, başkalarına ilham kaynağı olma gibi olumlu durumlar içsel gücün geliştiğinin göstergesidir.⁴⁹⁵

Anahata çakrayı çalıştırma yöntemleri diğer çakralarda olduğu gibi, nefes, ses (yam, kam vs), objeye (altıgen) konsantrasyon ve duruş (asena) teknikleri ile uygulanmaktadır. Anahata objesi bireysel ruhun simgesi (civatma) titreşmeyen alevdir. “Nefes tutulmalı ve anahata çakra merkezine odaklaşarak enerji oraya yönlendirilmelidir” (Skanda Purana Kitabı) Anahata çakraya bağlı yüz bir nadi kanalı vardır. Soldaki ida nadi sağdaki pingala nadi ortadaki şuşumna nadi kanalıdır. Anahatayı aktifleştiren asena duruşu ile “mula bandha”⁴⁹⁶ denilen enerji kilidi açılmaktadır. Bu duruşta sol topukla perineye(cinsel organ bölgesi) bastırılır, sağ uyluk sol uyluğun üzerine alınmaktadır. Böylece anüs kasılır, apana enerjisi⁴⁹⁷ şuşumna kanalı boyunca zorla yukarı çekilir. Apana, mide ateşini artırır ve manipuranın ateşiyle birleşir. Apananın pozitif iyonları prananın negatif iyonlarıyla birleşerek kalp ve akciğer bölgesinde yer alan anahata çakrayı etkiler. Yoganın ileri seviyelerinde anahata çakrada bulunan bireysel ruh Brahma nadi kanalı ile Sahasrara (taç) çakraya yönelmektedir. Meditasyonun dhrana aşamasında anahatanın kalb boşluğundaki (akasha) beş ilahi form üzerine yoğunlaşılır. Bu formlar, Brahma, vişnu, braddha rudra, ishana shiva ve panchavakra shivadır.⁴⁹⁸

Nefes alışverişi sayesinde hava akımı prana gücü sayesinde titreşerek sesin frekansını oluşturmaktadır. Anahata çakrayı aktifleştirmek için bilinçsizce tekrarlama manasında “acapa” mantra söylenmektedir. Bu mantra “sove ham” sesinden ibarettir. “So” nefes alırken “ham” nefes verirken çıkan bilinçsiz sestir. “Soham’ın” Sanskritçe

⁴⁹⁵ Mookerjee, *Kundalini*, 108; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 301.

⁴⁹⁶ Bandha, Sanskritçe kilit, düğüm, birleşme, tutma anlamındadır. Bandha teknikleri, Pranayama nefes kontrolü esnasında vücudun belli kısımları kasılarak bedende dolaşan enerji akımlarını kontrol edilmesidir. Calandhara, Uddiyana, Maha ve Mula Bandha olmak üzere dört ana bandha vardır. Mula Bandha, cinsel organlar ve anüs bölgesinde yani apışarası bölgedeki enerji kilidini çözmek için uygulanır. Böylece muladhara çakra merkezine direkt bağlantı kurularak Kundalini enerjisi uyandırılmak amaçlanır. Bk. Manaf, *Pranayama Nefes Sanatı*, (Yoga Kundali Upanışada) 257, 267.

⁴⁹⁷ Evrendeki kozmik enerji havayla birlikte vücuda girer. Hava akciğerlere nefes yoluna girerken, kozmik enerji nadi kanallarında hareket eder. Bedende Prana, Apana, samana, Udana, Vyana Vayu olmak üzere beş ana enerji akımı bulunur. Apana Vayu, karnın alt bölgesinde yukarı-aşağı hareket eden beş çeşit kozmik enerjiden biridir. Göbek deliği ve apışarasındaki organlar üzerinde etkili kozmik enerji akımıdır. Bk. Manaf, *Pranayama Nefes Sanatı*, 85.

⁴⁹⁸ Johari, *Chakras*, 52, 162; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 302.

manası ise “O benim” yani “ölümsüz ruh benim” ifadesi yogada bilinçli şekilde tekrarlanması yoga sisteminde beden zincirlerinden kurtarılmayı ifade etmektedir.⁴⁹⁹

2.1.4.1. Hrit (Kalp) Çakra

“Hrdaye cittasamvit= Kalpte zihin bilgisi kazanılır.”⁵⁰⁰ Yoga sisteminde çakra merkezleri çoğunlukla yedili şekilde tasnif edilmekle birlikte bazen de onlu çakra şeklinde ele alınmıştır.⁵⁰¹ Onlu sistem çakralarından biri de hrit çakradır. “Hrit çakra merkeziyle sekiz enerji kanalı bağlantılıdır.”⁵⁰²

Hrit çakra enerji merkezi şuşumna kanalının içinde, omurgada, manipura çakranın üstünde anahata çakranın altında yani ikisi arasında yer almaktadır. (*Narayana Upanişada*). Farklı Upanişad kitaplarında değişik isimlerle verilmiştir. Örneğin *Yoga Tatva Upanişada* “hridaya padma”, *Brahma Puranaya*’da “hrit padma”, *Mandalabrahmana Upanişada* kitabında “hridaya kamala” gibi farklı isimler yer almaktadır. Sekiz taç yapraklı nilüfer çiçeğini simgeleyen hrit çakradan sekiz ışın yayılmaktadır. Kırmızı, turuncu, mavi, beyaz, sarı renklerini içeren farklı şekiller ve simgelerin yer aldığı hrit “kalp yeri” olarak da isimlendirilmektedir. Sekiz küçük girdaptan müteşekkil hrit çakra mutluluk alanı olarak bilinen manevi (eterik) kalbi temsil eder. Fiziksel safsızlıklardan etkilenmeyen hrit çakra Upanişadlar’da Tanrı’nın tapınak yeri, Öz’ün koltuğu olarak nitelenir. Şuşumna kanalı meditasyonla aktif hale gelince hrit çakra çalışır ve dilek enerjisini taşır. Dilek enerjisinin aktifleşmesi yoga basamaklarından yama ve nyamayı yani olumsuz düşünce ve davranışların kontrol edilmesiyle mümkündür. Zihin kontrol edilemez ve olumsuz olaylara eğilim durumunda hrit çakra arınamaz ve dilek enerjisi aktifleşemez.⁵⁰³

Hrit çakra aynı zamanda kalp, yemek borusu, mide, diafram ve böbreküstü bezlerinin fonksiyonlarıyla da ilgilidir. Enerjisel açıdan sindirim ve vücut ısısının kontrolünden hrit çakra sorumludur. Hrit çakranın tıkanıklığında fiziksel düzeyde kalp problemleri, gastrit, hazımsızlık, psikolojik düzeyde ise yalnızlık, duygusal güçsüzlük, reddedilme korkusu vs. problemler görülebilmektedir. Hrit çakranın ön girdabının⁵⁰⁴

⁴⁹⁹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 317.

⁵⁰⁰ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada, 35) 147.

⁵⁰¹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 5, 6.

⁵⁰² Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri* (Yoga Şikha Upanişada Kitabı) 275.

⁵⁰³ Johari, Chakras (Şvetaşvataropanishad 2.8) 114, 160; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 276, 277.

⁵⁰⁴ Çakralar minik spiral koniler şeklinde girdaplardan oluşur. Her koni, organizmanın sağlıklı çalışması için ihtiyaç duyulan frekansa göre ayarlanmıştır. Spiral konilerin görevi diğer konilerle ritmik ve eş zamanlı olarak dönerek bedenini kullanabilmesi için evrensel kozmik enerji alanından enerji çekmektir. Bedendeki

tıkanıklığı svadhisthana ve anahata çakra iletişimine blokaj oluşturur. Sevgi ve cinsellik arasında derin bağlantı kurulamaz. Kişi kendine ait duyguları ve yüceliğe ait amaçları keşfedemez. Arka girdabı ise ruhsal şifa ile alakalıdır. Arka girdap dengeli çalışırsa kişi kendini olduğu gibi kabul eder ve evrenle uyumlu hale gelmektedir. Hrit çakrayı çalıştırmak için *Skanda Purana* kitabında “Nefes tutulmalı ve hrit çakra merkezine odaklanarak enerji oraya yönlendirilmelidir” ifadeleri yer alır.⁵⁰⁵ Hrit çakrayı aktifleştirmek için yine asena (duruş), nefes, ses (hum), konsantrasyon (ateş elementi ve kırmızı) tekniklerinden yararlanır. Hrit çakra merkezine odaklanarak duygusallık kontrol altına alınmalıdır.”⁵⁰⁶

2.1.5. Vişuddha (Boğaz) Çakra

“Yogi zihinsel-duygusal enerjisini kısıtlayarak yemek borusuna (boğazına) yoğunlaşması ile açlık ve susuzluğunu bastırabilir.”⁵⁰⁷ “Vişuddha çakra boyun bölgesinde yerleşmektedir.” Viş “zehir”, şuddhi “saf” kelimelerinden oluşan Vişuddha “zehir ile saf nektar merkezi, temizleme” manalarında bir kelimedir. Vişuddha çakra merkezi üst düzeylerden gelen enerjinin arınıp zehrin etkisiz hale getirildiği, nektarın ise bedeni besleyerek sağlığın devam ettirildiği yerdir. Aynı zamanda zıtlıkların arındığı, temiz bilginin elde edildiği mahaldir⁵⁰⁸.

Vişuddha “eter”⁵⁰⁹ elementiyle ilişkili olduğundan “Eter merkezi” manasında “akaşa çakra” da denilmektedir. On altı ışının çıktığı vişuddha Yoga Şikha Upanişada, Yoga Kundalini Upanişada vd.de “vişuddhi çakra”, Yoga Raca Upanişada, Kularnava kitabında “kantha çakra” ve farklı kitaplarda farklı isimlerle bilinmektedir. Vishudha çakra aşamasında alt çakralara ait unsurlar akaşada vücudun en saf özlerinde eritilir ve elementlerin etkisi kaybolmaya başlar.⁵¹⁰

Vişuddha on altı taç yapraklı mavi nilüfer çiçeği ile sembolize edilir. Çiçeğin içinde eter elementini, dolunayı sembolize eden daire ve üçgen, güven, sabır ve gücü temsil eden

ana çakraların ön ve arka girdapları bulunur. Sağlıksız bir enerji bedeninde çakralardaki konilerin dönüşü ani, hızlı, yavaş veya dengesiz olabilir. Bu durumda spiral konilerde kopma, yırtılma ve kırılmalar olabilir. Örneğin kalp hastalığında anahata çakra uyuşuk ve koyu bir enerjiyle tıkalıdır. Dönüşü yavaştır, rengi parlak değildir. Bk. Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 115.

⁵⁰⁵ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 279, 280.

⁵⁰⁶ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 287.

⁵⁰⁷ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada, 31) 188.

⁵⁰⁸ Sri Shankaracharya, *Saundarya Lahari*, 749; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 323.

⁵⁰⁹ Cons and Ryan, *Encyclopedia of Hinduism* 492; Eter: Evrensel mekânı ve uzayın tamamını kaplayan en ince unsur, sesin ve ince titreşimlerin tümünü ileticisidir. (Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 326.)

⁵¹⁰ Johari, *Chakras*, 126; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 324.

fil resmi bulunmaktadır. Yogada bu simgeler şimdiki ve gelecek zaman, eril, dişil enerji, beden ruh ilişkisi gibi şifrelenmiş şekilde gerçekleri ifade etmektedir. “ham” ses titreşimi vişuddhayı aktifleştiren sestir.⁵¹¹

Vishuddha çakranın niteliği akasha da denilen tatvadır. Akasha uzay olarak da nitelenen anti madde niteliğindeki boşluk ve tüm varoluşun sahibidir. Alt çakralara ait dünyevi nitelikler Vishuddha çakrada akasha ile saflaştırılarak etkileri arındırılır. Vishuddha görsel şemada beden tapınağının tepesindeki daire ve hilal ile temsil edilmektedir.⁵¹²

Vişuddha çakra işitme sistemiyle bağlantılı olduğundan duyu organı kulak, faaliyet organı ses telleri, duysal objesi ise sestir. Aynı zamanda tiroit ve paratiroit bezleri fiziksel düzeyde etkilediği organlardır. Üst düzey pozitif enerjilerin aktığı merhamet ve sevginin yoğunlaştığı, içgörü yeteneği ve derin bilginin kazanıldığı alandır. Bilinci vişuddha çakra düzeyindeki biri yalan söylemez, gerektiğinde susmayı tercih eder. Bu düzeyde zihinsel enerji alanının farkındalığı artar, konuşması akıcı ve renkli, düşünceler duygulardan arınmıştır. Vishuddha çakra etkisindeki birey dinleyicinin kalp alanına tesir edebilir. Mantralar, dualar kalpten kaynaklanır ve vishuddha çakra seviyesinde boğazdaki ses telleri tarafından ifade edilmektedir. Yaratıcılık ve iletişimle ilgilidir.⁵¹³ Duygularına ait bilgilere dikkat edilmediğinde vişuddha tıkanır, boğaz düğümlenir, konuşma güçlüğü, kekeleme, kaba ve mesafeli iletişim meydana gelir. Vişuddha nitelik olarak bilgelik, saflık, erdemlilik manasında “sattva” ile ilgilidir. Sattvadaki bu bilgiler “udana vayu, vicnanamaya koşa” denilen enerji örtüleri ve kanallarıyla irtibatlıdır. Kemiklerin yapısı, rüya âlemi, önsezi, hafıza, pratik zekayla ilişkili şakini şakti enerji gücü de vişuddha çakrada yer alır. Vişuddha çakra düzeyinde duru duyum yeteneği kazanılarak farklı düzeylerden gelen sesler algılanabilir.⁵¹⁴ Boğaz bölgesinde yer alan vişuddha tiroit ve paratiroit hormonu, ses telleri, ağız, boyun, boğaz, bronşlar, yemek ve soluk borusunu etkiler. Gırtlak sinir ağıyla irtibatlı vişuddha tıkanığında ve düzgün çalışmadığında fiziksel düzeyde duyma kaybı, boyun, boğaz hastalıkları, farenjit, larenjit, bronşit,

⁵¹¹ Tantrik metinlerde vişuddha çakranın 72 ses titreşimi olduğu var sayılır. Bk. Mookerjee, *Kundalini*, 22; Manaf, *Yoga ve Enerji Merkezleri*, 325.

⁵¹² Johari, *Chakras*, 125.

⁵¹³ Johari, *Chakras*, 130; Judith, *Whells of Life, Chakra System*, 25; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 327.

⁵¹⁴ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 328, 329.

konuşma güçlüğü gibi rahatsızlıklar görülebilir. Psikolojik düzeyde ise otorite, cinsellik, para ve güç kaybı korkusu, gevezelik ve ifade güçlüğü gibi durumlar olabilir.⁵¹⁵

Maitri Upanışadda vişuddha çakra için “Akıl vücudun ateşini canlandırır, ateş de soluğu. Soluk göğse doğru hareket eder ve hoş sesler oluşturur. Sürtünme ateşi gibi kalpte canlanma olunca oluşan zerre boğazda çift olur; dil ucunda üç kat olur, sonra da alfabe oluşur. Bunu gören kişi ölümü, hastalığı ve kederi görmez. Gören kişi her şeyi görür, tekliği ve bütünlüğü kazanır.”⁵¹⁶ ifadeleri yer alır.

Hatha Yoga'nın bir parçası niteliğinde duygusal ve zihinsel enerji boğaz çakrasına odaklanır. Kaplumbağa kanalı ismiyle nitelenen boğazın içinde var olduğu düşünülen kanal vasıtasıyla bedenin dik duruşu kazanılır, açlık ve susuzluk da kontrol altına alınabilir.⁵¹⁷ Yoganın ileriki aşamalarında ise kişinin ince bedeni değişerek sıvı ve katı ihtiyaçlarına dair dürtüleri azalabilmektedir. Boğaz çakra seviyesinde dhyana yapan biri açlık gibi vücuda ait dürtüleri tümüyle bastırır ve asena (nilüfer pozisyonu tercih edilmeli) duruşlarını gerçekleştirirse samadhi aşamasına girebilir. Bunun için fiziksel ve süptil bedene ait sınırları sakinleştirmesi gerekmektedir. Bu seviyedeki yoginin dikkatini daha yüksek bir seviyede odaklaması kolaylaşır. Mental ve emosyonel enerjinin kısıtlanmasıyla ruhu istikrar kazanır ve samadhiye girmeye hazır hale gelir.⁵¹⁸

Yoga pratiklerinde başın arka üst bölümünde yer alan bindu çakranın vişuddha çakra ile direk ilgisi bulunmaktadır. Bindu çakradan “ölümsüzlük mistik iksiri, transandantal nektar” olarak isimlendirilen enerjetik hayati esans “amrita” salgılandığı ifade edilmektedir. Amrita hem zehirli (toksik) hem de şifa özelliği taşıyan bir unsurdur. Bindu çakrada üretilip damakta yer alan talu çakrada birikmektedir. Vishudda sağlıklı çalıştığında amrita vücuda zindelik, gençlik, sağlık katar. Yaşlanma hızı yavaşlayarak organların yenilenmesi sağlanır. Vishuddha tıkanıldığında ise amrita manipura çakra düzeyine inerek temizlenir.⁵¹⁹

Vişuddha çakra diğer insanların düşünce titreşimlerinin algılanıp, bilginin bilinçaltı veya üst merkezlerden mi geldiğinin analizinin yapıldığı yerdir. Yirmi sekiz ile otuz beş yaş arası etkilenimin yüksel olduğu vişuddha çakra zamanın kültürel etkilenimi

⁵¹⁵ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 332.

⁵¹⁶ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 7/11/4, 5, 6) 350.

⁵¹⁷ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada, 32) 146.

⁵¹⁸ S. Vivekananda, *Patanjali's Yoga Sutras*, 110; S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada, 31)188.

⁵¹⁹ Manaf, *Yoga Enerji Merkezleri*, 332.

veya genetik kodlamanın sınırlarının aşılmasını istediği spiritüel seviyedir. Birey bu çakra seviyesinde meditasyon veya deneyimleme yolu ile gerçek (manevi) benliğine ulaşmak istemektedir.⁵²⁰ Vişuddha çakranın ön girdabı sorumluluk alma ve bireysel gereksinimlerle alakalıyken, burası sağlıklı çalışmadığında şüphe, nefret, düşmanlık, hayattaki beklentiler için başkasını suçlama gibi olumsuz girdileri kendine çekecektir. Vişuddhanın arka girdabı ise mesleği, başarısı, toplumdaki statüsü ile alakalıdır. Arka girdap sağlıksızsa bireyin ego, gurur, reddedilme korkusu yaşar. Vişuddha sağlıklı çalıştığında neşeli, dürüst, güvenli, mantıklı, konuşması etkileyici, felsefi konularda sağlıklı yorum yapabilmektedir.⁵²¹

Vişuddha çakranın çeşitli çalıştırma yöntemleri mevcuttur. Skanda Purana kitabında çalışma pratiği “Nefes tutulmalı ve vişuddha çakra merkezine odaklanarak enerji oraya yönlendirilmelidir” şeklinde ifade edilir. Vişuddhaya odaklanmak için soğuk, beyaz ve büyük nektar damlası amritanın vişuddhaya damladığı hayal edilir. Bu nektar yukarı enerji merkezlerinden gelen yüksek frekanslı enerjidir. Vişuddha çakra merkezini aktifleştirmek için yine nefes, pozisyonlar, “ham” sesi ve eter elementine konsantrasyon pratikler arasında yer almaktadır.⁵²² “Yogi, kurmanadi (boğazın altında kaplumbağa şeklindeki enerji merkezi) sinir alanına yoğunlaştığında mento-duygusal enerjinin kontrolü ile psijesi (ruhu) üzerine bilgi sahibi olur.”⁵²³

2.1.5.1. Talu (Damak) Çakra

“Talu çakra merkezinin on iki ışını vardır.”⁵²⁴ Sanskritçe “talı” damak demektir. Talu çakra kafatasının tabanındaki damak merkezi manasındadır. Farklı kitaplarda farklı isimler de verilmiştir. Örneğin; Yoga Raca Upanışada “taluka çakra”, şiva samhita’da “talusthana çakra” şeklinde isimlendirilmiştir. On iki girdap ve mavi enerji ışını bulunan talu çakra bireyin on iki niteliği ile ilgilidir. Bu nitelikler: Tatminsizlik, saldırgan tutum, çökkünlük, denetim, kaygı, elem, endişe, düşkünlük, gurur gibi olumsuz tavırlar yanında saygı, memnuniyet, temizlik gibi olumlu davranışları da içermektedir. Muladhara (kök)

⁵²⁰ Johari, Chakras, 131.

⁵²¹ Mookerjee, *Kundalini*, 56; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 333.

⁵²² Mookerjee, *Kundalini*, 104; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 334. Vişuddha çakradaki on altı taç yaprak on altı niteliği (varlığı) simgelemektedir. Bu nitelikler armonik ses frekansları ve özel mantralarla bedendeki tanrıları çağırarak için kullanılmaktadır. Bu sesler sağdan sola sırasıyla şu şekildedir: Pranava Om mantrası “Ong” şeklinde telafuz edilmektedir. Sonra Samaveda’nın tohum mantrası udgithadır. Diğer altı mantra ise hang, phat, vashat, swadha, swaha, namahdır. Ölümsüzlük anlamı da yüklenen amritayı aktifleştiren yedi müzik tonu da nishad, rishabha, gandhar, shadja, madhyam, dhaivat, panchamdır. Bk. Johari, *Chakras*, 125.

⁵²³ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada, 32) 189.

⁵²⁴ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri* (Soubhagyalakşmi Upanışada) 354.

çakradan başlayan şuşumna talu (damak) çakrayı delerek daha yukarıdaki çakraya uzanır.⁵²⁵

Talu çakra dişler ve dişetleri, dil, damak organlarının sağlıklı çalışmasından sorumlu merkezdir. “Nefes tutulmalı ve talu çakra merkezine odaklanarak enerji oraya yönlendirilmelidir.” (*Skanda Purana Kitabı*)⁵²⁶ Talu çakrayı aktifleştirmek için dil damağa doğru geri kıvrılarak damağa bastırılır. Bu sayede dil kilidi denilen mekanizma aktifleşmektedir. Gözler kapalı burun ucuna bakıldığı hayal edilir. Diğer tekniklerde nefes, asena pozisyonları, Talu kelimesi tekrar edilerek farklı çalışmalar da yapılmaktadır. Teknikler basitten karmaşığa doğru 2-3 dk dan 25-30 dk a kadar çıkmaktadır.⁵²⁷

2.1.6. Acna (Üçüncü Göz) Çakra

“Bedenin başında parlayan kehanet organına (ışığa) odaklanan yogi, zihinsel-duygusal enerjinin kontrol altına alınmasıyla mükemmel varlıkların görüşlerini alabilir. Tüm gerçekliği bilme yeteneği kazanır.”⁵²⁸ “Acna çakra kafada yerleşmektedir.” Bilincin transpersonel hale geldiği en büyük çakradır.⁵²⁹

Patanjali'nin yoga sutralarında (âyetlerinde) acna çakra “rtambhard buddhi” olarak ifade edilmektedir. Acna çakra, vedik edebiyatta Bhagavad-gita gibi kaynaklarda ise acna çakra ile aynı anlam ve konumda olmakla beraber jdnadipah, jinadigra, jhanachakshuh, mindha, mürdhajyotişi (kafa), jnana-dipena, jnana chaksusa, süptil bedendeki buddhi organı gibi farklı şekillerde adlandırılır. Başın ön orta lokasyonunda görülen ışıklı içgörü vizyonu manasındadır. Alında kaşların arasında vücudu anatomik olarak enine ve dikine kesen düzlemde burnun etrafındaki kemiklerin içerisindeki hava boşluklarının birleşim yerindedir. Üçüncü göz veya temizlenip arınmış kaş çakrası olarak da isimlendirilir.⁵³⁰ Sanskritçe “agna” şeklinde yazılan “emir merkezi” anlamındaki acna çakra, enerji sistemlerinin emr merkezidir. İleri düzey yoga seviyesinde gurudan veya aşkın varlıktan tavsiye ve komutların alındığı yerdir. Acna spiritüel yeteneklerin ve telepati (iki kişi arasında konuşmadan iletişimin) geliştiği alandır.⁵³¹ Yoga Raca Upanişad'da “bhru

⁵²⁵ Johari, *Chakras*, 31; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 360.

⁵²⁶ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 361.

⁵²⁷ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 362-368.

⁵²⁸ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada, 33-34) 146.

⁵²⁹ Mookerjee, *Kundalini*, 103; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri* (Yoga Kundali Upanişada) 369.

⁵³⁰ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Samadhi Pada, 48) 66.

⁵³¹ Cons and. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism* 21; Mookerjee, *Kundalini*, 50; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 369.

çakra”, Mandalabrahmana Upaniṣada’da "bhru-yugamadhyabila”, Yoga Çudamani Upaniṣada “dvidala çakra”, Bhuddhaṣuddhi Tantra’da “acna-puri çakra” şeklinde isimlendirilir.⁵³²

Acna çakra iki tane taç yaprağı olan mavi nilüfer çiçeği şeklinde sembolize edilir. İki yaprak güneş-ay, hipofiz-epifiz, ego-ruh, dişi-erkek, sezgi-mantık gibi düaliteyi temsil eder. Enerjetik manada şuşumna kanalıyla birleşen ida ve pingala akımlarının son bulunduğu mahaldir. İda ve pingala vişuddha çakra, beşinci enerji merkezine kadar zaman sınırları içinde çalışır. Altıncı enerji merkezi acnada ise şuşumna enerji kanalı ile zamanın ötesine geçebilmektedir. Muladhara çakradan başlayan şuşumna nadi acnaya gelmeden önce ön ve arka olmak üzere iki dala ayrılır. Ön dal yüce bilincin yerine (Brahma Radhra) gitmeden önce acnaya gelir. Arka dal ise yine Brahma’ya ulaşmadan önce kafatasının arkasından geçmektedir.⁵³³

Tantrik metinlerde acna çakranın 72 ses titreşimi olduğu kabul edilir. Acna, “Om” ses titreşimi ile Kundalini enerjisinin yükseldiği, geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanın algılandığı yerdir.⁵³⁴ Hindu inancında acna çakra üzerine meditasyon yapan bireyin günah ve manevi kirden arındığı düşünülür. Güneş ve ayı temsil eden bedendeki iki göze ilaveten vicdanı niteleyen iki kaşın arasındaki üçüncü gözü temsilen acna üzerine kırmızı veya safran renkli boya sürülür. Acna düzeyindeki yoginin sesi etrafındaki kimseleri etkiler sakinlik ve huzur verir.⁵³⁵

Kundalini enerjisi acna çakra seviyesine yükselirse epifiz bezi uyarılarak birey alında beyaz ışık görebilmektedir. “Hakini şakti” enerji⁵³⁶ gücünün bulunduğu acnanın aktifleşmesi kişide yüce varlığa ulaşabilmek için rehberlik etmekte, ön sezgi, saflık, erdemlilik ve bilgelik niteliklerinin (sattva) gelişmesine yardımcı olmaktadır. Tanrı shiva ve shakti enerji gücüyle alakalı bu çakranın diğer bir ismi "lalata” çakradır.⁵³⁷ Yetersiz akım alan bir ampulün ışık seviyesi düşük olduğu gibi yoga yapmayan normal bir insanda da bu enerji merkezi donuk bulunduğu ve Kundalini gibi yoga disiplinleri ile spiritüel

⁵³² Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 370.

⁵³³ Brahma Randhra’ya (yüce bilincin yeri) Bhramara Gupha veya Andha Kupa da denilir. Bhramara= Yaban arısı, Gupha= Mağara anlamındadır. Andha= Kır, Kupa= Kuyu manasındadır. Bk. Harish Johari, *Chakras*, 31.

⁵³⁴ Mookerjee, *Kundalini*, 22.

⁵³⁵ Johari, *Chakras*, 137. (Detaylı bilgi için bk. Shiva Samhita ve Yogashikhopenishad gibi Tantrik kutsal metinler); Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 371.

⁵³⁶ Mookerjee, *Kundalini*, 56; Hakini Shakti enerjisi evrensel bilinçle bütünleşmeye yardım eder. Hakini sakti sayesinde insan düaliteden kurtularak mutlak hakikatin farkına varır. Bu enerji çeşidi, insanda zekâ gücü ve ilik yapısının gelişmesinde etkilidir. Bk. Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 379.

⁵³⁷ Cons and Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 258; Johari, *Chakras*,/ 31-33.

seviyesini geliştirenlerde çalışabileceği anlaşılmaktadır. Bu seviyede fiziksel ve süptil bedene hâkim olabilenler usta bir yoga gurusundan inisiyasyon olarak daha st ruhsal seviyelere çıkabilir. Zihnin anlama, planlama, analiz etme ve sonuç çıkarma gibi yetileri olarak hissedilir. Acna akrayı ve etkilerini hissedebilmek ancak uzun süre düzenli ve ısrarla yapılan yoga pratiklerinden sonra mümkün olabilir.⁵³⁸ Bu uygulamalar citta denilen mento duygusal enerjinin bloke edilip maddi enerjinin titreşiminin kontrol edilebilmesini sağlar. Böylece hayal gücü stabilize edildiğinde devamlı ve tutarlı ayrımcı bir iğgr yeteneği geliştirilebilir. Acna akra yaydığı ışıkla maddeler üstüne geçerek ruhsal olarak görme kabiliyeti kazanır. Patanjali, kişinin maddi dünyaya ait tüm düşünceleri bertaraf etmeden en yüksek konsantrasyon gücü olan “nirvicara samadhi” aşamasına ulaşamadıka acna çakrayı geliştirmeyeceğini ifade eder. basiret, sezgi, hayal gücüyle ilgilidir.⁵³⁹ Doksan altı enerji girdabı bulunan acna akra Evrensel bilinç ile bireysel bilincin bütünleştiği, var olmanın bilinç yönünden algılandığı mahaldir.⁵⁴⁰ Alt merkezlerdeki beş ana çakrada bireysel bilinç hissedilirken acnanın evrensel düzeye çıkma sınırı olduğu düşünülebilir. Acna akra seviyesinde “ben” bilinci saf bilince ulaşmaktadır. Ben bilinci damla gibi düşünülürse saf bilinç okyanustur ve damla okyanusa karışarak insanın kaba formu doğum ölüm döngüsünden yani yanılısamadan kurtulur. Acna akra duyguları harekete geçiren zihinsel enerji manasın bulunduğu yerdir. Beş duyu beş alt enerji merkezleriyle irtibatlı iken manas beş merkezin en üstündedir. Bedendeki organlar beş duyunun hareketi için gereklidir.⁵⁴¹ Manas ise organlardan bağımsız çalışan “zihin” olarak da adlandırılan çok ince bir yapıdır. Manasın, zekâ (buddhi) ve ego (ahankara) ile bağlantısı bireyde şuuru, algılamayı ve imgelemeyi etkilemektedir. Bilgelik, hakikat, sezgi, zihin sağlığı ve görme ile ilgilidir. Tıkandığında kıskanç, bağımlı, aşır mantıksal, riske girmeyen birey karakteri gelişir. Gz sorunları, öğrenme problemleri, fel, beyin tümörleri, baş ağrıları, Parkinson olabilir.⁵⁴²

Kuyruk sokumundan yukarı doğru yükselen Kundalini enerjisinin tamamen uyandığı yer acna çakra seviyesidir. Burası aydınlanma, konsantrasyonun mükemmelliği, dikkatin bölünmediği, düşüncelerin kontrol altına alınabildiği ve süper bilincin geliştiği yerdir.⁵⁴³ Acna akranın nefes, duruş, imgeleme, konsantrasyon, burun temizleme

⁵³⁸ Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 376.

⁵³⁹ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Samadhi Pada, 48) 67; Judith, *Whells of Life, Chakra System*, 25.

⁵⁴⁰ Sri Shankaracharya, *Saundarya Lahari*, 747; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 372.

⁵⁴¹ Johari, *Chakras*, 67; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 372.

⁵⁴² Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 373, 380.

⁵⁴³ Johari, *Chakras*, 136.

(Şatkarma-Cala Neti)⁵⁴⁴ ve önce dille sesli sonra sessiz düşünce yolu ile çalıştırılma teknikleri mevcuttur. “Nefes tutulmalı ve acna çakra merkezine odaklanarak enerji oraya yönlendirilmelidir.” (*Skanda Purana Kitabı*)⁵⁴⁵ ifadeleri Hint mistik eserlerinde yer alır.

Acna çakra mükemmeleşmiş varlık noktasındaki “açıklığa” tırmanışın son durağıdır. Yoga anatomisinde acna çakra ile sahasrara çakra arasında dört çakranın daha bulunduğu ifade edilmektedir. Upanişadlar vd. Hint eski kaynaklarında geçen bu çakralar manas çakra, indu çakra, nirvana çakra, guru çakra genel isimleriyle bildirilmektedir. Bu çakralar kişiyi yüksek bilinç seviyesine taşıyan ve evrensel enerjiyi hissedebilmeyi sağlayan merkezler şeklinde açıklanmaktadır.⁵⁴⁶ Acna çakra seviyesindeki bireyde henüz racas, tamas ve sattva nitelikleri tamamen yok olmamıştır. Bu niteliklerin etkisi bir üst çakrada (sahasrarada) yok edilebilir. Acna düzeyinde düalite ortadan kalkarak içindeki ilahî nitelikleri keşfeder. Bireyin zihni farklılaşmış bir kozmik bilinç düzeyine ulaşarak bugün, geçmiş ve gelecek zamanları algılayabilir hale gelebilir.⁵⁴⁷ Acna ve sahasrara çakralar arasındaki evrensel bilinçle irtibatlı dört çakrayı harekete geçiren bazı asena pozisyonları namazda ayakta kıyam duruşundan secdeye inme, dizler yerde ayağı altına alarak oturma ve secdeye benzer bazı hareketleri ihtiva ettiği gibi namaz duruşuna benzemeyen pek çok duruş da yer almaktadır.⁵⁴⁸

2.1.6.1. Manas Çakra

“Manas çakra acna çakra merkezinin üstünde yerleşmektedir.” Sanskritçe “zihin merkezi” anlamındaki manas çakranın başlangıç yeri çitrini nadi kanalı, sonlanma noktası ise alındır. Zihinsel enerji sahasıyla etkileşimde bulunduğundan Yoga Şikha Upanişada kitabında “manas-mandala=zihinsel alan” ifadesi de kullanılır. Darşana Upanişada da “lalata (alın) çakra”, Kankalamani Tantra’da “surya mandala çakra”, “soma çakra” vd. başka isimlerle de anılmaktadır. Manas çakra, sahasrara çakranın içinde yer alır.⁵⁴⁹

⁵⁴⁴ Yoga çeşitlerinden özellikle Hatha Yogada beden temizliği önerilmiştir. Shatkarma ismi verilen altı aşamalı bu temizlik yöntemlerinden biri Jala neti diye adlandırılan burun temizleme yöntemidir. İki kaşın arasında yer alan Acna çakranın aktivasyonunu sağlamak ve sinüslerin açılıp rahat nefes alışverişini sağlamak için uygulanmaktadır. Burun deliklerine bir aparat yardımıyla su akıtılarak yapılan uygulamada tek bir burun deliğinden tuzlu su geniz yolundan geçirilerek diğer burun deliğinden çıkarılmaktadır. “YogaileTemizlenme-Shatkarma-Düşünüyorum” (Erişim 18 Ocak 2023). <http://www.dusunuyorumdergisi.com/yoga-ile-temizlenme-shatkarma/>; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 383.

⁵⁴⁵ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 381.

⁵⁴⁶ Mookerjee, *Kundalini*, 32; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 411-451.

⁵⁴⁷ Johari, *Chakras*, 139.

⁵⁴⁸ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 416.

⁵⁴⁹ Johari, *Chakras*, 39; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 412.

Manas çakra merkezinde insandaki altı niteliği etkileyen altı mavi ışın çıkmaktadır. Altı algılama hissiyatından,

Temas, anahata çakra ile,
Ses, vişuddha çakra,
Biçim ve rüya manipura çakra,
Tat, svadhithana çakra
Koku enerji akımı ise muladhara çakra merkezine iletilmektedir.⁵⁵⁰

Manas, tüm iradenin kökü olan iç duydur. Manas çakranın bedendeki fizyolojik işleyişi “çitta” denilen şuur enerjisi ile alakalıdır. Duyulardan zihin vasıtasıyla itilen enerjiler beyne gelir. Beyinden koku, tat, temas vs. hisler ida nadi enerji kanalı ile irtibatlı olduğu çakraya iletilir. Duyuların enerji akımları zihne gelir. Uyanıklık durumunda zihin bu enerjileri şuura çittaya aktarır. Çittada birliğin hissedildiği biçim ve bireysel varlığın algılandığı ikilik biçimi mevcuttur. Bu biçimlerle kişi dış dünya ve bedenini algılayabileceği gibi, rüyaları da algılamaktadır.⁵⁵¹

Manas çakra, acna ve sahasrara çakra arasında bulunur. Tanrı shiva ve shakti enerji gücüyle alakalı bu çakra huzur, sükûnet ve önsezi ile ilgilidir. Bilincin en yüksek eşiği olan "lalata" (manas) çakra tüm doğa üstü güçlerle ilişkilidir.⁵⁵² Manas çakrayı aktive etmek için, nefes, ses, asena duruşları ve konsantrasyon teknikleri mevcuttur. Upanişadlarda bu çakra için “Nefesi tutarak manas çakra merkezine odaklanın” (*Darşana Upanişada*)⁵⁵³ ifadeleri yer alır.

2.1.6.2. İndü Çakra

“İndü çakra enerji merkezi manas çakra merkezinin üstünde yerleşmektedir.” İndü çakra, Şiva Purana Kitabında “vidya-pada çakra-bilgilenme yeri” ismiyle açıklanır. Sanskritçe “vidya” bilgi manasındadır. Buddhi denilen zekâ enerjisi içerdiğinden vidya denilmiştir. Buddhi, Sanskritçe zeki manasında “buddha” kökünden türemiştir. Vidya-pada çakra (indü çakra) bilgileri kavrayıp, analiz ederek sonuca varma görevinden

⁵⁵⁰ Sri Shankaracharya, *Saundarya Lahari*, 746; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 412.

⁵⁵¹ Johari, *Chakras*, 413.

⁵⁵² Cons and Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 102, 258.

⁵⁵³ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 414-419.

sorumlu enerji merkezidir. Yoga Kundali Upanişada, Yoga şikha Upanişada vd kaynaklarda farklı isimler de mevcuttur.⁵⁵⁴

On altı taç yapraktan oluşan İndü akranın yaydığı on altı ışının ait olduğu nitelikler şunlardır: Affedicilik, konsantrasyon, iç enerji (coşku) kontrolü, mütevazilik, neşe, özgürlük, sabır, merhamet, kibarlık, sakinlik, tutku ve düşünceci olmaktır.⁵⁵⁵ İndü akrayı simgeleyen nilüfer çiçeğinin içindeki çember şeklinin ortasında “Amrita enerjisi” denilen ölümsüzlük maddesi yer alır. Vücutun yukarisından aşağı doğru akan amrita manipura çakra seviyesinde ateş elementi ile yakılıp bütün organizmanın yenilenip canlanmasını sağlamaktadır.⁵⁵⁶

İndü akrayı aktive etmek için ses, nefes, konsantrasyon ve duruş tekniklerinden yararlanılır. Duruş tekniklerinden “cnana asena” pozisyonu “filozof, bilge, düşünür” manasında “cnani” kelimesinden türemiştir. Dizlerden birini ve ayağı altına alıp diğer dizi dikerek dirsekle destekleme şeklinde yerde oturma pozisyonudur. İndü akrayı hareketlendiren duruşlardan bir tanesidir. Upanişadlarda indu çakra aktivasyonu “Nefesi tutarak indu çakra merkezine odaklanın” (*Darşana Upanişada*)⁵⁵⁷ şeklinde belirtilir.

2.1.6.3. Nirvana akra

“Nirvana akra açık mavi renktedir.” Sanskritçe “nir” kelimenin ön eki olarak” sız”, “vana” ise orman manasındadır. Nirvana ise kelime olarak ormansız anlamındadır. Yogada acı ve ıstıraplar sonu olmayan ormana benzetildiğinden nirvana çakra düzeyine çıkabilen biri ıstırap ve acılardan kurtulmaktadır. Nirvana akra şuşumna, çitrini nadi ve vacrini kanalının bittiğı yerde kafatasının içinde, başın üzerindedir. Yoga Kundalini Upanişada, Yoga Raca Upanişada vd. kitaplarda nirvana çakraya ruhi kapı manasında “brahmarandhra” ismi verilmiştir.⁵⁵⁸

Açık mavi renkte yüz parlak ışın saçan nirvana çakrada konsantrasyon gücü (dhi) yer alır. Dhi konsatrasyon gücündeki unmani enerjisi yoğunlaşmanın güçlenmesine, anci enerjisi dikkatin yoğunlaşmasına neden olur. Dhi, sırasıyla elementlere, ses titreşimlerine, enerjilere ve sonunda evrensel bilince yoğunlaşma şeklinde gerçekleşir.⁵⁵⁹ Yoganın nihai

⁵⁵⁴ Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 421.

⁵⁵⁵ Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 422.

⁵⁵⁶ Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 322.

⁵⁵⁷ Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 423.

⁵⁵⁸ Mookerjee, *Kundalini*, 83; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 433.

⁵⁵⁹ Mookerjee, *Kundalini*, 106; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 434.

amacı olan bütünleşme (nirvana, mokşa) dikkati toplama (avadhana), konsantrasyon (dharana), meditasyon (dhyana) düzeylerinden sonra nirvana gerçekleşmektedir. Dhi enerjisi zihni merkezde toplamak, zihnin objeyle birleşmesi, şuurun objeyle birleşmesi ve en son bilincin derinleşmesi ile algıda ince nesnelere hissetme, bilinç üstü konsantrasyon seviyesi ile elde edilebilir. Nirvana, sonsuzluğa doğru aşkınlık hallerinin yaşandığı düzeydir. Bu seviyede insan zihinsel, duygusal ve fiziksel bütünlüğü kazanabilir. Nirvana düzeyi, varoluş bilgisinin evrensellik kazandığı aşamadır.⁵⁶⁰

Nirvana çakrayı çalıştırmak için, ses, nefes, konsantrasyon ve asena egzersizlerinden yararlanır. “Nefes tutulmalı ve Nirvana Çakra merkezine odaklanarak enerji oraya yönlendirilmelidir.”⁵⁶¹ Dhi enerjisine ve “gam” ses titreşimine yoğunlaşarak uygulanan Nirvana çakranın çalışması, zihinde sakinleşme, uykusuzluk ve endişelerin giderilmesinde fayda sağlayabilir.⁵⁶²

2.1.6.4. Guru Çakra

“Guru çakra kafatasının üstünde bulunmaktadır. Rengi beyazdır.” Guru çakra Sanskritçe “karanlık” manasında “gu” ve “ışık” anlamında “ru” kelimelerinden oluşur. Guru “karanlıktan ışığa getiren”, çakra ise “enerji merkezi” şeklinde tercüme edilmiştir. Guru çakra sahasrara enerji sisteminin altında nirvana çakranın üstünde konumlanır. şuşumna enerji kanalı nirvana düzeyinde sonlandığı için guru çakra şuşumna nadinin dışındadır. Guru çakra insanın bilincini ruh düzeyine ulaştırır. Bu yüzden ruh manasında Rudrayamala kitabında “brahma” çakra diye isimlendirilir.⁵⁶³ Bedenin onuncu kapısı denilen ikiz yarı küreler arasında sahasrara çakranın içinde yer alır.⁵⁶⁴ Farklı eserlerde farklı isimler de verilmektedir.⁵⁶⁵

Nirvana çakrada biten brahma nadi kanalı ile guru çakra arasında enerji bağlantısı “visarga” köprüsü ile sağlanır. On iki taç yapraklı beyaz renkli nilüfer çiçeğini simgeleyen Guru çakradaki on iki ışın, on iki ses titreşimine sahiptir. Bu sesler: Ra, la, ha, sa, ma, va, kha, frem, kşa, yum, ha, sa sesleridir.⁵⁶⁶ Nilüfer simgesinin ortasında tepesi aşağı dönük ve üç tarafı “a, kha, ta” olarak isimlendirilen üçgen yer alır. Üçgenin “a” kısmı

⁵⁶⁰ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 435.

⁵⁶¹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, (Skanda Purana Kitabı), 436.

⁵⁶² Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 441.

⁵⁶³ Cons and. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 174; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 443.

⁵⁶⁴ Johari, *Chakras*, 144.

⁵⁶⁵ Sammohana Tantra’da “Guru-pura”, Gamedhenu Tantra’da “Guru-Pada” vd.

⁵⁶⁶ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 444.

niteliklerden racas, Tanrısal güç olarak Brahman (ruh) ve vama (yaratıcı güç enerjisi) elementlerden ateşle ilgilidir. “ka”, Tanrı’lardan Vişnu, nitelik olarak sattva ve cyeştha (koruma gücü enerjisi) ve ay gezegeni ile alakalıdır. “Tha”nın niteliği temas, Tanrı’lardan Şiva ve Rodri (yıkım gücü enerjisi) güneşle irtibatlıdır. “Aym” sesiyle titreşen triangel güç “a-ka-tha” unmani enerjisi sayesinde zihin bütün objelerden kurtularak bilince ait enerji serbest kalır.⁵⁶⁷ Guru çakra yogada düzenli uygulanan ses, konsantrasyon, nefes ve asena duruşlarıyla canlanır. Bilinci tetikleyen unmani şakti gücü “um” sesiyle guru çakrayı aktive eder.⁵⁶⁸

2.1.7. Sahasrara (Taç) Çakra

“Boğazdan başa yükselen enerji üzerinde yoğunlaşan yogi, su, çamur, keskin nesnelere temas etmeden havada durabilir.”⁵⁶⁹ “Sahasrara çakra kafanın üstünde boşlukta yerleşmektedir.⁵⁷⁰ Sanskritçe “sahasrara” kelimesi “bin” manasındadır. Kafatasının altı cm. üstünde yer alan sahasrara çakradan bin adet parlak ışık yayılır. Yogada Kundalini enerjisinin yükseldiği en üst seviyedir. Aşkın ve dünyevi olan tüm gerçeklerin deneyimlendiği formdur.⁵⁷¹ Nirvana çakra merkezinde sonlanan şuşumna kanalından gelen enerji, köprü vazifesi gören viserga aracılığı ile sahasrara çakraya akmaktadır. Bebeklerde 9-24 ay içinde açık bulunan bingıldak vasıtasıyla sahasrara çakradan akan enerji şuşumnaya gelir. Böylece bebekler evrensel bilinçten ayrılmamış birlik içinde yaşarlar.⁵⁷²

Sahasrara çakra “şuddha padma=Temiz, beyaz”, “kula çakra=Kundalini enerjisinin bilinçle birleştiği yer” ismiyle de bilinmektedir. Ayrıca Yoga Raca Upanişad’da “vyoma çakra”, Yoga Kundali Upanişad’da “sahasrakamala çakra” gibi isimler de verilmiştir. Daha pek çok kitapta farklı isimler de yer almaktadır.⁵⁷³

Bin taç yapraktan oluşan sahasrara çakrada bin ses titreşimi bulunur. İlk ses “am”, son ses ise “kşam”dır. Sahasrara nilüfer çiçeğine benzeyen sahasraranın ortasında dolunay temsil eden ve ay enerjisiyle irtibatlı sarı daire (candra mandala) bulunur.

⁵⁶⁷ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 445.

⁵⁶⁸ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 452.

⁵⁶⁹ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 148; S. Vivekananda, *Patanjali Yoga Sutra*, (Vibhuti Pada, 40).

⁵⁷⁰ Mookerjee, *Kundalini*, 44; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri* (Mandalabrahmânâ Upanişada, Bhagavata Purana Kitabı), (Mundamala Tantra Kitabı) 453.

⁵⁷¹ Cons and. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 374.

⁵⁷² Johari, *Chakras*, 32; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 453.

⁵⁷³ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 454.

Muladhara akradaki Kundalini enerjisinin yükseldiği sahasraranın ortasındaki üçgende beyaz veya açık mor renginde saf bilinç enerjisi yer alır.⁵⁷⁴

Evrene ve insana ait özelliklerin (nitelikler, biçimler) başlangıç merkezi sahasrara akradır. Uzayın yüksek boyutları ile bağlantılı sahasrara yedinci duyunun algılanmasını sağlayan kozmik enerji elementi ile ilişkilidir. Orijinal diye isimlendirilen yoga sistemine göre insanın başlangıcı ve sonunun gerçekleştiği sahasrara çakra düzeyi saf bilinç ve hakikate ait spiritüel seviyedir. Her akra kendi içinde spiritüel varoluşu aynası gibidir. Sahasrara akra aktif hale geldiğinde diğer çakralardaki tıkanıklıklar çözülmektedir. Sahasrara düzeyinde bireysel ruh varlığının farkındalığını kaybetmeden (bazen uyku moduna girerek) evrensel ruhla birleşmekte (samadhi) ve sevgiye dayanan iletişime girmektedir. Samadhi seviyesi mutluluk ve huzurun saf halidir. Bireyin keder, lezzet, saygı veya onursuzluk, ölümden korkma gibi fiillerin ve ikiliklerin yok olduğu seviyedir. Ruh bu seviyede ebedilik, mutluluk, bilgelik gibi nitelikler (sat-it-ananada) elde etmektedir.⁵⁷⁵

Sahasrara akra bilgelik, saflık, erdemlilik vasıflarını içeren sattva ile ilgilidir. Spiritüel bilgi acna çakradan, vişuddhaya oradan anahata çakraya gelir. Sahasrara akra merkezinden spiritüel bilginin net şekilde alınabilmesi için bedendeki diğer çakra merkezlerinin aktif, arınmış olması gerekmektedir. Bunun için de gün içinde düzenli ve sürekli gelişim metotları (yoga) uygulanması tavsiye edilir.⁵⁷⁶

Sahasrara akra, mental ve emosyonel enerjinin tamamen sınırlanması ile süptil bedeninde başında parlayan organ diye nitelendirilir. Yeri beyindedir. Bu merkez bir yoginin (samsaradan) zamanın ve mekânın sınırlarından kurtulup aşkın düzleme çıkabildiği yer kabul edilir. Yoga sistemine göre sahasrara düzeyinde evrensel bilinçle bireysel bilinç arasında enerji bağı meydana gelir. Sahasrara seviyesindeki yogi, Tanrı (evrensel bilinç) kadar değerli olduğunu, korkulardan ve inançlardan özgürleşip, ölümsüzlüğü algılar ve kendinin efendisi olduğunu kabul eder.⁵⁷⁷ Shakti (eril bilinç) ve şivanın (yaratıcı dişil güç) son birleşiminin meydana geldiği bin yapraklı nilüfer olarak temsil edilir. Omurgadaki akralar üzerinde çözülen Kundalini enerjisinin beynin üst kısımlarındaki sinir merkezlerine ulaşarak beynin pasif bölgelerini uyardığı çakra merkezi sahasrarada tüm çakralar sicim gibi bağlanır.⁵⁷⁸ Evrensel bilinç bireysel idrakle

⁵⁷⁴ Sri Shankaracharya, *Saundarya Lahari*, 734; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 456.

⁵⁷⁵ Mookerjee, *Kundalini*, 11; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 457.

⁵⁷⁶ Judith, *Whells of Life, Chakra System*, 25; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 458.

⁵⁷⁷ Mookerjee, *Kundalini*, 44; Manaf, *Yoga akra Enerji Merkezleri*, 462.

⁵⁷⁸ Johari, *Chakras*, 137, 138.

birleştğinde Kundalini enerjisi sayesinde zihinsel ve duygusal enerji iptal olup başın üstünde atma hissi, serin esintiler hissiyle ince titreşimler (ruhsal enerji) gayret harcamadan algılanır. Sahasrara, hipofiz bezini ve beyindeki sinir ağını etkiler. Maneviyat ve anlayışla ilgili olan sahasrara çakra tıkandığında depresyon, migren, multipl skleroz, öğrenme ve gelişme bozuklukları, genetik problemlerle karşılaşılabilir.⁵⁷⁹

Yoga sisteminin amacı olan bireysel ve evrensel ruhun mistik birleşmesi sonucu bireyde olağanüstü yetenekler (başka bedenlere girme, su üstünde yürüme vs.) ortaya çıkabilmektedir. Bu yetenekleri kullanma konusunda kişi özgürdür.⁵⁸⁰ Sahasrara çakrayı aktifleştirmek için nefes, ses, duruş pozisyonları kullanılır. Bilinç sahasrara çakra seviyesine geldiğinde insanın içinden “Om” sesinin titreşimi duyulabilir. Upanişadlar’da sahasrara çakranın fonksiyonu “Sahasrara çakra merkezine odaklanınca serin ışık hissedilmektedir.” (*Mandalabrahmana Upanişada*)⁵⁸¹ şeklinde ifade edilir. Pranayama ile Kundalini enerjisi sahasrara çakraya yöneldiğinde kuvvetli bir bilinç dönüşümü yaşanır. Bu sırada cezbe halleri görülebilir. Bu tür bilinç dönüşümlerinin kontrolü sağlanması için Patanjali ileri yoga tekniklerinin yetkin bir gurudan öğrenilmesi gerektiğini ifade eder.⁵⁸²

2.1.8. Bindu Çakra

“Kafanın üst arka kısmında bindu visagra bulunmaktadır.”⁵⁸³ Bindu, evrenin kaynağını aldığı bilincin sonsuz yoğun noktası, tüm kutsal seslerin kaynağı olan sessiz nokta, zamansız ve mekânsız nokta, damla, bazı Tanrı figürlerinin kalbindeki nokta manalarında ezoterik bir terimdir.⁵⁸⁴ Bindu çakra, soma çakra, çandra çakra veya bindu visagra olarak da isimlendirilir. “bindu” nokta, damla manasındadır. “çandar” ay, “soma” ay üzerinde meleklerin içtiği nektar anlamındadır. Beyaz renkteki bindu çakradan vişuddha çakraya nektar (amrita enerjisi) damlamakta ve insan bu nektar sayesinde yemek yemeden uzun süre kalabilmektedir. Bindu çakra neslin devamı için gerekli sperm

⁵⁷⁹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 463.

⁵⁸⁰ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 464.

⁵⁸¹ Mookerjee, *Kundalini*, 52; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 465-683.

⁵⁸² Swami Vivekananda, *The Complete Works of Swami Vivekananda*, Calcutta: Advaita Ashrama, (1970), vol. I, 123; Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 356.

⁵⁸³ Sri Shankaracharya, *Saundarya Lahari*, 33, 37; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri* (Yoga Çudamani Upanişada) 501.

⁵⁸⁴ Cons and. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 85.

üretimiyle de ilişkilidir. amrita enerjisinin manipura çakrada ateş elementi ile dengeli bir şekilde yakılabilmesi için yoga teknikleri önerilir.⁵⁸⁵

Doğal seyrinde tepeden aşağı doğru akan amrita enerjisini yogiler meditasyon yaparak yukarı doğru çevirebilirler. Yogiler amrita enerjisinin (nektarın) akışını hem sahasrara çakranın içinde hem de beynin ikiz yarı küreleri arasındaki boşlukta (brahma randra) kalmasını sağlayıp yönünü yukarı doğru çevirebilirler. Nektarın aşağı doğru akışını durdurabilen kişi yaşlanma, hastalık, çürüme gibi bedensel durumlardan uzak kalabilir. Böylece Kundalini enerjisinin nihai hedefi shiva (saf bilincin bedendeki muadili) ve shaktinin (saf bilinç) birliği gerçekleşmiş ve sonsuz mutluluk yaşanabilir.⁵⁸⁶

Sanskritçe bindu “ses” anlamına da gelmektedir. Başın arkasında ve üst tarafında yer alan yogadaki yedi kilidin⁵⁸⁷ “şanmukhi mudra” kapatılarak bindu çakranın aktifleşmesi “nada” ismi verilen kanalları harekete geçirerek evrenin membainin algılandığı “Om” gibi kozmik ses ve titreşimlerin hissedilmesini sağlayabilmektedir. bindu çakra nefes, ses, konsantrasyon ve duruş teknikleriyle canlandırılmaktadır. Damaktaki talu ve vişuddha çakrayla irtibatlı bindu çakra tat almayla da ilgili merkezdir. Yoga sistemindeki reenkarnasyon inancına bağlı olarak önceki yaşamlardaki anılar ve talepler bindu çakrada depolanmaktadır.⁵⁸⁸

Kundalini enerjisi sahasrara çakrada Tanrı shiva ile birleştikten sonra bir süre orda kalır, sonra muladharaya (kök çakra) inerek kıvrılır. Kundalini, muladharada kişinin karmaları bitene kadar öylece kalır. Ancak bedenleşmesi devam eden insanın bilinci değişmiş ve gelişmiş bir hal alır. Bu durumda beden devam ettiği halde bilinç nirvanaya ulaşmış olur. Yoga metoduyla bindu çakra aşamasına gelen bir yoginin bedeni kolayca çürümez. Çünkü yogi dünyanın maddesel yönüyle ve alt çakra seviyeleriyle bağlantılı dünyevi zevk ve arzuların tutsaklığından kurtulmuştur.⁵⁸⁹

⁵⁸⁵ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 502.

⁵⁸⁶ Johari, *Chakras*, 144.

⁵⁸⁷ Yogada Şanmukhi Mudra tekniğinde iki kulak, iki göz, iki burun deliği, ağız yedi kapı kilididir.

⁵⁸⁸ Mookerjee, *Kundalini*, 42, 52; Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 503-510.

⁵⁸⁹ Johari, *Chakras*, 156.

2.2. İkincil ve Üçüncül Çakralar

Hint mistik geleneğinde süptil bedende merkezi temel çakralar olduğu gibi organlara ve vücuttaki diğer oluşumlara ait küçük çakra merkezlerinin de bulunduğu varsayılmaktadır. Buna göre ikincil çakralar şu şekildedir.

2.2.1. Dış ve İç Organ Çakraları

“Yogi, zihinsel-duygusal enerjisini tamamen kısıtlaması ile işitme duyusuna odaklaşarak ilahî ve doğa üstü işitmeyi geliştirir.”⁵⁹⁰ “Nefesi tutarak zihin teker teker çakra merkezlerine yönlendirilmelidir.”⁵⁹¹ Enerji bedeninde temel çakra denilen büyük çakralar daha küçük çakralarla bağlantılıdır. Bu çakralar; göz, kulak, avuç içi, el ve ayak parmak uçları, ayak tabanı, topuk, dizlerin arkası ve yanları, dirseklerin yanları, başın tepesi, ön gövde, sırt, hormonal bezler, mide, kalp, bağırsaklar, dalak ve tüm iç organlarında bulunmaktadır.⁵⁹² Başın üstü ile topuk çakraları aynı minvalde hareket ederek birbiriyle irtibatlıdır. El ve ayak parmak uçlarındaki çakralar enerjiyi almak ve vermekle görevlidir. Eller kalp (anahata) çakrasıyla irtibatlıdır. Anahata tıkanığında parmak ucundan masaj, dokunma, şifacılık vs ile giren negatif enerjiler kişiyi hasta edebilmektedir. Ayak parmakları da ilahî enerji ile beslenmediğinde pis enerjiyi çekmektedir. Bu durumda eller ve ayaklar üşümektedir.⁵⁹³

Çakraların sağlıklı bir şekilde çalışması ve çakraya ait elementin aktifleşmesi belli sürelerle alınıp verilen nefes teknikleriyle de alakalıdır. Her nefesin çakra üzerinde etkili bir süresi mevcuttur. Saatte alınan dokuz yüz nefeste, beş unsurdan birinden akan enerji ilgili olduğu çakra üzerinde bir süreliğine etkilidir. Örneğin burun deliklerinden birinden alınan tek nefeste hava elementi öncelikle dördüncü çakra üzerinde sekiz dakika boyunca hâkim olur. Sonrasında ateş elementi üçüncü çakrayı on iki dakika süresince, ardından toprak unsuru birinci çakrayı yirmi dakikada, sonra su elementi ikinci çakrayı on altı dakika süresince etkisi altına alır. Akasha elementi beşinci çakrayı dört dakik boyunca etkiler. Normal nefes alışverişte tüm nadiler aktiftir. Ruhsal enerjinin taşıyıcısı Brahma nadi de denilen şuşumna ise özel nefes teknikleriyle uyarılır.⁵⁹⁴

⁵⁹⁰ Swami Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Vibhuti Pada, 41-4) 148.

⁵⁹¹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri* (Tantraraca Tantra Kitabı) 511.

⁵⁹² Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 512, 524.

⁵⁹³ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 523-525.

⁵⁹⁴ Johari, *Chakras*, 71, 74.

Literatür bilgileri ışığında şuşumnanın normal nefesle hareket etmesinden ayrı olarak özel nefesle yukarı merkezlere çıkması arasında fark olduğu anlaşılmaktadır. Yoganın teknik nefesiyle psikofizyolojik merkezler olan çakralardaki unsurların bedene ileri boyutta etkisi ve farkı bulunduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu veriler eşliğinde yogada duruşlar, sözler ve nefes teknikleriyle çakraların uyarılması usta bir guru eşliğinde yapılmadığında mahsurlu olabileceği düşünülebilir.

Çakralar ve etki mekanizmaları göz önüne alındığında bu soyut ve dönen enerji merkezlerinin doğasını anlayarak yapılan meditatif çalışmaların fiziksel ve ruhsal sistemin dengeli bir şekilde çalışmasına katkı sağlayacağı anlaşılmaktadır. Yoganın başlangıç aşamalarında ilgili egzersizler ile çakra renkleri ve resimlerine bakarak yapılan yoğunlaşma çalışmaları daha ileri düzeyde meditasyonu derinlemesine hissetmeyi sağladığı görülmektedir. Ayrıca çalışmanın problemediği çerçevesinde Hint mistik geleneğinde insanın manevi tekâmülünde çakralar ve çakra temelli uygulamaların mutlak varlığı hissediş aşamalarında etkili yöntemler olduğu görülmektedir. Yoganın bu manada Hint maneviyatı ekseninde bireyin gunaların ve mayanın etkisinden kurtularak evrensel bilinci tanımlama sorununa bir çözüm yolu olarak görülebileceği anlaşılmaktadır. Bu tür uygulamaların insanın entelektüel bilgisinin ruhsal gelişim deneyimine dönüşmesi açısından konuya ilgi duyanlar için rehberlik ettiği söylenebilir.

İKİNCİ BÖLÜM: TASAVVUFTA İNSAN TEKÂMÜLÜNÜ ETKİLEYEN UNSURLAR

Çalışmanın ikinci bölümünde şeriat ve tasavvuf arasındaki irtibat ve insanın tekâmülü üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Genel manada tasavvuf içerisinde çalışmamızla irtibatlı olarak da Nakşbendîlikte letâif kavramını içinde barındıran seyr ü sülûk uygulamaları ve bireyin manevi yönü ile etkileşimi incelenmiştir. Tasavvuf eğitimi içerisinde Allah ile deruni yönden iletişimi sağlayan mürşid, zikir, nefis ve mertebeleri, letâif çeşitleri ile letâifin manevi seyr sırasındaki rolleri önemlidir. Bu sebeple ismi geçen konuyla ilgili tasavvufî kavramlar ve uygulamalara ikinci kısımda yer verilmiştir. Vahdet-i vücûd ve vahdet-i şühûd terimlerine ve farklarına değinilmiştir. Marifetullahın nihayetine dair fenâ-bekâ kavramları yine letâifle ilişki bağlamında bu bölümde zikredilen konulardır. Çalışmanın ikinci bölümünde bu kavramlar sırasıyla Kur'ân-ı Kerîm ve hadis temelindeki yerleri, Hindistan'da yaşamış erken dönem sûfilerinden Hücvîrî, İbnü'l-Arâbî, Nakşbendiyyede İmâm-ı Rabbânî ve sonrasında gelen Müceddidîye temsilcilerinden Muhammed Mâsum, Dehlevî ve Dağistanî'nin eserleri esas alınarak incelenmiştir.

1. Tasavvufta İnsanın Tekâmülü

İnsana ait unsurlardan biri Allah ile irtibatın sağlandığı deruni yönüdür. İnsanın bu içsel vasfını mutmain kılan yöntemlerden biri tasavvuf ve içeriğindeki uygulamalardır. Çalışmanın ikinci bölümünde tasavvufta insanın manevi tekâmülünü etkileyen sebepler belli bir sıralamaya tabi tutularak izah edilmiştir. Bu bağlamda ele alınan kavramlar, görüşler ve uygulama pratikleri şu şekildedir.

1.1. Şeriat-Tasavvuf

İslâmi terminolojide şeriat kelime olarak “doğru yol, yolun bir bölümü, su kanalı, açık olmak” manalarında. İstilahi manada ise dini, hukuki ve ahlâki terimlerin tümünü ifade eder. Toplumun her kesimi için anlatılan bilgi ve toplumun tamamını kapsayan, dinin dış şekline (zahiri yönüne) ait bireysel ve toplumsal yaşantıyı düzenleyen kurallar

şeklinde ifade edilmektedir. Tasavvuf ise bâtinî (iç) hukuk, bâtinî fıkıhtır.⁵⁹⁵ Literatürde tasavvuf, halkın elindekilerden yüz çevirip hakîkate sarılmak,⁵⁹⁶ nefsi terbiye, rıza ve sabrı öğreten ilim,⁵⁹⁷ dini, ihsan kıvamında yani Allah'ı görüyormuş gibi⁵⁹⁸ yaşamak, Kur'ân'ın emrine uygun olarak dini Hz. Peygamber'in yaşadığı gibi yaşamaya çalışmak⁵⁹⁹ şeklinde tarif edilmektedir. Eşyanın bâtinî (gizli manalarının) açıklanması, Allah'ı bilme, beşeri güç ve kuvvetlerinden uzaklaşan kimselerin makamı olarak ifade edilen mârifetullah, tasavvufun konusunu teşkil etmektedir.⁶⁰⁰ Genelde yabancı literatürde tasavvufun tabir edilmişinde diğer mistik öğretilerden ayrılabilmesi için *Islamic mysticism*, *Islamic sufism* ibareleri kullanılmaktadır.⁶⁰¹ Mistisizm, Hinduizm'de normal psijik hayatın ötesinde zihnin bastırılmasını gerektiren ruhsal anlayıştır. Ancak sırrılık manasına da gelen mistisizm kelimesi kaynak ve usül yönüyle olduğu kadar pek çok konuda tasavvufun tam karşılığı değildir.⁶⁰² Tasavvufun kaynağı Kur'ân-ı Kerîm ve Hz. Peygamber'in sünnetidir.⁶⁰³

Tasavvufta dört kapı denilen dört mertebe bulunmaktadır. Bunlardan ilki herkesin gündelik kurallara uyarak yaşadığı şeriatır. Şeriat, toplumun her kesimi için uygulanması ve sakınılması gereken ibadet ve muamelatla ilgili kurallar bütünüdür.⁶⁰⁴

⁵⁹⁵ İbn Manzur, *Lisanu'l-Arab*, Daru Sadr, Beyrut 1990, c.8/176; Tehânevi, Muhammed b. A'la b. El-Farukî, *Keşşâfu Istılahati'l-Fünun*, Daru sadr, Beyrut trz., c.2/761; Cebecioğlu, "Şeriat" 461.

⁵⁹⁶ El-İmam Ebul Kasım Abdul Kerim İbn Hevazın el- Kuşeyrî, *Er-Risaltü'l-Kuşeyriyye* (Beyrouth Liban: Dar Al-Kotob Al-İlmiyah, 2001), 280.

⁵⁹⁷ Ebu Hafis Şihabüddin Ömer es- Sühreverdî, *Avarifü'l Maarif*. Hzr: Hasan Kâmil Yılmaz, İrfan Gündüz (İstanbul: Erkam Yayınları, 1989), 64; Hâris el-Muhâsibi, *Allah'a Dönüş*, çev. Cemal Aydın (İstanbul: Kültür Bakanlığı Yayıncılık, 2019), 24.

⁵⁹⁸ Diyanet İşleri Başkanlığı, Müslim, "İman", 1. (Erişim. 26.01.2023),

⁵⁹⁹ Ali b. Muhammed es-Seyyid Şerîf el-Cürânî, *Kitabu't-Ta'rîfât*, tahk. Abdulmun'im el-Hafnî, (Mısır: Daru'r-Reşad, Kahire), 68.

⁶⁰⁰ Ebu Bekr Muhammed b. İbrahim Buhârî, el-Kelebâzi, *et-Taarruf li-Mezhebi Ehli't-Tasavvuf* (Beyrut: Daru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2011), 72; Kuşeyri, *Er-Risale'tü'l-Kuşeyriyye*, 343.; Yılmaz vd. *Tasavvufun Esasları*, 662.

⁶⁰¹ Annemaria Schimel, "Sufism", Britannica. <https://www.britannica.com/topic/Sufism>; Mustafa Aşkar, *Tasavvuf Tarihi Literatürü* (İstanbul: İz yayıncılık, 2. Baskı, 2015), 27.

⁶⁰² Frank Gaynor, *Dictionary of Mysticism*, (Newyork 1953) 119; Sunar, *Mistisizmin Ana Hatları*, 1; Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü "Mistisizm"* (Ankara: 6. Baskı, Otto Yayınları, 2014) 339.

⁶⁰³ Kur'ân-ı Kerim tüm şer'î hükümleri içerdiği gibi geçmiş zamanlarda gelen ilahî kaynaklı bütün şeriatları da bünyesinde toplayan semavi bir kitaptır. İmâm-ı Rabbânî marifet sahiplerinin ancak şeriate bağlı kimseler olduğunu bildirir. Marifetin çokluğu şeriate bağlılık nisbetindedir. Rabbânî, Hint Brahman ve yogilerin kendisinde var olduğunu zannettiği marifetin yani ilahî olanı tanmanın, aslında istidrâçtan ibaret olduğunu belirtir. Manevi hallerin Rahmani olduğunu gösteren ölçü şer'î kuralları istikametle uygulamaktır. Bk. İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m. 55) c.2/702. İstidrâç: İnkarcıların kademeli olarak felakete yaklaştırılırken geçici bir takım başarılar kazanması manasında harikulade olaylardır. Bk. M. Sait. Özervarlı, "Hârikulâde" *DİA*.c.16/181.

⁶⁰⁴ Haksever, *Yâ'kub-ı Çerhî, Hayatı, Eserleri ve Tasavvuf Anlayışı*, 126; İmâm-ı Rabbânî, Hz. Peygamber'in sünnetine uyarak yapılan fiillerin karşılığının hem dünyada hem de ukbada görüleceğine binaen temizlik yapan kişilerin işlerini örnek vermiştir. Bu kimseler başkalarına göre çok yoruldukları halde kazançları azdır. Şeriat ve sünnete tabi olmayanların, dinden sapmış veya dine hiç girmemiş kimselerin yoğun mücadele ve ağır riyazetleri sonucu nefis terbiyesiyle elde ettikleri dünyalık kazançları İmâm-ı Rabbânî'ye göre bu durum gibidir. Sünnete tabi olanların durumu ise kıymetli cevherler ve elmaslarla

İkincisi, takva yönüne ağırlık veren tarikattır. İnsanlar arasında manevi anlamda kabiliyetli kimselere hitab eder. Vera' ile yani takvada ilerlemek suretiyle üçüncü kapı olan hakikate ulaşılır. Hakikat, fenâfillah makamından sonra bekâbillaha erenlerin makamıdır. Bunlar kendi iradelerini terk edip Allah'ın iradesine teslim olan havassü'l-havas diye tabir edilen kimselerdir. Bu yaşam şeklinin mana cihetinden kişide bilgi planındaki neticelerinden biri marifettir. Tarikat, hakikat ve marifetin gerçekleşebilmesi şeriata yani İslâm dininin hükümlerini yerine getirmeye bağlıdır. İslâm'ı yaşantıya geçirme ve anlama boyutundaki hassasiyetle bir mevhibe-i ilahî olarak bu mertebeler husule gelmektedir. Alâaddin Attâr'ın ifade ettiği gibi beden ile şeriata, akıl ve ruh ile tarikat ve hakikate, sırr manasıyla da marifet ve vuslata kavuşmanın yolunu tasavvufi seyr ü sülûk göstermektedir.⁶⁰⁵ Başka bir ifadeyle asgari düzeydeki erdemler gerçekleştirilmeden kemâlata ulaşmak mümkün değildir.⁶⁰⁶ Sûfilerin yaşadıkları bu tür tecrübeler insan fitratında manaya ait hissiyatın bir takım ruhsal perhizlerle geliştirilebileceğine işaret etmektedir.

Tasavvufi terbiyede Allah'a vusûlün ikinci kapısı tarikattır. Arapça t-r-k kökünden gelen tarik (yol) kelimesinin çoğulu olan tarikat, ıstılahi manada Allah'a ulaşma konusunda bir rehber eşliğinde takip edilen usuldür. Nefsani ve ruhani tarikatlar şeklinde sistemleşen bu kurumların ortak özellikleri nefis tezkiyesi ve kalp tasfiyesine dayanır.⁶⁰⁷

Hakikat ise Kur'ân'ın giriş kapısı mahiyetinde bir şeyin sabitliği hakkında kullanılır. Arapça h-k kökünden türeyen "hakikat" kelimesi doğru ve sabit olmak, bir şeyi yapmak, gerekmek manalarına gelir. Tasavvufi ıstılahta "görünenin arkasındaki gizli mana, dini yaşantıyı en üst düzeyde hayata geçirip ilahî sırlara vakıf olmak, Hâkk'ın

meşgul, zahmeti az ama kazancı çok kuyumcular gibidir. İmâm-ı Rabbânî bu durumu örneklerle açıklarken Hz. Peygamber'in sünnetine uyararak öğlen kaylule yapmanın (bir miktar uyumak) geceler boyu ibadet etmekten Allah katında daha makbul olduğunu ifade eder. Çünkü sünnete ve şeriata uymada Allah'ın rızası, beğenisi vardır. Bk. İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.94) c.1/385.

⁶⁰⁵ Sâfi, Ali b. Hüseyin Vâiz el-Kâşifî, *Reşahâtu Ayni'l-Hayat*, çev.Mehmed Rauf Efendi, İstanbul 1291 (taş baskı) 130; Haksever, Yâ' kub-ı Çerhî, 127; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 188.

⁶⁰⁶ İslâm inancına göre Hz. Peygamber (as) Allah'tan onun kalbine gelen her türlü ilim, kemalât ve varidâta sahiptir. Kendisinden sonraki asırlarda kabiliyetlerine göre Hz. Peygamber'in kemâlâtındaki haller ümmetinde zuhur etmiştir. İbadet etmek, az yemek, cihad gibi bedeniyle ilgili haller ashab-ı kiramda görülürken istiğrak, şev'k Hâris el-Muhâsibî (ö.243/857) ve Cüneyd-i Bağdâdî (ö.297/909) gibi erken dönem sûfilerin yaşantısı ve sözlerine sirâyet etmiştir. Tarikatlar Hz. Peygamber'i örnek alma idealleriyle uyguladıkları seyr ü sülûk yöntemlerini de Hz. Peygamber ile irtibatlandırma çabası gösterirler. Bu manada Nakşbendiyye'de kalbî uyanıklığın ehemmiyetine vurgu yapılır. Sûfî, namaz ve zikir sırasında, Kur'ân-ı Kerim okurken maruz kaldığı feyzin farkında olmalı, sadece haram konusunda değil, feyze engel şüpheli yemekler, avamla (Allah'tan gafil insanlarla) meşguliyet vs. hususunda da farkındalığını geliştirmelidir. Bunun için "Harabatta oturanla keramet lafi etme" denilmiştir. Nakşi Müceddidî temsilcilerinden Dehlevî (ö.1240/1824) dua ederken avuç içlerinde ağırlık veya göğüsteki ferahlığın Hak (cc) katından akıp gelen nurlarara ve duanın kabulüne işaret ettiğini vurgulamıştır. Bk. Abdullah Dehlevî, *Mekâtib-i Şerîfe Dürrü'l Meârif*, çev. Süleyman Kuku (İstanbul: Damra Yayınları, 2008), 18.

⁶⁰⁷ Cürcanî, *Kitabu't-ta'rifat*, 215; Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 34.

tecellilerini temaşa” manalarındadır.⁶⁰⁸ Tamamen vakiya uygun olan ve batılın zıddı demektir. Hakikat, şer’î kurallara azametle riâyet ederek rububiyet sırlarını müşahede etmektir. Nebhanî bir şeyin sonunun da kendine muhalif olamayacağını belirterek “Hakikat de şeriatın azimetlerine muhalif değildir” görüşündedir. Vücûdun, zihnin ve kalbin hareketi olan amelin şeriate uygunluğu “taat”, karşıtlığı ise “masiyet (günah)” olarak isimlendirilmiştir. Dolayısıyla şeriatın görünen uygulamaları, tarikatın iç âleme yönelik halleri, hakikatın ise sırları ıslah etmek için gerekli olduğu hususunda çoğunlukla görüş birliği mevcuttur.⁶⁰⁹ Şeriat kavramı tüm Müslümanları kapsarken hakikat ifadesinin tasavvuf tarihinde sûfilerce sahasız kullanıldığı görülmektedir. Şeriat, görünen (zahirdeki) halin düzenlenmesini, tasavvuf ve hakikat ise iç âlemin (bâtın, kalp âlemi) sıhhatini açıklamaktadır.⁶¹⁰

Hakikat, dinin hikmetleri ve özüdür. Tasavvufun ilk dönemlerinden beri bu ayırım bulunmaktadır. Şeriat kulluğa bir düzen getirirken hakikat Rubûbiyyete şahadet etmektir (görmek, hissetmek, yaşamaktır). Kuşeyrî (ö.465/1072) hakikatle teyit edilmeyen şeriat makbul olmadığı gibi, şeriatla da teyit edilmeyen hakikatın de meydana gelmeyeceğini ifade eder. Şeriat Yaratıcı’dan mükellefiyetler getirirken hakikat Hâkk’ın tasarruflarından haberler vermektedir.⁶¹¹ Şeriat ile kul Allah’ın emirlerini zahiren yerine getirerek kendinde muhafaza eder. Hakikat mertebesinde ise Zât-ı Zü’l-Celâl kulunu tasarrufu (himayesi) altına alır. Yani hakikat bilgisi Allah’ın kuluna hibe ettiği bir nimettir. Bir arada var olan bu kavramlar gösteriş ve nifak gibi kötülener hasletleri bünyesinde barındırmaz.⁶¹² Yunus Emre şeriat, tarikat, hakikat ilişkisini;

“Şeriat tarikat yoldur varana,
Hakikat marifet andan içeru” şeklinde ifade eder.⁶¹³

İmâm-ı Rabbânî, hakikate ermenin iki basamağından bahseder. İlk basamak Allah’a ve Hz. Peygamber’in O’nun kulu ve Rasûlü olduğuna iman, ikinci basamak ise salih ameldir. İki kanat olarak telakki edilen bu vasıflar olmadan ulvi âlemin yüceliklerine yükselerek mertebeler katetmek imkânsızdır. İmâm-ı Rabbânî’ye göre şeriatın öğrenilen helal, haram, farz, vacip gibi hükümleri bizatihi yaşama geçirmek Allah’ı tanımanın temel

⁶⁰⁸ Cürcanî, *Kitabu’t-ta’rifat*, 88.

⁶⁰⁹ Zafer Erginli (ed.), *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: Kalem Yayınevi, 2006), 966.

⁶¹⁰ Hücvârî, *Hakikat Bilgisi, Keşfu’l-Mahcûb*, çev. Süleyman Uludağ (İstanbul: Dergâh Yayınları, 2014), 440.

⁶¹¹ Kuşeyrî, *Er-Risâletü’l-Kuşeyriyye*, 82, 83.

⁶¹² Hücvârî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu’l Mahcûb*, 441.

⁶¹³ Yunus Emre, *Divan*, hzr. Selim Yağmur (İstanbul: Dergâh Yayınları, 2012), 311.

unsurlarıdır. Ona göre sûfilere mahsus nefis tezkiye ve tasfiye metotları ise diğer bir basamaktır. Hâkk'a vuslat için gerekli bu basamaklar birbiriyle bağlantılıdır. İnanç düzelmezse dini hükümleri bilmenin bir faydası olmayacağı gibi, kuralları bilip amel etmedikçe yine bir faydası olmayacaktır. Bu üç aşama geçilmeden nefis tezkiyesi ve kalp tasfiyesi pek mümkün görülmez. İnanç olmadan yapılan nefis terbiyeleriyle elde edilen insanüstü haller de İmâm-ı Rabbânî'ye göre istidracıdır. Hint mistiklerinin dhyana yöntemleri ile elde ettikleri bilgiler bu duruma örnek teşkil etmektedir. Ancak İmâm-ı Rabbânî'ye göre ellerinde kalan hüsrandan başka bir şey değildir.⁶¹⁴

Mutasavvıfların ifadelerinde görüldüğü üzere İslâm'ın zahir kurallarını yerine getirmeden hakikate ve dolayısıyla mârifetullah makamına ulaşmak mümkün görünmemektedir. İslâmi emirleri hiçe sayarak sadece iç âleme yönelik birtakım uygulamalarla elde edilen bâtinî bilgiler ise sûfilere göre istidraci bilgilerdir. Hakikat fenâfillah/Allah'a yakın bir mertebede kendi nefisini unutma merhalesinden sonra gelen bekâbillah aşaması olarak da tarif edilebilir. Her şeyi isteyen, yapan, eden, kılan ve bozanın Allah olduğunu anlayıp yaratılmışlara yüksek güçler atfetmeyen kimse her şeyin hakikatine ermiştir.⁶¹⁵ Şeriatla hakikatin ayrımını bilen, hakikati şeriatın ötesinde görmeyen sûfiler hiçbir şeye itiraz etmemeyi öğrendiğinden rıza makamına ermişlerdir.⁶¹⁶ Buna göre Kur'ân ve sünnet kaynaklı tasavvuf, kişiyi her an Allah'ın huzurunda olma farkındalığı ile O'nun rızasını kazanmaya yönelten bir disiplindir. Hz. Peygamber (as) zamanında zühd hayatı denilen yönünü ukbaya çevirmiş ferdi bir hayat tarzı yaşanırken sonraki zamanlarda zühd, ictimai olarak ele alınarak tasavvuf disiplini haline gelmiştir.⁶¹⁷

Mârifetullahı yani Allah'ın varlığının ve birliğinin esma ve sıfatları düşünerek bilinmesi⁶¹⁸ için öncelikle şer'î kurallara dikkat etmek gerekmektedir. Şeriat marifet ilişkisini kulun Allah'a olan muamelesindeki samimiyet ölçüsü belirlemektedir. Kul ahlâkını olgunlaştırma yolunda gayret sarf eder ve kalbi ihsan kıvamında sürekli Allah ile münacat halinde beraber olursa Hâkk tarafından bilgiye maruz kalabilir yani marifeti elde edebilir. Kulluğun espirisine ulaşmak da denebilecek bu bilgiye vasıl olmak, insanın aciz ve sonlu bir varlık şuuruyla hareket etmesiyle mümkün olabilmektedir. Dolayısıyla

⁶¹⁴ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.157) c.1/522.

⁶¹⁵ Hülya Küçük, *Anahatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2015), 179-180.

⁶¹⁶ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 242.

⁶¹⁷ Zahir Süslü, *Mekâsıd-ı Sâlikîn (Metin İnceleme)*. Edirne: Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Dili Ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2011, 97.

⁶¹⁸ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* "Marifetullah" 318-320.

çalışmanın temel konularından letâif ve bu kanalla Allah'ı tanımanın şer'î kaidelere uyulmadan imkân dahilinde olmadığı anlaşılmaktadır.

Şeriat insanın manevi tekâmülünde disiplinize olmasını sağlayarak rehberlik eder. Tasavvuf ise bu gelişimi hedefleyen bir yol olarak öne çıkar. Nakşbendiyye geleneğinde şeriat bireyin davranışlarını düzenleyip toplumda ahlâki bir temel oluştururken aynı zamanda içsel huzuru sağlayan manevi tekâmülün temelini hazırlar. Tasavvufta ise şeriata bağlılıkla beraber Allah sevgisi ve bilinci ile ruhsal derinliğin zikir, murakabe gibi yöntemlerle artırılması amaçlanır.

İmâm-ı Rabbânî ve takipçilerine göre, İslâm dinine ait meseleler, şeriat ilmine haiz âlimlerden öğrenildiği gibi, mutasavvıfların sohbetlerinden de kalbe ait ilimler elde edilmektedir. Manevi sohbetlerde marifet bilgisine ait hakikatler, gönlü kaplayan nurlar, muhabbet halleri inikas eder.⁶¹⁹ Şeriat temelli tasavvuf uygulamalarını esas alan İmâm-ı Rabbânî ve Müceddidî temsilcileri kaynak aldığı Nakşbendiyye tarikatındaki belli usüllerin üzerine yenilikler getirerek eğitimlerine devam etmişlerdir. Buna bağlı olarak Nakşbendiyye tarikatını incelemek faydalı olacaktır.

1.1.1. Nakşbendiyye Tarikatı

Nakşbendiyye daha çok Hâce Bahâeddin Nakşbend (ö.791/1389) ile şekillenip günümüze kadar ulaşan bir tarikattır. Nakşbend ismi, nesebinin “kalin” denilen renkli kilimdeki iplikleri bağlamasına nispetle olduğu nakledilir. Tasavvufî ıstilahta ise Nakşbend, Hâce Bahâeddin Nakşbend'in müridlerinin kalplere lafzatullahı nakşetmesinden müllhemdir. Metot olarak daha önce yapılagelen nefy ü isbat zikrinde Hâce Bahâeddin Nakşbend'le birlikte maiyyet murakabesine başlanmıştır. Her iki cezbenin kuvvet bulması ile kısa sürede Allah'a yakınlıkta mertebeler kat edildiği nakledilir.⁶²⁰

Hâce Bahâeddin Nakşbend'e mahsus önemli yöntemlerden sonun başa yerleştirilmesi de Hz. Peygamber'e nisbet edilen tasarruflardan bir tanesidir. Zira Hz. Peygamber'in sohbetine katılanların kalpleri hikmete açılmıştır. Bu yönüyle ashab evliyadan üstün vasıflara haizdir. Huzur hali denilen Allah'a teveccühün sürekliliği ile masivaya dair düşüncelerin kalpten yok olması, kalpte güzel hallerin devamlılığı bu

⁶¹⁹ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Meârif*, 134.

⁶²⁰ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 152; Haksever, *Yâ'kub-ı Çerhî*, 40.

özelliklerdendir. Bu duruma Nakşbendiyyede sonun başa yerleştirilmesi denilmiştir.⁶²¹ Ancak tarikatların birbiri üzerinde üstünlüğü anlamında değildir. Sadece Nakşibendiyye yolunun talebeleri işin başında ilk basamakta özet ve genel niteliğinde aldıkları manevi haza ait duyguları, son basamakta tafsilatlı, uzun ve daha özel bir şekilde yaşamaktadırlar. İmâm-ı Rabbânî, yolun kurucusu Hâce Bahâeddin Nakşbend'in, "Ben Hâkk Teâlâ'dan mutlaka vuslata erdirecek bir yol istedim." sözüne işaretle; yolun edeplerine riâyet edilmek şartıyla yaşlı, genç hatta ölülerin bile bu yoldan nasiplenip vuslata erebileceğini söyler.⁶²²

Nakşbendiyye sülûku genelde zikir, murakabe ve sohbet olarak üç temel üzere bina edilmiştir.⁶²³ Letâif zikrinde, hafî (kalp ile yapılan gizli) zikir ile kalbe yönelmek, kalbin de Allah'a teveccühü ile ihsan mertebesi denilen huzur halini yakalamak amaçlanmaktadır. Bununla birlikte tarikatın özellikleri arasında şunlar zikredilmektedir: Bedene ait perhizlerde itidal üzere hareket etmek, tevhide ait sırları mürşid vasıtasıyla kalpten kalbe aktarmak, zikir esnasında Hâkk'a teveccühte bulunmak, Allah'a vuslat yolunda ilerlemenin Kur'ân'ı Kerîm'e ve Hz. Peygamber'in sünnetine riâyetten geçtiği bilincinde olmaktır.⁶²⁴ İmâm-ı Rabbânî, Allah'a yakınlık yönüyle Hâkk Teâlâ'nın kalbine indirdiği tüm güzellikleri sünnete uyduğu için bahşedildiğini ifade eder. Kusurlarını görüp fenâ haline ulaşan müridin kendisindeki küfür potansiyelini görmesi beklenir. Sülûkunu mürşid eşliğinde takip eden salikte, kalbinde adeta görme kabiliyetine sahip göz husule gelir. Bu teveccüh (yönelme) genişleyerek tüm vücûdu kapsar.⁶²⁵

Faydasız duygu ve düşünceleri kalpte bulundurmamak, sürekli Allah'ın huzurunda olma bilinci kazanmak, muhabbet ve şartlarına riâyet edilerek yapılan zikirden husule gelen cezbelere ile Hâkk'tan gelen varidatı hissetmek teveccühe ait özellikler arasında sayılmaktadır. Nakşbendiyye Müceddidî temsilcilerinden Gulam Ali Dehlevî (ö.1240/1827) teveccüh sırasında kalbe birtakım düşünceler geldiğini ifade eder. Ona göre havatırın (kalbe gelen düşüncelerin) yönleri ve nereden geldikleri hususu farklılık arz etmektedir. Meleki düşünceler sağdan, şeytani olanlar soldan, nefsaniler dimağdan yani yukarı kısımdan, Hâkkani düşünceler ise çok yukarılardan gelmektedir.⁶²⁶

⁶²¹ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 17-152; Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 153

⁶²² İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.200) c.1/638.

⁶²³ Haksever, *Yâ'kub-ı Çerhî*, 128, 132, 146.

⁶²⁴ Tosun, *Bahâeddîn Nakşbend*, 301, 315, 321.

⁶²⁵ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 113.

⁶²⁶ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 66, 95.

Nakşbendiyyede muhabbetin (aşkın) ve dikkatin (farkındalığın) ayrı bir önemi bulunmaktadır. Zira kişi, sevdiğinin hâliyle hâllenir, adeta onun rengine boyanır. Hz. Peygamber'in, "Kişi sevdiği ile beraberdir"⁶²⁷ hadisi bu duruma işarettir.

"Huzurunda aşıklar öyle bir can verirler,
Ki, orada melekler araya girmezler."

şeklinde ifade edilen bu beyit, Nakşbendiyye temsilcilerinin namazda, zikirde, Kur'ân tilavetinde nurani, feyizli hallerin farkında olmak gerektiği ifadelerini açıklar mahiyettedir. Ayrıca Allah'ın razı olmayacağı ortamlarda, hâllerde bulunmaktan, günahlardan ve hatta şüpheli yemekler sonucunda meydana gelecek zulmani haller konusunda da uyanık olmak gerektiğine dikkat çekmişlerdir. Örneğin dua ederken ellerde oluşan ağırlık hissi, Hakk katından gelen nurların ellere akması veya gönülde bir ferahlık hissini oluşması duanın ya da ibadetin kabulüne işaret etmektedir. Nakşbendiyyede Allah'tan başka her şeyden uzaklaşmak ilahî aşk ve farkındalığın kazanılması için önemli görülmüştür. Bu yüzden kesrette vahdeti (çoklukta tekliği) görmemek Nakşbendîlikde tuzsuzluk şeklinde ifade edilir.⁶²⁸

Abdullah Dehlevî'nin beyanına göre şeyh Abdülhak'ın Musilü'l-mürîd ile'l-murad başlıklı risalesinde kısa yollardan fenâ-bekâya, yüksek makamlara kavuşmanın faydası çok, zahmeti az olan ve her işte orta yol gözetilen Nakşbendiyye metodu olduğu belirtilir. O'na göre Nakşbendiyye sülûkuyla hallere, varidata, cezbelere, kemal mertebelerine, keyfiyet denilen sırlara, nurlara ve marifet bilgilerine kavuşulur.⁶²⁹ Nakşbendiyye tarikatının metotlarından letâife yönelerek zikir çekmek de bu bilgilere ulaşmayı sağlayan gereçlerdir.

1.2. Nakşbendiyye Tarikatında Seyr ü Sülûk

İslâm'da seyahat arketipi olan seyr ü sülûk çoğu mistik yapıda mevcut olmakla birlikte uygulanan yöntem ve hedefleri açısından farklılıklar arz etmektedir.⁶³⁰ Özel bazı metotlarla birlikte bireyin kişisel tecrübesine dayanarak deneyimleyebileceği manevi bir yolculuk, tasavvufun kendi içindeki seyahatlerini ifade eden bir kavram olduğu söylenebilir. İbn-i Manzur *Lisânü'l-Arab*'da "seyr" kelimesini yönelme, teveccüh etme

⁶²⁷ Buhari, "Edeb", 96.

⁶²⁸ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürri'l Meârif*, 18.

⁶²⁹ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürri'l Meârif*, 20-151.

⁶³⁰ Leonard Lewisohn, *The Heritage of Sûfism* (Oxford Press, 1999), 861.

manasında kullanır. Kelime olarak “seyr” gezmek, “sülûk” ise bir yere veya yola girmek, yürümek, gitmek manalarına gelir. Tasavvuf literatüründe ise salikin kendi varlığından vaz geçip Hâkk’a doğru hareketi, kötü huylarından güzel ahlâka doğru ilerlemesi, bir müşidin nezaretinde Allah’a ulaşmak üzere yapılan manevi yolculuk şeklinde nitelendirilmiştir.⁶³¹ Seyr ü sülûk insanın nefsini kötülüklerden arındırarak ahlâkını güzelleştirme gayesiyle kendini ve Rabbini tanıma sürecidir. Bu süreci isteyene “talip”, yola girene” mürid”, sülûkta ilerleyip makamları aşana “sâlik” denilir. Manevi yolculuğun nihayetinde Hâkk’ı tanıyıp marifete eren sâlike de “vâsıl-ı Hâkk” denir.⁶³² İmâm-ı Rabbânî’ye göre ilim ve bilginin aşağı mertebelerden yukarılara doğru gelişip yükselmesine sebep olan “seyr” hareket, “sülûk” ise ilerlemek manaları taşımaktadır. Bu çeşit ilerleme maddeyle bağlantılı bir hareket değildir.⁶³³ İnsan ruhunun derûnuna işlenmiş hakikate dair incelikleri fark edebilmek için tüm idrakiyle Allah’a doğru yaptığı yolculuktur. Seyr, farkındalıkla yapılan yolculuğun sonunda ilahî hitaba mazhar olmak demektir. İmâm-ı Rabbânî’ye göre yolculuk kalpte başlar. Latîfeleri geçerek ruhun tümünü kapsar Allah’a doğru devam eder.

İmâm-ı Rabbânî seyr ü sülûkun, halk âlemi⁶³⁴ ve emr âlemi denilen iki adımdan müteşekkil olduğunu açıklar. O’na göre emr âlemi kendi içinde beş adım, halk âlemi iki adımdır. Emr âleminin ilk adımı Allah’ın fiillerinin tecellileridir. İkinci adımda sıfatların tecellisi, üçüncü adımda ise Zât’ın tecellileri hissedilmeye başlanır. Bunlar seyr ü sülûkta önce gelen insanların ve sonradan kıyamete kadar geleceklerin efendisi olan Hz. Peygamber’e tabi olanlar için ortaya çıkar. İmâm-ı Rabbânî, talebelerinden Hafız Mahmud Lahori’ye yazdığı 144. Mektubunda seyr ü sülûku fenâ, bekâ, urûc ve nüzûl ilişkisi yönünden ele almaktadır.⁶³⁵ O’na göre urûc ve nüzûl şu şekilde gerçekleşir:

Seyr-i’Urûci (Şu’ûri): Cüz’ün (parçanın) Mutlak’ta yok olmak üzere yaptığı seyr, fenâfillah durumudur. “Nefsini bilen Rabb’ini bilir” düsturuna nisbetle insan mertebesinden Allah’a kadar olan seyre işaret etmektedir.

⁶³¹ İbn Manzur, *Lisânu’l-Arab*, 2169; Asım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, c.1/907; Cebecioğlu, "Seyr-Sülûk" 433, 448.

⁶³² Edibe Taş, *Kuşeyri’nin Tertibü’s-Sülûk ve Sülemi’nin Sülûku’l-Ârifin Eserleri Bağlamında Sülûk* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Tasavvuf Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2023), 21; Osman Türer, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihi* (İstanbul: Ataç yayınları, 2013).

⁶³³ İmâm-ı Rabbânî Ahmed Fârûkî Serhendî, *Mektûbat Tercemesi*, çev. H. Hilmi Işık (İstanbul, 1968), 205.

⁶³⁴ Halk âlemi=madde ve ölçü âlemi; Emr âlemi=maddesiz ve ölçüsüz âlem. Serhendî, *Mektûbat Tercemesi*, (m.34) 68.

⁶³⁵ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbat-ı Rabbânî*, (m.144) c.1/497.

Seyr-i Nüzûlî: Varlığın ortaya çıkabilmesi için mutlak vücûdun seyridir. Bu durum Mutlak'ın (küll, bütün), cüz'e (parçaya) inişi yani Ehadiyyet'in imkân (varlıklar) mertebesine isimler, fiiller, sıfatlar, şanlar manasında nüzûlüdür. Zât'ı Zü'l-Celâl'in bizâtihi kendi değildir.

Sûfilerin seyr anlayışındaki urûci ve nüzûli seyri, enfüse (insanın kendine, nefesine) ve afâka (emr alemine) seyr şeklinde anlayabiliriz. Nakşi mürşidlerindenYâ'kub-ı Çerhî de manevi seyri kişinin özünden ayrı olduğunu fark etmesi şeklinde yorumlamış, eğitimde cezbe metodu ile seyr-i afâkiyi tercih etmiştir.⁶³⁶ İmâm-ı Rabbânî ise seyri dört seviyede ele almıştır. Bu seviyeler şu şekildedir:

1. Birinci aşama seyr-i ilallah: Allah'a doğru yapılan yolculuğun ilkidir. Sâlikin Allah'ın adını zikretmesi suretiyle varlık âlemine ait en düşükten en yüce bilgiye doğru giden ilmi hareketten ibarettir. Sonunda fenâfillaha doğru yükselerek küçük velilik tabir edilen velâyet-i suğraya ulaşılır. Seyr-i ilallahda iki tür seyr vardır. Sülûk denilen seyr-i âfâkî (ruhda ilerleme) ve cezbe denen (manevi halleri bedende hissetme) seyr-i enfûsîdir. İmâm-ı Rabbânî seyr-i âfâkîyi uzaklık içinde uzaklığı hissedebilmek şeklinde tanımlar. Seyr-i enfûsî ise ûrûcun (yükselmenin) ilk aşamasıdır. Bu yükselişin sonunda maddeye (varlığa) ait tüm ilimler bilindikten sonra Allah'a ait olan ilimlere kadar ulaşılır. Bu aşamada Zât'a ait bilgiler kazanılmaya başlayınca "Fenâ" denilen maddeye ait ilimler unutulmaktadır. İmâm-ı Rabbânî nefis terbiyesi ile menzilin sonunda kişinin yalnızca kendinde yaptığı manevi yolculuğun (seyr-i enfûsi) aranılana kavuşturacağını, insanın kendi dışındaki yolculuğun ise (seyr-i âfâki) insanı uzaklaştıracağını ifade etmektedir. Bu manada;

"Her ne varsa sendedir, yok sanma!

Kör gibi, her yana el uzatma."⁶³⁷ ifadelerini kullanır.

Tüm bu mertebelerin yaşanması halini, Allah'ın bir şeyin içine girmesi (hülûl) ve bir varlıkla birleşmesi (ittihad) gibi düşünenleri sapkınlık bataklığında yaşayan küfür ehli kimseler olarak nitelendirir.⁶³⁸ Hindu inancında da kişinin kendi içsel farkındalığını geliştirmesi söz konusudur. Hint mistik eserlerinde dhyana ile kendine odaklanma disiplini sayesinde bireyin içsel bilgelik kazanabileceği ve sonunda Brahman (Hindu Tanrısı, evrensel bilinç) ile birleşebileceği (mokşa) bildirilir.⁶³⁹ Bu manada seyr-i enfûsi

⁶³⁶ Haksever, Yâ'kub-ı Çerhî, 105.

⁶³⁷ H. Hilmi Işık, *Mektûbât Tercemesi*, 214.

⁶³⁸ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.154) c.1/515.

⁶³⁹ *Upanishadlar* (Svetasvatara Upanişad, 2/8-15) 279.

ile benzerlik gösterdiği zannedilse de ikisi arasında mutlak gerçekliği hissetme ve menzile ulaşma konusunda farklılıklar bulunmaktadır.

2.Seyr-i fillah: Allah'da seyr manasındaki dört basamaklı seyr ü sülûkun ikinci aşaması olan seyrdir ki, cem' (sefer-i sani) de denir. Tüm bedeni özelliklerden sıyrılıp Allah'ın ahlâkıyla ahlâklanmak, Hâkk'ın isim ve sıfatlarını bünyesinde cemetmektir (toplamaktır). Bu seferin sonunda kimsenin anlayamadığı, isimlendiremediği, bir şeye benzetilemeyen, tarif edilemeyen bir mertebeye ulaşılır. Seyrdeki bu durum "Bekâ" olarak nitelendirilmiştir. Bekâ halini yaşayan sûfiye dünya âleminin perdeleri kaldırılıp ledün ilminin kapıları açılmaktadır.

3.Seyr-i'anillah: Manevi yolculuğun üçüncüsü, Allah'tan Allah'a seyr aşamasıdır. Uzaklık ve yakınlık, ayrılık ve kavuşma, kaybetme ve bulma hallerinin birlikte yaşandığı bu aşamada salık Allah'ı Allah ile unutma durumundadır. Bu makamdaki kişi, irfani bilgilerin kazanıldığı "arif" ismini alır. Nüzûl aşamasıdır. Temkinden sonra telvin de denilen bu seyr, birlikten (vahdetten) çokluğa (kesrete) doğrudur. Hâkk Teâla'dan insanlara irşad ve tebliğ için dönüş olan bu seyre "bekâ ba'de'l-fenâ", "fark ba'de'l-cem", "sahf ba'de's-sekr" de denir. Bu makama ulaşan kişi çoklukta birliği, birlikte çokluğu görebilmektedir. Tasavvuf literatüründe "sefer-i salis" "seyr-i ma Allah" de denilen üçüncü aşama ikiliğin kalktığı "kabe kavseyn ev edna" olarak da isimlendirilmektedir.⁶⁴⁰

4.Seyr fi'l-eşya: Önceki seyrlerde unutulmuş eşyaya (varlığa) ait tüm bilgilerin hakikatinin (gerçek bilgisinin) kazanıldığı aşamadır. Dördüncü seyr, varlık bilgisini tekrar elde etmekten ibaret olan birinci seyrin karşılığıdır. Bu seyrdeki tek fark urûcdan (manevi yükselişten) sonra varlık âlemine dönülerek (nüzûl) bilginin hakikatinin elde edilmesidir.

İmâm-ı Rabbânî'ye göre, fenâ ve bekâ makamlarının elde edildiği birinci ve ikinci seyr veliliğe ait iken üçüncü ve dördüncü aşamalardaki seyr, davet makamı olan peygamberlere hasredilen mertebelerdir.⁶⁴¹ İmâm-ı Rabbânî *Mektûbat*'ında "Ey sevgili Peygamberim! De ki: Benim yolum budur. Sizi gafletten uyandırarak ben ve bana uyanlarla birlikte Allah'ya çağırıyorum"⁶⁴² âyetini delil göstererek peygamberlere tam manasıyla uyanların Allah'ı bilme, tanıma yolculuğundaki seyr makamlarından nasipler

⁶⁴⁰ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî* 282; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 434; Süleyman Uludağ, "Sülûk", *DİA* c.38/127. (Erişim 30 Ekim 2022).

⁶⁴¹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.144) c.1/498.

⁶⁴² el-Yusuf 12/108.

elde edebileceklerini açıklamaktadır.⁶⁴³ İmâm-ı Rabbânî, sûfinin emr âlemindeki beş letâîfi geçip onların asıllarında makamlarının her birinde elli bin yıllık manevi yürüyüşten sonra imkân dairesine ulaşabileceğinden bahseder. Bu uzun sürenin ise Allah'ın yardımıyla bir mürşid-i kâmil ile hiç de zor olmadığı altını çizer. Yüksek mertebelerin ve isimlerin tecellilerinde Allah'ın direk aşikâr olamayacağını anlatır. Bu durum Kur'ân-ı Kerîm'de de ifade edilmektedir.⁶⁴⁴

İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbat*'ında seyr (yürüyüş) sırasında vasıl olduğu yeri şehir metaforuyla açıklar. İlk tayin edilen bu şehir isim, sıfat, iş ve itibarları kendinde toplar. Peygamberlerin ve meleklerin veliliklerinin nihâyetidir. Bu makamları izah ederken, mertebelerinin asıllarının, asılların da asıllarının olduğu zâtî itibarların bir kısmını diğerlerinden ayıran nihai yerin husûlî ilimle değil, huzûrî ilimle bilinebileceğini anlatır.⁶⁴⁵ Bu şehrin üstündeki yürüyüş ise peygamberlere mahsustur. Şehre girenler peygamberlik makamından çıkmaktadır. Emr ve şehadet âlemindeki latîfelerin tümü toprak unsurunun insana ait olmasından dolayı bu şehre girmeye yani bu makama ulaşmaya potansiyelleri mevcuttur. Bu durumun gerçekleşmesinin de peygamberlere tam manasıyla tabiiyetle mümkün olabileceğini ifade eder. Toprak maddesinin insana ait bir hususiyet olmasından dolayı insanın özellikleri meleklerinkinden daha üstündür. Bu makama, üstünlüklerinden dolayı asalet yoluyla sadece toprak unsuru kavuşabilmektedir. “İki yay aralığı veya daha az yakın oldu.”⁶⁴⁶ âyetindeki yaklaşımda “tedellî” olarak ifade edilen sarkmanın hakikati bu makamda meydana gelmiştir. Toprak unsuru sadece insana mahsustur. Zira melekler ateş ve su unsurundan yaratılmışlar, insan ise bunlara ilaveten toprak ve havadan müteşekkil dört unsurla mütekâmil hüviyetini elde etmiştir. Bu hüviyet içindeki toprak unsuruyla da Zât-ı Teâla'nın tedalla makamına erişmeye kabiliyet kazandırıldığı anlaşılmaktadır. İmâm-ı Rabbânî, zahir ve bâtın (dış ve iç âleme dair) emirlere uymayı iki kanata benzeterek manevi yükselişin gerçekleşebilmesinin salikin bu iki yönünü geliştirmesine bağlamıştır.⁶⁴⁷

Nakşbendîlikte seyr ü sülûkun tamamlanabilmesi ve mertebelerin geçilebilmesinin de iki kanatla yani mürşid ve vekillerinin eşliğindeki sohbet ve zikirle mümkün olduğu ifade edilmektedir. İmâm-ı Rabbânî'nin beşi emr, beşi de şehadet âleminde olmak üzere

⁶⁴³ Serhendî, *Mektûbat Tercemesi*, 206.

⁶⁴⁴ el-Meariç 70/4.

⁶⁴⁵ Husûlî İlim: Zât-ı Teâla'nın varlığından ayrı ve fazla olan sıfatlarının bilinebilmesidir. Huzûrî İlim: Zât-ı Teâla'nın zati itibarlarının bilinmesidir; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbat-ı İmâm-ı Rabbânî*, çev. Kasım Yayla, 512; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbat-ı Rabbânî*, (m.260) c.2/44.

⁶⁴⁶ En-Necm 53/9.

⁶⁴⁷ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbat-ı İmâm-ı Rabbânî*, 513.

on letâif diye belirttiği latîfeler üzerine çekilen “Allah” zikri ile tedellî⁶⁴⁸ makamına ulaşmayı kazanabilme kabiliyetinin de şehadet âlemindeki yani bedendeki toprak maddesiyle mümkün olabileceği anlaşılmaktadır.

Seyr ü sülûk insanın manevi tekâmülünde Allah’a vasıl olma sürecindeki ilerleyişini ve olgunlaşmasını ifade etmesi yönüyle merkezi bir konumda yer alır. İnsanın nefsiyle mücadelesi ve ruhani tecrübelerini kapsayan bir süreçtir. Bu süreci yöneten rehber ise mürşid-i kâmillerdir.

1.2.1. Mürşid-i Kâmil

Mürşid Arapça’da doğru yolu gösteren kişi manasında “irşad” kelimesiyle bağlantılı bir terimdir.⁶⁴⁹ Seyr ü sülûkte nefse karşı mücadele çeşitli zorlukları da beraberinde getirmektedir. Tek başına seyr ü sülûka devam saliki yorabilir ve nihai vuslata engel olabilir. Bu yüzden kişinin nefsin kötü huylarını terk edip ahlâkını güzelleştirmek için bir rol modele ihtiyacı bulunmaktadır. Tasavvufta bunun karşılığı mürşid-i kâmil denilen Allah dostlarıdır. Nafle ibadetler, zikir, rabita, murakabe gibi pratikler mürşid tarafından belirlenir.⁶⁵⁰ Erken dönem sûfi müelliflerden Kuşeyrî, rol model ihtiyacını sadece yaprağı olup meyve vermeyen ağaca benzetir. Meyvesiz ağaçtan yeterince istifade edilemeyeceği gibi yetkin bir rol model olmadan kişinin manevi gelişimini tamamlayamayacağını altını çizer. Kuşeyrî’nin tarif ettiği yetkin bir şeyh nefsin terbiye etmiş, fenâ ve bekâ konusunda ilerlemiş bir şahsiyettir.⁶⁵¹

Mürşidlerin şecere (Arapça ağaç anlamında) ismi verilen silsilesinin ilk kaynağı Hz. Peygamber’e bağlanmaktadır. Tezin sınırları içinde ele alınan (Ajmer, Rajastan) Hindistan özellikle Ahmed Farukî Sirhindî gibi Nakşbendiyye mürşidlerinin yetiştiği önemli bölgelerdendir. Mürşidler silsileyi devam ettiren ve kendileri üzerinde otorite sahibi olan diğer mürşid-i kâmiller tarafından çeşitli metotlarla yetiştirilmektedir.⁶⁵² Zikir bu yöntemlerden bir tanesidir.

Rehber görevindeki mürşid, halvet, zikir, sohbet, oruç gibi yöntemlerle kalbi ve ruhu saf ve aydınlık haline döndürmek için saliki eğitir. Böylece ruh nefsin arzularından

⁶⁴⁸ Tedellî: Allah’a en yakın makam; Allah’tan başka hiçbir kabiliyetin ayak basamayacağı yer. Bk. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 483.

⁶⁴⁹ Cürcânî, *Ta’rifât*, 231, 232.

⁶⁵⁰ Haksever, *Yâ’kub-ı Çerhî*, 114.

⁶⁵¹ Kuşeyrî, *Risâle*, 294.

⁶⁵² Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Ahmed Sirhindî*, 31; Tosun, *Bahâeddin Nakşbend*, 32.

kurtulup gönülde kuvvet bulur. Mürşidin bu yöntemleri bilip gereğince uygulayabilmesi için kâmil, mükemmil ve mukallid vasıflarının bulunması gerekmektedir. Özellikle mükemmil vasfı ile mürşid aynı bir kuş terbiyecisi gibi öğrencisini kabiliyeti ve karakteri nisbetinde eğitir.⁶⁵³ Zira kuşa ne kadar miktar ve sürede yem verilmesi gerektiğini terbiyecisinin bilmesi gerekir. Salık de zikri mürşidinin tarif ettiği şekilde sadece diliyle değil, kalbinin derinliklerinde söylediğinde hikmete kavuşarak Hâkk'a yakınlık hasıl olur. Bu yakınlığı elde etmek için mürşidlerin farklı eğitim metotları mevcuttur. Nakşbendiye meşayihındanYâ'kub-ı Çerhî *Mesnevî*'den örnekle mürşidlerin kalplerinin ilahî mutlaktan kaynaklanan nefesle talebelerine panzehir olacağını ifade eder. Dolayısıyla tasavvuf literatüründe hakiki mürşid, talebesini yeteneğine göre ne kadar zikir, tefekkür vs. ile eğiteceğini bilerek yetiştiren kişi olarak tarif edilmektedir.⁶⁵⁴ Tasavvufî eğitimde zaruret miktarı dışında uykunun kalbin rikkat duygularını körelttiğine dikkat çekilerek geceleri uyanık kalmak yani teheccüd, bu yöntemlerden biridir.⁶⁵⁵ Bununla birlikte az konuşma, az yeme kalbin zikir ve fikirle meşguliyetini kolaylaştırma ve derin tefekkürü elde etmesi açısından tavsiye edilir. Bu hallere dikkat eden tasavvuf yolcusu için nefsin engelleri ortadan kaldırılır.

Madde anlamında bedenden ibaret olan insan, mana itibariyle de ruhtan müteşekkildir. Bedenin hayatiyetini idame ettirebilmesi için nasıl ki yeme-içmeye ihtiyacı var ise ruhun da mana yönüyle itminana gereksinimi kaçınılmazdır. Mürşid-i kâmillerin yaşayışları ve eğitim metotları Hz. Peygamber ile sohbet halinde bulunan ashab-ı kiramın davranışlarını takipten ibarettir. Sûfiler manayı ilmin ruhu şeklinde ifade ederler. İlim, sohbetlerde öğrenilmektedir. İnsan sohbetlerde ruhu itibariyle kendi cinsinden olan manalardan beslenip nefesine, heveslerine, kötü ahlâklı kimselere ve çeşitli olaylara karşı mukavemet kazanabilmektedir. Kuvvetli sünnetlerden sohbet metodu, Nakşbendî temsilcilerinin Allah'a vuslatta takip ettikleri iki kanattan biridir. Diğeri ise zikirdir. Bu manada evliyaullahaya yani mürşide ihtiyaç gereklidir. Mürşidler sohbet ve zikir metotlarıyla talebelerini daimî huzur haline ulaştıklarını sağlayan manevi rehber konumundadır. Onlar “Maddeden manaya, kalıptan kalbe, cesedden ruha ve nihâyet ruhu ve kalbi ile Rabb'ine vasıl olan, fenâdan geçip bekâya ve bir nevi ölümsüzlüğe erişirler.” Mürşidlerin sözlerinin talebeleri üzerindeki tesiri, kalplerinin Allah muhabbeti ve zikri

⁶⁵³ Haksever, Yâ'kub-ı Çerhî, 112; Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Ahmed Sirhindî*, 52.

⁶⁵⁴ Haksever, Yâ'kub-ı Çerhî, 123.

⁶⁵⁵ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetname* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2011), 3/370; Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Meârif*, 83; Adem Yıldız, *İmam Gazzali'ye Göre Nefis ve Nefis Eğitimi* (Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri Ana Bilim Dalı Tasavvuf Bilim Dalı, (Yüksek Lisans Tezi, 2007), 115.

ile sürekli bağlantı halinde olması sebebiyledir. Bu sayede kalpleri tasarrufları altına alabilirler. Sonuçta Allah muhabbeti ve zikrinin bulunduğu kalplerde nefsler kontrol altına alınabilmekte ve ruh, önceki asli kimliğine kavuşabilmektedir. Böylece ruhanilik kabiliyeti kazanan insan, madde üzerinde hüküm ve tasarruf sahibi olabilir.

Mürşidler ve onun yolunda giden talebeleri başlarının üstünde güzel koku yayan nurları, ışıkları hissetmek, haram karışmış yemeği bilip yememek vs gibi harikulade haller yaşayıp hissedebilme özelliğine sahiptirler. Ancak velilerin sırları ve ilimleri Zât'ın sıfatlarının tecellisinden⁶⁵⁶ meydana geldiğinden peygamberlerin yüksek seviyelerindeki mertebelerle eş değildir. Çünkü peygamberlerin makamlarının seviyeleri Zât'ın tecellilerinden ibarettir. Bununla birlikte hem mürşid-i kâmilde hem de onları takip eden talebelerinde buna benzer harikulade hallerin hiçbir ehemmiyeti yoktur. Kulluk bilinci ön plandadır. Hâkk'ın huzurunda ibadetlerin ve kulluğun tam anlamıyla yerine getirememenin kırıklığı ve kusurunun bilinci hakimdir.

Tasavvufî terbiyede mürşidin hem eğiticilik hem de karakter açısından bazı özelliklere haiz olması gerekmektedir. Eğiticilik yönünden, yaşantısının Kur'ân-ı Kerim ve sünnete uygunluğu, takva ve istikamet üzere olması, müridlerine rehberlik edebilecek ilimlere vakıf olması, seyr ü sülûkta gerekli icazetinin bulunması gibi yetkinliklere sahip olması özellikleri taşımalıdır. Tarikatın başındaki mürşidlerin hem kâmil (kemâle ermiş) hem de mükemmil (müritlerini de kemâle erdirici) olmaları gerekir. Cömertlik, merhamet, beklentisiz, zarif, keramete önem vermeyen, Allah'ı hatırlatmayan şeylerden uzak kalan ve Allah'ın rızasına muhalif işlere karşı çıkma cesaretinde bulunmak gibi vasıflar mürşidin karakter özelliklerindedir.⁶⁵⁷ Müridlerin de iman, amel, ilmihal ve itikada dair bilgileri öğrenip yaşantıya geçirmekle beraber manevi ilim, amel ve hal sahibi mürşidine uyması da gerekmektedir. Bundan dolayı İmâm-ı Rabbânî, mürşidi tanımlarken Allah'a ulaşmak için kendisinden manevi anlamda yardım alıp istifade edilen kişi der.⁶⁵⁸

İbnü'l-Arabî, beden düzenlenirken Allah'a ait birtakım sırlara sahip bir mürşidin öğrencilerine letâif bilgilerini aktarma özelliklerinin bulunduğu bahseder. Keşf ehli

⁶⁵⁶ Tecellî: Gaybden gelen ve kalpte ortaya çıkan nurlardır. Kâşânî ve Cürcânî'ye göre Allah'ın isimleri, sıfatları, fiilleri (eylemleri) ve Zât'ına ait tecelliler mevcuttur. Kulun manevi mertebesinin yüksekliğine göre Allah'ın isimlerinden biriyle dua ettiğinde duasının karşılığını bulması isim tecellisidir. Allah'ın iştme sıfatıyla kişinin cansız varlıkların zikrini iştir hale gelmesi Allah'ın tecellî sıfatına örnektir. Zâtî tecellî ise Hâkk'ın isim ve sıfatları gibi perdeler altından mevcudata tecellî etmesidir. Bk. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 480-482.

⁶⁵⁷ Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 65.

⁶⁵⁸ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.190) c.1/607.

mürşidlerin bir özelliği de herkesin bilemeyeceği nefsin ve latifelerden kaynaklanan insani ruhun ortak özellikleri ve ayrıştığı noktaları bilmesidir.⁶⁵⁹ Bu yönden İbnü'l-Arabî mürşid-i kâmile birtakım vasıflar addederek mana elbisesi giydirmiş, mürşidin kalbi hassasiyetlerle donanmış olması gerektiğine binaen mananın mürşide uyumunu vurgulamıştır.

İbnü'l-Arabî ehlullahı, keşf ehli olan ve olmayan diye ikiye ayırır. Keşf ehlinde latifeler dünya âleminde ayrıldıktan sonra da bilgide yükselme devam etmektedir. Bu kimselerde dünyaya, berzah âlemine ve ahirete ait tüm unsurlar üzerinde hakimiyet sürmektedir. Keşf ehli olmayan Hâkk dostları ise fikirlerinin gücüyle teorik olarak düşünmeye devam eden ve sahvi önceleyen kimselerdir. Bu durum için uyku örneğini veren İbnü'l-Arabî, keşf ehli için uykudan uyanınca bile uyku durumundaki bilgiyi muhafaza edebilen kişiler şeklinde niteler. Ahirette ve berzadaki keşfi bilgide yükselme dengesi dört unsurun dengesizliğinde bedende oluşan hastalığa benzetir. Unsurların (Dem “kan”, sevda “toprak”, safra “ateş”, limga “su”) azalıp artmasıyla bedende iyileşme ortaya çıktığı gibi, ahirette letâife yaklaşan bedbahtlık da latifelerin sülûkle dengelenmesiyle huzur halini almaktadır. İbnü'l-Arabî'ye göre latîfeye sahip olmak her cisim için geçerlidir.⁶⁶⁰

Müceddidî temsilcilerinden Dehlevî'ye göre de mürşid, iç ve dış âleminde şer'î kurallara sıkıca bağlanarak Hz. Peygamber'in yaşam tarzını (sünneti) hayatına geçiren kişidir. Mürşid, kalbin tasfiyesi (ayna gibi parlayıp yenilenmesi) ve nefsin bertaraf edilmesi için dünyaya ait iş ve kişilerden kalben uzak durmakla birlikte, Kur'ân ve zikirle çokça meşgul olan kimsedir. Bu sayede bâtın denilen iç âlemi zenginleşir, Hâkk'tan nasipler alır, takva, sabır, cömertlik, merhamet, kanaat, teslimiyet ve rıza gibi pek çok haller meydana gelir. Böyle zatların eğitimine tabi müridlerin kalpleri zararlı düşüncelerden temizlenir. Varidat ve cezbe, huzur, cem'iyet, yad daşt denilen özel haller ortaya çıkar. Mürşid, dışarıdan görünen yönüyle (zahiren) Hz. Peygamber'in sünnetine bağlı, iç âleminde ise sürekli Allah'a yönelmiş durumdadır.⁶⁶¹ Bu haliyle mürşid öğrencilerine her daim Allah'ı hatırlatan kimsedir. Böyle bir mürşidin teveccühü talibin gayreti, kabiliyeti ve ihlası onu iç âlemindeki menfi düşüncelerden temizler, Hâkk'a yönelir. Talebelerinin kendisinden zikir, sohbet, rabita açısından manevi anlamda

⁶⁵⁹ Arabî, *Fütûhat*, çev. Ekrem Demirli, c 9/262.

⁶⁶⁰ Arabî, *Fütûhat*, c 9/263.

⁶⁶¹ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Meâ rif*, 8, 29, 55.

istifade edemediği (sohbetinde kemal ve olgunlukların meydana gelmediği) mürşidler için;

“İyilerin sohbeti bu dünyadan çekildi,
Bal peteği yerine sinek yuvası geldi.”⁶⁶² denilmiştir.

Mürşid, salike bilmiyorsa abdest, namaz, gusül gibi şeriatın zahiri yönünü anlatır. Onda hâkim olan kibir, gurur, temizlik hastalığı, aşırı iştah, gazap, cimrilik gibi kötü duyguların tersine eğitim vererek belli bir metot takip eder. Bu şekilde nefsin kötü sıfatları kontrol altına alınabilir ancak tamamen yok edilemez. Çünkü nefis, özü itibarıyla yok olmaz.⁶⁶³ Nefsin zemmedilen fiilleri salikin yoluna çıkan sürüngenler gibi düşünüldüğünde yolcunun hedefi, zararlıların tümünü yok ederek zaman harcamak değil, öncelikle hedefine ulaşmaktır.

Ahmed Hüsâmeddin Dağıstâni (ö.1848/1925) nasıl ki sözün telaffuzu için ağızda sesin çıkış yerlerine (mahreç), harflere ihtiyaç varsa ilahî sırların güneş gibi ortaya çıkabilmesi için de bir mürşid-i kâmilin gerekli olduğunu söyler.⁶⁶⁴ Mürşidler, müridlerini onların fitrat ve kabiliyetlerine göre ahyâr, ebrâr, şuttâr yöntemlerine göre eğitirler. Ahyâr, amel ve ibadete düşkün olanların yoludur. Bu yolun salikleri genellikle farz ve nafilâ ibadetlerle Hâkk’a ulaşmaya çalışırlar. Ebrar, gönül saflığına erip nefsi zaafa uğratmak için riyazât ve mücahedenin uygulandığı hizmet ehlinin yöntemidir. Şuttar, aşk ve muhabbet ehline (romantik kişiliğe) uygulanmaktadır. Riyazât gibi uygulamalar halvet, çile ve erbain⁶⁶⁵ gibi daha ziyade nefsanî tarikatların seyr ü sülûk yöntemleri arasında yer almaktadır.⁶⁶⁶

Duyu organlarının pencerelerinin nurlarla açılabilmesi için kırk gün kalp zikrine devam etmek gerektiğini anlatan Nakşbendiyye şeyhlerinden Yûsuf Hemedânî (ö.535/1140) müridin tek başına on senede alamayacağı yolu bir pîr ile (mürşid-i kâmil)

⁶⁶² Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Meâ rif*, 143.

⁶⁶³ Ahmet Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı* (İstanbul: İnsan Yayınları, 1997), 98; Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Meâ rif*, 55, 119, 130.

⁶⁶⁴ Dağıstâni *Makâsıd-ı Sâlikin*, ed. Seyyid Ali Rıza (İstanbul: Evkaf İslâmiye Matbaası, 1339), 40.

⁶⁶⁵ Çile: “Çihil” kelimesinden türemiş kırk anlamında bir terimdir. Arapça “erbaîn” denilir. Müridin mürşid nezaretinde cami veya mederese gibi bir yerdeki odada tek başına kırk gün ibadet, az yemek, az uyku ve az konuşmak suretiyle Hakk’a vuslat yolculuğunda geçirdiği zaman dilimidir. Kırk günün sonunda şükür kurbanı kesilerek çileden çıkılır. Nefsanî tarikatların yöntemi olarak bilinir. Günümüzde çoğunlukla uygulanan bir yöntem değildir. Nefsanî Tarikat: Nefs terbiyesi usulleriyle Allah’ın rızasını kazanmayı ve O’na yaklaşmayı hedefleyen tarikatlardır. Bk. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 115, 474; Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 39.

⁶⁶⁶ Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 39; Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, 137.

bir senede alabileceğini beyan etmiştir.⁶⁶⁷ “O kimseler ki yolumuzda çaba harcarlar, elbette onlara yollarımızı gösteririz.”⁶⁶⁸ âyeti, insanın Allah’ı tanıma yolculuğundaki ciddiyeti ve kararlılığın neticesinde hakikat ilmini elde etmenin mümkün olabileceğine işaret etmektedir.⁶⁶⁹

Mürşidler aynı zamanda fiziksel hastalıklar için bitkisel yöntemlerle, nefesle, duayla (rukye), hastalıkları yüklenme gibi metotlarla⁶⁷⁰ hastalığa sebep olan eylemleri ortadan kaldırmaya yetkin kimselerdir. Nakşbendiyye temsilcisi mürşidlerin önemli bir özelliği de letâif zikrini eğitim metodu olarak benimsemeleri ve müritlerini zikir yolu ile ruhun nefis üzerine hüküm sahibi olmaları konusunda yol göstermeleridir.

Mürşidler, öğrencilerinin manevi tecrübelerini derinleştirmesi ve kendi içsel potansiyellerini keşfedip gerçek doğalarını anlamlarında yardımcı rehberlerdir. Mürşid-i kâmil bilgeliği ve deneyimleri ile mensuplarına rol model olarak ilahî aşka yönlendiren rehber konumuyla insanın tekâmül sürecinde etkin ve merkezi bir konumda yer alır. Mürşid kontrolünde sayı, içerik ve zamanına dikkat edilerek uygulanan zikir yöntemlerinin ise tasavvufî seyrin insan tekâmülünde ayrı bir yeri ve önemi bulunmaktadır.

1.2.2. Zikir

Zikir lügatte elde edilen bilgiyi muhafaza etmek, bir şeyi unutmadan akılda tutmak, kalp veya dil ile yad etmek, hatırlamak anlamına gelmektedir. Mecazi olarak namaz, dua, ilahî kitaplar, şeref, şan gibi anlamları bulunmaktadır. Dini literatürde ise “Allah’ı anmak ve unutmamak suretiyle gafletten ve nisyandan kurtuluş.” manasında kullanılmaktadır.⁶⁷¹

Kur’ân-ı Kerîm’de iki yüz elliden fazla yerde geçen zikir, “Siz beni anınız ki ben de sizi anayım.”⁶⁷², “Unuttuğun zaman Rabb’ini zikret (hatırla).”⁶⁷³ gibi örnek âyetlerde ahde vefa nispetinde (elest bezminde ruhların Allah’a verdikleri sözün) tekrar

⁶⁶⁷ Tosun, *Altın Silsile*, 57; Ömer Çelik, Mustafa Öztürk, Murat Kaya, *Üsve-i Hasene* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2003), 213.

⁶⁶⁸ el-Ankebut 29/69.

⁶⁶⁹ Abdülkadir Geylani, *Gunyetü't-Talibin*, çev. Abdülkadir Akçiçek (İstanbul: Sağlam Yayınları, 1991), 1061.

⁶⁷⁰ Çiști, *Sûfi Tıbbı*, çev. Hayrettin Tekümit, 75; Hülya Küçük-Zeynep Arzu Yeğin, *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi* (Ensar Neşriyat, 2019).

⁶⁷¹ el-İsfahani, *Müfredat*, 179-180; İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, 308-311; Asım Efendi, *Kâmus*, çev. Koç, Tanrıverdi, 2/346; Reşat Öngören “Zikir”, *DİA*, c.44/409.

⁶⁷² el-Bakara, 2/152.

⁶⁷³ el-Kehf,24.

hatırlanması ve kalbin en önemli fonksiyonlarından biri olarak vurgulanmıştır. Tasavvuf disiplininin temel rükünlerinden birini teşkil ederek ahlâkî arınmanın yegâne vasıtası kabul edilmiştir.⁶⁷⁴ Hz. Peygamber'in "Allah'ı zikreden kimse ile zikretmeyenin misali ölü ile diri gibidir"⁶⁷⁵ benzetmesi de zikrin insani hassasiyetin devamlılığı açısından ehemmiyetini belirtmektedir.

Zikir, tasavvuf terminolojisinde geniş ifadelerle yer alırken "Allah'ı şiddetle (aşkla) sevmek, gafletten kurtulup, hakikate ermek ve Allah'tan başkasını unutmaktır."⁶⁷⁶ manasında da ele alınır. Zikir tüm tarikatlarda uygulanmaktadır. Sadece zikir sırasında okunan "Esmâ" arasında farklılıklar bulunmaktadır. Özellikle Nakşibendiyye, Halvetiyye tarikatları seyr ü sülûk yöntemi olarak letâife yönelik zikir uygularken diğer tarikatlar zikir esnasında latîfelere yönelmekten ziyade kalp üzerinde durmuşlardır.

Marifet yoluyla hakikate ulaşmak için temel vasıta tarikattır. İslâm ve imanı kapsayan şeriat, dini ihsan kıvamında yaşamak ise tarikatla mümkün olabilmektedir.⁶⁷⁷ Zikir, seyr ü sülûkte hakikate yani insan-ı kâmil mertebesine ulaşmada önemli metotlardan biridir. Zikir sayesinde ruh belirli merhalelerden geçerek eğitime tabi tutulur. Mutasavvıfların kalp, ruh, sır, hafi, ahfâ diye isimlendirdikleri bu aşamalara zikrin etkisiyle nefis terbiye edilerek geçildiğinde Allah ile kul arasında perdeler kalkar. Ruh dünyaya gelmeden evvelki safiyetini kazanarak Hâkk'ı yakînen müşâhade edebilir.⁶⁷⁸ Maddî gıdaların kılcal damarlara kadar yayılıp bedenın hayatiyetini devam ettirmesi gibi, ruhun gıdası olan zikrullahın da latîfelere yer edinip kişiyi uyanışa getirmesi mümkündür. Dil, zihin ve kalp birlikteliği ile devamlı zikretmek son nefeste de ilahî neşeler içinde iman selametini mümkün kılmaktadır.⁶⁷⁹ İnsana gusül gerektiğinde vücudun her noktasını temizlemek gerektiği gibi gönül dünyasının nefsanî isteklerden arındırılması da letâif kanalıyla vücudun her zerresiyle zikretmekle mümkün

⁶⁷⁴ Kuşeyri, *Er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, 257; Uludağ, *Kuşeyri Risalesi*, 301-303; Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 561-563.

⁶⁷⁵ Buhârî, "Deavat", 66.

⁶⁷⁶ Abdülkerim Kuşeyri, *Letâifü'l-İşarat, İlahi Kelamın Sırları Kur'an-ı Kerim Tefsiri*, çev. Ekrem Demirli (Fikriyat Yayınevi, 2020).

⁶⁷⁷ Frithjof Schuon, *İslâm'ın Metafizik Boyutları*, çev. Mahmut Kanık (İstanbul: İz Yayıncılık, 2010), 35-40.

⁶⁷⁸ Gilles Veinstein- Aleksandre Popovic, *İslâm Dünyasında Tarikatlar (Gelişmeleri ve Aktüel Durumları)*, çev. Osman Türer, İstam (İstanbul Tasavvuf Araştırmaları Merkezi), 2004), 231-232.

⁶⁷⁹ El Hac Mehmet Esat Efendi, *Mektûbât* (İstanbul Evkaf Matbaası, 1338), 140. Son dönem Nakşibendiyye sûfilerinden Esâd Erbilî, zikir ve mürşide muhabbet için ilaç benzetmesi yapar. Ona göre nasıl ki doktor bedendeki hastalığın çeşidine ve şiddetine göre ilaç veriyor ise nefis hastalıklarının iyileşmesi için de mürşidin verdiği ölçüde zikir de insanın manen tekâmülünde panzehir gibidir. Bk. Ali Tenik, Vahit Göktaş *Allah'la Varolmanın Yolu Zikir* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2015), 86. Detay için bk. Erbilî, *Mektûbat*, 70. ; Topbaş, *İmandan İslâma Hak Yolculuğu*, 38-39.

olabileceğine dair “Bilesiniz ki kalpler ancak Allah’ı anmakla mutmain olur.”⁶⁸⁰ gibi âyetlerde örnekler verilmektedir.

Zikir dil ile yapılabildiği gibi kalp ve beden birlikteliği de devreye girerse hakikate vuslatta hızla yol alınabileceği mütalaa edilmiştir. Kalbi bir uyanıklık içerisinde olmayan zikir ise hakikate ulaştırmaz. Gerçek zikir gafletten uzak, derin tefekkür halinde yapılmalıdır.⁶⁸¹ Bu yönüyle zikir kalbi Allah’a doğru yöneltmek O’na yakınlaşma metodudur. Allah’ın ilk emri olan “oku” ifadesi ulvi âlemle irtibat kurabilmenin temel taşıdır. Dil, beden ve hal ile yapılan ibadetlerin özü de zihin ve kalbin “Allah” adını öğrenmesidir. Nakşbendiyye müridlerinden Yâ’kub-ı Çerhî’nin;

“Kalbe O’nu yâd et ki şâd olayım, dedim.

Kalp, O’nda kaybolduysam kimi yâd edeyim (dedi).”⁶⁸²

İfadeleriyle aktardığı beyit zikrin dil ve kalp arasındaki bağlantısını ifade etmektedir. Zikir bu manada suya ve suyun içinde yüzen balığa benzetilir. Balığın suyun içinde kaybolması bu yüzden suyun varlığını hissetmemesi örneği zikirle hem hal olmuş birinin zikrettiğini hatırlamaması şeklinde yorumlanmaktadır.

Dağıstâni, bedendeki uzuvların zikrinin kendilerine ait manaları bulunduğunu izah etmektedir. Ona göre zikir sırasında huzur halinin kazanılmasının yöntemleri mevcuttur. Örneğin gözün zikrinde göz kapatılır, dil üst dişlere değdirilir, nefes alışverişi normal seyrine bırakılır. Kalp çam kozalağı şeklinde hayal edilerek ortasında “Allah” ismi nurdan bir yazı halinde düşünülür. Hayalen kalpte, “Allah” düşüncesi devam ederken zihnine farklı düşünceler gelmemesi için dil ile belli sayılarda istiğfara devam edilir. Dağıstâni kulağın zikrinin “Allah” ismini işitmek olduğunu ifade eder. Zikirde huzur halini elde etmenin yolu ise zihinde yaratanın yüceliğini ve kudretini düşünürken kalbin zikrettiğini, Allah’ın bu zikri işittiğini mülâhaza etmekten ibarettir.⁶⁸³ Zikirde huzur uzuvların hallerine ait bir durumdur. Dilin zikri Allah’ı güzel isim ve sıfatlarıyla anarken beden zikri azaları emir ve nehy doğrultusunda kullanmaktır. Bunun sonucunda belli bir aşamadan sonra vücuttaki tüm kasların, damarların hareket halinde zikre iştirak ettiğinin hissedilmesidir.

⁶⁸⁰ er-Rad, 13/28.

⁶⁸¹ Alûsi, “Ruhu’l Meâni”, 24/158.

⁶⁸² Haksever, Yâ’kub-ı Çerhî, 133.

⁶⁸³ Süslü, *Mekâsıd-ı Salıkın Seyyid Ahmed Hüsameddin*, 36; *Dağıstâni Makâsıd-ı Sâlikin*, 27.

Kalbin zikri ise üç çeşittir: Birincisi, Allah'ın varlığına işaret eden delilleri, esma ve sıfatlarını düşünmek, ikincisi, ilahî hükümlerin hikmetlerini tefekkür etmek, üçüncüsü mikro ve makro âlemdeki (âlem-i sağır olan insan ve âlem-i kebir olan kâinattaki) yaratılış sırlarını tefekkür ederek her zerrenin hakikate ayna olduğunu temaşa edebilmektir. Zikrin bu aşamasında insan kendinden ve âlemden geçer. Tüm şuurla yapılan zikir sonucu zikir ve zikredene ait bir emare kalmayarak Hâkk'ta müstağrak (kaybolma hali) olunur. Bu halin sonu yoktur.⁶⁸⁴

Günlük işlerde yapılan ameller olumlu veya olumsuz yönde kalbi etkilemektedir. İnsanın bedeni ve ruhi yönü arasındaki ilişkiden dolayı zikir de direkt veya indirekt olarak kalp ile bağlantılıdır. Ekşi bir meyve hayal edildiğinde dişlerin kamaşması gibi, ruhta meydana gelen bir düşünce bedende tesirini gösterir. Aynı şekilde vücutta sürekli tekrar eden fiiller de nefiste kuvvetli bir meleke oluşturarak bedenden ruha tesir etmektedir. Bu durum kuantum fiziğinde hayal edilen şeyin atom parçacığı üzerinde anlık yaratılıp yok olmasını açıklar mahiyettedir. Hayal edilen düşünce süreklilik arz ederse madde boyutunda yaratılmaktadır. Böylelikle insanın kendi işiteceği miktarda dil ile yapacağı zikir, lisandan hayale, oradan ruha yükselerek bir nur oluştuğunu izah etmektedir. Tasavvufun manevi yolculuğunda nefis gemiye, zikrullah ise dümene benzetilmiştir. Salık zikir dümenini elinde tutarak nefis gemisini kontrol altına alabilir. Böylece insan ruhtan dile, dilden hayale, hayalden akla sirâyet eden aynalar şeklinde birbirini tamamlayıp geliştirerek kâmil insan noktasına erişebilir. Nakşbendilikte bu makamların nihâyeti yoktur.⁶⁸⁵

Zikrin bir anlamı da namazdır. “Mü'minler o kimselerdir ki Allah'ın adı anıldığında yürekleri titrer, namazlarını özenle kılarlar...”⁶⁸⁶ “Yazıklar olsun (şuursuz ve huzursuz) namaz kılanlara ki onlar namazlarının özünden uzaktırlar”⁶⁸⁷ âyetleri Hâkk katına ulaşan makbul bir namazın kişiyi yaşamında kötü fiillerden uzaklaştırıp, gönül inceliği kazandırabileceğini veya bu durumun tersi olabileceğini ifade etmektedir. Sonuçta ibadetlerde olması gereken şekli unsur ile tevhid ilkesinin ihlas (samimiyet) ve huşu (kalbi incelik, hassasiyet) ile yansımaları gerekmektedir. Hz. Peygamber'in “Allah'ı görüyormuşçasına ibadet etmek...”⁶⁸⁸ hadisi de buna örnek verilebilir. “Rabbini, içinden yalvarıp yakararak yüksek olmayan bir sesle sabah akşam an, gafillerden olma.”⁶⁸⁹ âyeti

⁶⁸⁴ Elmalılı Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili* (İstanbul: Akçay Yayın, 2013), 1.540-541.

⁶⁸⁵ Adem Ergül, *Kur'an ve Sünnette Kalbi Hayat* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2017), 264-265.

⁶⁸⁶ Enfal, 8/2-3.

⁶⁸⁷ Maun 107/4-5.

⁶⁸⁸ Buhâri, “İman”, 37.

⁶⁸⁹ el-Araf 7/205.

ve “Ben kuluma benim hakkımdaki zannına göre muamele ederim. O beni zikrettiğinde ben onunla beraberim. O beni kendi içinde zikrederse, ben de onu zikrederim. Topluluk içinde zikrederse, ben de onu daha hayırlı bir topluluk içinde anarım.”⁶⁹⁰ hadisi, bireysel ve toplu halde cemaatle kılınan namazdaki ve latîfelere yoğunlaşarak yapılan zikir kalbi titretecek hassasiyetle yapıldığında Hâkk’a vuslatta merhaleler kat edeceği yönünden manidardır.

Müceddidîyye temsilcilerinden Abdullah Dehlevî, namazın içinde ayakta, rükû ve secdede, oturuşta farklı hallerin zuhur ettiğinden bahsetmiştir. Namazda Allah’a istiğfar, peygamberlere salavat, tesbihat ve Kur’ân okumak gibi pek çok ibadet mevcuttur. Namazda ayakta dururken bitkilerin kıyamda duruşu, rükudayken hayvanatın dört ayak üzere hareketleri, kadede cemadatın (cansızların) oturuş pozisyonu düşünüldüğünde⁶⁹¹ kişi namaz içinde kendi bünyesinde âlem-i kebir olan kâinatı da barındırdığı görülmektedir. Namazdaki okunan Kur’ân-ı Kerîm ve diğer dualar sayesinde letâif canlanmakta, bu yönüyle de namaz kişinin Allah’a en yakın temas halinde bulunduğu bir ibadet şeklini almaktadır. Hz. Peygamber namazda Hâkk’ın zuhuru (açık olması, ortaya çıkması, belirmesinin hissedilmesi) ve şahitliğine “ Namaz gözümün neş’esi ve aydınlığıdır.”⁶⁹² ifadeleriyle rahatlamanın, huzur bulup ferahlamanın namaz ile mümkün olduğunu izah etmiştir.

Nakşbendîyye mürşitlerine göre insanın nefsani iştahı yemek ve içmekle sönerken, ruhun iştahının zikirle ziyadeleştiği tuzlu su içmeye benzemektedir. Tuzlu su nasıl ki su içme iştahını artırıyorsa zikir de her hal ve fırsatta yerin ve göklerin yaratılış hikmetlerini ince bir yürekle tefekkür etmeyi gerektirir. Böylece daimî zikir hali ruh ve beden arasındaki tatmini gerçekleştirmektedir. İmâm-ı Rabbânî, nefsi arındırmada “Lâ ilâhe illallah” zikrinin nefsani ve afâki ilahları yok etmede en tesirli araç olduğunu “illallah” sarayında masivanın boynuna, “La” kılıcıyla vurmadıkça Allah’a kavuşamazsın”cümleleriyle ifade etmektedir.⁶⁹³

Zikrin zihin, beden, kalp birlikteliği ile yapılabilmesi için şekli, zamanı ve yeri önem arz etmektedir. Nakşbendîlikte letâif zikri seher vaktinde başlayıp imsaktan kırk beş dakika öncesine kadar yapılması tavsiye edilmektedir. Bu tarikata göre bağdaş kurarak, dizüstü oturarak ve insanların bulunmadığı hafif karanlık, gürültüden uzak,

⁶⁹⁰ Buhârî, “Tevhid”, 15.

⁶⁹¹ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürri’l Mearif*, 147.

⁶⁹² Nesai, “İşretü’n Nisa”, 1.

⁶⁹³ Topbaş, *İmandan İslâma Hak Yolculuğu*, 194-198.

temiz mekanlarda zikretmek önerilmiştir. Nakşbendiyyede normalde Kur’ân okumak veya Allah’ı kalben günün her vaktinde anmak da zikir kabul edilirken belirli evrada dair zikirler için şekil, zaman ve yer tasvir edilmiştir.⁶⁹⁴ Uygulama şekli ise şöyledir: Gözler kapalı, dil damağa yapıştırılır, dişler dişlere ve dudaklar birbirine değerek nefes kendi haline bırakılır. “Allah” isminin manasını derinden hissederek kalp latîfesine yoğunlaşılır. Zikrin hakikatine ulaşmak zikredilenden başka her şeyi unutmakla mümkündür. Mürşidin salikin manevi durumuna göre verdiği belli sayıdaki “Allah” zikri kalpte çektikten sonra, zikri ruha, sonra sırra, sonra sırasıyla hafîye, ahfâya ve en son nefs-i natıkaya nakledilir. Ruh latîfesinin yeri sağ memenin dört parmak altında, sır sol memenin dört parmak üstü, hafî sağ memenin üstü, ahfâ göğsün ortası, nefs-i natıka ise iki kaşın arasındadır. Zikir nefis latîfesine yerleşince alnın ortasındaki latîfe-i cesede intikal eder. Bu da tüm bedenin zikir haline geçmesi demektir. Bu sayede zikretmeyen hiçbir aza kalmaz ve varlıkların zikrini de duyar hale gelir. “O’nu görüyormuşçasına ibadet et..” hadisinde olduğu gibi bu makama gelen salik her şeyde Hâkk’ı müşâhade eder. Dış dünyaya değil kendi içine yönelerek duyulan manevi hazlar sayesinde zikri sultani gerçekleşir.⁶⁹⁵

Şah-ı Nakşbend’in öğrencisi Yâkub-ı Çerhî’nin cismin hayat sebebinin su, kalbin canlanmasının şartının da zikir olduğunu ifade etmesi salikin Hâkk’a en kısa yoldan ulaşabilmesinde kalbi zikrin önemini göstermektedir. Bunun için tavsiye edilen edeplerin beş tanesi zikrin telaffuzu ile, on ikisi zikir haliyle, üçü de zikir sonrasında alakalıdır. Böylece manayı anlamak yani marifete ulaşmak mümkündür. Son nefeste perdeler kalkıp baş gözüyle görmeden evvel ölmek tabir edilen kalp gözüyle Hâkk’ı idrak edebilmek mümkün olabilmektedir.⁶⁹⁶

Zikir, tasavvufî ıstılahta din ve dünya mutluluğunu elde etmek için şeriat, tarikat ölçü ve edeplerine bağlı kalarak tesbih vb. şeyler kullanarak Allah’ın çeşitli isimlerini söylemektir. Seyr ü sülûkta makbul zikir Allah’ı sadece dil ile değil kalp ve zihin birlikteliği ile uygulanan zikirdir. Kuşeyrî zikri, “Şiddetli korku ve müşâhade halinin kalbi hükmü altına almasıyla gaflet meydanından Hâkk’ı müşâhade fezasına çıkmaktır” şeklinde tarif eder. O halde zikir, Allah’ın manevi yakınlığı için gönül yolculuğunun temel taşı, ibadetlerin özüdür denebilir. Kişi sevdiği birini tanımak isteyince onu çokça

⁶⁹⁴ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2015), 306.

⁶⁹⁵ Abdullah Sert, *Kalbi Eğitim Mektebinde İrfan Sohbetleri* (İstanbul: Erkam yayımları, 2016), 199-201; Müslim, “İman”, 1, 5; Buhârî, “İman”, 37; Tirmizi, “İman”, 2, 4; Ebu Davud, “Sünnet”, 16.

⁶⁹⁶ Osman Nuri Topbaş, *Hazret-i Mevlâna’nın Gönül Deryasında Sır ve Hikmet İncileri* (İstanbul: Yüzakı Yayıncılık, 2014), 310; Tosun, *Altın Silsile*, 111.

anar, andıkça sever, sevdikçe tanır. Tanıdığına dost olur, teslim olur. Zikir de bu dostluğa açılan kapının anahtarıdır.⁶⁹⁷

Nefs mertebelerini tanıyabilmek ve nefsi eğitmek, kişinin mertebesine uygun zikrin bir müşid tarafından kendisine verilmesi ve zikirde süreklilik ile mümkündür. “Siz beni zikredin ben de sizi zikredeyim.”⁶⁹⁸ “Rabbini gönülden ve korkarak, içinden hafif bir sesle sabah akşam zikret, gafillerden olma”⁶⁹⁹ âyetleri insanı zikirle nefsinde oluşan bir nur sayesinde ilahî aşk yoluna yönlterek nefsinde değişim ve dönüşüme meyyal bir varlık olduğuna işaret etmektedir.⁷⁰⁰ Nefsi, gaflet ve günahlara meyil konusunda kontrol altına almayan, yeniden yapılandırmayan zikir gerçekte amacına ulaşmış sayılmaz.

İmâm-ı Rabbânî’ye göre zikir, tüm benliğine kalbine yönelerek “Allah” isminin anlamını düşünerek keyfiyet ve benzerlik aklına getirmeden Hâkk’ı sürekli kalbinde tutabilmektir. Bu şekliyle uygulanan zikir, kişisel benliği unutup varlığın tümünde ilahî benliğin isim ve sıfatlarının ortaya çıkışını her mekânda ve her anda hissetmeye vesiledir. Zikir bela ve musibetlere kalkan, kalp gözünün nuru ve ruhun gıdasıdır. Zikirde devamlılık kalbi sürekli uyanık tutarak zikreden bedeni hatta tüm hücreleri Hâkk’ın zikriyle kaplandığı için kalbi sürekli uyanık tutmaktadır. Bu da kişiyi dünyaya ait değersizliklerden korur.⁷⁰¹ Zikir, Allah’a yakın olabilmenin şifresidir. Dünyaya ait her şeyin zikri ise kalp ve ruh için bela olduğu bildirilmektedir.⁷⁰²

Zikir bedene derinlemesine işlediğinde tüm azalar zikre muvafık olur. Zikir sayesinde hava, su, toprak, ateşten ibaret dört unsurun cesede ait özellikleri yok olur. İnsan, bedeninin her zerresinin, bitkiler, hayvanlar ve cemadatın da zikrine vakıf hale gelir. Bu hale ulaşmanın sonunda Kelime-i Tevhid’i nefese hapsederek uygulanan Nefy-ü-ısbat zikri öğretilir. İmâm-ı Rabbânî’nin tarifine göre letâif mertebelerinde hissedilen kozmik renkler bulunmaktadır. Salık mertebeleri sırasıyla geçtikçe o mertebenin nurunu görüp hisseder. Bu tarifte kalbin nuru kırmızı, ruhun sarı, sırrın beyaz, hafinin yeşil, ahfânın nuru siyah veya beyaz, nefsi-i natikanın mavidir.⁷⁰³ Bilim dünyası da sûfilerin yaşadıkları bu halleri açıklar mahiyetteki araştırmalarında kâinatın kendine has bir ritmi olduğunu

⁶⁹⁷ Kuşeyrî, *Er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, 256; Uludağ, *Kuşeyrî Risâlesi*, 302; Mehmet Şirin Ayış, “Semennudi’de Zikir Anlayışı”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/9 (Mayıs 2016), 26.

⁶⁹⁸ el-Bakara”, 2/152.

⁶⁹⁹ Araf 7/205.

⁷⁰⁰ Mehmet Kasım Özgen, “Tasavvuf Felsefesinde Zikir Kavramı”, *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 1/2 (Aralık 2013), 217.

⁷⁰¹ Tirmizi, “Zühd”, 14; İbn-i Mace “Zühd”3.

⁷⁰² İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.197) c.1/627, (m.203) c.1/644; Ali Tenik-Vahit Gökteş, “Tasavvufi Düşüncede Zikir ve Zikrin Benlik İnşâsına Etkisi”, *Toplum Bilimleri* 8 (15), (Ocak 2014), 264.

⁷⁰³ Nasurullah Efendi, *Veliler Başbuğu Şah-ı Nakşibend* (İstanbul: Buhara Yayın, 1979), 137-139.

bildirmişlerdir. Zikir sırasındaki kalbe ait ritim ile âlemin nabız atışı diyebileceğimiz kâinatın kalbi arş arasında bir denklik meydana gelmektedir. Dervişlerin zikir sırasındaki salınımları içkulak sıvısındaki nöronlar (sinir uçları) sayesinde beyindeki epifiz ve hormonların efendisi kabul edilen ve diğer salgı bezlerinin fonksiyonlarını otomatik olarak etkileyebilen hipofiz bezinin normalden farklı uyarılmasına ve daha güçlü çalışmasına sebep olmaktadır.⁷⁰⁴ Bu sayede o ana kadar uyur nitelikteki bilinmeyen ve sessiz kalmış bedene ait pek çok nitelik uyanmakta ve beden yenilenerek güçlenmektedir. Bu hareketlere nisbet edilerek psikiyatrik hastalıklarda benzer tedavi usulleri geliştirilmiştir. Beyindeki epifiz bezi sayesinde duyular ötesi sezilebilirken hipofiz bezi kalp vasıtası ile duyu ötesi dünyayı görebilmeyi sağlamaktadır.

İnsanın hakikat arayışı içinde nefse ait merhaleleri aşarak tasfiye edip uyandırılmasında zikir en önemli metottur. Âyet-i Kerîmede, “Bilesiniz ki kalpler ancak Allah’ı anmakla mutmain olur.”⁷⁰⁵ ifadesi kalplerin huzuru ve mihnetlere sabrın yolunu gösterir. Tasavvuftaki seyr ü sülûk uygulamalarını destekler mahiyetteki araştırmalar kemâle ermiş bilincin evrensel bilinçten (yüce Allah’tan) aldığı güçle beslendiği takdirde aydınlanacağını bildirir. Bu tür işleyişe sahip yüksek benliğin (ruhun) alt katmanlarındaki ego (nefs-i emmâre) evrensel bilince (Allah’a) doğru olan yolculuğu neticesinde eskisi kadar sesini çıkaramayacağı ifade edilir. İnsanın kendine ait ruhsal kaynakları asli kaynaktan (Allah’tan) beslenmediği takdirde çok çabuk tükenmektedir. İlahî kaynak ise sürekli akarak onunla irtibatı kopmamış kişilerde değişik bilinç halleri (rahmani haller) oluşturmaktadır. Tasavvufta hallerin makama dönüşmesi şeklinde ifade edilen bu durumun kalıcılığı edep ve ahlâk kaidelerine uymakla mümkün olmaktadır. Hem modern bilim (psikoloji) hem de tasavvuf hallerin, geçiciliğinden kurtulup sabit hale (makam düzeyine) gelebilmesinin hedonizmden kurtulmakla ve İslâm’ın temel kurallarına uymakla mümkün olabileceğini, yeni çağ arayışlarının “latif zekânın” olgunlaşmasını mümkün kılmadığını belirtir.⁷⁰⁶

Latif zekânın olgunlaşması yöntemlerinden zikir usulünü Hz. Ebu Bekr’in, Hz. Peygamber ile Medine’ye hicret sırasında mağarada iken Hz. Peygamber’den aldığı rivayet edilir. Hz. Ebu Bekir kelime-i Tevhid telkini ve feyzini halife olduğunda ashaba tâlim ettirmiştir. Ashabdan bazıları da bu zikir usulünü tabiine öğretmişlerdir. Buna göre Nakşbendiyye silsilesinin Hz. Ebu Bekir vasıtasıyla Hz. Peygamber’e ulaştığı

⁷⁰⁴ İrfan Öztürk, *Aşk Kapısında* (İstanbul: Yüzakı Yayıncılık, 2013), 64.

⁷⁰⁵ er-Rad 13/2-8.

⁷⁰⁶ Merter, *Doküz Yüz Katlı İnsan*, 215; Emel Çekici, *Ruhunun G Noktası* (İstanbul: Cinus Yayınları, 2013), 163-164.

anlaşılmaktadır. Hızır'ın Abdülhâlik Gücdüvâni'ye nefesi hapsetmek yolu ile kalbi zikir öğretmesi ile rahmani cezbenin Hz. Ebu Bekir vasıtasıyla geldiği anlaşılmaktadır.⁷⁰⁷ Silsile ve icazet denilen özel izin sayesinde günümüzde müşid-i kâmiller zikir ve sohbet metodunu uygulayan kişiyi Hâkk'a ulaştırma konusunda ehil kimselerdir.

İmâm-ı Rabbânî'ye göre zikir bedeni ibadetten daha fazla tazyik etmektedir. Bu sayede zulmete meyleden nefis Allah'ın nuru ile nurlanır. Hâkk'ın nurları ibadetler ve zikir yolu ile dünyada hissedilmektedir. Allah ismi anıldığında Hâkk Teâla duaya icabet eder ve istenileni verir. Zikrin çok sayıda faydaları yanında, onun nurları sayesinde şeytan perdelenir ve kişiye zarar veremez. İmâm-ı Rabbânî, Allah'ın dünyada iken perdesiz olarak görülemeyeceğini, görme işleminin ahirette gerçekleşeceğini ifade etmiştir. Dünyada görülen ve hissedilen ise Zât'ın nurlarıdır.⁷⁰⁸ “Allah'ı zikreden kimse Hâkk katında bir nur üzeredir.” “Zikir ruhun gıdasıdır.” “Beni kendi içinde zikredeni ben de kendi içimde zikrederim.”⁷⁰⁹ hadisleri zikrin ibadetlere katacağı hissiyatın ve lezzetin anlaşılmasının örnekleridir.

Tasavvuf tarihinde kendini nihâyete ermiş zanneden ermişlerin nihâyetlerinin Hâkk'a vuslat olmadığını, herkesin kendi sonunun Hâkk'a ulaşma zannını, İmâm-ı Rabbânî Hâkk'ın gölge ve zuhurat Hâkk'ın kendisi sanılmaktadır şeklinde açıklamıştır. O'na göre bu gölge ve zuhuratlar arasında bile farklılıklar bulunmakta ve kişi sonsuz huzura Hâkk'a ayna olabilme kabiliyeti kazanınca ulaşabilmektedir. Allah'ın yüce Zât'ının sıfatlarıyla beraberliğini ve Zât'ın sıfatlardan ayrı olmadığını açıklayan İmâm-ı Rabbânî, zikir sırasında insanın Allah ile irtibatına göre bu sıfat ve fiillerin gölgelerinden faydaların meydana geldiğinden bahsetmektedir.⁷¹⁰ Neticede kalp huzur bularak bu halin ebedi saadetin anahtarı olduğu anlaşılmaktadır.

Tasavvuf tarihinin öncü isimlerinden Ahmet er-Rıfai (ö.1182) diğer mutasavvıflar gibi kalbin hallerini riya, kibir, cimrilik, öfke gibi manevi hastalıklardan zikir sayesinde temizlenmesi sonucu ilahî sırlar, Muhammedi nurlar ve meleklerin ilhamının merkezi haline geleceğini şu sözleriyle açıklamıştır: “Sâlim bir kalp önde, arkada sahibine haber verdiği gibi başka bir yolla bilinemeyecek şeyleri de bildirir. Bundan dolayı ben, dervişin her nefesine kibrit-i ahmer (kırmızı kükürt, simya ilminde toprağı altın yapmaya yarayan müessir maddenin adı, mecazen “çok kıymetli eşya” tasavvufta müşid-i kâmil manası)

⁷⁰⁷ Tosun, *Altın Silsile*, 64.

⁷⁰⁸ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.285) c.2/224, (m.290) c.2/287.

⁷⁰⁹ Müslim, “Zikir”, 3; Buhârî, “Tevhid”, 15; Tirmizi, “Deavat”, 131; İbn-i Mace, “Edeb”, 53-58.

⁷¹⁰ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî'de Şeriat ve Tasavvuf*, çev. Necdet Tosun vd. 224-287-411.

gibi bilmelerinin şart olduğu ve bu yüzden her nefesi kendine en yarayacak şeyle alıp vermenin, bir nefesi bile zayı etmemek gereklidir.”⁷¹¹

Tasavvuf dilinde manevi yükselişin gerçekleşmesi için zikirdeki esmanın kalpteki tecellilerinin artmasına bağlı olarak kalbi hassasiyetlerin ve ahlâkın yücelmesi de gerekmektedir. Manevi zikir derslerinde ilerleme kaydeden bir kimsenin kalben ince ve zarif, olaylara karşı tahammül ve anlayış seviyesinin artması, mahlukata hizmet konusunda gayretli ve fedakâr olması icap eder. Böylece Hâkk’tan gelen her hale razı olup kendisi için istediğini başkası için de isteyen ince bir ruha sahip olması mümkün hale gelir.⁷¹²

Nakşbendiyye silsilesindeki mürşidlerden bazıları zikri şu şekilde tarif etmişlerdir: Şah-ı Nakşbend (ö.791/1389) zikri nimete sebep olan gerçek faile gitmek olarak yorumlarken⁷¹³ Ubeydullah Ahrar (ö.895/1490) Allah’tan başkasını unutmadıkça zikrin hakikatine ulaşamayacağını yani kalbin içinde gizli bulunan Allah sevgisinin ortaya çıkamayacağını beyan eder.⁷¹⁴ Görüldüğü üzere insana gelen kin, nefret, öfke, kıskançlık gibi olumsuz duyguların bertaraf edilmesinde zikrin önemli tesirleri bulunmaktadır. Zira zikrin var olduğu yerde Allah’ın hâkimiyeti söz konusudur.⁷¹⁵ Böylece Allah’ın hayata dahil edilmesi parçalanmış bir gönül ikliminden kişiyi korumaktadır. Sistemik yapılan zikir sûfinin gönlünde aşk yaratarak bilinç dışı eğilimleri ve gerilimleri daha sağlıklı bir yöne kanalize etmektedir. Bu yönüyle de zikrin psikolojik faydaları görülmektedir.

Allah’ın hatırlanması anlamındaki zikir insanın manevi tekâmülünde merkezi bir role sahiptir. Kalbin Allah’a yönelip O’nunla birlikte olmanın arzusunu ifade eden zikir, insanın nefis mücadelesinde ve ruhsal derinliğini keşfetme yolculuğunda manevi gelişimin temel taşlarından biridir. Nakşbendiyye temsilcilerinin letâife yönelerek uygulanan hafî zikre önem verdiği düşünüldüğünde sûfinin Allah’ı zikrederken hem söylenen zikri hem kendini unuttuğu yani Allah’tan başka her şeyin unutulduğu, salikin zikrin hakikatine ulaşabilmesinde letâifin önemli bir yere haiz olduğu görülmektedir. Müslümanın günlük yaşamında, ibadetlerinde ve özel olarak letâif zikrine başlarken söylediği temel zikir örneği Besmeledir.

⁷¹¹ Ahmet Er-Rıfai, *Delillerle Marifet Yolu*, çev. Hasan Kâmil Yılmaz (Erkam Yayınları), 145-146.

⁷¹² Osman Nuri Topbaş, *Müslümanın Kendisiyle İmtihanında Tasavvuf* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2014), 33-34.

⁷¹³ Topbaş, *Altın Silsile*, 321. Detay için bk. Muhammed Bâkır b. Muhammed Ali, *Makâmat-ı Hazreti Hâce-i Nakşbend*, Buhara 1338/1910, 78.

⁷¹⁴ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend*, 170.

⁷¹⁵ Tenik, Göktaş, *Allah’la Varolmanın Yolu Zikir*, 97, 101.

1.2.2.1. Besmele

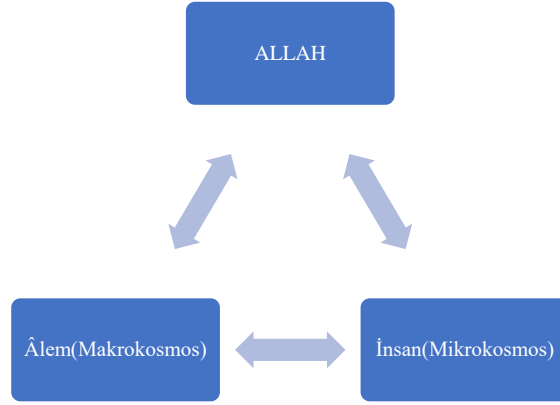
Kur'ân-ı Kerîm insanın bireysel olarak ruhsal ve aklî boyutuna olduğu kadar toplumsal ihtiyaçlarına da cevap vermektedir. Basmelenin fikhi, işâri, edebi, felsefi, sosyolojik ve psikolojik yorumları bulunduğu gibi dilbilimsel anlamda da tefsiri yapılmıştır.⁷¹⁶ Kur'ân'ın icmalen Fatiha'da, Fatiha'nın Besmele'de, Besmele'nin de ilk harfi "be" nin noktasında toplandığı (Hz. Ali r.a atfedilen) hadis-i şerifte ifade edilmiştir.⁷¹⁷ Besmele içinde Allah, Rahman, Rahim isimleri Yaratıcı'nın esmâ ve sıfatlarını da bünyesinde toplamaktadır. Bir ağacın nüvesi çekirdeğinde toplandığı gibi tüm Kur'ân'ın özü de Besmelede cemedilmiştir. Bu durum eşyaya ait varlığın temelini Allah'ın varlığına dayanması, varlık mertebeleri, insan, âlem, Allah (fenâfillah, bekâbillah) ilişkisinin Besmeledeki harfler ve semboller üzerinden ifade ettiği manalar işari tefsirlerde yer almaktadır.⁷¹⁸ İbnü'l-Arabî de Allah'ın âlem ve insanla olan münasebetini Hâkk'ın isimleri ve sıfatları yönünden ele almıştır. Ona göre ilahî isim ve sıfatlar Allah ile âlem arasında ara bir geçit (berzâh) görevindedir. Tünel tabir edebileceğimiz bu ara yer bir yönüyle Zât'ı-Zü'l-Celâl'e bakarken diğer yönü de kâinat ve insana dönüktür. Yani Allah kendi sahasına çekilmiş bir Yaratıcı olmadığı gibi âlem ve insan üzerinde sürekli ve düzenli bir yeni oluşum, yeni yaratılış (halk-ı cedîd) halinde seyrini devam ettirmektedir. Bu yönüyle Allah-âlem ve insan arasında devam edip giden dinamizme dayalı canlı bir ilişki söz konusudur. Allah'ı epistemolojik, metafizik ve ontolojik açıdan tanımak sûfilerin tecrübeleri gibi insanın kendini Yüce Yaratıcı'ya yakın hissetmesi, mana arayışını tatmin ve dini bir şuurun meydana gelmesi noktasında kazanımlara sebep olmaktadır.⁷¹⁹

⁷¹⁶ Mehmet Kaya, "Tefsir Ekolleri Yönünden Kur'ân'ın Çok Boyutlu Yorumu: Besmele Örneği", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/27 (Ocak 2015), 113.

⁷¹⁷ Bk: Kuduri, *Yenabiu'l-mevedde*; Razi, 1/98; Fatiha için bk; "Şu kesin ki biz sana Seb-i mesani ile şu yüce Kur'ân-ı verdik" (Hicr 15/87.)

⁷¹⁸ Ayşen Berna Yörütken, *Abdülkerim Cîlî'nin Besmele Şerhi-El Kehf ve'r-Rakîm fî Şerh-i Bismillâhirrahmânirrahîm* (Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/Temel İslâm Bilimleri Ana Bilim Dalı/Tasavvuf Bilim Dalı, Yüksek Lisans, 2020), 50; Detaylı bilgi için bk:Cîlî, Abdülkerim b. İbrahim El, *El Kehf ver Rakîm fî Şerhi Bismillâhirrahmanirrahim*, Yorum: Melih Yuluğ, İstanbul 1979

⁷¹⁹ M. Mustafa Çakmaklıoğlu, "İbn'ül-Arabî'ye Göre İlâhî İsimlerin Âlemde Tecellisi: Allah-Âlem Münasebeti Etrafında Ortaya Çıkan Bazı Problemler", *Tasavvuf ilmi ve akademik araştırma dergisi* 31 (2013/1), 5,30.



Şekil 9. Tasavvufta Allah- Âlem-İnsan İlişkisi

Allah'ın isimleri kâinatta yaratılmış her şeyde (cemadat, bitki ve hayvan) sınırlı ve değişik şekillerde mevcut iken, kâmil manada insan tüm ilahî isimleri barındırır. Bu haliyle esmâ insanda tüm haliyle tecelli etmektedir.⁷²⁰ Tüm esmâ (ilahî isimler) eşya üzerinde bil kuvve olarak mevcutken insan-ı kâmil düzeyinde bilfiil olarak ortaya çıkmaktadır. Kemâlatın tam olarak ortaya çıkış mahalli ise Hz. Muhammed'dir.⁷²¹ Mutlak iradenin sahip olduğu muhabbetin tecellisi Hz. Peygamber'de Muhammedi hakikat şeklinde vücuda gelmiştir. Allah, âlem ve insan arasındaki ilişkiyi temsil eden bu mana tüm kâinatın yaratılma sebebi ve yaratılışın ilk tohumudur. Tohumun meyve şeklini alması Hz. Peygamber şahsında gerçekleşmiştir. İnsanlık Yaratıcı'sını da onun şahsında tanımıştır.⁷²² Tasavvuf tarihinde Muhammedî Hakikat ile Besmele arasında bir bağ kurulmuştur. Cabir hadisinin rivâyetine göre Allah Hz. Muhammed'in ruhunu Zât'ından, kâinatı da Nur-u Muhammedi'den yaratmıştır. Yani Hz. Peygamber, Hâkk Teâla'nın ismi ile mahlukat arasında tecelli eden ilahî numunelerin ızhar olduğu mahaldir. Benzer şekilde Kâşani (ö.730/1330), İbnü'l-Arabî (ö.638/1240.) ve Cîli (ö.832/1428.) gibi mutasavvıflar Kur'an'ın tüm manasını bünyesinde toplayan Besmele ve hatta başındaki "Ba" harfinin altındaki nokta olduğunu ifade eden hadisi tefsir etmişlerdir. Kâşani'ye göre mevcudat "Ba" harfinde, on sekiz bin âlem de Besmelede gizlidir.⁷²³ Bu eksenle yaratılan her şeyin varlığı Besmele ile Allah'ın varlığına dayanmaktadır.⁷²⁴

⁷²⁰ Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 225.

⁷²¹ Abdülkerim b. İbrahim Cîli, *Günümüz İnsanına İnsan-ı Kâmil*, çev. Hamza Kılıç (İstanbul, 2011), c.II/223.

⁷²² Yörütken, *Cîli'nin Besmele Şerhi*, 43.

⁷²³ Mehmet Kaya, "Tefsir Ekolleri Yönünden Kur'an'ın Çok Boyutlu Yorumu: Besmele Örneği", 106. Detay için bk: Kâşânî, Kemâlüddin Abdürrezzak, *Te'vilâtü'l-Kur'an*, -Tefsîru's-Şeyhi'l-Ekber-, yy., 1318.

⁷²⁴ Yörütken, *Cîli'nin Besmele Şerhi*, 49-50.

Gazâli gibi İmâm-ı Rabbânî de ruhun ihtiyacı olan ilimin bedenini ihtiyacı olan besinden daha önemli olduğunu ifade eder. Ona göre devamlı zikir halinde olan kalp cilalanır. Cilalanan ayna misali kalp ruhtan gelen nurları vücuda yansıtır. Ruh da zikir sayesinde gıdasını alır. İmâm-ı Rabbânî'ye göre "Allah'ın zikri ile kalpleri huzura kavuşarak iman edenler.."725 âyetine binaen topraktan yaratılan insanla yüce Rab arasındaki bağ zikir sayesinde kurulur.726 Zikre ve Kur'ân okumaya Besmele ile başlamak mana bağını kurup kuvvetlendirmek açısından manidardır.

Kur'ân, zikir, dua, şiir, güzel ses ve musiki insanın ruhuna hitap eden faktörlerdendir.727 Sûfiler manevi hastalıklarda (mutluluk ve iyimserlik düzeyinin artırılması) tedavinin ruhtan başladığını ifade etmektedirler.728 Çünkü sûfilerin anlayışında ruhlar, elest bezminde "elestü birabbiküm=Ben sizin Rabbiniz değil miyim?"729 namesindeki güzelliğe âşık olarak güzel nanelere, seslere âşıktırlar. Bu manada ruhların selameti Besmele ile başlayan zikir ve Kur'ân tilavetidir diyebiliriz. Besmele'nin bünyesindeki insanın kalbini ve iç dünyasını hareketlendiren temel lafız ise "Allah" ismidir.

1.2.2.2. Allah İsmi

İşâri tefsirlerde, "Allah" isminin başındaki "elif" isminin başlangıcı, ilk "lam" Allah'ın marifeti, ikinci "lam" nimetleri, "he" ise ibadetlerde gizlenmiş sırlara heybetleri ifade ettiği bildirilir. İşâri kaynaklarda "Allah" ismi-i azamını rızkını sadece helal yoldan kazanan temiz ve seçkin kişilerin anlayabileceği bir sır olduğu belirtilir.730 "Allah" isminin Arapça yazılışında da başka dillerde olmayan ayrı hikmetler mevcuttur. Şöyle ki, harfler sırasıyla kaldırıldığında ortaya çıkan her kelimenin ve harfin anlamı da ilahî Zât'ın manasını taşımaktadır. Baştaki "elif" harfi kalktığında "Allah için" manasında "lillâhi" kelimesi ortaya çıkmaktadır. "Lam" harfi kaldırıldığında "ilah" kelimesi, "elif"

725 er-Rad 13/28.

726 İmâm-ı Rabbânî, Mektûbât-ı Rabbânî, (m.92) c.1/383.

727 Süleyman Gümrükçüoğlu, *Kur'ân'da İletişim Dili* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı Din Eğitimi Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011), 189, 204.

728 İbrahim Yüksel, *Sûfilerde Hayatın Anlamı: Sûfi Olmayanlarla Karşılaştırmalı bir Araştırma* (İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 63. Detaylı bilgi için bk: Feridüddin Attâr "Mantık al-tayr. çev.A. Gölpınarlı (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2019)

729 A'raf 7/172.

730 Mehmet Kaya, "Tefsir Ekolleri Yönünden Kur'an'ın Çok Boyutlu Yorumu: Besmele Örneği", 105 Detay için bk: Sülemî, Ebû Abdurrahman Muhammed b. Hüseyin, Tefsîru's-Sülemî -Hakâiku't-tefsîr-, tahk.: Seyyid Umrân, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye (Beyrut 2001) c.1/24-26; Kuşeyrî, Ebu'l-Kâsım Abdülkerim b. Harun Letâifu'l-işârât, şerh ve tahk.: Abdülatîf Hasan Abdurrahman (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2007) c.1/9.

kalktığında O'na manasında “lehu” kalmaktadır. En son lam harfinin de çekilmesiyle “O” anlamında “Hu” kalır ki “he” harfi tüm mahlukatın yaşamını devam ettirmesi için gerekli olan nefestir. Bu bağlamda insanlar İslâm inancına sahip olsa da olmasa da farkına varmadan aslında her nefesinde “O’nu (Allah’ı)” zikretmektedir. “Allah” kelimesinin doksan dokuz isminin manasını içeriğinde bulundurması, başka hiçbir varlığa isim olmayışı yine “Allah” isminin hikmetlerindedir.⁷³¹

Allah kelimesinin etimolojik kökeni hakkında farklı görüşler bildirilmektedir. Tarihte ilkel dinler de dahil olmak üzere insanlığın yüce bir kudrete inanma ihtiyacı var olagelmıştır. Konumuzla alakalı olarak Hint dinine ait eski kayıtlarda Yüce Yaratıcı inancına dair tabiatın güçleri (gök ve ateş Tanrı’sı gibi) şahıslanmış, Rig Vedalar’da eşi benzeri olmayan, yetkin sıfatlara haiz soyut ve mistik bir Tanrı inancı gelişmiştir. Upanişadlar döneminde ise Brahmanlar’da aşkın bir Yüce Yaratıcı inancı şekillenmiştir. Hint mistik dinlerinin çeşitli olması yaratıcıya ait inançları yönünden farklılıklar arz etse de tek bir Tanrı ve sıfatları konusunda genel bir kanaatin varlığının kabul edildiği söylenebilir.⁷³²

Kur’ân’ın ileri sürdüğü ve İslâm literatüründe geçen “Allah” lafzı ise Arapça ilah kelimesinden türemiştir. İslâm düşüncesinde Allah’ın mutlak varlığı “Zât” şeklinde nitelendirilir. Allah’ın tam gerçekliğinin akıl ile anlaşılması imkânsızdır. Yüce Yaratıcı’nın gerçekliğini esmâ denilen O’nun isimleri ve ilahî sıfatlarla tanıyabilmekteyiz. Mutlak varlığın başka hiçbir varlığa ad olmamış ve başka hiçbir dilde kullanılmamış en önemli ismi “Allah”tır. Aslında tüm varlıklar nefes alışverişlerinde O’nu “Hu” diye anımsamaktadır. İnsan ruhuna nisbet edilen mutlak öz fikri (O’na ruhumdan üfledim)⁷³³ kişinin varoluşunda mevcuttur. Sûfîlerin letâif ismini verdikleri manevî enerji kanallarına “Allah” esmasının yüklenmesi ile mutlak varlığı hissediş yoluyla tanımak mümkündür. Bu manada letâife yönelerek çekilen “Allah” zikrinin ayrı bir önemi bulunmaktadır.

1.2.2.2.1. Allah Zikri

Esasen İslamiyet’in özünü teşkil eden tasavvufta Hâkk’a ulaşmayı sağlayan metotlardan biri “Allah” isminin zikredilmesidir. Allah ile insan arasındaki münasebet

⁷³¹ Vuslat Turabi, *Esmâ-i Hüsnâ Hakikatini Sonsuzluğunda Vedud’a Yolculuk* (İstanbul: Altınoluk Yayın, 2008), 15.

⁷³² Bekir Topaloğlu, “Allah”, *DİA*, c.2/471.

⁷³³ el-Hicr 15/29.

tasavvufta Allah'ın Zât'ından başlayarak insanın ruhuna kadar farklı mertebelerle isimlendirilmiştir. Müceddidî temsilcileri Hâkk'ın Zât'ının sevgisinin (hubbi zâtihi) hissedildiği manevi mertebeye taayyün-i evvel olarak isimlendirmişlerdir. Bu sevginin dereceleri mevcuttur. Hâkk'ın Zât'ının mahbubiyet mertebesine Hakikat-i Ahmedî denilmiştir. Kaynağı Allah sevgisi olan mahbubiyet ile muhibbiyet mertebelerinin karışması Hakikat-i Muhammediye ismini almıştır. Mücedidilerin mürşidleri ilahî Zât'ın muhibbiyet mertebesine Musa Peygamber'in hakikati, dostluk makamına İbrahim Peygamber'in hakikati ismini vermişlerdir. Esasen Allah'ın fiillerine, sıfatlarına ve isimlerine ait kemaller denilen tüm olgunlukların (yaşanan ilahî hallerin) başlangıcı ve sonu Allah'ın sevgisinden başka bir şey değildir.⁷³⁴ Kalp, ruh, sır hafi, ahfâ latîfeleri Hz. Âdem, Hz. İbrahim, Hz. Nuh, Hz. Musa, Hz. İsa ve Hz. Muhammed (a.s) ın kademidir. Peygamberlerin kademi, yani karakterlerinden hisseler almak anlamındaki hakikatlerine ulaşmakta⁷³⁵ letâif üzerine çekilen “Allah” zikri ile mümkün olduğu düşünüldüğünde peygamberlere ait bu hakikatler saliki en sonunda Zât-ı İlahî'ye ulaştırmaktadır.

Nakşbendiyye literatüründe zikre “Lâilâhe illallah” Kelime-i Tevhidi'yle başlandığı bildirilmektedir. “Allah” ismi celaliyle zikretme metodu ise Alâeddin Attâr (ö.802/1400) ile birlikte sistematize edilmiştir.⁷³⁶ Dağıstâni, “Allah” zikrinin latîfelere yerleşmesini Hz. Peygamber'in kalbinde zuhur eden nurun silsile yolu ile mürşidin kalbine aktarıldığını, mürşidden de müridin kalbine aksettiğini ifade etmektedir. Kalp latîfesine gelen ilahî nur oradan ruh latîfesine sonra sırasıyla sırra, hafiye, ahfâya sonra nefse ulaşır. Nefsdan de tüm vücut “Allah” zikri ile nurlanarak “sultani zikir” ismini almaktadır.⁷³⁷

Celvetî mürşidlerinden Aziz Mahmud Hüdâi zikrin vücûda (nefse), ruha ve Allah'a yakınlık bakımından tesirini şu beytinde ifade etmektedir:

Kesrette vahdet bul beğim

Baki saadet bul beğim

Sırrı hakikat bul beğim

Tekrar-ı zikrullah ile.⁷³⁸

⁷³⁴ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 68.

⁷³⁵ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.260) c.2/51.

⁷³⁶ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 305.

⁷³⁷ Dağıstâni *Makâsıd-ı Sâlikin*, 29.

⁷³⁸ H. Kâmil Yılmaz, *Aziz Mahmud Hüdâi ve Celvetiyye Tarikatı* (Hüdai Vakfi.org, ts.), 122.

Nakşbendiyyede mârifetullah (Allah'ı tanıma ilmi) zikir yolu ile muhabbetin çokluğundan elde edilir. Salikin yaptığı işleri gerçek sahibine ait bulması, kendine ait vasıfları ise kendinden saymayıp Hâkk'ın sıfatlarının parıltısı görmesi marifetin kısımlarıdır. Kişiyi ihsan mertebesine ulaştıran zikir devamlı olarak (istikamet üzere) ve şartlarına riâyet edilerek yapılan zikirdir. Nakşbendiyye metodunda kâmil insan olabilmek için “Allah”ın zâtının ismi ve “Lâ ilâhe illallah” kelimeleri zikriyle iki yol takip edilir. Allah ismi zikredilirken dil damağa yapıştırılıp kalben “Allah” ismi söylenir. Aynı zamanda Hâkk'ın sıfatlarının kemâli, yüceliği, olgunluğu, kendisinde hiçbir eksikliğin bulunmadığı düşünülür. Zikir, murakabe ve sohbet sırasında kalbe yönelerek yapılan derin tefekkür Nakşbendiyye yöntemlerindedir. Vücudun ve dilin hareket etmediği Allah'a tefekkürle yapılan hafî zikir denilen gizli zikir sırasındaki bu hazır olma haline zihin vücudunun cilası denilmektedir.

“Bir göz kırpacak kadar o aydan gafil olma,

Bakarsın sana bakar, ondan habersiz kalma”⁷³⁹

Beytinden anlaşılacağı üzere Allah'ın feyz nurları zikir anında veya beklenmedik zamanlarda da uyanık olan kalbe geldiği söylenebilir. Tasavvufta “Allah” ismi ve zikrinin düzenli ve sistematik söylenmesi insanın manevi tekâmülünde etkilere sebep olmaktadır. “Allah” isminin manalarını anlamak sûfinin iç dünyasını etkiler. Bu durum “Her nerede olursa olsun Allah ile birlikte olmayı”⁷⁴⁰ veya “Allah'ın kuluna şah damarından daha yakın olma”⁷⁴¹ bilincini geliştirerek manevi gelişiminde yüksek bir duruma işaret eder. Allah'ın isimleri, fiilleri ve sıfatlarının farkındalığını kazandıran zikir insana ruhsal bir derinlik kazanır. Böylece Allah'a daha yakın bir irtibat hali ile aranan mana bulunabilir. Bu mana Allah'ı yakînen tanıma bilgisi marifetullahtır.

1.2.2.3. Mârifetullah

Marifet, Allah'ın isimlerinin, sıfatlarının keşif yoluyla tasdik edilmesidir. “Allah uludur, azameti ihata olunmaz, büyüktür, Celâl'i idrak edilmez sırrının bu iki kanat arasında gidip gelmesidir.”⁷⁴² Bilinmezliğe yapılan vurgunun sadece kişisel tecrübeyle pratik edilebileceğini ilk dönem sûfilerinden Cüneyd-i Bağdadî'nin (ö.297/909) bu

⁷³⁹ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 139.

⁷⁴⁰ Hadid, 57/4.

⁷⁴¹ Kaf, 50/16.

⁷⁴² Süleyman Uludağ, *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta'arruf* (Dergâh Yayınları, 2013), 196.

ifadelerinden anlayabiliriz. Yâ'kub-ı Çerhî de marifeti kalp yolu ile Allah'ın varlığına ait bilginin öğrenilmesi şeklinde ifade eder.⁷⁴³

Marifet Hâkk'ı ve hakikati bilmek anlamında iki şekilde tarif edilmektedir. Marifet-i Hâkk, yarattıklarına isim ve sıfatlarını göstererek, Allah'ın vahdaniyetini bildirmesidir. Marifet-i hakikat ise "Hiçbir bilgi O'nu ihata edemez (kuşatamaz)."⁷⁴⁴ âyetinde olduğu gibi O'nun tanınabilmesinin imkân dahilinde olmadığı inancıdır. Bu durum Allah'ın Rububiyyet ve Samediyet sıfatlarının gereğidir. Serrâc, Allah isim ve sıfatlarını mahlukatının kavrayabileceği şekilde onlara gösterdiği için O'nun hakikatini bilmeye imkân yoktur demiştir.⁷⁴⁵ Cüneyd ise marifeti iki şekilde tarif eder. Tanıma yoluyla meydana gelen marifet-i taarruf ki, Allah'ın kendisini ve eşyayı bu yolla kullarına tanıtmasıdır. Bu havassın marifetidir. Muhammed Vasî'nin dediği gibi "Hiçbir şeyi görmedim ki, onda Allah'ı görmüş olmayayım." Başka birinin de "Hiçbir şey görmedim ki ondan evvel Allahı görmüş olmayayım." ifadeleri bu durumu izah etmektedir.⁷⁴⁶ Cüneyd'e göre ikinci çeşit marifet ise tanıma yoluyla meydana gelen marifeti tariftir. Allah'ın kudretini nefslerde ve dünyada lütuf olarak yaratarak tanıtmasıdır. Bu sayede eşya, kullara bir Yaratıcı'sının olduğunu gösterir. Bu durum sıradan müminlerin marifetidir.⁷⁴⁷

Hücvîrî Allah'ı tanımak anlamındaki marifetin menşeinin kalp, ruh, sır latîfeleri ile birlikte keşf ve ilham olduğunu ifade etmektedir. O'na göre marifet "bir şeyi görerek tadarak yaşayarak ve tecrübe ederek elde edilmektedir".⁷⁴⁸ Allah'ı tanıma (mârifetullah) sırasıyla basiret, feraset ve müşâhade mertebelerine çıkmakla hayret halinde mümkün olmaktadır. Mahiyetleri itibariyle gönül gözü şeklinde ifade edilen basiret, Allah'ın doksan dokuz esmasından biridir (el-Basir) ve kalbde hissedilir. Karanlık bir zeminden aydınlığa çıkınca nasıl ki ferahlık hissediyorsak mârifetullaha ererken merhalelerde Mevlâna'nın tarifleriyle benzer şeyleri ifade etmektedir. "Sen iki baş gözünü kapayınca az bir zaman içinde nurdan ayrı düştüğüne üzülüyorsun da hemen gözünü açıyorsun. O sonsuz olan gönül gözünün iki nurundan (akıl ve basiret) ayrı kalmak da seni perişan etmektedir." Ferdi olan insan akılı, ilahî olan külli akılla ne kadar irtibat halindeyse sezgiler o denli kuvvetlenmektedir. Akli görüşlerin çok üzerinde görüşler bahşedilmesi sayesinde günlük alışılan bilinç durumunun dışında insanın ufku genişlemektedir.

⁷⁴³ Haksever, Yâ'kub-ı Çerhî, 203.

⁷⁴⁴ Taha 20/1.

⁷⁴⁵ Bk. Luma, 56.

⁷⁴⁶ Bk. Taaruf, 37.

⁷⁴⁷ Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 616.

⁷⁴⁸ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 331.

“Mümin (inanan) kulumun ferasetinden çekinin, çünkü o benim nurum ile bakar.” Kutsi hadisindeki gibi tabiata dair farkındalıkla (feraset) özel hissiyatlar gelişebilmektedir. İlahî görüşün üçüncü aşamasında ise şahit olma anlamında “müşahede” mertebesi gelmektedir. Bu seviyede Mevlâna'nın ey insanoğlu senin gözünün kaynağından hiç eksilmeyen aralıksız nur fişkırır durur.” ifadesi gibi kâinat yanıp sönen renk cümbüşü haline bürünmüştür. “Ey insan! Sen bir mekân âlemindeyin aslın ise mekânsızlık âlemindeydir” sözleriyle başımızdaki fani gözü gölge sayarak nihâyette asli görüş tarafına meyledeceğini ifade eder.⁷⁴⁹

İmâm-ı Rabbânî'nin halifelerinden Muhammed Ma'sûm *Mektûbat*'ında, marifeti Allah'a yakınlık, O'nu kalben tanıyabilmek ve ilahî sırları keşfetmek şeklinde tarif etmektedir. Harikalar olarak nitelediği keşf ve keramet in ise marifeti bilmek ve anlamaktan çok uzak haller olduğunu izah etmektedir. Fasık ve facir diye nitelediği İslâm dışındaki kimselerin de nefis terbiyesi yoluyla birtakım keşfler kazanabileceğini beyan etmiştir. Ona göre keramet ile ilahî marifet arasındaki fark ise Yaratıcı ile yaratılan arasındaki fark gibidir. Muhammed Ma'sûm'a göre birtakım harikulade haller sebebiyle kibir ve üstünlük taslayan kişilerin Allah'a kulluğun ve seyr ü sülûkun zevklerinden yoksun olarak mârifetullahtan nasipleri yoktur. “Sen O olamazsın, ancak gayret edersen senden senliğin kalktığı bir yere ulaşırsın.” “Bedbaht ve lanetli şeytandan da binlerce keramet zuhur etmektedir. Bazen kapıdan gelir, bazen damdan, kimi zaman gönlüne girip oturur, kimi zaman vücudunda dolaşır. Şeriata uymayan sözleri, nur hayalini ve keramet vesilelerini bırak. Senin kerametlerin Allah'a tapmadadır. Bunun dışındaki her şey kibir, riya, büyüklenme ve varlıktan ibarettir.” şeklindeki nasihatleri lanetli şeytanın nur zannedilen çeşitli görüntü hayalleriyle kişiyi rahatlıkla kandırabileceğini, Allah'ı yakînen tanımanın yolu ise O'nun kurallarına tabi olmaktan geçeceğine işaret etmektedir.⁷⁵⁰

Tasavvufta Hâkk'a vuslat yolculuğu İmâm-ı Rabbânî'nin *Mektûbat*'ında üç vilâyet, üç kemâlat ve yedi hakikat olarak ifade edilir. Bu makam ve mertebelerin hepsi latîfelere irtibatlıdır. Bu aşamalarda istiğrak (gark olma) vahdet-i vücûd ve sonralarında vahdet-i şuhûda ait tecrübeler, benin yok olması, latîfelere ait tecelliler, saflık, renksizlik, inancın kuvvetlenmesi gibi durumlar kazanılır.

Birûni de *Yogasutrarların* çevirisinde hissedilmeyene ibadet nasıl olur? sorusuna Mabud, hislerin ve algının ötesinde de olsa nefis tarafından akledilmiş, düşünceler de

⁷⁴⁹ Merter, *Doküz Yüz Katlı İnsan*, 218.

⁷⁵⁰ Muhammed Ma'sûm, *Mektûbâtı Masumiyye*, çev. Süleyman Kuku (Erişim 20 Kasım 2021), c.1/186; Mustafa Demirci, *Mektûbâtı Muhammed Masum- Müstakimzade Tercümesi*, c.1/374.

O'nun sıfatlarını kuşatmıştır. İsim isimlendirilen şeye verildiği gibi bir şey var olmadan ondan haber verilmez yanıtını verir. Zira Allah'ın mabud olarak isimlendirilmesi O'nun gerçekliğini isbat eder görüşündedir. Birûni, sonrasında Allah'ı hissedebilme metotlarını açıklar. Allah zikri bunlardan biridir. Patanjali aynı durumu kutsal "Om" hecesini mutlak varlıkla ilişkilendirirerek "Om O'nun tanımıdır." der. Patanjali, Om'un anlamını kavrayarak sürekli söylenmesi ile kurtuşa erişmeye engel olan şeylerin ortadan kalkacağını ifade eder.⁷⁵¹

Görüldüğü üzere Allah'ı tanıma ve bilme anlamına gelen marifetullah tasavvufta merkezi bir konumda yer alır. Marifetullahın kazanılmasıyla insanda kalbin arınması, manevi yükseliş, kulluğun anlaşılması, huzuru elde etme gibi olumlu etkiler görülmektedir. Bununla birlikte dünya ve ahirete dair derin bilgi ve anlayış (hikmet) yine kazanımlar arasındadır.

Nakşbendiyye müridleri marifetullaha giden yolda emr âlemindeki manevi keşf ve yakınlık makamlarının letâif zikri ve murakabelerle bağlantılı olduğu görüşündedirler. Müşâhadeye dair makamlara daireler ve yay ismini vermişlerdir. Allah'a yakınlık ve O'nu tanıma yönüyle Nakşbendiyyede daireler şu şekilde ele alınmaktadır.

1.2.2.4. Daireler

Nakşbendiyye müridlerine göre Hâkk'a doğru seyrde asıl üç daire ve yay vardır. Daire sayısı kemâlatta ilerledikçe on beşe kadar çıkar. İlk dairenin alt yarısı isimler ve sıfatlara ait tecellilerin merkezi, üst yarısı Zât'a ait şanlar ve itibarları kapsamaktadır. Tecellilerin aslı ikinci dairede, asıllarının aslı da üçüncü daire ve yay da mevcuttur. İlk dairede "Akrahiyyet" murakabesi, ikinci, üçüncü daireler ve yayda "Muhabbet"⁷⁵² murakabesi yapılmaktadır. Bu alanlarda feyz nefis de dahil olmak üzere beş latîfeye gelmektedir.

Dördüncü dairede peygamberlere ait vilâyet makamları bulunur. Bu makamda kişide benlik yok olur ve göğüs açılarak İslâm'ın hakikati anlaşılır. Hâkk'ın vücûdunun ve ona uyanların görüntüsü, kötü ahlâk ve vasıflar yok olur. Bu dairede uzun sureler okunarak nafilâ namazlar kılınmaktadır.

⁷⁵¹ S. Parmeswaranad, *Yoga Sutras of Patanjali*, 8, 16. (Samadhi Pada, 1/26-29).

⁷⁵² Akrahiyyet: Nakşbendiyye sülûkunda üçüncü aşamadaki murakabedir. "Biz ona şah damarından daha yakınız." (Kâf, 50/16) Âyetinin manası tefekkür edilir. Muhabbet: Dördüncü aşamadaki murakabedir. "Allah onları sever, onlar da Allah'ı severler." (Maide, 112/54) Âyetinin manası düşünülür.

Beşinci dairede peygamberlik kemallerinin bulunduğu dereceler vardır. Burada Kur'ân-ı Kerîm çok okunur. Feyzin geldiği yer toprak latîfesidir. Renksizlik ve keyfiyetsizlik halleri kazanılır. Kur'ân'daki mukattaa harflerinin sırlarına aşına olunur. Niyetler kuvvetlenir.

Altıncı dairede Rasûllere ait yedincide peygamberlere ait kemâller görülür. Yedinci dairede beş latîfe temizlenerek fenâyâ kavuşur. Feyz tüm bedene gelir. Bu dairede namazlarla birlikte haricen bol miktarda Kur'ân okunur.

Hullet denilen sekizinci dairede Hâkk'a murakabe yapıldığında İbrahim Peygamber'in hakikati ele geçer. Salli ve barik duaları çokça okunur. Dokuzuncu daire Musa (as) a, onuncu Hz. Muhammed (as) a aittir. On birinci daireye Hakikat-i Ahmedi, on ikinci daireye hubbı sırfa denilmektedir. Çeşitli salavat bolca okunur. Mutlak Hz. Zât mertebesi denilen belirsizlik (la taayyün) den sonra, Kabe'nin hakikatının kazanıldığı on üçüncü daire gelir. On dördüncü daire Kur'an'ın hakikati, on beşinci namazın hakikatının bulunduğu dairelerdir.⁷⁵³

Nakşbendiyyede manevi yükselişi ve Allah'a yakınlığı ifade etmek için kullanılan daire ve yay sembolizması sonsuzluğu, birliği ve dönüşü simgeler. İmâm-ı Rabbânî ve Mücedidiyye temsilcilerinin kullandığı bu sembollerin etkisi ve derinliği Allah'a olan uzaklıktan yakınlığa doğru olan manevi yolculuğu temsil eder. Nakşbendiyye sûfilerinin yaşadıkları manevi hakikatleri anlatmada dilin ve söylemlerin yetersizliğinden dolayı kullandığı bu sembollerin taşıdığı mana ve etkiler marifetulahın anlaşılmasında yardımcı olmaktadır. Daire ve yay sembolleriyle işaret edilen hakikatlere ulaşmada zikrin önemi önceki bölümlerde vurgulanmıştı. Nakşbendiyye zikir usûlünde letâifin insanın tekâmül sürecinde etkileri de bu bölümde incelenen konulardır.

2. İnsanın Tekâmül Sürecinde Letâif ve Çeşitleri

Tasavvufta insanın Allah'a doğru olan manevi yolculuğunda gelişimine yardımcı birtakım faktörler mevcuttur. Letâif ve bu kanallara uygulanan zikir metotları tekâmüle yardımcı argümanlardır. Tasavvufî terbiyede aynı zamanda rabîta, murakabe, sohbet yöntemleri de zikir kadar ehemmiyetli kabul edilmektedir. Bu yöntemler vasıtası ile Allah'ı yakînen tanıma sırasında gelişen vahdet halleri ile tanınmanın yani marifetin

⁷⁵³ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürri'l Meârif*, 259.

sonucu olarak düşünölen fenâfillah ve bekâbillah durumları insan tekâmölünde etkili unsurlar mıdır? sorularının cevapları çalışmanın bu bölümünde incelenen muhtevadır.

2.1. Letâif

Arapça “latîfe” kelimesinin çoğulu olan letâifin sözlük anlamı, duyu organları ile algılanamayan, gözle görölemeyip hissedilen ince zevk, kaba ve iri nesnelere zıddı, ufak ve küçük⁷⁵⁴ şeklinde ifade edilmektedir. Latîfe, anlayışa beliren ince manalı işaretlerdir.⁷⁵⁵ Lütuf ve rıfıkla mahlukatına iyilik ve faydalar ihsan eden Rabb’in isimlerindedir. Rabb’in işlerin en ince olanlarını bilmesi ve kullarına iyilikle yol göstermesi anlamlarını da ihtiva eder. Allah’ın isimlerinden “el-Latif” ile kök ve mana itibariyle aynı sayılmaktadır.⁷⁵⁶ İbnü’l-Arabî bu ilahî ismin hükümlerinden birinin sahiplerine “sebepleri kesilmiş maddi-manevi rızıkları farkında olmadığı yönlerden kullarına ulaştıran” manasının bulunduğunu ifade etmektedir.⁷⁵⁷ Latîfe, manasındaki incelikler sebebiyle anlatılamayan akılda beliren ve zihinde parlayan bir işarettir. Anlayışla zuhur eden, hoş söz, şaka gibi manalara da gelmektedir.⁷⁵⁸ Söyle ifade edilemeyen bireysel tecrübeyle anlaşılan soyut bir kavramdır.⁷⁵⁹ İbn-i Manzur’a göre göğüste döş denilen eğe kemiklerine de “levâtih” denilir, kurb (yaklaşma) manasında da kullanılmıştır. Kalp, nefis ve ruhun nefse yakın bir yere yerleşmesi “el-Latîfetu-l İnsaniyye” şeklinde isimlendirilmiştir. Sadr ve fuad diye de bilinmektedir. Tasavvuf ıstılahında ise letâif “insanın hakikatini meydana getiren katmanlardır.” şeklinde ifade edilir.⁷⁶⁰ Latif kelimesi ile ilgili Kur’ân-ı Kerîm’de “Doğrusu Rabbim dilediğine lütfunu ihsan eder.”⁷⁶¹ buyrulur.

Letâifin tasavvufta terim olarak karşılığı, Hâkk’a ulaşmak için müşşid-i kâmil terbiyesinde çıkılan manevi yolculukta (seyr ü sülük) ruhun nefse üstünlüğünü sağlamak üzere ruhu geliştirmeyi amaçlayan Nakşbendiyye ve Halvetiyye gibi tarikatların uyguladıkları zikir yöntemidir.⁷⁶² Bu yöntemde “Allah” esması belirli sayılarda beş latîfe denilen kalp, ruh, sır, hafi, ahfâ üzerine sırasıyla zikredilmektedir.⁷⁶³

⁷⁵⁴ Asım Efendi, *Kâmus*, c.2/3855-3856; el-İsfahani, *Müfredat*, 959.

⁷⁵⁵ Kâşani, *Tasavvuf Sözlüğü*, md. “Latife” 475.

⁷⁵⁶ Bekir Topaloğlu, “Latife” *DİA*. c.2/108.

⁷⁵⁷ Arabî, *Fütûhat*, c 9/261.

⁷⁵⁸ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* “Vârid” 305.

⁷⁵⁹ Cürcâni, *Kitabu’t-Ta’rifat*, 271.

⁷⁶⁰ İbn Manzur, *Lisânu’l-Arab*, c.5/4036; Cürcâni, *Ta’rifat*, 194, 271, 371.

⁷⁶¹ Yusuf 12/100.

⁷⁶² Reşat Öngören, “Tarikat”, *DİA*. c.40/95. (Erişim 11 Mayıs 2023), c.40/96.

⁷⁶³ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 56.

Letâif, tasavvufî tabirlerde kimi zaman cevize benzetilmiştir. Her bir latîfe içiçe geçmiş ve birbirine bağlı durumdaki dış kabuk ve yenilebilen iç özden oluşmaktadır.⁷⁶⁴ Değerli olan asıl, öz, kabuk olmadan korunamaz ve yeterli olgunluğa erişemez. Kabuk, öz için mevcuttur. Bunun gibi kalbin en derin yeri nokta-i süveydanın da latifelerle korunduğu manası çıkarılabilir. Her bir latifeye çekilen “Allah” zikri ile latifeler tek tek açılıp kabuktan sıyrılarak Öz’e (siyah nokta, nokta-i süveyda) ulaşılabilir manası verilebilir.

Tasavvufî anlamda yerleri makamlarla ifade edilen ruh “...ona ruhumdan üflediğim...”⁷⁶⁵ âyetiyle de ifade edilen insanın Rabbânî tarafıdır. Bu özelliği ortaya çıkarabilme metotlarından biri Nakşbendîlikte latifelere uygulanan dil damağa yapıştirılarak kalp ile “Allah” ismi çekilerek yapılan zikirdir. Bu zikir çeşidi cehri yani sesli söylenen zikrin aksine hafî denilen sessizce uygulanan gizli zikirdir. “Allah” zikri Hâkk’ın tüm güzel isimlerini kendinde toplar. Burada dilin bir fonksiyonu yoktur, zikreden ise kalptir.⁷⁶⁶

İlk dönem tasavvuf kaynaklarında sistematik bir letâif usulü bulunmamakla beraber çeşitli isimlerle sınıflandırmalar mevcuttur. Sonraki dönemlerde ise sayı ve şekil itibariyle farklı tarikatların eğitim metodu olarak kabul edildiği görülmektedir. Literatürde Sehl b. Abdullah Tüsteri (ö.283/896), Hakîm Tirmîzi (ö.320/932) gibi sûfîlerin ruhsal tecrübelerine dayanılarak kalp, ruh, sır, nefis gibi kavramların bilindiği anlaşılmaktadır. Atvar-ı Seb’a ve letâifin yedili tasnifi Alâüddevle Simnâni (ö.736/1336) tarafından yapılmış, O’nu takip eden Muhammed Pârsâ (ö.822/1420) bu tasnifi aynen kabul etmekle birlikte detaylandırmıştır. Pârsâ insanın hakikatine dair bilgilerin şeytan, nefis, kalp, sır, ruh, hafî, Hâkk gaybı şeklinde perdelendiğini ve bu perdelerin peygamberler, günler ve renklerle irtibatını açıklamıştır. O’na göre latifeler, Hz. Âdem, Nuh, İbrahim, Musa, İsâ, Davud ve Hz. Muhammed’e ait makamlardır. Günler haftanın yedi günü, renkler ise kızıl, lacivert, kırmızı akik, beyaz, sarı, siyah gibi renklerdir. Bu renklerin değişimi de nefis mertebeleriyle alakalıdır.⁷⁶⁷

Hindistan’da uzun süre yaşamış tasavvuf klasikleri müelliflerinden Hücûvî (ö.456-465/1072?) Amr.b. Osman Mekkî’nin (ö.297/910) *Kitabu-l Muhabbet* eserinden alıntı yaptığı *Keşf’ül Mahcûb*’ta letâif merkezlerinin menşeyinden bahsetmiştir. Mekkî’ye göre

⁷⁶⁴ Muhammed bin Abdullah el Hani, *Âdab*, çev. Ali Hüsrevoğlu (Erkam Yayınları, 2016), 206.

⁷⁶⁵ el-Hicr 15/29.

⁷⁶⁶ el Hani, *Âdab*, 208.

⁷⁶⁷ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 309.

latîfelerin namazla direk irtibatı söz konusudur. Öncelikle Allah bedenleri yaratmadan yedi bin sene evvel kalpleri yaratıp kurb makamında muhafaza etmiştir. Kalplerden yedi bin sene evvel yarattığı ruhları üns makamında, ruhlardan önce de sırları yaratıp vuslat derecesinde bekletmiştir. Günde üç yüz altmış kez Cemâlullah'ın tecellisi ile şereflenen kalp, ruh ve sır kendilerini en şerefli yaratılan görüp kibirlendiklerinde Zât-ı Mutlak sırrı ruha, ruhu kalbe, kalbi de beden hapishanesine dahil ederek imtihan etmiştir. Akli da vücuda yerleştirip uyarıcılar göndererek emir ve yasaklarla madde ve manadan müteşekkil insanı terbiye etmiştir. İlahî tecelliye tekrar kavuşmak isteyen her latîfe kendi makamını aramaya başlamıştır. Allah da namaz emriyle onlara kendine doğru bir yol açmıştır. Böylece kalp Zât'ın muhabbetiyle birleşip ruh ve sır Hâkk'a yaklaşmıştır.⁷⁶⁸ Bu durum insanın manasına ait incelikleri yani ilahî aşkı elest bezminde öğrenip yaşadığına delil sayılabilir. İnsanın fitratından kaynaklanan bu arayış çeşitli yöntemlerle karşılık bulabilmektedir. Letâif zikri bunlardan bir tanesidir.

Letâif kavramı Nakşbendiyyede Müceddidîye (İslâm'ı hayatın yeniden yapılandırılması) hareketinin kurucusu Ahmed Sirhindi (İmâm-ı Rabbânî, ö.1034/1624) ile sistematik hale gelmiştir. O'ndan öncesinde ise Nakşbendiyye literatüründe önemli bir yere haiz değildir.⁷⁶⁹ İmâm-ı Rabbânî letâifi beşi ruhlar âlemi (emr âlemi) beş tanesi de yaratılış âlemi olan bedende (varlık, halk veya şehadet âlemi) olmak üzere onlu tasnif geliştirmiştir.⁷⁷⁰ İmâm-ı Rabbânî ve Müceddidîye temsilcilerine göre şehadet (varlık, halk) âlemine ait latîfeler emr (ruhlar) âleminin latîfelerinin kontrolü altında olduğundan on latîfeyi eserlerinde birlikte ele almışlardır.⁷⁷¹ Tezin ana kaynak müellifi İmâm-ı Rabbânî olduğu için biz de her iki âleme ait latîfeleri birlikte ele alacağız.

İmâm-ı Rabbânî'den sonra gelen Müceddidî temsilcileri ve Dağüstânî de onlu sınıflandırmayı takip etmişlerdir. Kalp, ruh, sır, hafi, ahfâ ismi verilen emr âlemine ait latîfeler nurani ve maddi varlığı olmayan soyut kavramlardır. Arşın üstünde ve “Rahman” isminin kontrolündedirler. Varlık âlemine ait toprak, ateş, su, hava ve nefsdan müteşekkil latîfeler ise zulmani (karanlık) ve kesif (yoğun) tabiatta, “Rab” isminin kontrolünde ve çıkış mahalleri arşın alt kısmındadır. Dolayısıyla âlem-i kebir (makrokozmos) denilen kâinatla ilişkileri mevcuttur. Ruhsal âlemin beş latîfesi bedendeki nefisle beraber

⁷⁶⁸ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 372.

⁷⁶⁹ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 113.

⁷⁷⁰ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, (m.260) c.2/506.

⁷⁷¹ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 55.

sayıldığında letâifi sitte denilen altılı veya bu guruba bedenın tüm latife olarak ele alındığı yedili tasnifi savunan görüşler de mevcuttur.⁷⁷²

Letâifin vücutta konum itibariyle belirlenmesi ve “Allah” zikrinin bu yerlere yoğunlaşarak çekilmesi ile alakalı ilk yazılı kaynak İmâm-ı Rabbânî'nin *Mebde' ve Me'ad* isimli risâlesi olması muhtemeldir. İmâm-ı Rabbânî'nin takipçileri Mir Muhammed Nu'man, (ö.1650?), Mazhâr-ı Cân-ı Canân, Muhammed Mâ'sum, Şah Veliyyullah Dihlevî, Abdullah Dehlevî gibi İmâm-ı Rabbânî'nin takipçileri de kendi tecrübelerine binaen latîfelerin yerleşim şekillerinden bahsetmişlerdir.⁷⁷³

Kâşanî (ö.587/1191) *Keşfü'l-Lugat'*da letâifi ruhun hakikati şeklinde değerlendirmiş ve yerinin kalp olduğunu belirtmiştir. Ruhun insanın bedeninin yakınına gelmesi sadr ve fuad veçhesiyle vücutla bir çeşit münasebet sağlamak şeklinde ifade etmiştir. Tehânevî (ö.1158/1745) insani latife nefs-i natikadan ibarettir diye açıklar. İmâm-ı Rabbânî'ye göre ise latife, bedendeki kalp ile irtibatlı insanın mahiyeti, rûh-i menfuh, insanı insan yapan şeydir.⁷⁷⁴

İbnü'l-Arabî'ye göre insan cisim (beden) ve letâiften (insanın hakikati) müteşekkildir. Ona göre ilahî ruh latîfeler aracılığı ile cisme (bedene) egemen olduğunda (kapladığında) cisim iyi ve kötü amelleri doğuracak şekilde manen gebe kalır. Sonuçta insanın şerefî, insan olarak düzenlenip yaratıldıktan sonra elde ettiği bilgi sayesinde ulaştığı manevi merteye ile ilişkilidir. İnsanın Allah katındaki üstünlüğü, Allah'ın kendisine verdiği bilgi ve halifelik sebebiyle kul olma bilinciyle orantılıdır.⁷⁷⁵ Buna göre manevi bilginin kaynağı ise latîfeler olduğu anlaşılmaktadır.

İbnü'l-Arabî latîfeleri, beşerî arzularla kıyas kabul etmeyecek kadar derin manaları bulunan ilahî sevginin merkezleri olduğunu vurgulamaktadır. Maddi manevi ilimlerin öğrenebileceği dille anlatılamayan, tanımlanamayan, anlayış gücünde parıldayan zevk ilimleridir şeklindeki tarifini şu mısralarla ifade etmektedir;

“Açıklanmaktan uzak manalar vardır
Bunlar Rahman'ın bizdeki latîfeleridir.
Uzaktan bize onlarla işaret eder,
Allah onları öyle kalplere ihsan etti ki

⁷⁷² İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, c.1/217; c.3/125, 405; Dağıstanî *Makâsıd-ı Sâlikin*, 27.

⁷⁷³ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatu*, 308; Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 56.

⁷⁷⁴ Cebecioğlu, *Tasavvuf terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* "Latife" 305-307.

⁷⁷⁵ Arabî, *Fütûhat*, c.9/27, 28.

Arzu onları an be an coşturur
Kınanmış arzu değil o, fakat
Sevgidir, ondan dolayı müptela olduk”⁷⁷⁶

İfadeleri bu durumu açıklar mahiyettedir. İbnü’l-Arabî latîfeye işaret anlamı da vermiştir. Bu duruma işitme kabiliyeti olmayan insanı örnek göstererek açıklamıştır. Sesleri duymayan birine yakınındayken bile konuşarak bir şey anlatılamayacağından işaret diliyle açıklama yapılmaktadır. Benzer durum Allah ile kul arasında geçerlidir. Namazda kul “Allah kendisine hamd edeni duydu.” ifadesini kullanır. Bu ifadeyi yüce Rab kulu kendisini görmediği halde onun diliyle kendisine iletmiştir. Bu duruma İbnü’l-Arabî işaret manası yüklemektedir. İbnü’l-Arabî’ye göre işaretler Allah ile kulu arasında Hâkk’ın bildirmesiyle bilinen, niteliği belli olmayan en latîf tarzıdır.⁷⁷⁷

Letâifin çalışma stilini anlatabilecek kimseler manevi irşada ehliyetli olan (Hz. Peygamber’den itibaren silsile yoluyla gelen ve icazetleri “diplomaları” olan ehil kimseler yani mürşid-i kâmillerdir. Salik denilen Allah’a yakın olmayı talep eden kimseler mürşidin öğrettiği zikir şekliyle dış dünyadan alakasını keserek kendi içine doğru latîfelerine yoğunlaşır. İhsan düzeyine ve ilahî vuslata kavuşma amaçlanan zikir uygulamasında letâif, başlangıçta veya daha sonra çalışmaya başlar. Zikirdeki birincil amaç latîfelerin çalışması değil insanın sadr denilen göğsünün iman ile genişlemesine yardımcı olan ruha ait basamaklardır. Ruh latîfelerin sonunda kalp huzurunu elde ederek mutmain olmaktadır.⁷⁷⁸

Letâifile ilgili Nakşbendiyye sûfilerinin manevi tecrübelerini kaleme aldıkları eserlerde ve diğer mutasavvıfların yazılarında konuyla alakalı sınırlı bilgiler bulunmaktadır. Latîfeler konusu çoğunlukla İbnü’l-Arabî ile özdeş halde iken, İmâm-ı Rabbânî tarafından Nakşbendiyyenin seyr ü sülûk eğitim yöntemi olarak şekillenerek daha etkin ve sistematik bir hal almıştır. Önceden farklı şekillerde isimlendirilen ahfâ terimini ilk kullanan İmâm-ı Rabbânî’dir. “Letâifin fenâsı”⁷⁷⁹ kavramını tasavvufî literatüre kazandıran da yine kendisidir.⁷⁸⁰

İbnü’l-Arabî latîfeyi insanın hakikati (latîfe-i insaniyye) şeklinde niteler. Ona göre Allah manevi cennet ismi verdiği bedeni kendi neşesi, sevinci ve yetkinliğinden

⁷⁷⁶ Arabî, *Fütûhat*, c 9/260.

⁷⁷⁷ Arabî, *Fütûhat*, c.9/264.

⁷⁷⁸ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, c.3/637.

⁷⁷⁹ Tezin ilerleyen kısımlarında ayrıntılı bilgi verilecektir.

⁷⁸⁰ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 113, 114.

yaratmıştır. İnsanın duyularla hissettiği cenneti beden, aklettiği cenneti ise ruh ve ruhun güçleri olarak adlandırmaktadır. Latîfe fütuhatta ibarelere sığmayan idrak üzerinde parlayan ince anlamlar şeklinde tarif edilmiştir. İbnü'l-Arabî, ermiş zatların ruhlarında veraset (silisile) yolu ile Musevî ve İsevî hakikat gibi peygamberlerin sırları ve hakikatlerine dair açık kapılar bulunduğuna işaret eder. Ona göre bu sırlar Muhammedî şeriatin onaylandığı yönden elde edilmektedir.⁷⁸¹

İmâm-ı Rabbânî'nin halifelerinden Mir Muhammed Nu'man, Muhammed Ma'sûm ve Dehlevî'den günümüze kadar gelen Müceddidîler letâif zikri yöntemini devam ettirmişlerdir. Müceddidîlerin İmâm-ı Rabbânî'nin görüşlerini doğrudan aktarmakla birlikte kendi görüşlerini de ilave ederek *Mektûbat*'a atıflarda buldukları görülmektedir. Nakşbendiyye tarikatında insan ruhuna ait latîfelerin beş tanesi emr âleminde bir tanesi de halk âleminde (şehadet âlemi, bedendeki nefis) olmak üzere altı tanedir. İmâm-ı Rabbânî'nin sistematığına göre ise insan on adet latîfeden müteşekkildir. Beş tanesi halk âlemi beş adedi ise emr âlemi ile irtibatlıdır. Emr âleminin en yüksek mertebesi çok gizli manasındaki ahfâdır. En yüksekten en alta doğru sıralandığında içiçe geçmiş zarflar gibi ahfâdan sonra hafî (gizli), sonra sır, ruh ve en son kalp latîfesi gelir. Fakat zarflar içeri doğru daha genişleyip büyüyerek açılır. İmâm-ı Rabbânî'nin yolundan giden evlatları latîfeleri kalp ve nefis seyrinde ilerlerken diğer dört latîfede fenâ ve bekâ haline kavuşacağından bahsetmişlerdir. Dolayısıyla onlara göre kalp ve nefis latîfeleri seyr ü sülûkta önceliklidir.⁷⁸²

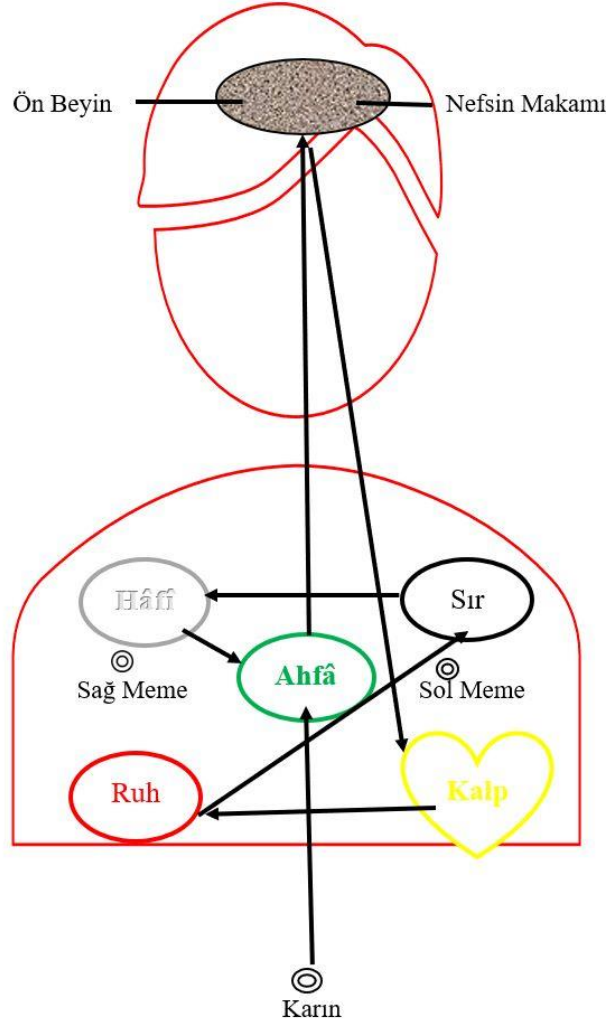
Nakşbendiyye tarikatında emr âlemindeki (ruhlar âlemi) yüksek mertebelere ulaşabilmek için zikir ilk olarak kalp latîfesinde başlar. Halk âlemindeki (yaratılmışlar âlemi) nefis-i natîka latîfesi başın üstünde ümmü dimâdır. (Zihnin annesi şeklinde ifade edilebilir.) Epifiz bezini etkileyen manevi anlamda üçüncü göz olarak tabir edilebilir. Ahfâda, Hâkk Teâla ile, edna mertebesindeki nefis-i nâtıkanın beden ile bağlantısı mevcuttur. Bu ittisal mahlukat arasındaki bağlantıyla kıyas edilemez. Hadis-i kutside: “Biliniz ki cesette kalp, kalpte fuad, fuadda sır, sırda hafî, hafide ahfâ vardır. Ben ahfadayım.” ifadeleri yer almaktadır. Emr âleminin latîfelerinin neticeleri halk âlemindekine göre daha güzeldir. Letâif yolu ile Allah'ı zikretmek Halvetiliğin dışında Nakşbendiyye tarikatına özel bir metottur. Bu yola bağlı sûfiler letâif zikri ile nefis-i natıkayı ruh mertebesinde arındırma metodunu takip etmektedirler.⁷⁸³

⁷⁸¹ Arabî, *Fütûhat*, c.2/273-274.; c.3/ 12.; c.7/70.

⁷⁸² Dehlevî, *Mekatib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 182.

⁷⁸³ Osman Türer, “Letâif-i Hamse” *DİA*, c.27/143.

Kadirilik, Rufaîlik gibi cehri (Allah zikrinin açıktan dil ile söylendiği) tarikatlarda nefis tezkiyesi yöntemleri ile ruhun tasviyesi söz konusudur. Her iki yöntemde de Allah'ın çeşitli esmasıyla zikretmek mevcuttur. Amaç ise ruhun asli kemal vasıflarına ulaşarak Hâkk'ı tanımak olduğu görülmektedir.



Şekil 10. Tasavvufta Zikrin Letâif Merkezlerindeki Seyri⁷⁸⁴

Nakşebendî sûfileri letâifin özünde hepsinin mana itibariyle aynı olduğu görüşünde hem fikir olmakla beraber bir kısmı da her birinin diğerinden vasıf ve yaşanan haller açısından farklı olduğu görüşünü bildirmişlerdir. İnsanın idrak mekanizmasının işleyişini harekete geçiren merkezler durumundaki latîfelerden kalp saflaştıkça ruh, sır, hafî gibi isimlerle ifade edilmektedir. İmâm-ı Rabbânî insanın latîfelere yönelik yapacağı "Allah" zikrini Hâkk'a vasıl olmada önemli ve kestirme bir yol olduğunu beyan ederken,

⁷⁸⁴ Çizimlerde bana destek olan Gülsemin Kütük'e teşekkür ederim.

Bahâeddin Nakşbend ve Yâ’kub-ı Çerhî gibi Nakşbendiyye sûfileri “..Ben de sizi zikredeyim.”,⁷⁸⁵ “Temizlenen, kurtuluşa ermiştir.”⁷⁸⁶ gibi âyetleri Allah’ın kulunu dil, kalp, ruh, sır, hafî gibi değişik mertebelerde (letâif) zikrettiği şeklinde yorumlamışlardır.⁷⁸⁷

İslâm tasavvufunda Nakşbendiyye tarikatının letâif merkezli bu zikir eğitimi enerji ve fizyoloji yönünden ritmik rezonans ilkesiyle de açıklanabilir. Âlem-i sağîr (mikro kozmoz) olan insanın makro kozmozun (kâinat) nihâyetsiz ritmiyle ahengini sağlayan kozmik alanın devirleriyle ilişki mevcuttur. İmâm-ı Rabbânî ve oğlu Muhammed Ma’sûm insanda kâinatın numunelerinin mevcut olduğu görüşündedir.⁷⁸⁸ Bedendeki beş cevherin asılları büyük âlemde bulunmaktadır. Bu sebeple insan bedeninde hassas noktalara karşılık gelen letâif merkezlerinin yer yüzünde gün içinde devr-i daim şeklinde hareket eden enerjistik sahalara tekâbül ettiği söylenebilir.⁷⁸⁹ Güneşin hareketlerinden etkilenerek namazın beş vaktini belirleyen bu enerji alanları beş devire bölünür ve vücuttaki letâif-i hamse denilen beş latife merkeziyle etkileşime girmesi muhtemeldir.

Hint mistisizminde ve diğer uzak doğu kültürlerindeki yogada çakralarda depolanan yaşam gücü enerjisi (prana) nefes kontrol yöntemleri ve bir takım vücut hareketleri sayesinde aktifleşmektedir. Böylece bedene giren evrensel enerji serbest kalarak çakraların sağlıklı çalışmalarını sağlar.⁷⁹⁰ Benzer durum namaz sırasındaki beden hareketleri özellikle başın pozisyonel hareketleri ve letâifin enerjistik-fizyolojik çalışma sistemi için de geçerli olduğu söylenebilir. Zira İslâm fihhına göre hasta biri namaz kılarken gözüyle, kalbiyle veya düşüncesiyle namaz kılması yeterli değildir. Baş ile yapılan ima hareketi Hanefî mezhebinde zaruridir. Baş hareket edemiyorsa Şafî mezhebine göre göz ile ima yapılır.⁷⁹¹ Bu durum beyindeki nöronların (sinir hücrelerinin) kafatasının içinde korteks denilen merkezlere teması sonucu hem bedensel hem de ruhsal uyarımlara sebebiyet vermektedir. Bahsedilen merkezlerin işlevsel duruma geçebilmeleri tasavvuftaki yedi nefis mertebesinin (nefs-i emmâre vs.) eğitimiyle de alakalıdır. Bu durum insanların ruhsal, bedensel, toplumsal manada çektikleri birtakım sıkıntıların çözümünün esasen kendi içlerinde olduğuna işaret etmesi açısından manidardır.

⁷⁸⁵ Bakara 2/152.

⁷⁸⁶ A’la 87/14.

⁷⁸⁷ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 310.

⁷⁸⁸ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma’sûm*, c.1/106.

⁷⁸⁹ Michaele Mihriban Özelsel, *Halvette 40 Gün Psikolog Bir Dervişe’nin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi*, çev. Petek Budanur Ateş (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2019).

⁷⁹⁰ Manaf, *Yoga Nefes Sanatı*, 55.

⁷⁹¹ Kurul.diyenet.gov.tr; (Merğınani, el-Hidâye, II, 83-85); (Mevsili, el-İhtiyar, I, 260).

Yapılması gereken, hakikatın anahtarı durumundaki kalbe yönelip çözüm odaklı içsellik farkına varabilmektir.

İbnü'l-Arabî insanı manalar, hayali, bedensel, nurani, ateşsel ve duysal suretler şeklinde ele almıştır. Ona göre latîfeler konusu ise mana suretleri kategorisinde yer almaktadır. İbnü'l-Arabî, ruhu zikirle arındırma yöntemlerinden olan letâifi “Allah’ın senin anlamını isteyeceğin şeyi anlayacağın, katından sana bağışladığı bir lütuftur.” şeklinde açıklamaktadır. Anlamı ince olduğundan ibarelere sığmaz. Halin inceliğinden kalbe gelen işaretlerdir. Hâkk’ın seninle olduğunu bilmektir. İnsanın metafizik (bâtınî) vücudunda yer alan latîfeler güzellik olarak da adlandırılan yapıtaşlarıdır. İnsan vücudunda gözle görülemeyen ancak hissedilen yerleri, mahalleri mevcuttur.⁷⁹²

Abdullah Dehlevî de letâif konusunda hocası İmâm-ı Rabbânî ile aynı görüştedir. Dehlevî’ye göre ruhun manevi organları da denilen letâifin beş tanesi mana (melekut, emr âlemi) âleminde, beş tanesi de madde (şehadet âlemi) âleminde bulunmaktadır. Onlara göre ruhun bedenle irtibatında yoğunluk kazandığı ve asılları emr âlemindeki (madde dışı âlem) kün (ol) emriyle yaratılan latîfeler kalp, ruh, sır, hafi, ahfâ ismiyle nitelendirilir. Şehadet (varlık) âlemindekiler ise nefis ve cesed de denilen kalıptır. Kalıp latîfesi tasavvufî terminolojide tüm vücudu etkileyen zikir merkezlerinin bulunduğu yerdir. Letâif-i küll de denilmektedir. Kalıp (cesed) latîfesi dereceli olarak yaratılan hava, su, toprak, ateş olarak nitelendirilen anasır-ı erbaadan (dört unsurdan, elementten) oluşur.⁷⁹³ Tümüyü beraber latîfe sayısı İmâm-ı Rabbânî ’ye göre on adettir. İmâm-ı Rabbânî tarikatını takip eden son devir Nakşebendî sûfilerinden Esad Erbili on latîfeden nefsin halk âleminde (şehadet âlemi, bedensel vücut) müteşekkil ve farzlarla vazifeli olduğunu açıklamaktadır.⁷⁹⁴ Ona göre zulmânî buhar olarak nitelediği nefis-i emmârenin terbiyesinin ise emr âlemine ait ve nafilâ ibadetlerle gelişebileceği görüşündedir. Allah’a yakınlık, huzur, muhabbet gibi kabiliyetleri kazanmak emr âlemiyle irtibatla mümkündür. Nefis insana ait azaların en kötüsü olduğu halde nafilâlarla vücudun methedilmeye layık elemanı haline dönüşebilmektedir. Bu duruma delil olarak “Kulum bana nafilâlarla yaklaşmaya devam eder, ta ki ben onu severim.”⁷⁹⁵ hadisi delil gösterilmektedir.

Latîfelerin her biri, bir peygamberin kademini (ayağını, yani ulaştığı manevi hakikatı) temsil eder. Kalp Hz. Âdem, ruh Hz. İbrahim ve Hz. Nuh, sır Hz. Musa, hafi

⁷⁹² İbnü'l-Arabî, *Fütûhat-ı Mekkiyye*, çev. Ekrem Demirli, c.9/260.

⁷⁹³ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 230.

⁷⁹⁴ Muhammed Esad Erbili, *Mektûbât*, çev. Kâmil Yılmaz, İrfan Gündüz (İstanbul: Erkam Yayın San. A.ş., 1983), 141.

⁷⁹⁵ Buhârî, “Rikak”, 38.

Hız. İsa ve ahfâ Hız. Muhammed Mustafa'dan zikir yolu ile feyz alınan manevi merkezlerdir. Bu usulle peygamberler ve seyr ü sülûk üzere Allah'a doğru manevi yolculuğa çıkan sâlik arasında bir bağ oluşmaktadır. Nakşbendiyye mürşidlerinden Ahmed Hüsameddin Dağıstânî'ye göre Hız. Muhammed din semasının güneşi, diğer peygamberler de yıldızlar mesabesindedir.⁷⁹⁶

İmâm-ı Rabbânî'ye göre letâif zikrine yoğunlaşan salık, az bir şuur hali kalarak dünyaya ait şeyler zihinde yok olduğunda zikri bırakır. Kalbini ilahî huzura hazırlayarak feyzin inmesini bekler. Her iki âlemin (emr ve şehadet âlemi) tasavvufî ilerleme ve neticeleri açısından birbiriyle içiçe geçmiş ilişkileri mevcuttur. Kendi içlerinde birbirine gizlenmiş latîfelerden bir sonraki bir öncekinden daha rakik ve incedir. Müceddidî temsilcilerinden Muhammed Ma'sûm mürşidi İmâm-ı Rabbânî'den usul olarak farklı, mana yönüyle aynı olmak üzere şehadet âlemi latîfelerini kalıp ve nefis, emr âlemindekileri ise kalp, ruh, sır, hafî, ahfâ şeklinde sınıflandırmıştır. Ona göre Allah letâifi emr âleminde kendisine bağ kuracak ve âşık olacak şekilde yaratmış ve insan bedeninde bahsedilen mahallere yerleştirmiştir. Bu mahallerde sırasıyla çekilen "Allah" zikri en son alnın ortasındaki nefis-i natıkaya ulaşır. Nesin mahalli beyindir ve dört unsur buraya konulmuştur. "Allah" zikri nefis latîfesine iyice yerleşince tüm bedeni ve tüm ruhu kaplayarak zikri sultani ismi verilen hal meydana gelir. İmâm-ı Rabbânî on latîfe devrini bir daire şeklinde ele almış, dairenin yarısı arşın altından toprağa kadarki halk âlemi kısmı, diğer yarısı ise arşın üstündeki emr âlemidir. Ona göre Allah'ın yardımıyla salık velilerden birinin talebesi olur ise mürşid-i kâmil de nefis tezkiyesi ve kalp tasviyesi için saliki, zikir, tefekkür, mücadele ve riyazet ile letâifin asıllarına yönlendirmektedir. Muhammed Ma'sûm bedeninin fenâ haline vasil olabilmesinin yolu emr âlemindeki latîfelerin asıllarına ulaşmasıyla mümkün olacağı görüşündedir. Bu durum latîfelerin nefis mertebeleriyle de ilişkili olup alt seviyelerden üst katmanlara yükselişle alakalıdır. Urûc denilen bu yükselişin sonunda latîfeler en olgun seviyelerine asıllarına ulaşmış ve beden fenâ halini almaktadır.⁷⁹⁷

İmâm-ı Rabbânî'nin genel hatlarıyla belirlediği letâifin bedendeki sıralanışı sûfilerin tecrübelerine göre yatay, üçgen ve dikdörtgen olarak ele alındığı görülmektedir. İmâm-ı Rabbânî'ye göre kalp göğsün solunda, ruh sağında, ahfâ tam ortada, sır ve hafî ahfânın yanlarında, nefis ise beyindedir (dimağ). Sonra gelen Müceddidîler'in bazıları

⁷⁹⁶ Dağıstânî, *Makâsîd-ı Sâlikin*, 44.

⁷⁹⁷ Serhendi, *Mektûbât Tercemesi*, 67; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, 113; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.34) c.1/216; Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, 105.

(Âdem Benuri, Mevlâna Halid-i Bağdâdi, Mir Muhammed Numan gibi) sır göğüs ortası, hafî alında veya göz bebeğinde, ahfâ başın üst tarafında veya ensede nokta i süveyda denilen beynin siyah noktasının arkasında, nefis göbeğin altında şeklinde yorumlarda bulunmuşlardır. Özellikle İmâm-ı Rabbânî'nin halifelerinden Âdem Benuri Nakşbendiyye Müceddidîyye kolunu “Ademiyye” şubesi şeklinde devam ettirmiş, letâif zikri konusunda kendine has usuller geliştirmiştir. Onun metoduna göre kalp zikrinden sonra Nefy ü isbat, sonrasında ruh latîfesi ve diğer latîfelere yönelerek zikir usulü letâifin yerleşimi açısından farklılık arz etmiştir. Letâifin beden üzerinde yerleri olduğu gibi renklerinin mevcudiyeti de İmâm-ı Rabbânî'den önceki sûfilerce de bilinmiştir. İmâm-ı Rabbânî latîfelerin renklerini misal âleminde (ruhlar âlemi) ortaya çıkan nurlar şeklinde ifade etmektedir. Ona göre kalp latîfesinin misal âlemindeki nurunun rengi kırmızı, ruh latîfesi sarıdır. İmâm-ı Rabbânî'den sonra gelen sûfilerce (Mir Muhammed Nu'man, Abdülehad Vahdet Sirhindi, Âdem Benuri, Şah Veliyyullah Dihlevî gibi) renkler hakkında farklı görüşler de bulunmaktadır.⁷⁹⁸ Bu farklı durumlar sûfilerin mana âlemindeki kişisel tecrübeleriyle alakalı olduğunu göstermektedir. Namazdaki oturuş ise bedeninin yerle teması nisbetinde toprakla ilişkilidir.

İmâm-ı Rabbânî emr âlemine ait beş letâif merkezinin Allah'a doğru yükselişlerinin beş derecesi bulunduğunu belirtir. Bu dereceler sırasıyla Allah'ın fiil sıfatların tecellisi, subuti sıfatların, itibar ve işlerin, tenzih(yüceltme) ve takdis (arındırma) makamının selbi sıfatların tecellileri bulunmaktadır. İmâm-ı Rabbânî'ye göre salik zikir ve rabıtayla derecelerin en üst mertebelerinde meşrebine (yaratılış ve kabiliyetine) göre ilerler. Tüm latîfelere seyr ise sadece Muhammedî meşrebli kişilerde gerçekleşir.⁷⁹⁹

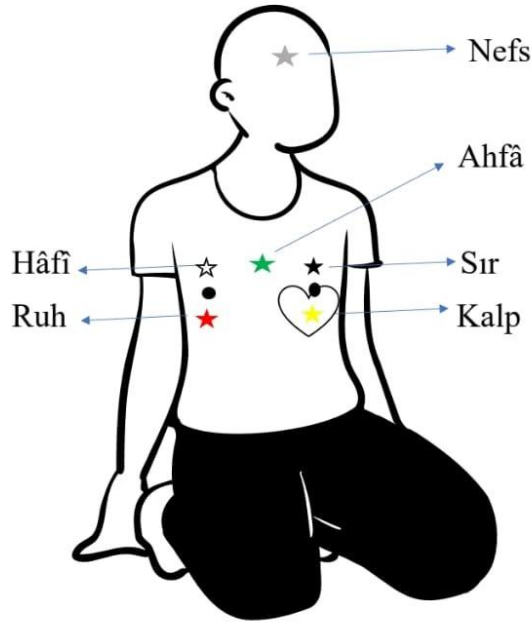
Nakşbendiyye Müceddidî temsilcilerinden Dehlevî'ye göre letâif zikri esnasında Hâkk'a teveccüh edilmelidir. Bu teveccühle yapılan zikir yoluyla temizlenen latîfelere Allah'a ait keyfiyetler kuvvetlenmektedir. Sonucunda ise fani (geçici) olan her şeyden uzaklaşır, kötü ahlâk yerine güzel ahlâk alır. Ayrıca anlatılamayan, tarif edilemeyen, Allah ile beraberlik ve yakınlık vasıfları kazanılmış olmaktadır. Latîfe zikrinden amaç ruhun bedene ait kalıplardan kurtulup arşın üzerindeki asıllarına kavuşmasıdır.⁸⁰⁰ İzah edilen tarifler ışığında Nakşbendiyye sûfilerinin letâif kavramını,

⁷⁹⁸ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 56, 58.

⁷⁹⁹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.260) c.2/50; Serhendi, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, c.1/518.

⁸⁰⁰ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 138; Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 55; Letâifle alakalı detaylı bilgi için bkz. Şah Veliyyullah Dihlevî, *Eltafü-l Kuds fi ma'rifeti Letâifi'n-nefs*, nşr. Seyyid Zahiruddin (Delhi 1312/1894)17.

1. Yaşanılan haller (nurların renkleri, vücuttaki hareketlilik vs.),
2. Nefs mertebeleri (atvâr-ı seb'a, nefsin yedi tavrı),
3. İnsanın huy ve karakterine yansımaları (öfke, cömertlik, kıskançlık, hırs, merhamet vs.) yani ahlâkî erdemler ve salikin manevi dönüşümü,
4. Allah'a vuslat yolculuğundaki seyrler (seyr-i illallah, seyr-i alallah, seyr-i fillah vs.) açısından ele aldıkları görülmektedir.⁸⁰¹ Buna göre letâif akıl ve duysal hislerle algılanamayan mana bilgilerinin kazanıldığı bilişsel düzeyin dışında birtakım pratiklerle elde edebileceğimiz yeteneklerimizdir denilebilir. Çalışmada incelenen bu latîfeler sırasıyla şu şekildedir.



Şekil 11. Tasavvufta Letâif Merkezleri⁸⁰²

⁸⁰¹ Abdürrezzak Tek, “Aziz Mahmud Hüdayî'nin Seyr ü Sülûk Anlayışı” (ts.), 11.(dipm.t: Hüdai Meratibu'l Sülûku yazarken Abdüllatif Kutsi'nin “Tuhfe” eserinin ilk bölümünden kaynak aldığı muhtemeldir. Bknz: Abdürrezzak Tek, 11.); Aziz Mahmud Hüdayî. Risâle der Beyân-ı Etvâr-ı Seb'a. Süleymaniye Ktp., H. Şemsi Güneren, nr. 61-12, vr. 101b-103b.

⁸⁰² Çizimlerde bana destek olan Gülsemin Küçük'e teşekkür ederim.

2.1.1. Kalb

Kalb kelimesi Arapça k-l-b mastarından türeyen “çevrilen, etrafında dönen” gibi manalar taşımaktadır.⁸⁰³ Kalbin üç yüz altmış derece dönen radar anteni gibi görünen dünyanın ötesindeki mana boyutunu gösterme özelliği bulunmaktadır.⁸⁰⁴ Çalışmada latifelerle irtibatı yönünden öz, cevher anlamındaki kalp kavramı üzerinde durulacaktır. Bu sebeple kalbin Allah ile irtibatını açıklayan bazı âyet ve hadisleri beyan etmek faydalı olacaktır. Kur’ân-ı Kerîm’de tahminen yüz altmış sekiz yerde kalp ile alakalı âyetler mevcuttur. Kur’ân anlam bütünlüğü içerisinde değerlendirildiğinde “Rabbânî latîfe”, “ilahî cevher” anlamlarına da gelen kalbin, yapısal fonksiyonlarından ziyade Allah ile irtibatını ifade eden âyetler bulunduğu görülmektedir.⁸⁰⁵ “Şüphesiz Allah gönüllerin özünü bilir.”, “İşte Biz haddi aşanların kalplerini böyle mühürleriz.”, “İyi bilin ki kalpler Allah’ın zikri ile yatıştır.” gibi âyetler⁸⁰⁶ örnek verilebilir.

Kalp, âyetlerde Allah ile insan arasındaki münasebetin temel noktası ve en değer verdiği mahal olarak görülmektedir. İlahî vahyi algılamanın ve onu muhafaza etme yerinin kalp olduğu düşünüldüğünde insanın diğer canlılardan ayırt edici özelliği ortaya çıkmaktadır. Kalp ile ilgili âyetlerin mana yorumlarında akletme, idrak ve düşünmenin merkezi ifadeleri de yer almaktadır.⁸⁰⁷ Bu manalarla birlikte kalp, ürperen, (münib) ihlaslı, yumuşak, imanın, inkarın ve nifakın mahalli, mühürlü, eğrilik, selim, değişken, Allah’ın kendisinde tasarrufta bulunabileceği anlamları da bulunmaktadır. Hz. Peygamber de hadislerde Allah’a olan yakınlığı sebebiyle kalbe ayrı bir önem vermiştir. Rivâyet edilen sahih hadislerde kalp beşerî ilişkilerle irtibatlı olduğu gibi şeytanın ve nefsin vesvesesine de açık bir mahaldir. Hadislerde iman, nimet, takva, geri alıp götürmek, sorumluluk, ihlas, tövbe, huşu, cömertlik, öz, cevher gibi olumlu manalarda kullanıldığı gibi menfî anlamlarda da zikredilmiştir. Cimrilik, haset, tamah, kibir, fitne gibi olumsuz fiiller bu manada sayılabilir.⁸⁰⁸ Hz. Peygamber’in kalp ile alakalı “Allah, suretlerinize ve mallarınıza bakmaz, ancak kalplerinize ve amellerinize bakar.”⁸⁰⁹ şeklinde zikrettiği diğer bir hadis de kalbin ruhî yönüne temas etmektedir.

⁸⁰³ el-İsfahani, *Müfredat*, 862.

⁸⁰⁴ Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu-Nefs Psikolojisi ve Rüyalarda Dili*, 593.

⁸⁰⁵ İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, 3714; Süleyman Uludağ, “Kalb”, *DİA*. c.24/229. (Erişim 01 Aralık 2022).; Abdulkaki, Muhammed Fuad, *el-Mu'cemu'l-Müfehres li el-Fazi'l-Kur'an-il Kerim* (İstanbul: Çağrı Yayın, 1990) 549-551.

⁸⁰⁶ Âl-i İmran 119; Maide 7; Rad,28.

⁸⁰⁷ el-İsfahani, *Müfredat*, 1228.

⁸⁰⁸ Esra Aktaş, *Kur'ân ve Hadis Rivâyetlerinde “Kalp” Kavramı* (Ankara: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2012), 67, 71.

⁸⁰⁹ Müslim, “Birr”, 34.

Kalbin manevi yönüne işaret eden diğer hadisler de şöyledir: “Bilin ki! Vücutta öyle bir et parçası vardır ki o, iyi (doğru ve düzgün) olursa bütün vücut iyi olur; o bozulursa bütün vücut bozulur. Bilin ki! O kalptir.”⁸¹⁰ İmâm-ı Rabbânî halifelerinden Muhammed Ma’sûm bu hadisi kalbin fenâfillah ile ilişkisi açısından ele almıştır. Ona göre kâinat, insan ve kalp arasında çok benzer ve uyumlu bir ilişki söz konusudur. Zira kâinat en büyük âlem, insan kâinatın tüm özelliklerini bünyesinde toplamış küçük âlemdir. Kalp ise letâif yönünden insanın tüm manevi özelliklerini kuşatan en küçük âlemdir.⁸¹¹

Kalp, Kur’ân-ı Kerîm’de sadr, fuad, lübb, nur ifadeleriyle de geçmektedir “Allah, bütün göklerin ve yerin nurudur. O’nun nuru içinde kandil bulunan bir oyuğa benzer. O kandil cam fanus içindedir...”⁸¹² Kur’ân-ı Kerîmde ifade edilen nur, misbah (kandil) sembolizmasıyla anlatılmıştır. Maneviyatın tüm derecelerini bünyesinde toplayan kalp, dışında ve içinde bulunan yerlere göre kandile benzetilmiştir. Kandilin içindeki mum; iman ve aşk yeteneği bulunan insana, fitil; yanmanın gerçekleşeceği aşk kabiliyetini yaşayacak kalbe benzetilmiştir. Ruh, fitil ve alev arasındaki boşluğa, alev ise aşkı yaşayacak insanın imanına benzetilmiştir. Maddi olarak görülen alev ruhun üzerinde ortaya çıkar ama ruh madde olmadığı için ona temas edemez. O yüzden gönül âleminde inceliklere doğru yol kat etmeyen avam için beşer, imanı aşk ile yaşayanlar için insan tabiri kullanılmıştır. Hatta sûfiler toprağa insan olarak giriniz nasihatlerinde bulunmuşlardır. Kandil sembolünden hareketle, suyun, fitilin, ışığın ve yağın bulunduğu yerler farklıdır. Lambanın yanabilmesi fitilin ateşlenmesine, fitil yağa, yağ ise suya muhtaçtır. Bu unsurlardan biri eksik olursa fitilin yanması gerçekleşmez. Tirmizî’ye göre sadr, kalbin evi gibidir. Kandildeki suyun üzerinde uçan nesnelere düşmesi gibi, kuruntu, öfke ve diğer arzuları yöneten nefsin bulunduğu yerdir. Sadr, s-d-r kökünden bir şeyin başı, göğüs manasındadır.⁸¹³ Evin ilk giriş kapısı gibi kalbin başlangıcıdır. İhtiyaçlarla ilgili vesveseler yerleşik hal alırsa sadrın içindeki fitil veya avlu tabir edilen ikinci durak yeri kalbe sirâyet eder. İlahî bilgi şelaleden akan su gibi esas kaynaktan, kökten yani kalpten sadra doğru yönelir. Sadr ise suyun toplandığı göl veya kökün uzandığı dal gibidir. Kök ne kadar sağlamsa dal da o kadar kuvvetli olur. Kuvvetli inanç, niyet ve bilgi kalpten çıkar. Hz. Peygamber’in “Ameller niyetlere göredir.”⁸¹⁴ hadisi bu manaya işaret etmektedir. İnsan sadrı ile kibir, şüphe, güvensizlik gibi negatif unsurlardan sıyrılabilsen

⁸¹⁰ Buhârî, “İman”, 39, nr:52.

⁸¹¹ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma’sûm*, (m.109) c.2/206.

⁸¹² Nur, 24/35.

⁸¹³ el-İsfahani, *Müfredat*, 580.

⁸¹⁴ Müslim, “İmare”,155; Buhârî, “Bedü’l Vahy”,1.

mutlak kuvvet ile sadr teması yoluyla sıkıntılardan kurtulabilir. Sadr göğüs, kalp ise gönüldür.⁸¹⁵

Kalbin içindeki üçüncü merkez ise fuaddır. Yanma, tutuşma manasındadır.⁸¹⁶ Üçüncü makam olan fuadın kalbe göre durumu, göze nisbetle gözbebeği, cevize nisbetle cevizin içi gibidir. Manevi görüşün gerçekleştiği, ilahî bilgi ve düşüncelere ait yerdir. Sadr, kalp, fuad birbiri içine geçmiş zarflar gibi veya içine inci tanesi yerleşmiş sedef gibidir. Bilgi fuada gelir sonra kalp öğrenir, daha sonra bu öğrenme sadrda gerçekleşir. Bu durumda kalp sadrın ortasında, fuad da kalbin ortasındadır.⁸¹⁷

Hâkk'ı ayırıştırma, birleme (tevhid), en yetkin otoritenin bulunduğu yer ise fuadın içindeki lübbdür. Tevhid Allah'ın kuluna doğruyu göstermede kılavuzluk ettiği sırdır. İslâm ise kalbin sırta teslim olmasıdır. Zira kul akli ile sırrı öğrenemeyeceği gibi Allah'ın yardımı olmadan marifeti de (Allah'ı tanımayı) öğrenemez.

Kalbin nurları kimi zaman güneş metaforuyla anlatılmıştır. Rüzgâr, yağmur, bulut güneşin ziyasını ve hararetini gölgeler ancak aslına zarar veremez. Gece karanlıktır ama güneş vasfını başka bir meridyende devam ettirir. Nefsin arzuları da kalbin nurlarını gölgelendirir ancak nurun gerçekliğine zarar veremez. Allah zikri nefsin bu gölgelerini bertaraf edecek alev gibidir. Arzuları yakar kül eder ki gerçek nur ortaya çıkabilsin ve ruhun nefse galibiyeti gerçekleşsin. Bilinmezlik perdesinin ortadan kalkmasıyla hakikati müşâhade gerçekleşir.⁸¹⁸ Bu durum kişide sonsuz huzur hali meydana gelmesi için kalbin nurlarının zikir yolu ile açığa çıkacağını gösteren ifadelerdir. “Ben göklere ve yere sığmam. Ancak mümin kulumun kalbine sığarım.”⁸¹⁹ “Nefsini bilen Rabbini bilir.”, “Kendi nefslerinizde birçok alametler vardır. Hala görmüyor musunuz?”, “Ademoğlunun cesedinde bir kalp vardır, kalbin içinde de bir fuad vardır. Fuadda dahi bir sır vardır. Sırda da hafî vardır. Hafîde dahi ahfâ var, işte ben o ahfâdayım.” hadisleri de emr âlemindeki letâifin bedendeki konumları⁸²⁰ ile ilişkisini açıklamaktadır.

⁸¹⁵ Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu-Nefs Psikolojisi ve Rüyalarm Dili*, 594.

⁸¹⁶ el-İsfahani, *Müfredat*, 809.

⁸¹⁷ Hakim Tirmizî, *Kalbin Anlamı*, çev. Ekrem Demirli (İstanbul: Hayy Kitap, 2009), 38.

⁸¹⁸ Tirmizî, *Kalbin Anlamı*, 18-22-54.

⁸¹⁹ Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu-Nefs Psikolojisi ve Rüyalarm Dili*, 595, 1201 nolu dipnot.; El-Aclûni, *Keşfü'l-Hafa* 2:165;

⁸²⁰ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, c.2/263. (m.142).Not: “Ben ahfadayım” ifadesi hadis kaynaklarında geçmemekle birlikte mutasavvıflar benzer ifadeleri “kutsi hadis” olarak değerlendirmişlerdir. Örneğin; Bursevî tefsirinde “İnsanın sırrı benim sırrımdır, benim sırrım da onun sırrıdır.”(Enam, 6/3) ve “Allah Âdem'i kendi suretinde yarattı” (Buhari, “İstizan”, 1) gibi âyet ve hadisler bu duruma örnek verilmektedir.

Tablo 1. Mutasavvıflara Göre Kalbin Basamakları⁸²¹

Sadr	İlahî bilginin en son öğrenildiği teslimiyet mahalli Kandil metaforu	İslâm
Kalb	Nazargâhı İlahî İlahî bilginin öğrenildiği yer Göz-Ceviz- Fitol metaforu	İman
Fuad	İlahî bilginin geldiği ilk yer Göz bebeği- Cevizin içi metaforu yanma-tutuşma mahalli Nokta-i süveyda	Marifet
Lübb	En yetkin otorite Hâkk'ı ayırıştırma ve birleme mahalli İlahi Nur	Tevhid

Tasavvuf tarihinde de Kur'ân-ı Kerîm ve hadisleri temel alarak Hz. Peygamber'in sünnetlerini hayatlarına geçiren mutasavvıflara göre de Allah'a vasıl olmada kalbin önemli bir yeri bulunmaktadır. Erken dönem sufilerinden Hâris el-Muhâsibî kalbin derinliklerinin Allah'ın açıktan ve gizlice yapılan her türlü fiiliyatın bilgisinin bulunduğu merkez olduğunu ifade etmiştir. İbnü'l-Arâbî, Gazâli ve İmâm-ı Rabbânî'nin nokta-i süveyda olarak tarif ettiği kalbin derinliklerindeki latif yere benzer şekilde Muhâsibî, “zamir” ismini vermektedir. Muhâsibî, “zamir” denilen bu manevi mahallin nefis ve akıl ile de temasının bulunduğunu, insanın bu iki niteliği ile iyiliğe veya kötülüğe meylinin kalbindeki zamir sıfatı (vicdan) ile harekete geçeceğini açıklamıştır. Muhâsibî, kalbin zamir yönüyle iç âlemlere, nefis ve akıl ile temasının ise dış dünya ile alakasına nisbet ederek İbnü'l-Arâbî, Gazâli ve İmâm-ı Rabbânî gibi kalbin içe ve dışa bakan olmak üzere iki yönünün bulunduğunu belirtmiştir.⁸²²

Hâris el-Muhâsibî (ö.243/857) gibi erken dönem sûfileri ileriki dönemlerde insan ruhunu tahlil eden tasavvuf alanının oluşmasında düşünceleri ile katkıda bulunmuşlardır. Tasavvufta gönül terbiyecileri denilen mürşid-i kâmiller kişiyi ruhi olgunluğa ulaştırmayı hedefler. Yetkin bir mürşidin bir görevi kalp yoluyla letâife yönlendirdiği zikir sayesinde insan ruhunun ihtiyaçlarının farkına varabilmesini sağlamaktadır. Böylece ihtiyacı karşılanmış ruh ve beden arasında karşılıklı tesirler gerçekleşir ve sonsuzluğa doğru açılmalar başlar. Bu yolculuk genel olarak tüm mutasavvıfların görüş birliği ile kalp denilen emr âleminden bir sırla başlar.⁸²³ Tasavvuf, insanın bedene ait maddi gerekleri

⁸²¹ Cebecioğlu, *Nokta-i Süveyda*, 20, 25, 40, 55, 74. (Gazâli, İbn'ül-Arâbî, Abdü'lkerim el-Cilî, İbn Berrecan, İmâm-ı Rabbani, Şah Veliyyullah-ı Dihlevî, Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre kalp ve tasavvurları)

⁸²² Nuriye İnci, *Muhâsibî'nin Tasavvuf Düşüncesinde Vicdan* (İstanbul: Kitap Yurdu Doğrudan Yayıncılık, 2023), 86, 169; Cebecioğlu, *Nokta-i Süveyda*, 25, 33.

⁸²³ Sert, *İrfan Sohbetleri*, 63-64.

kabul ederek ruhî yönünü metafiziğe yönlendiren bir ilimdir. İnsanı ruhunun kabiliyeti nispetinde geliştirmeyi ve maneviyatını tatmin metotlarını öğretmektedir. Zahiri geliştirmek, uzuvları çalıştırmakla mümkünken, bâtinî (içsel) yönü keşfedip ziyadeleştirmek de kalbin çalışmasıyla mümkündür.⁸²⁴

Hücvîrî letâif konusunu sistematik bir şekilde tabi tutmadan Zât'a kurb ve yakınlık latîfeleri, hikmet, hakikat, incelik, zuhur eden mana, tarzında değinmiştir. Bununla birlikte kalp, ruh, sır ve nefsin bedene yerleştirilen latîfeler şeklinde *Keşfu'l-Mahcûb*'da yer verirken hafî ve ahfâya dair bilgi eserde görülmemektedir.⁸²⁵ Hücvîrî nefsin şer, ruhun ise hayr mahalli olduğunu belirtir. Letâife ait nurların beden kalıbında sırrın ruhun içine, ruhun kalp içerisine hapsedildiğini bildirmektedir.⁸²⁶

Hücvîrî kalp latîfesini kalbin kıvamı ve habbe şeklinde nitelemektedir. Kalbin içinde süveyda denilen siyah noktaya da habbe ismi verilmiştir. Bitkilerin kökü tohumdan müteşekkil olduğu gibi aşk ve muhabbetin tohumu da kalp latîfesindeki süveyda (kara) noktasıdır. O yüzden aşka sevda manası yüklenmiştir.⁸²⁷ Hücvîrî ruhun ezelde olduğu gibi latîfelere aidiyetini ve Allah aşkına ulaşmayı bir takım zahiri ve bâtinî sebeplerle açıklamıştır. Zahiri sebepler abdest, namaz, oruç gibi İslâm'ın emirleri, bâtinîler ise manevi sohbet, sükût, Nefy ü isbat, cömertlik gibi hallerdir.⁸²⁸

İnsan, dış dünyadan habersiz ve herhangi bir bilgi ile donatılmamış olarak dünyaya gelir. Kalp, akıl ve duyularına ait bilgi kaynaklarını kullanarak kendi çabaları ile yani kesbi ilimle dünyada sahip olacağı bilgiyi elde edebilir. Gazzâlî'nin (ö.505/1111) kalbe ait belirttiği ilim, idrak, belleme, hatırlama, hayal etme, tefekkür gibi özellikleri, günümüz araştırmacıları da çeşitli deneylerle bilimsel anlamda kabul etmiştir.⁸²⁹ İbnü'l-Arabî ve Sadreddin Konevî (ö.673/1274) kalp ve akıl arasındaki irtibatı açıklarken insan, akli selim ile fizik ve metafizik âlemlerle bağlantı kurmayı sağlayabilecek kapasitede bir cevherken, akli kalbi selim kıvamında değilse kişinin hakikati bulmasına mani olabilir görüşünü savunurlar.⁸³⁰ Hz. Peygamber kalbî huzur olmadan kişinin miracının (manevi yükselişinin) gerçekleşmeyeceğini bildirirken “Kalpleri vardır onunla aklederler.”⁸³¹

⁸²⁴ Osman Nuri Topbaş, *Altın Silsile* (İstanbul: Altınoluk Yayın, 2013), 19.

⁸²⁵ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 69, 74, 125, 133, 189, 228, 313.

⁸²⁶ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 260-372.

⁸²⁷ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 368.

⁸²⁸ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 7, 386.

⁸²⁹ Gazzâlî, *İhyâ-u Ulûmi'd-Din*, çev. Sıtkı Güllü, c.3/14, 25; Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu-Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*, 597; J. Andrew Armour ve L. Jeffrey Ardell, *Basic and Clinical Neurocardiology*, Oxford Univ Press,2004.

⁸³⁰ Lütfî Hakkı, *Hakikat-i Muhammediye'ye Yolculuk* (Ankara: Oku-Der, 2012), 9-44.

⁸³¹ Hac, 22/46.

âyeti aklın kalpteki bir nur olup insanın hak ile batılı onunla ayırt edebileceğine işaret etmektedir. Görüldüğü üzere insan-ı kâmil seviyesine ulaşmak akıl yoluyla başladığı halde, kişinin çabası ile ilerleyen seviyelerde kalbin belli bir inceliğe gelmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Aklın aciz kaldığı yerde Allah'ın lütfu ile gönderilen bir nurla yaratılış sırrına ait keşif yolculuğunun devam etmesi kalbin hassasiyetine bağlanmıştır.

Muhasibî, Ebû Tâlip el-Mekkî (ö. 386/996), Gazzâlî (ö.505/1111), İbnü'l-Arabî gibi mutasavvıflar Allah'ı, insanı ve kâinatı tanıma konularını anlatan öncü kişilerdir. İmâm-ı Rabbânî ve günümüze kadar gelen Müceddidîler ve sûfiler ise onların ilk anlattıklarını temel almakla birlikte konuya ilaveler yaparak katkıda bulunmuşlardır. İbnü'l-Arabî 'ye ait *Tedbirât-ı İlâhiye*'de Hâcer ül Bahid ismi verilen hayret verici taş riyazet, zühd ve mücahade ile kalp cilalandığında Allah tarafından birtakım tecellilerin silinmemek üzere kalbe kaydedilen esmer bir taştır. Gazzâlî ve İmâm-ı Rabbânî de bu taşa atıfla kalpte bir siyah delik (nokta i süveyda) bulunduğunu bildirmişlerdir. İmâm-ı Rabbânî çam kozalığı şeklinde tarif ettiği et parçası olan kalbin, hakiki kalp dediği Allah'a açılan pencerenin ilk adımı olduğunu beyan etmektedir. Fiziki kalbe doğru yönelip zikredildiği esnada başka hiçbir uzuv hareket ettirilmez. Hint mistik uygulamalarından yogada olduğu gibi kalbin ya da ona ait çakranın şeklinin hayal edildiği gibi zikir sırasında hayal gücünü zorlayarak kalbin şekli akla getirilmez. İmâm-ı Rabbânî şekle asla itibar etmeyin demekle "O'nun benzeri hiçbir şey yoktur."⁸³² âyetini aklında tutarak Allah'ın huzurunun zirve noktasının yaşanabileceğini belirtir. Şekillere, sıfatlara takılıp kalmayı bu zirveden aşağı noktalara düşülmek şeklinde tasvir eder. İmâm-ı Rabbânî'ye göre bu durum çokluk içinde tekliği yaşamaktır ki aslında aynadan (misal yani hayal âleminde) gerçek olanı seyretmekten ibarettir.⁸³³ Halbuki şekillere takılmamak gerçeğin kendisiyle buluşmaktır. O yüzden Nakşbendiyye müridleri talebelerine bu gerçek buluşmaya işaretle, manevi tadı tarif eden değil yaşayanlar yani zevk sahibi olmalar yönünde ikazlarda bulunmaktadırlar.

İbnü'l-Arabî latîfe anlamındaki kalp ile göğüsteki et parçası kalbi farklı şekilde anlamlandırır. Kur'ân'ın peygamberlerin kalplerine ve bazı Kur'ân'î ilhamların insanların sadrdaki kalplerine indiğinden bahsetmektedir. Bu inzal mekânlı giriş çıkışları olmayan latîfe anlamında kalb değildir. İbnü'l-Arabî'ye göre sadrdaki kalp ile nefs-i natıka arasında bilgi yönünden bir ilişki söz konusudur. Kalbe gelen ilahî bilgileri bedendeki gözün görme işlemine benzeyen bir görevle nefs-i natıka (düşünen, konuşan

⁸³² Şura 42/11.

⁸³³ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.190) c.1/606.

nefs latîfesi) görüp bilmektedir. Başlangıçta emmâre düzeyinde olan nefis bilgi ve amelle kâmil seviyeye çıkarken bilgileri doğrultusunda gururlanabilir. İbnü'l-Arabî'ye göre Allah ilhamî bilgiyi kalbe yükleyerek nefsin sadece göz vazifesiyle bu bilgiyi görebilme kabiliyeti ile sınırlamış ve bu sayede nefsi terbiye etmiştir. Nefs bedeni yönetme kabiliyeti yönünden bileşik unsurlardan oluşan cismani bedene üstün olduğunu zannederken, bedenin kendini tamamlayan bir unsur olduğunu, kendinin üstün bir varlık olmadığını anlamış olmaktadır.⁸³⁴ Ayrıca kalp Ona göre insani hakikatleri kendinde toplayan manasında en geniş, iki düşünceyi kendinde sığdırmama anlamında da en dar yerdir. Çünkü hadisdir (sonradan yaratılmıştır). İnsanın hakikati ise (latîfeleri) geniştir. Çünkü “Âlemlerden müstağni” olması yönüyle Hâkk ile aynı özellikte yaratılmıştır.⁸³⁵

Nakşbendiyye tarikatının kurucusu Bahâeddin Nakşbend (ö. 791/1389) mürşidin kalbini ayna olarak tasvir etmiş, diğer şeyhlerin aynası iki yönlü iken kendilerinin ve yolundan gidenlerin aynasının altı yönlü olduğunu zikretmiştir. Onun yolunu takip eden İmâm-ı Rabbânî bu altı yönü letâifle ilişkilendirerek tâbi olduğu hocasının dönemlerinde de bilindiğinin altını çizmiştir.⁸³⁶ Bahâeddin Nakşibend'e göre esas kalp insan bedenindeki değil arşı içine alan büyük kalptir. Hz. Nakşbend'in halifelerinden Alâaddin Attâr, müritlerden birinin kalp halini ayın on dördüncü gecesindeki gibi hissettiğini arz ettiğinde, Hz. Hâce: “o kendi kalbindeki nurların parlaklığını söylemiştir. İnsana ait hakikat-i cami'a (ilahî hakikatleri kendinde toplayan) büyük kalp başkadır.” ifadelerinde bulunmuştur. Bunun üzerine Hz. Hâce Hz. Attâr'ın yakasından tutup teveccühte bulunmuş (O'na yönelmiş), Attâr arş ve içinde bulunanları kendinde müşâhade etmiştir. Mürşidinin küçük bir iltifatıyla büyük kalp denilen (kalb-i kebir) arşın hakikatiyle elde edilen açılımlarla iç âleminin (bâtının) kemal sıfatlarına kavuşmuştur.⁸³⁷

Nakşbendiyye sülûkünde kalp letâifin birinci basamağıdır. Letâifin yerleri konusunda sûfilerin farklı görüşleri olmakla birlikte kabul gören İmâm-ı Rabbânî'nin görüşüdür. Buna göre kalp somatik olarak sol memenin dört parmak altındadır.⁸³⁸ Nakşbendiyye Müceddidî temsilcilerinden Dehlevî'ye göre sol memenin iki parmak altında ve yan kaburga kemiklerine doğru meyillidir.⁸³⁹

⁸³⁴ Arabî, *Fütûhat*, c 11/ 354.

⁸³⁵ Arabî, *Fütûhat*, c.9/ 291.

⁸³⁶ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 309.

⁸³⁷ Ethem Cebecioğlu, *Nokta-i Süveyda* (Ankara: Erkam Yayınları, 2017), 25-27.

⁸³⁸ İmâm-ı Rabbânî Ahmed Faruk Serhendî, *Rabbânî İlhamlar: Mebde' ve Mead*, çev. Necdet Tosun (İstanbul: Sûfî Kitap Yayınları, 2006), 43; Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 56.

⁸³⁹ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Meârif*, 99.

İmâm-ı Rabbânî, latîfelerin beşere ait vasıflardan temizlenmesi ile ilahî isimlerin yansıma merkezi haline geleceğini belirtir. Bu yansıma (feyz) kulun kalbine ve diğer latîfelerine direk değil bir peygamber vesilesiyle ulaşır. İmâm-ı Rabbânî'ye göre kalp latîfesi Âdem Peygamber'in feyzinin yansıma merkezidir. Allah'ın sıfatlarından "Tekvin" (yaratma) ile alakalı yerdir.⁸⁴⁰

İmâm-ı Rabbânî seyr ü sülûk yolunda ilerleyen salik marifetullah ile tanışıp arif vasfını aldığı anda, ahirette müminlerin avam kısmına verilecek olan nimetlerin, dünyada iken müminlerin seçkin kullarına verileceğini belirtir. Konuyla alakalı olarak İmâm-ı Rabbânî Kur'ân-ı Kerîm'in "Bu Allah'ın lütfudur, onu dilediğine verir. Allah büyük lütf sahibidir."⁸⁴¹ âyetine işaret etmektedir. Arif vasfını kazanan salik tümüyle kendi bedeni unsurları teker teker latîfelere dönüşür ve onların özelliklerini alır. Külliyyet vasfıyla kalp, ruh, sır, hafî, ahfâ ve nefis i natıkanın özellikleri ayrı ayrı arifte ortaya çıkar. Kalp latîfesi hakikatin kuşatıcılığını kazandıktan sonra bedenin ruhtan ayrılması gibi et parçası olan kalpten ayrılır. İmâm-ı Rabbânî bu durumu buğday ve ateş metaforuyla izah etmektedir. Nasıl ki pişmemiş buğday tanesi tenceredeki sıcak su ve ateşten etkilenmediği gibi kalp latîfesiyle bedene ait kalp arasındaki alaka kalkarak diğer latîfeler gibi külliyyet vasfı ile şekillenir.⁸⁴²

İmâm-ı Rabbânî insana ait her şeyin ya halk âlemi veya emr âlemine ait olduğunu savunur. O'na göre kalb bu iki âlem arasında geçit hükmündedir. Gayb âleminin kapısı olan kalp latîfesi manevi yükselmeye kendinden başlar ve direk Allah'a ulaşır. Ancak diğer latîfelerin manevi yükselişini takip etmeden kalp yoluyla direk yükselmek çok zor bir iştir. Yogada da kalbe yönelerek yaratıcının da bir kalbi olduğu düşünülür. Buna ikiz kalpler meditasyonu denilmektedir. Burada hissedilen halleri Rabbânî ekseninde değerlendirirsek; birincisi İslâm'a teslim olmadan yaşanan haller istidraçtır. İkincisi gerçek bir mürşid olmadan kalp yoluyla direk Hâkk'a vuslat imkânsız olduğu ifade edilmektedir. Ancak diğer latîfeler geçildikten sonra kalp yoluyla vuslat söz konusudur. Latîfeler zikir yoluyla Allah'a doğru yükselme mertebelerinde ilerler. Önce suya, sonra havaya, sonra ateş, sonra latîfelerin arşın üzerindeki asıllarına yükselmektedir.⁸⁴³ Burada kastedilen su, hava ve ateş kişinin bedenindeki organların işleyişinde karşılık gelen unsurlar (anasır-ı erbaa) olabileceği gibi, kâinattaki unsurlar da olabilir. İmâm-ı Rabbânî buraya kadar gelebilen latîfe merkezlerinin insanı terbiye eden Yaratıcı'sının cüz'î ismine

⁸⁴⁰ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.260) c.2/51; Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 62.

⁸⁴¹ Cuma 62/4.

⁸⁴² İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.65) c.3/341.

⁸⁴³ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.45) c.3/278.

sonra küllisine ve daha sonra Allah'ın istediği yere kadar yükselebileceğini açıklamaktadır. Allah'ın izin verdiği noktaya kadar olan vuslat kalbin kuşatıcılığı sayesinde diğer latifeleri zikir yoluyla tafsilatlı şekilde geçildikten sonra mümkün olabilmektedir. Nakşbendiyyenin tarifine göre kalp makamında hissedilen haller yağmurun sağnak halinde yağması gibidir. Nefs latîfesinde ise yağmur çiseleme halini alır. Daha yukarı makamlarda ise yok olma (izmihlal) halleri sonucu salikin hissettikleri çiğ tanesi haline dönüşmektedir. Bu makamlara çıkabilmek ise latîfelerdeki sıralamaya bağlıdır.⁸⁴⁴

İmâm-ı Rabbânî'ye göre kalbin bedene ve emr âlemine açılan iki kapısı mevcuttur. Bedene açılan kapı koklama, tat alma, dokunma gibi beş duyu ile yani nefisle irtibatlıdır. Ona göre emr âlemiyle irtibatlı beş manevi latîfe kalp, ruh, sır, hafî, ahfâdır.⁸⁴⁵ Kalbin iç ve dış iki yönü bulunduğunu Bursevî de (ö.1135/1725) teyit etmektedir. Kalbin iç yönü bilinmezlik özelliği olan ruhtur. Ruhun iç yönü ise mutlak gayb olan sırdır. Kalbin dış yönü ise sadr, sadrın dışı cesedir ki ateş vasfı ile zulmani taraftır. Kalbin iç yönü ise nurani özelliktedir.⁸⁴⁶

Muhammed Ma'sûm'a göre kalp konusu hocası İmâm-ı Rabbânî'nin görüşleri ile paralellik arz etmektedir. Muhammed Ma'sûm, kalbin küçük ve büyük âlemin yani insanın ve kâinat ve ötesinin başlangıç noktası olduğunu savunur. Arş ise latîfelerin asıllarının başlangıç noktasıdır. Kalp insan ile arş arasında geçit sayılırken, arş da kendinden üstte olan emr âlemiyle yaratılmışlar âlemi (halk âlemi) arasında bir geçittir. Her ikisinin keyfiyetlerden (nicelik ve nasıllıktan) uzak zamansızlık ve mekânsızlık açısından mana yönü itibariyle nasipleri mevcuttur.⁸⁴⁷ Muhammed Ma'sûm süflî denilen aşağı âlemlerle ulvî olan yukarı âlemler arasındaki irtibatın ilahî sevgi merkezi olan kalple mümkün olacağını ifade eder. Ona göre Allah'ın yaratma sırrı gereğince ruhun bedene ait beş latîfeye tutkuyla bağlanma, âşık olma vasfı verilerek hava, su, toprak, ateş ve nefis ile irtibat kurması sağlanmıştır.⁸⁴⁸ Muhammed Ma'sûm emr âlemine ait beş latîfeden kalbin, halk âlemindeki (bedendeki) nefisle, ruhun su ile, sırrın hava, hafinin ateş, ahfânın ise

⁸⁴⁴ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürri'l Meârif*, 325.

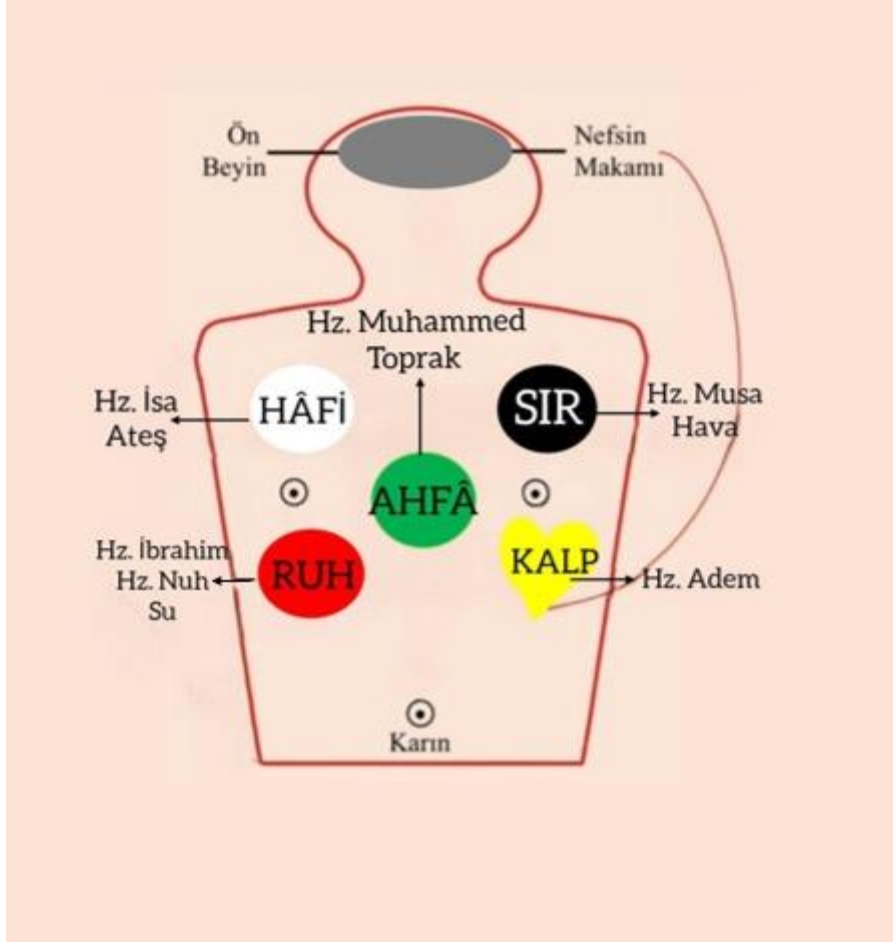
⁸⁴⁵ Cebecioğlu, *Nokta-i Süveyda*, 25.

⁸⁴⁶ İsmail Hakkı Bursevî, *Kitabün Netice*, ed. Ali Namlı-İmdat Yavaş (İnsan Yayınları, 1997), c.II.29.

⁸⁴⁷ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.34) c.1/206; Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, c.2/119.(m.60).

⁸⁴⁸ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm* (Müstekimzade Tercümesi) c.2/122.

toprakla alakasından bahseder.⁸⁴⁹ Böylece latîfelerin fani olan bedende belirlenmiş mekanları ve dört unsurla irtibatları mevcuttur.⁸⁵⁰



Şekil 12. Letâifin Bedendeki Dört Unsurla ve Büyük Peygamberler ile İrtibatı⁸⁵¹

Muhammed Ma'sûm *Mesnevî*'den naklettiği beyitte “Madem o, kulak, göz, el ve ayak haline gelmiştir, ben kulun bunu görmemesine şaşırım.” ifadeleri kalp, dil ve mide gibi organların kendi içlerinde zikirleri olduğu gibi birbirlerini tahrik etme yönünden ilgilerinin de mevcudiyetini izah etmektedir.⁸⁵² Mekânsız olan ruha bedende mekân atfedilerek ikisi arasında bulunma hususiyeti kazandırılmıştır. Muhammed Ma'sûm emr ve halk âlemine ait latîfelerin bedende yerlerine mukabil arşın yukarılarında daha üst makamlarda da soyut nurlar halinde asılları ve nihâyetinde asıllarının da asıllarının bulunduğu mekanlarının mevcudiyetinden bahsetmektedir.⁸⁵³ Bu durumu ise daire sembolizmi ile açıklamaktadır. Ruhlar âlemindeki (emr âlemi) latîfeler dairesel şekilde

⁸⁴⁹ Demirci, Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm, c.1/605.

⁸⁵⁰ Demirci, Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm, c.2/241).

⁸⁵¹ Çizimlerde bana destek olan Gülsemin Kütük'e teşekkür ederim.

⁸⁵² Demirci, Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm, c.2/137.

⁸⁵³ Demirci, Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm, c.3/312.

asıllarına doğru ilerlemektedir. Dairenin nihâyetine gelindiğinde asıllarına kavuşur, ilerleyen seyirlerde ise asıllarının aslında son bulmaktadır. Asıldan kasıt Hâkk'ın isim ve sıfatların gölgeleri (zıll), asılların aslı ise isim ve sıfatların kendisidir. Latîfelerin yaratılışı gereği bulunmaları gereken yer ortaya çıktıkları arşın üstleridir. Aşağılarda bedene ait latîfeler yukarılardan cezbe denilen yollarla olması gereken yere çekilirler.⁸⁵⁴

Dehlevî de kalp ile düşüncelerin irtibatını açıklamıştır. Kalbe düşüncelerin dört farklı yönden gelebileceğini ifade eden Dehlevî, meleki düşüncelerin sağdan, şeytani olanların sol taraftan, nefsaniler beyinden yani yukarıdan, Hâkkani düşünceler ise üstün üstünden çok yukarılardan geldiğini ifade eder. Kalp latîfesinde zikirle seyrederken yani Hâkk'a doğru ilerlerken Allah'ın fiillerinin tecellisi vaki olur yani her işin failinin bir olduğu sınırları ortaya çıkar. Salik gelecek ve geçmişe ait düşüncelerden kalbini korumak suretiyle her anında Rabb'ine yönelmelidir. Tevhid-i vücûdî Hâkk ile bir olma keyfiyeti kalp latîfesinde hissedilir. Kalbin ilerisindeki letâifte tevhid denilen birlik hali yerine sadece kul olma bilinci bulunmaktadır. Talibin Hâkk'a yönelip düşüncelerden kurtulması ile kalb Allah'a doğru çekilmeye başlar. Bu çekilmenin tesiri aşamalı bir şekilde gerçekleşir. Zihne ve kalbe gelen düşüncelere ait zulmet denilen perdelerin (gaflet ve masivanın) aralanması ile belli bir hararetin ortaya çıkması bu tesirin sonuçlarıdır. Dehlevî, zikir veya ibadet sonrasında dua ederken avuç içlerinde ağırlık veya göğüsteki ferahlığın Hak (cc) katından akıp gelen nurlara ve duanın kabulüne işaret ettiğini vurgulamıştır.⁸⁵⁵

Dehlevî'ye göre kalp latîfesinin kaynağı Hâkk'ın fiili tecellileri olup Hz. Peygamber'in mübarek ruhuna yönelerek zikir yapılır. Huzur hali meydana çıkar ve tevhid sınırları görülür. İlk marifet ile kalp latîfesinde karşılaşılır ve kalbe ait kemâllerin sınırı yoktur. Ruh latîfesinde sıfat-ı subutiyye⁸⁵⁶ sınırları Hz. Peygamber'in ruhundan Hz. Nuh ve İbrahim (as) a gelmiştir. Salik bu latîfede zikrederken kendine ait sıfatların Hâkk'a ait olduğu bilincine ulaşır, cezbelere ortaya çıkar. Sırda Hz. Peygamber'den Hz. Musa'ya ulaşan Hâkk'ın şanlarına ait velâyet feyzleri görülür. Salik kendini Hâkk'ın Zât'ında yok olana dek zikre devam eder. Hafide Hâkk'a ait sıfat-ı selbiyeden⁸⁵⁷ kaynaklanan feyzler Hz. Peygamber'den İsa Peygamber'e aktarılır. Salik kendi hafî latîfesine yönelerek Zât'ın tüm görünenlerden ayrı olduğunu bilinceye kadar bu latîfede

⁸⁵⁴ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, c.2/122.

⁸⁵⁵ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Mearif*, 19.

⁸⁵⁶ İlyas Çelebi "Sıfat", *DİA*. c.37/100. (Erişim 09 Kasım 2022).(Maturidi Kelamcıları tarafından Allah'a atfedilen Hayat, İlim, Sem'i, Basar, İrade, Kudret, Kelam, Tekvin isimleri verilen sekiz sıfat.

⁸⁵⁷ "Selbi Sıfatlar", *DİA* (Erişim 09 Kasım 2022). (İslâm inancında Allah'a nisbet edilen Kıdem, Beka, Vahdaniyyet, Muhallefetün Lil Havadis, Kıyam bi-nefsihi ismi verilen beş sıfat.)

zikre devam eder. Allah'ın ahlâkı ile ahlâklanma mertebesidir. Tüm latîfelere ait teveccühlerin yok olduğu ahfâ Hz. Peygamber'e ait latîfedir. Diğer peygamberlere ait tüm mertebeler burada toplanır. Her latîfeninin keyfiyetleri ait oldukları peygamberlerin hallerine benzemektedir. Latîfelerin peygamberlerden birinin kademi yani ayakları altında olması demek, Zât'ı âliye ait hakiki sıfatlardan birinin veya sıfatın cüzlerinin (bölümleri) o peygamberin öğreticisi (terbiye edicisi, mürebbisi) olması manasındadır. Her birinde Hz. Peygamber'e yönelmekten maksat ise ondan gelecek bir münasebet ve iltifatın olması içindir. Zira Hz. Peygamber tüm amellerin başlangıç merkezidir. Kalp latîfesinde Zât'ın nurlarının görüntüleri (zilleri) ve sıfatlarında ilerlerken zevk ve şevk halleri hissedilir. İmâm-ı Rabbânî 'ye göre bedene ait kalp kâinatın kalbi olan arşa doğru yol alınca arşında üzerindeki asıllarıyla birleşir. Bu durum tam olarak kalbin fenâsı değildir. Yaşanan her şeyi bir bilmek gibi haller geçicidir. Bu seviyede varlık dairesi denilen kâinattaki imkân dairesinin yaylarının yarısı tamamlanmış olur. Buna göre dairenin emr âlemdeki diğer yarısı üstteki iki dairenin de tamamlanması için Allah'a doğru yolculuk devam etmektedir. Daha üst mertebelerde daha üst haller bulunur. Bu durum veliliğin küçük mertebesidir. Dehlevî'ye göre kalbe gelen düşünceler çıktığı kaynağa göre dört kısma ayrılır: Kalbin sağ alt tarafından ibadet, zikir, güzel işler yapma gibi melekî düşünceler gelir. Kalbin sol altından günaha cesaret etme, ibadeti sonraya bırakarak Allah'ın affedici olduğu düşünceleri gelir ki şeytanidir. Kalbin üst tarafından nefse ait haya, utanmama, benlik gibi düşünceler gelir. En üstten ise Rahmâni olan halleri ve makamları bırakıp Hâkk'a yönelmek düşünceleri yer alır. Rahmâni düşüncelere sahip olan salik fenâ ve bekânın hakikatine ulaşmıştır. İnsanların kalplerinden geçen düşüncelere vakıf olur.⁸⁵⁸

Kalp latîfesinin zikir yoluyla harekete geçip canlanması için bazı sûfiler nefesi tutarak “lâ ilâhe illallah” Kelime-i Tevhid'ini belirli sayılarla tekrar etmenin faydalarından bahsetmişlerdir. Enerji olarak nitelenen nefes tutularak dil damağa yapışıp dudaklar kapalı iken zikir, kalb üzerine yoğunlaşarak kalbin zikretmesi sağlanmaya çalışılır. Bedreddin Keşmirî bu metodu savunan sûfilerdendir. O'na göre göbek altında hapsedilen nefes sayesinde vücutta dağınık halde bulunan enerji bir bölgede toplanır. Nefes enerjisi gibi zihinsel düşünceler de dağınık olduğundan bu metotla onlar da bir noktaya teksif edilmiş olmaktadır. Böylece kalp nefesin hararetinden etkilenecek zikir dil ve dudaktan değil kalpten icra edilmeye başlamaktadır. Vücudun organik ve ruhani temel taşlarından kalp nefesin darbesiyle etkin hale gelmesiyle ona tabi olan diğer organlar da

⁸⁵⁸ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürri'l Meârif*, 136.

etkilenmektedir. Kalpte ilahî sırların ve nurların ortaya çıkmasıyla tüm beden bu sayede Allah'ı zikreder hale gelmektedir.⁸⁵⁹

Nakşi silsilesinden Ali Râmîtenî'ye (ö. 721/1321) göre Allah'a sevgili kul olabilmenin şartlarından birisi kalbe gelen rahmanî, meleki, şeytani ve nefsanî düşünceleri kontrol edebilmektir.⁸⁶⁰ Bu sayede çeşitli düşüncelerle perdelenmiş kalbin ayna vasfını kazanabilmesi ve Hak'tan gelen nurlara, bilgiye açık hale gelip ayna vasfını kazanabilmesi imkân dahilindedir. Nakşbendiyye silsilesinden Dağıstânî latîfelerinden Allah'ın esmasıyla irtibatlarından bahsetmektedir. O'na göre kalp latîfesine gelen feyzin kaynağı "Rab" ismidir. Bu ismin kalbe tecellisi ile "Hâlık" ismi zuhur eder, Halık'ın tecellisi ise Hz. Âdem'in manevî hakikatını ortaya çıkartır. Dağıstânî mürşid-i kâmilin kalbini ilahî isimlerin yansıdığı ve güneş metaforuyla açıkladığı kalb-i Muhammedi'den yansıyan nurların mekânı olarak izah etmektedir. Böylece "Rab" isminin nurları ve Âdem'in gölgesi (manevî hakikatı) olan feyz mürşid-i kâmilin kalbinden müridin kalbine akmaktadır.⁸⁶¹ Kozmik rengi kırmızıdır. Ona göre kalbin hem bu dünyaya bakan bir yönü hem de mana âlemine bakan diğer bir yönü bulunmaktadır. Maddî anlamda kalp insanın yaşam fonksiyonlarını devam ettirmeye yarayan fiziksel bir organ iken, latîfe anlamı taşıyan kalp ilahî tecelligâha ulaştıran huzurun merkezidir. İmâm-ı Rabbânî emr âleminin birinci basamağı olarak nitelendirdiği kalbin et parçası olan kısmına yürek ismi verildiğini söylemektedir. Ona göre esas kalp denilen vasıf bir yönüyle maddî yürekle alakalı iken diğer yönüyle ampülün içinde bulunan ve telin ısınmasıyla ortaya çıkan elektrik gibidir. Işık yandığında elektriğin varlığı anlaşılır.⁸⁶² Latîfe anlamındaki kalbin zikirle iyice çalıştırıldığı durumlarda kişi ibadetlerinde ve günlük yaşamında sürekli Allah'ın huzurunda bulunduğu farkındalığını ve ilahî huzuru kazanabilmektedir. Ruhun kalp basamağı ile bahşedilen huzur hali akıl ile izah edilen bir durum değildir. İmâm-ı Rabbânî ruhiyat ilmiyle ilgilenen uygulamacıları akıl ve nefse dair getirdikleri yorumları eleştirmiş ve onları gayb âleminin ötelere idrak konusunda yetersiz görmüştür. Hz. Peygamber'e tabi olmayan kişileri basiretsizlikle nitelendirmiş, gözlerini şeriatın sahibine tabi olma sürmesi çekmemekle nitelendirmiştir. O kimselerin baş gözleri bile akla ve nefse dair hakikati anlamaktan aciz iken kalplerini aydınlatacak müşâhadeye Allah'ın Zât'ına ve sıfatlarına dair bilgiye sahip olmalarının mümkün olamayacağını ifade etmiştir. İmâm-ı Rabbânî, emr âleminin başlangıç noktası saydığı kalbi ve ardından gelen

⁸⁵⁹ Tosun, *Bahâeddin Nakşibend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 305.

⁸⁶⁰ Tosun, *Altın Silsile*, 80.

⁸⁶¹ Dağıstânî, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 34.

⁸⁶² Serhendi, *Mektûbât Tercemesi*, 68.

diğer latîfelerin (cevherlerin) hakikatini ancak Hz. Peygamber'e tabi olup tasavvufî seyrini tamamlamış ve sonların sonuna vasıl olmuş velî kulların kâmilleri için geçerli olabileceğini savunmuştur.⁸⁶³ Dağıstânî insanı makrokozmos olan kâinatla eşleştirmektedir. Ona göre arzdaki toprak unsurunun benzeri bedende bulunur. Onun mahallî de kalptir. Nasıl ki toprağın öldürme, yeşertme, karıştırma gibi özellikleri var ise kalp de Âdemî hakikatte tecellî eden ilahî isimlerin tecellî vasıtasıyla yüz ilahî ismin ortaya çıktığı mahal olarak nitelemektedir. Ona göre kalp bedende halife hatta ilahî bir asker hükmündedir. Zira ilahî isimlerin kalpte tecellî etmesinin belirtileri istek, iktidar, daralma, ferahlık (genişleme) seçme gibi talepler kalbin hilafetine ait vasıflardır. Kalbin bâtinî vazifelerinin yanında bedende açlık, susuzluk, işitme, görme, tat alma gibi duyulara kan pompalama göreviyle etkisi de bilinmektedir. Bu sebeplerle ilahî isimlerin manalarının etkisiyle bedene ve ruha ait duyular kaynağını kalpten alarak vücudun diğer uzuvları vasıtasıyla bedende etkili olmaktadır. Sonuçta Dağıstânî metafor olarak kullandığı bedenî araç gereçleri olan azaların ilahî asker hükmündeki kalbe itaat ettiğini belirtmektedir. Kozalak şeklinde tarif ettiği kalb sinir ve damarlar vasıtasıyla organlara hem fiziksel manada hem de kabz (daralma) ve bast (genişleme) gibi manevî anlamda etkilemektedir.⁸⁶⁴ Bu durumda Allah'ı tanımak vazifesiyle yaratılan insan kâinatın var oluş sebebidir ve insanın aslı ruh, ruhun özü gönül, gönlün merkezi ise kalptir diyebiliriz.

Kalp latîfesi çoğu ilahî ismin tecellî ettiği yer olması sebebiyle Allah'a en yakın latîfedir. Manevî anlamda kalbin çıkış merkezi Zâtu'l Baht'tan "Rabb" ismi tecellisidir. Bu isimden "Hâlık" ismi tecellî eder bu da Hz. Âdem'e öğretilen isimlerin gölgesine aynalık yapar. O gölge Hz. Peygamber'in nurunun yansıdığı mürşiddir. Nurlar ve feyz mürşidin kalbinden müridin kalbine inikas (akış) yoluyla gelir.⁸⁶⁵ Dağıstânî kalp latîfesini toprak latîfesi ile irtibatlandırır. Toprağın bünyesinden bitkileri çıkarma, ölüleri içinde barındırma ve içine giren maddeleri ayrıştırma gibi özellikleri varsa kalbin de kan yoluyla vücudun temizlenmesi, sağlıklı hücrelerin çoğalması, zararlıların atılması gibi görevleri mevcuttur.⁸⁶⁶ Bu anlamda müridin kalbi toprak hükmündedir.

Kalp latîfesi nefsin levvâmelik kazandığı mahaldir. Kalp latîfesinde zikreden sûfî iyi ve kötü arasında gitgeller yaşar. Nefsin kalp seviyesinde manevî yolculuğu ise seyr-i lillah yani Allah içindir. Nefsin emmârelik sıfatı ise kalbin dış kısmında sadrda meydana

⁸⁶³ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, 217.

⁸⁶⁴ Dağıstânî, *Makâsıd-ı Sâlikîn*, 46; Alkan, *Dağıstânî'nin Tasavvufî Görüşleri*, 69.

⁸⁶⁵ Dağıstânî, *Makâsıd-ı Sâlikîn*, 34; Ahmed Hüsâmeddin Dağıstânî, neşreden: Ali Rıza, Muhammed İsmetullah, *Zübdetü'l-Merâtib* (İstanbul: 1341, ts.), 13; Ahmed Hüsâmeddin Dağıstânî, *Hakâyıku't-Tecrîd fî Menâzili't-Tevhîd* (İstanbul: Mürettibîn-i Osmânî Matbaası, 1328), 14.

⁸⁶⁶ Dağıstânî, *Makâsıd-ı Sâlikîn*, 39.

gelir. Nefs kalp latîfesi seviyesinde iken kınama, kibir, hile, yerme gibi sıfatlar yer alır ve zemmedilmiş bu sıfatların letâif zikriyle temizlenmesi gerekmektedir. Süflî şeylere meyleden emredici nefste ise haset, şehvet, kin, gurur gibi hasletler yer almaktadır.⁸⁶⁷

İngilizce’de “Heart” denilen kalp kelimesi Türkçe’de gönül, Farsça’da “dil” olarak geçmektedir. Kalp çoğu dilde fiziki anlamda kullanıldığı gibi manevi anlamda sadece bu iki dilde yerini almaktadır. Tasavvufta gönül gözünün açılması ile mistik dinlerde üçüncü gözün açılması da aynı şeyi ifade etmemektedir. Çünkü tasavvufta gönül gözü denilen kalp ile alnın ortasındaki nefs-i natıka birlikte hareket etmektedir. Nefs-i natıkaya (konuşan nefis şeklinde ifade edilebilir) bir nevi akıl gözü de denilebilir. Dolayısıyla gönül gözü ve akıl birlikte hareket ettiğinde akleden kalp olur diyebiliriz. Hint dinlerinde üçüncü göz denilen şey ise nefsî birtakım isteklerden kendini alıkoymak ve yoga gibi pratiklerle nefese yoğunlaşmak suretiyle ruhun nefse galip gelmesidir. Bunun sonucunda ise bir takım harikulade hallere sahip olabilmekten ibarettir. Bu duruma İslâm tasavvufu açısından bakıldığında istidraç denilmektedir. Karşılığı ise sadece bu dünyada sınırlıdır. İstidraca benzer haller sūfide de görülür. Bu duruma keramet denilmektedir. Hatta içerik itibariyle daha üst seviyededir.⁸⁶⁸ Ancak sūfî edeben halini gizler, amacı da keramet göstermek değil, Allah’a halis kul olabilme bilincinde yaşamaktır. Gönül gözünün açılması için kelimenin manasındaki anlamı ile tanımak, bilmek ve gönle yoğunlaşmak gerekmektedir. Bu durumda üçüncü göz denilen acna çakranın açılması ile gönül gözünün açılması arasında farklılıklar görülmektedir.

Tasavvuf tarihinin öncülerinden Gazzâlî de insan ile Yaratıcı arasındaki ilişkinin letâifin birinci basamağı kalp ile mümkün olabileceğinden bahsetmektedir. Gazzâlî kalbi, insanı diğer mahlukattan sorumluluk itibariyle farklı kılan metafizik bir yapı şeklinde nitelendirirler. Ona göre kalbin iki kapısı vardır. İlki tanıma ve algılama vasıfları ile gayb âlemine açılmaktadır. Mahiyeti kesin olarak bilinemez. İnsan, kalbin Allah’a doğru açılan kara delik (nokta-i süveyda) denilen dahili kapısından göz gibi beşerî organlar olmadan mekânsızlık ve zamansızlık içerisinde dış âlemleri müşâhade edebilir.⁸⁶⁹ İbrahim Hakkı Erzurumî’ye (ö.1194/1780) göre kalpteki nokta-i süveyda (siyah nokta), varlığın hakikatinin olduğu mekândır. Erzurumî ağacın tüm yapısal özelliklerinin çekirdekte bulunması gibi kâinatın da öz halinde bu siyah noktada mevcut olduğunu belirtir. Bu

⁸⁶⁷ Mehmet Şahin, “Etvâr-ı Seb’a Geleneği ve Vâhib Ümmî’de Etvâr-ı Seb’a-Turkish Studies-Comparative Religious Studies” (vol: I).77/96 2020), 84.

⁸⁶⁸ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma’sûm*, 101.

⁸⁶⁹ Cebecioğlu, *Nokta-i Süveyda*, 19.

sayede insan aklı bilgi yönüyle her çeşit tahminden uzak, ilme’l yakîn bilgisine ulaşır.⁸⁷⁰ Nakşbendiyye meşayihından Yâ’kub-ı Çerhî de latîfelere uygulanan zikir hakkında zikreden, zikredilen ve zikir kalp yolu ile bir hale geldiği⁸⁷¹ görüşünü savunur. Kalp latîfesine teveccühle uygulanan zikir sayesinde elde edilen incelik, tatlı bir hareket ve nurani bir kuvvet meydana geldiğinde Nakşbendiyye tarikatında zikre ruh latîfesinde devam edilir.

2.1.2. Ruh

İnsanın meraklarından biri ruh üzerinedir. Dinlerde de ibadet sistemleri ruhun tatmini üzerine bina edilmiştir. Çalışmada İslâmi manada ve latîfe anlamında ruhun işleyiş mekanizması şu şekilde incelendi.

2.1.2.1. Genel Manada Ruh Kavramı

Ruh sözlükte maddenin varlığını sürdürebilmesi için gerekli öz manasındadır. İslâmi literatürde kaynağı Allah’a dayanan yönlerin tamamı ruh olarak ifade edilirken bedene ait özelliklerin kaynağı ise nefis şeklinde tarif edilmektedir.⁸⁷² Ruh kavramı sözlükte “Rüzgârlı olmak (hava), gitmek, geçmek” anlamları taşıyan revh kökünden türemiştir. Canlı varlıkların hayatiyetini gerçekleştiren unsurdur.⁸⁷³ Canlı varlığın devamlılığını sağlayan “nefes”, kendisinden bir bölüm⁸⁷⁴, insana ait latîfe, üfürme, üfleme, öz, nefis-i natıka⁸⁷⁵ şeklinde tarifler bulunmaktadır.

İslâm’da ruhun varlığı hakkında Kur’ân-ı Kerîm’de “Ey Rasûlüm, bir de sana ruhun hakikatinden soruyorlar. De ki ruh, Rabbimin bildiği bir iştir ve size ilimden ancak az bir şey verilmiştir.”⁸⁷⁶ gibi bilgiler mevcutken, ruhun nasıllığı (keyfiyeti) açısından ayrıntılı yorumlara yer verilmemiştir. Hz. Peygamber ruhların elest bezminde toplu halde bulduklarını, tanışanların sevgiyle kaynaştıklarını, diğerlerinin ihtilafa düşerek zıtlıştıklarını⁸⁷⁷, müşriklerin ölüleri için Hz. Ömer’in “ruhları bulunmayan cesetlere mi

⁸⁷⁰ Arabî, *Fütûhat*, 392, 393.

⁸⁷¹ Haksever, Yâ’kub-ı Çerhî, 132.

⁸⁷² Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, c.1/472; Haksever, Yâ’kub-ı Çerhî, 211.

⁸⁷³ Süleyman Uludağ, “Ruh”, *DİA*. c.35/197. (Erişim 12 Temmuz 2023).

⁸⁷⁴ İbn Manzur, *Lisânu’l-Arab*, 1763-1770; el-İsfahani, *Müfredat*, 206.

⁸⁷⁵ Abdürrezzak Kâşani, *Tasavvuf Sözlüğü*, çev. Ekrem Demirli (İz Yayıncılık, 2015), 274.

⁸⁷⁶ el-İsra, 17/85.

⁸⁷⁷ Buhârî, “Enbiya”, 2; Müslim, “Bir”, 159.

hitap ediyorsun? sözüne karşılık “Onlara söylediğimi siz duyamazsınız ama onlar duyar.”⁸⁷⁸ şeklinde ruhun varlığını bildiren ifadeleri mevcuttur.

Ehl-i sünnet inancında ruh bedene bitişikken Allah o bedende hayat sıfatını yaratır. Bu durum uyku örneğiyle açıklanmıştır. İnsan uykudayken ruh bedenden ayrıldığı halde biyolojik (hayati) fonksiyonları devam eder ancak bilinç, zihin, akıl devre dışıdır. Bunun gibi ruh da bedene bağlı iken hayat canlılığını devam ettirip, bedenden ayrılınca hayat sıfatının varlığı da sona ermektedir. O yüzden ruh Allah’ın emri ile gelen ve yine emirle gidecek olan latîf bir cisimdir. Hücvîrî ruhun kadim (ezeli) değil yaratılmış latîf bir şey olduğunu beyanla, insanın canlılığının Hâkk’ın Zât ve sıfatları ile değil yaratması ile mümkünlüğünü savunmaktadır.⁸⁷⁹

İbnü’l-Arabî Allah’ın bedeni ruhun mülkü olarak yarattığını ifade etmektedir. Ruhun da bilgileri beden üzerinden alacağı somut ve soyut aletlerin bulunduğu birtakım katmanlardan ibaret olduğunu açıklamıştır. Güç ve katmanların en zayıfı hayal ve duyular bedene ait iken kâmil ve yetkin olan güçler ruha ait katmanlardır. İbnü’l-Arabî ’ye göre beden gelişip niceliği ve yetkinliği arttıkça hayal ve duyuların kalitesi de artacaktır.⁸⁸⁰ İbnü’l-Arabî aynı zamanda ruhun ortaya çıkıp görünebilmesi için bedene ihtiyacı olduğunu ifade eder.⁸⁸¹

İslâmi düşüncede ruh kavramı cihetsiz (yönü olmayan) ve bedensiz nurlu olarak ifade edilmektedir. Ruh ilk başta maddeden yapılmış olan bedene yakınlaşmak istemediği halde Allah’ın iradesiyle nura kıyasla herhangi bir kıymeti bulunmayan topraktan yaratılan maddeye sevdirmiş ve ona âşık olarak birleşmiştir.⁸⁸² İmâm-ı Rabbânî ruhun bedenle ilişkisini ayna metaforuyla izah etmektedir. Nasıl ki cam, ayna vasfını kazanabilmek için toprağa yatırılıp çamurla sıvanırsa ruh da Allah’ın huzurunda iken aslı olan nuru beden vasıtasıyla yansıtmak kabiliyeti kazanmıştır. Ruhun bedenle ittisali sonucu cilası artıp parlaklığı çoğalır. Ayna, cisimleri gösterebilmek için toprak ile sıvanıyorsa ruh da Allah’ın ona verdiği nuru insan vasıtasıyla kâinata yansıtabilme kuvvetini topraktan yaratılan beden vasıtasıyla gerçekleştirebilmektedir. İmâm-ı Rabbânî’ye göre ilahî nurun insan aracılığı ile parlaklığının yansması ve şiddeti ruhun nefisle olan irtibatına bağlıdır.⁸⁸³ İmâm-ı Rabbânî ruhun bedenle birleşmesini dünyada

⁸⁷⁸ Buhârî, “Meğazi”, 8.

⁸⁷⁹ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu’l Mahcûb*, 323.

⁸⁸⁰ Arabî, *Fütûhat*, c 10/325.

⁸⁸¹ Davud el Kayserî, çev. Avni Konuk, *Şerhu’l Fusûsü’l-Hikem*, c.1/25.

⁸⁸² Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu’l Mahcûb*, 372.

⁸⁸³ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.22) c.1/167.

iken Allah'a doğru yakınlaşmaya vesile olması için sebep kılmıştır. Ruh bu sayede yaratılışına uygun bir şekilde Hâkk'a doğru yükselişini devam ettirebilir. Bir görünüşten ibaret olan beden heykeline bağlanıp kendi öz cevherini unutursa yükselişine uygun olan yaratılışını bozmuş olur. İnsan cüz'i iradesiyle nefesine hâkim olup rıza-i ilahî doğrultusunda hareket ederse ruh nefse galip gelir ve cilası artar. Ters durumda ise nefsin zulmet karanlıklarında yok olur gider. Allah'ın yardımını olmadan o halden kurtulamaz.⁸⁸⁴ Nakşbendilikte ruhun basamakları şeklinde ifade edilen beş latifeden ikincisi ise ruh latifesidir.

2.1.2.2. Latîfe Olarak Ruh

İmâm-ı Rabbânî'ye göre ruh insan bedenine latîfe merkezi belli olan noktalara yerleştirilmiştir. Bedendeki beş cevherden kasdı latîfelerin hepsi ruh latîfesi de dahil olmak üzere Allah katından bedene üflenen ruhun nefse galip gelip tekâmül etmesi için gerekli basamaklardır. İmâm-ı Rabbânî bedeni güçleri hareket ettirenin ruh, duyuların ise kalbe ait nurlardan kaynaklandığını ifade eder. Ona göre fiziki kuvvetler rûhânî kuvvetlerden kazanılmaktadır.⁸⁸⁵ Böylece ruhun kalb ve nefis üzerindeki üstünlüğü sonucu insan en alt basamaktaki nefis-i emmâreden kurtulup Hâkk'ın teveccühünü kazandığı nefis-i kâmile düzeyine çıkabilmektedir.

İmâm-ı Rabbânî İslâm'a göre emr âlemine ait olan birtakım hakikatların açıklanmasının yasaklanmasını, ince manalarının herkesin kavrayamayacağını bilinmesinden kaynaklandığını ifade etmektedir. Ona göre ruh emr âleminden ince bir hakikattir ve ruhu basiret gözü açılmışlar hariç kısıtlı görüşe sahip dünya ehli anlayamaz. İmâm-ı Rabbânî'ye göre ruhun ve diğer latîfelerin manalarından hissedar olabilmek kolay değildir. Zira latîfelerin başlangıcı Allah'ın sıfatlarının mertebesi olan vaciplikle, yaratılanların mertebesi olan imkân dairesi arasında geçit hükmünde olan bir boşlukta yer alır. Buraya izafi sıfatlar mertebesi denilmektedir. Bu sıfatların üstünde ruhun tecellilerinin hissedildiği gerçek sıfatlar mevcuttur. Gerçek sıfatların üstünde ise Zât'a ait üstün cevherlerin kalan kısımları yer almaktadır. Bunlara Zâti tecelliler denilmektedir. İmâm-ı Rabbânî'ye göre sülûkunu tamamlamış basiret gözü açılan kimseler bu

⁸⁸⁴ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, c.1/77.

⁸⁸⁵ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî* (m.200) c.1/634.

cevherlerin hakikatlerine vakıf olabilmektedir. Seyrin başında ve ilerleyişinde elde ettiği küçük ve büyük cevherler (latîfeler) hakiki asıl olanların yanında gölgeler gibidir.⁸⁸⁶

Ruh latîfesi keşf ve ilhamların başlangıç noktasıdır. Keşf ise insan ve gayba ait bilgilerdeki perdenin kalkmasıdır.⁸⁸⁷ İbnü'l-Arabî ruh da dahil olmak üzere keşfi beş kategoride ele almaktadır. Akla, kalbe, sırta, ruha ve hafîye ait keşiflerdir. İbnü'l-Arabî'ye göre akledilen şeylerin üzerinden perdelerin kalkması aklî keşif, melekler, cennet, cehennem gibi mekân ve zamanla sınırlı olmayan şeylerin görülmesi ise ruha ait keşiflerdir.⁸⁸⁸

Ruh latîfesi nefsin gayb âlemine ait keşiflerin idrak edilmeye başlandığı, ilham alınan seviyedir. Nefs bu aşamada iyi ve kötüyü ayırt edebilir.⁸⁸⁹ Nefsin mülhime makamı, seyrin Allah'a (seyr-i al'allah) doğru olduğu aşamadır. Ruh latîfesi ilahî isim ve sıfatların mahallidir. Bu seviyedeki salıkde ilim, ağırbaşlılık, sabır, kanaat, doğruluk gibi ahlâka ait güzellikler zuhur eder.⁸⁹⁰

Nakşebendiyye müridlerinden Yusuf Hemedânî (ö.535/1140) beden, kalp, ruh üçlüsünü İslâm, iman, ihsan yönünden ele almaktadır. Ona göre beden İslâmî terbiyenin mekânı, kalp imanî aydınlanmanın, ruh da “sanki O’nu görüyormuşçasına” yaşamanın yani ihsan düzeyinin⁸⁹¹ ifade edilmiş şekilleridir. Hemedânî, ruhun Hâkk’a yakınlık ve saflık açısından meleklerden üstün yaratıldığını ifade eder. Meleklerle Hz. Âdem’e secde emrini ruhu onlardan üstün kıldığının ifadesi şeklinde ele almaktadır.⁸⁹² Hemedânî'ye göre ruhun güzel şeylere ve iyiliklere meyiletme özelliği vardır. Bu özellik sayesinde ruh için keşf, müşâhade, aşkın yolu açıktır. Kalp latîfesinde zikrederken bir titreme meydana geldiğinde ruh latîfesinde zikre devam edilmektedir. Ruh latîfesinde zikrederken hissediş yeri ise Nakşi meşayihundan Mevlâna Hâlidî Bağdâdî'ye (ö.1242/1827) göre kalptir.⁸⁹³

İmâm-ı Rabbânî, sûfilerin farklı velilik derecelerinde bulunduğu bahseder. O'na göre ruh latîfesi kalpten sonra ikinci derecedeki velilik makamıdır. Ruh latîfesi İbrahim ve Nuh Peygamber'in feyzinin aktığı yer ve Hâkk'ın ilim sıfatının mahallidir.

⁸⁸⁶ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, 115.

⁸⁸⁷ *Kuşeyrî, Er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, 111.

⁸⁸⁸ Çelik vd. “Halvetiyye Geleneğinde Etvâr-ı Seba/Nefsin Mertebeleri”, 34.

⁸⁸⁹ *Kuşeyrî, Er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, 124.

⁸⁹⁰ Mehmet Şahin, “Etvâr-ı Seb'a Geleneği ve Vâhib Ümmî'de Etvâr-ı Seb'a-Turkish Studies-Comparative Religious Studies” (vol: I).77/96 2020), 87.

⁸⁹¹ Hâce Yusuf-i Hemedânî, *Hayat Nedir?* çev. Tosun, (İnsan Yayınları, 2020), 117.

⁸⁹² Hâce Yusuf-i Hemedânî, *Hayat Nedir?* 118-121.

⁸⁹³ Mevlâna Halidî Bağdâdî, çev. Abdullah Suat Demirtaş, *Halidiyye Risalesi* (İstanbul: Semerkand Yayıncılık, 2013), 94.

İlim sıfatı Allah'ın Zât'ına ait tüm sıfatları bünyesinde bulundurma özelliğine sahiptir. Zira ilim Allah'ın her şeyi biliyor olmasıdır.⁸⁹⁴

İmâm-ı Rabbânî'ye göre bedene ait kalp kâinatın kalbi olan arşa doğru yol alınca arşında üzerindeki asıllarıyla birleşir. Bu durum tam olarak kalbin fenâsı değildir. Yaşanan her şeyi bir bilmek gibi haller geçicidir. Varlık dairesi denilen kainattaki imkân dairesinin yaylarının yarısı tamamlanmış olur. İmâm-ı Rabbânî'ye göre dairenin emr âlemdeki diğer yarısı üstteki iki dairenin de tamamlanmasıyla Allah'a doğru yolculuk devam etmektedir. Daha üst mertebelerde daha üst haller bulunur. Bu durum veliliğin küçük mertebesidir.⁸⁹⁵

Muhammed Ma'sûm emr âlemine ait latîfeleri şehadet âlemindeki latîfelerle eşleştirir. Ona göre ruh latîfesinin bedendeki karşılığı sudur. Anadolu'daki Müceddidlerle göre ise ateştir.⁸⁹⁶ Ma'sûm'a göre ruh latîfesinin fenâsı kalbin fenâsından sonra gerçekleşir. Ruhun fenâsı ve bekâsı Allah'ın tecelli sıfatının ortaya çıkmasıyla alakalıdır. Muhammed Ma'sûm letâif eğitimi konusunda hocası İmâm-ı Rabbânî ile aynı görüştedir. Sadece İmâm-ı Rabbânî latîfeleri tek tek ele alırken Muhammed Ma'sûm ruh ve nefsin terbiyesiyle yakından ilgilenmiştir. O'na göre ruh ve nefis bitişik değil gerçekte farklı olduklarını savunmaktadır.⁸⁹⁷

Dehlevî *Mekâtib* 'inde letâifin seyrinin tamamlanması sonucu latîfelerin birliğinden bahseder. Ona göre ruh latîfesinin başlangıcı ile kalp latîfesinin sonu birleşmiştir. Diğer letâif de bu kabildendir.⁸⁹⁸ Dehlevî salikin ruh latîfesinin seyri sırasında hissettiği sıfatlar kendine ait değil Allah'a aittir. Salik kendi ruh latîfesine yönelerek yaptığı zikirde salikin ruh latîfesinde zikrederken Hz. Peygamber'in ruhundan İbrahim ve Nuh Peygamber'lerin ruhuna feyz gelmektedir. Oradan da salik kendi ruh latîfesinde keyfiyete ve cezbeye ait haller hisseder.⁸⁹⁹

Ruh başlangıcı açısından isimler eşya üzerinde tecelli etmeden önce var olan ilk şeydir. Ruh latîfesi ise genel anlamda bildiğimiz ruhun manevi bir organıdır. Letâifin ikinci basamağıdır. Dağıstânî'ye göre ruhun feyiz kaynağı "Hayy" ismidir. Zira hayatın

⁸⁹⁴ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.260) c.2/50; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, c.1/518; Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 62; Serhendi, *Rabbânî İlhamlar*, 43.

⁸⁹⁵ Serhendi, *Mektûbât Tercemesi*, 375.

⁸⁹⁶ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.213) 107, 604.

⁸⁹⁷ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, 109, 110.

⁸⁹⁸ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürri'l Meârif*, 365.

⁸⁹⁹ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürri'l Meârif*, 349.

hakikati ruh olduğundan “Hayy” ismi hayatı davet etmektedir.⁹⁰⁰ Somatik olarak sağ memenin iki parmak altındadır. Hz. İbrahim’in manevi hakikatidir. Ruhların sen ve ben şeklinde belirmesi bu makamda gerçekleşmektedir. Kozmik rengi sarıdır. Gümüşhanevî’ye (ö.1813/1894) göre nefsin rengi bu makamda kırmızıdır.⁹⁰¹ Dağıstâni Kur’ân-ı Kerîm’de Hz. İbrahim’e atfen “..dört kuş yakala..” âyetini bedendeki dört unsurla nitelemektedir. İlk kuş “Hayy” sıfatının hayatla, ikincisi kudretin cisimle alakasını gösterirken üçüncü kuş zihinle beden arasındaki irtibatı sağlayan sır iken dördüncü ise sağ memenin altındaki ruh latîfesi ile nitelemektedir.⁹⁰² Ruh latifesi ilahî muhabbet ve sevgi merkezidir. Ruh “Allah” zikriyle çalıştığında tabiatın yaşama sevincine dair güzellikler sezilmeye başlar. Buna göre insanın kendine yakın kişilerin de bu aşktan hisseler alabilmesi mümkündür denilebilir. İçimizdeki ilahî şifanın farkına varılmasıyla huzuru bulmak için ilaç, alkol, rock müzik vs. gibi sebeplere gerek kalmaması muhtemeldir.

Dağıstâni’ye göre ruh latîfesi mahal olarak sağ meme altı, hissediş yönüyle dimağda nefs-i natika denilen iki kaşın arasındadır.⁹⁰³ Dağıstâni ruh latîfesinin su unsuru üzerinde tasarrufundan bahsetmekte ve bazı âyetleri delil göstermektedir. “..diri olan her şeyi sudan yarattığımızı görmediler mi?”⁹⁰⁴ “Ey ateş! İbrahim’e karşı serin ve selamet ol.”⁹⁰⁵ âyetlerinde ifade edilen suyun ateş üzerindeki etkisi gibi ruhun da beden üzerinde benzer etkileri mevcuttur. Suya ait tecelliler de ruh latîfesindeki İbrahimî hakikatten kaynaklanmaktadır. Dağıstâni’ye göre “Hayy” ismi ruh latîfesiyle ilişkilidir. Bu isim sayesinde eşya üzerinde hayatiyet meydana gelir.⁹⁰⁶ Ruh bedeninin hayat bulmasına sebep olduğu gibi birtakım manevi hallerin vuku bulmasında görevlidir.⁹⁰⁷ Latîfelerin ikinci durağı olan “ruh” latîfesinin nuru salıkde hissedilince mürşidi tarafından “sır” latîfesine geçmesine izin verilir.

2.1.3. Sır

Sır Arapça kökenli bir kelime olup, gizlediğin şey, gizli, kök, kıymetli vadinin orta yeri, bir şeyin en faziletlisi gibi manalar ifade etmektedir. Kalbin içinde Rabb’e ait bir

⁹⁰⁰ Dağıstâni, *Makâsıd-ı Sâlikîn*, 70; Alkan, *Dağıstâni’nin Tasavvufî Görüşleri*, 70.

⁹⁰¹ Çelik, “Halvetiyye Geleneginde Eivar-ı Seba/Nefsin Mertebeleri”, 34.

⁹⁰² Dağıstâni, *Makâsıd-ı Sâlikîn*, 40; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü pdf*, 344.

⁹⁰³ Dağıstâni, *Hakâyıku’t-Tecrid fî Menâzili’t-Tevhîd*, 14.

⁹⁰⁴ Enbiya, 21/30.

⁹⁰⁵ Enbiya, 21/69.

⁹⁰⁶ Dağıstâni, neşreden: Ali Rıza, Muhammed İsmetullah, *Zübdetü’l- Merâtib*, 14.

⁹⁰⁷ Dağıstâni, *Makâsıd-ı Sâlikîn*, 50; Alkan, *Dağıstâni’nin Tasavvufî Görüşleri*, 71.

latîfedir. Nefsin çalışma mekanizması sır latîfesine bağlıdır. Çünkü sır kalbe ve ruha ait ama ruhtan daha latîf bir nurdur. Sır, letâifin üçüncü basamağıdır. Somatik olarak göğsün sol tarafında kalbin iki parmak üstündedir. Hz Musa'nın manevi hakikatidir. Kozmik rengi beyazdır.⁹⁰⁸

Sır latîfesi nefsin mutmaine makamıdır. Sadece Allah'ın bildiği bazı özel bilgiler sır seviyesindeki bazı sûfilere bildirilir. Ruhun idrak seviyesi de denilen sırta ait bilgiler başkaları ile paylaşılmaz. Beden kalıbında içiçe geçmiş latîfelere sır ruhtan bir latîfe, ruh ise kalpten şerefli bir latîfedir.⁹⁰⁹ Sûfi hafî latîfesinde zikrederken Allah ile yolculuk manasında seyr-i ma'allah seviyesindedir. Hafî seviyesindeki sûfi, cömertlik, tevekkül, şükür, mütevazilik gibi özellikler kazanmaktadır. Hallac (ö.309/922) şiirinde sırdaki dost ile münasebetini suret âlemindeki avamın anlayamayacağını şöyle belirtir.

“Hâkk Teâla sırrının nurunda gark oldu özüm,
Hamdülillah çok şükür dost veçhini gördü gözüm
Can ilinden zahir oldu dilime budur sözüm
Şimdi bir âlemdeyiz suretd'olan bilmez bizi.”⁹¹⁰

Hücvîrî sırrı mükâşefe halinin yaşandığı yer olarak niteler. Bu mertebe sırrın hayret içinde kaldığı yerdir. Hücvîrî aynı zamanda sırrın bekâsının Hâkk'ın te'yidine bağlamaktadır. Ona göre müşâhadenin devamı için salikin istikameti nisbetinde halinin bu mertebede devamlılığı gerekmektedir. Mükâşefe, müşâhade durumu istikamette devamlılık sonucu Hâkk'ın onayı ile orantılıdır.⁹¹¹

İbnü'l-Arabî'ye göre sır, ruhu'l kuds tarafından, ruhun sırta üflenmesidir. Aklın tasvir edemeyeceği, peygamber ve velilere verilen bir ilim şeklinde ele almaktadır. Hak kulun sırrına tecelli ettiğinde tüm sırlar kişiye açıkça bildirilir. Buradaki sır kavramının latîfe olan sır olması muhtemeldir.

İbnü'l-Arabî'ye göre Allah namaz ve zikir gibi eylemlerle kendisine yönelen kullarına tebessüm etmektedir. Sevinme anlamındaki tebessüm Hak katından kula manevi nimetler gönderme manası taşımaktadır. Kulun kazandığı sır ilmi bu nimetler kabilindedir. İbnü'l-Arabî sırrı iki şekilde tasvir etmiştir. Birincisi akılla algılanıp teorik düşünceyle kazanılması mümkün olmayan, sadece o ilmin mertebesinin kişiye izhar

⁹⁰⁸ İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, 1989; Cebecioğlu "Sır" 436.

⁹⁰⁹ *Kuşeyrî, Er-Risaletü'l-Kuşeyriyye*, 124.

⁹¹⁰ Şahin, "Etvâr-ı Seb'a Geleneği ve Vâhib Ümmî'de Etvâr-ı Seb'a, (vol: I).77/96 2020), 88.

⁹¹¹ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 432, 435.

olunmasıdır. Akılla elde edilen ilim araştırıldığında anlayış kapasitesine sahip birinde estetik bir duygu meydana getirir ve zihinde kavranabilir. Bu teorik ilimdir sır ilmi değildir. İkinci çeşit sır rivâyet (haber verilen) ve hal ilmi (zevkle tadılan) olarak ikiye ayrılır. Rivâyette peygamberin Allah'tan gelen bilgileri bildirmesi gibi yanlış ve doğru ele alınır.⁹¹²

Sırta vakıf olan bir kimse tüm bilinen ilimleri öğrenme imkanına sahiptir. Örneklendirecek olursak Hz. Peygamber'in "Cennet vardır." ifadesi sırrın rivâyet bölümünü, "orada suyu baldan tatlı havuz" nitelemesi zevkle tadılan sırta ait hal ilmidir. Hz. Peygamber'in "Allah var idi ve O'nunla birlikte başka şey yoktu." gibi verdiği haberler ise akıl ilimleri kapsamında teorik düşünmek suretiyle anlaşılabilen ilimlerdir.⁹¹³

İbnü'l-Arabî akılla kavranamayan sır ilmini açıklarken pek çok sûfi gibi (Mevlâna, İmâm-ı Rabbânî) metaforik ifadeler kullanmıştır. Sır ilmi kapsamındaki hal ilmi teorik akıl ve sır ilmi arasındadır. Tecrübeyle sabit olan hal ilmi akli ilimlere yakın olsa da bir velinin müşâhadesinde gerçekleşmesi sebebiyle akli ilimlerden ayrılır. İbnü'l-Arabî, sır ilminin varlığını ve güzelliğini kabul eden gönüllerin keşfe açık olduğunu beyan eder. Aklın giremediği bu sahaya peygamber ve velilerin bildirmesiyle zevk sahiplerinin gönülleri haz alabilmektedir.⁹¹⁴

İbnü'l-Arabî'ye göre bilginin sırrı bilen hakikatidir. Halin sırrı Allah'ın kulundaki talebidir. Hakikatin sırrı ise ruhtan gelen işaretin karşılığıdır.⁹¹⁵ Bu sırlar içinde en özeli "Allah" ismini bilenlerde ortaya çıkmaktadır. Nakşbendiyye zikrinde tüm isimleri ihtiva eden ve sadece Hz. Peygamber'in bu isimle vasıflandığı isim "Allah" ismidir. Bilginin sırrı Allah'ın diğer isimlerini kapsamaz. Kişi hal sırrına vakıf olduğunda ise Allah onun işiten kulağı, gören gözü olur. Kul bu mertebede Hâkk'ı kendisine yol gösterici rehber edinir. Yetkinlik açısından ise bilginin sırrı hal sırrından önce gelir. Çünkü bu mertebede bilgi ile bilen ayrımı mevcuttur. Hal sırrında "Ene'l Hâkk (Ben Hâkkım), Kendimi (Sübhan) tenzih ederim." gibi yaşanan halle alakalı aklın ve bilincin devre dışı kaldığı şatahat tarzı ifadelere rastlamak mümkündür.⁹¹⁶ Dolayısıyla hal sırrında bilen ile bilgi ayrımı yoktur denilebilir.

⁹¹² Arabî, *Fütûhat*, c.I/74.

⁹¹³ Arabî, *Fütûhat*, c.I/75.

⁹¹⁴ Arabî, *Fütûhat*, c.I/78 79.

⁹¹⁵ Arabî, *Fütûhat*, c.7/71.

⁹¹⁶ Arabî *Fütûhat*, c.9/193, 194.

Nakşbendiyye silsilesinden Yusuf Hemedâni sır ve kalp kavramını İslâm, iman ve ihsan terimleriyle ele almıştır. Ona göre beden İslâm terbiye ve aydınlığının mekanıdır. İmanın terbiye ve aydınlık mekânı kalp, ihsanın ki ise sır ve ruhtur. Kalp ile sır arasında da “Allah seni görür.” ifadesinin korkusundan kaynaklanan bir ayırım söz konusudur. Kalp değişken ve dönüşken kimliği ile etkilenmezken, sır bu cümlenin mazhariyetiyle sabit ve kararlı bir şekilde kalmaktadır.⁹¹⁷

İmâm-ı Rabbânî sır latîfesini Hz. Musa'nın hakikati (kademi) ve Zât'a ait şanların (itibar ve işlerin) tecelli merkezi olduğunu ifade etmektedir. Bu latîfenin terbiye edicisi yani tecellinin kaynağı ise Kelâm (Allah'ın konuşma) sıfatıdır.⁹¹⁸ Feyz-i ilahî kula latîfeler yoluyla bazı peygamberlerin ruhaniyeti yolu ile gelmektedir. Musevî meşrepli insanlar mana yolculuğunu sır latîfesi ile gerçekleştirir. İlahi feyz sırta Hz. Musa aracılığı ile gelir.⁹¹⁹ İmâm-ı Rabbânî, sır latîfesini içine alan Nakşbendiyye yolunun letâif kanalıyla Hâkk'a kısa yoldan ulaşıldığını şöyle izah etmektedir. Diğer tarikatların ilerlemesi kalbin dışıyla (zahiriyle) alakalıdır. Nakşbendiyye müridleri ise kalbin içinin içine latîfeler yoluyla ulaşabilmektedirler. Böylece manevi yolculukta her latîfenin yüksek ilimleri kalb ve onun iç makamlarıyla elde edilebilir. Sır da bunlardan biridir.⁹²⁰

Muhammed Ma'sûm latîfelerin halk âlemindeki anasır-ı erbaa ile irtibatlı olduğu görüşündedir. Buna göre sır latîfesi hava ile ilişkilidir, mahalli ise göğsün ortasındaki ahfânın sol tarafıdır. Muhammed Ma'sûm latîfelerin sırasıyla fenâyâ ermesinden bahseder. Sır latîfesi de fenâyâ erişmesi gerekenlerdendir. Latîfelerin fenâyâ ulaşamaması durumunu tencerede kalan yiyecek artığına benzetir. Muhammed Ma'sûm, fenâ ve bekâyı geçemeyip kendi velâyetini kazanamayan latîfeler için manevi derece bakımından seyrini tamamlayamamış ve kör kalmıştır ifadelerine yer verir. Bu duruma âyet ⁹²¹ ile delil göstermektedir. ⁹²² Muhammed Ma'sûm latîfelerin fenâ ve bekâ özelliği konusunda İmâm-ı Rabbânî ile aynı görüştedir. Farklılık sadece usul üzeredir. On latîfenin hepsiyle ayrıca ilgilenir, Muhammed Ma'sûm ise emr âleminde ruh, halk âleminde nefis latîfesi üzerinden süluk eğitimini yürütmektedir. Muhammed Mâ'sum, ruhun fenâ ve bekasından

⁹¹⁷ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 309.

⁹¹⁸ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.260) c.2/51.; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, c.2/518.

⁹¹⁹ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 63.

⁹²⁰ İmâm-ı Rabbânî, *Risaleler, Mebde ve Me'ad vd.*, 43.

⁹²¹ İsra 17/72. “Kim bu dünyada körlük ettiyse ahirette de kördür.”

⁹²² Mustafa Demirci, *Müstekimzade'nin Mektûbât-ı Muhammed Masum Tercümesi (Metin ve İnceleme)* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı Tasavvuf Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2014), 83.

sonra sırrın fenâsının meydana geldiğini bildirir. Sırrın fenâsı Hâkk'ın sıfatlarının itibar ve işlerinin (şuunatının, şanlarının) fenâsı sonra bekâsı şeklinde gerçekleşir.⁹²³

Dehlevî'ye göre salık kendi sır latîfesine yönelip zikredeken Musa Peygamber'in Hz. Peygamber'den aldığı feyzi hisseder. Ona göre sır latîfesinde Allah'ın şanları hissedilir. Salık sırda kendini Hâkk'ın Zât'ında yok olmuş (fenâ) hali hissedinceye kadar zikre devam eder. O'na göre sır latîfesinde Allah zikriyle ilerlerken salık her şeyin Hâkk'a ait olduğunu görür, kendi zatına ait hiçbir şey göremez. Sır latîfesi endişelerden uzaklaşarak derin düşüncenin hal olarak yaşandığı vahdaniyet (ilahî birlik) merkezidir. Nefsin mutmainne makamına yaklaştığı yerdir. Sır latîfesinde hareket başladığında hafi latîfesine geçilir.⁹²⁴

Dağistâni sol memenin üstünde yer alan sırrın ehadiyet mertebesinde kalbe "Hâlık" ismiyle tecelli etmektedir. Hak'tan gelen varidat sonra Âdemiyyet hakikatının merkezi kalbin unsuru olan toprağa yansır. Âdemiyyetten Musevî hakikate yani sırda yansır. Sır Hâkk'tan gelen toprağın sırrı olan ateştir. Musevî hakikatin gölgesi mürşiddir. İlahî hakikat mürşidin kalbinden de müridin sırrına intikal eder.⁹²⁵ Makâsıd-ı Salikin'de sır sûfilerin tecrübesine dayanılarak Hâlık ile kul arasında veya Yaratıcı'nın Zât'ı ile sıfatı arasındaki bağ şeklinde açıklanmaktadır.⁹²⁶

Dağistâni sırrı, su, ateş, er- Rahman ismi ve Musevî hakikat açısından ele almıştır. Rahman arşa tecelli eder, arş ise su üzerindedir. Hz. Musa ateş tabiatlıdır ve doğduğunda ateşi tabiatının sönmesi için suya bırakılmıştır. Ona göre ilahî tecelli diğer letâifde olduğu gibi sır latîfesinde de Hâkk Teâla'nın yüz ismiyle gerçekleşir. Sır latîfesinin zahiri anlamda görevi ilim ve bilgi üretimidir.⁹²⁷

Dağistâni Hz. Muhammed'in hakikatini güneş ile sembolize etmektedir. Tüm sırlar güneşin gölgeleridir. Ona göre iki âlem arasında geçit hükmündeki sırlardan ilki kalp ikinci sır ise ruhtur. Dağistâni sırrı diğer latîfelerin hakikatleriyle ilişkilendirir. Hz. Musa'dan istenen na'leyni (iki ayakkabı) çıkarması İbrahimî ve İsevî hakikat olan ruh ve hafiden soyutlanmasıdır. Ona göre bu makamlar hakikate ulaşmaya engel ateş ve nurdan perdelerdir. Dağistâni'ye göre hafinin (İsa'nın hakikatinin) ruha (İbrahimî hakikate)

⁹²³ Demirci, *Müstekimzade'nin Mektûbât-ı Muhammed Masum Tercümesi (Metin ve İnceleme)*, 85, 86.

⁹²⁴ Dehlevî *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 137.

⁹²⁵ Dağistâni, *Zübdetü'l-Merâtib*, 15; Dağistâni, *Hakâyıku't-Tecrid fî Menâzili't-Tevhid*, 15.

⁹²⁶ Alkan, *Dağistâni'nin Tasavvufî Görüşleri*, 72; Dağistâni *Makâsıd-ı Sâlikin*, 37.

⁹²⁷ Alkan, *Dağistâni'nin Tasavvufî Görüşleri*, 74; Dağistâni, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 52.

nisbeti harfin lisana nisbeti gibidir.⁹²⁸ Sır latifesinde zikrin hakikati kazanıldığında mürşid tarafından hafî latifesi zikri önerilir.

2.1.4. Hafî

Hafî, sözlükte saklı ve gizli manasına gelir. Ortaya çıkmak zahir olmak anlamları da yüklenmiştir.⁹²⁹ Nefsin altıncı aşaması olan merziyye (Hâkk'ın kulundan razı olması) seviyesidir. Bazı sûfilere göre raziyye aşamasıdır.⁹³⁰ Makam-ı hafî, makam-ı kürsi, makam-ı sırrı ahfâ isimleri de verilmiştir.⁹³¹ Letâifin dördüncü merkezidir. Hz. İsa'nın manevi hakikatidir.⁹³² İsa meşrepli (tabiatlı) salik bu makama ulaşabilir. Somatik olarak göğsün sağında ruh latîfesinin iki parmak üstündedir. Kozmik rengi siyahtır. İbnü'l-Arabî'ye göre ise mavidir. Denizdeyken kendini koyuverip rahatlama hali gibi rahmet denizine dalarak Hâkk'tan razı olmak gibi bir duygu halini yaşamaktır. Kuşku, vesvese ve endişelerin yok olduğu ilahî istiğrak (boğulma, gark olma) ve hayret makamıdır.⁹³³ Hafî latîfesi ruh üzerinde ilahî feyzin artması ve tazyikine sebep olan yerdir. Hafî Hâkk'ın sıfatlarına ait ilahî feyzin ruha ulaşması için vesile olan mahaldir, yani ruh ile ilahî hazret (Allah) arasında vasıta konumundadır. Hakikatin seyr ü sülûk dışındaki diğer insanlara gizli kaldığı mahaldir. Hafî latîfesinin çalışmasının belirtisi kişinin Allah'ın emir ve yasaklar konusunda kulluk gayretinin ve dualarının artmasıdır. Hafî mertebesinde nefis ruhu aslına yönelmekten uzaklaştırmak için uğraşır.⁹³⁴

İbnü'l-Arabî 'ye göre hafide kişi nefisle mücadelesini kazanırsa raziye mertebesine çıkabilir. İbn'ül-Arabî, afaki âlemde mavi yakut taşının varlığı gibi insanın ruhunda bir takım lahuti sırların keşfedildiği mertebenin hafî latîfesi olduğunu belirtir. Hafî latîfesinin sırrına erişen salik insanların manevi terbiyesi için yetkin ve etkilidir.⁹³⁵ Hz. Peygamber, Hz. Ebu Bekr'e (ra) hafî ve ahfâ zikri sırasında gaybın askerlerinin kendileriyle birlikte bulunduğunu belirtmiştir. Bu bilginin asr-ı saadet döneminde letâif (hafî, ahfâ) terimlerinin bulunmadığı göz önüne alınarak ihtiyatla yaklaşılması gerektiği de belirtilmiştir.⁹³⁶

⁹²⁸ Dağıstanî, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 41.

⁹²⁹ İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, 1216-1217.

⁹³⁰ Şahin, "Etvâr-ı Seb'a Geleneği ve Vâhib Ümmî'de Etvâr-ı Seb'a (vol: I).77/96 2020), 89.

⁹³¹ Asım Efendi, *Kâmus*, c.4/944; Azîz Mahmud Hüdâyî, *Risâle der Beyân-ı Etvâr-ı Seb'a*, Süleymaniye Ktp., H. Şemsi Güneren, nr. 61-12, vr. 101b-103b., *Etvâr-ı Seb'a fî Tarîki's-Sülûk*, vr. 6a.

⁹³² İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.260) c.2/ 50, 51.

⁹³³ İbn Arabî, *Tedbirat*, 390; Cebecioğlu *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* "Hafî"186.

⁹³⁴ Çelik, "Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye", 99-101.

⁹³⁵ Arabî, *Tedbirat*, 391.

⁹³⁶ Çelik, "Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye", 98. (dipnot, 126)

Sırrın sırrı manası da verilen hafî latîfesi nefsin raziyye makamıdır. Kişinin nefsinde ait bilinci yitirip Allah'ın iradesine teslim olduğu seviyedir.⁹³⁷ Allah'ta seyrin (yolculuğun, seyr-i fillah) gerçekleştiği fenâfillah mertebesidir. Bu seviyedeki sûfide zühd, vefa, keramet, ihlas, vera gibi özellikler meydana gelir.

“Aklın ile cismini eyle fenâ lillah için
Bu kemal-ü aşk için derya-yı umman ol yürü.”⁹³⁸

İfadeleri ilâhi aşkı bulmak için Allah'ta fâni olmak gerektiğine işaret etmektedir. Hücvîrî kalp, ruh, sır, nefis latîfelerine ait bilgiler verirken hafî ve ahfâya ait görüşlerini latîfeler kapsamında ele almıştır. Detaylı bilgi vermemiştir.⁹³⁹ Zira ahfâ terminolojisi İmâm-ı Rabbânî ile literatüre kazandırılmıştır.⁹⁴⁰

İmâm-ı Rabbânî'ye göre salik hafî latîfesine yönelik zikrederken Hz. Peygamber'in hafî latîfesinden den İsa Peygamber'e akan feyzleri hisseder. Bu feyzin ana kaynağı ise Zât'a ait selbi sıfatlardır. İmâm-ı Rabbânî'ye göre hafî latîfesinde Allah'ın yüceltme (tenzih) ve arındırma (takdis) makamına ait selbi sıfatların tecellisi görülür. Subuti sıfatlar değildir. Bu makamda İsa Peygamber'e ortak olan bazı meleklerin de tecellilerden nasipleri bulunmaktadır.⁹⁴¹

Muhammed Ma'sûm'a göre hafî latîfesinin bedendeki yerleşkesi göğsün ortasındaki ahfânın sağındadır. O'na göre hafî latîfesi vücuttaki dört unsurdan ateş (nar) ile irtibatlıdır. Latîfeler arşın üzerinde soyut halde asılları (isimlerin ve fiillerin gölgeleri) ve daha yukarılarda gölgelerin (zıllerin) de asıllarına, yani ilahî isimlerin kendisine ulaşır. Böylece seyr ü sülûk eğitimindeki dairesel yolculuk nihâyete erer. Muhammed Ma'sûm, hafînin fenâsını Hâkk'a ait selbi (soyut) sıfatların tenzih edilmesi şeklinde gerçekleşeceğini belirtir.⁹⁴²

Dehlevî'ye göre hafî latîfesinin seyrinde Allah'ın tüm görünen varlıklardan ayrı olduğu farkedilir.⁹⁴³ Hafî aşamasındaki sûfi kendi suretinin ilahî isim ve sıfatların mekânı

⁹³⁷ Cebecioğlu "Nefs-i Radiyye" 366.

⁹³⁸ Şahin, "Etvâr-ı Seb'a Geleneği ve Vâhib Ümmî'de Etvâr-ı Seb'a (vol: I).77/96 2020), 89; Çelik vd. "Halvetiyye Geleneğinde Etvâr-ı Seba/Nefsin Mertebeleri", 35.

⁹³⁹ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 504.

⁹⁴⁰ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 113.

⁹⁴¹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, c.1/518.

⁹⁴² Demirci, *Müstekimzade'nin Mektûbât-ı Muhammed Masum Tercümesi (Metin ve İnceleme)*, 83-86.

⁹⁴³ Dehlevî *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 137, 349.

olduğunu keşfederek kendini tanıır.⁹⁴⁴ Bu seviyede sûfi “Allah Âdem’i kendi sureti üzerine yaratmıştır.”⁹⁴⁵ hadisinin manasını anlar.

Dağıstâni ‘ye göre hafî latîfesi ise varlık âlemine ait yeme, içme, mekân ve zaman kavramlarından münezze Zât’ın selbi denilen sıfatların bulunduğu yerdir. İnsan gayretlerin neticesinde “Ben onun tutan eli, yürüyen ayağı vs. olurum.” ifadesindeki subuti sıfatlara ulaşabilir Burada zikredilen duyuş ve görüş insana ait bir keyfiyet değildir. Manevi terakki neticesinde Allah’ın yardımıyla kazanılan hallerdir. Dağıstâni diğer letâifde olduğu gibi hafîye de sır manası vermiştir. Nasıl ki Rabb’in sırrı toprak (Hz. Âdem’in yaratıldığı kutsi toprak), toprağın sırrı vücut, vücudunki kalp, kalbin sırrı ruh ise hafî latîfesi de ruhun sırrıdır.⁹⁴⁶ Dağıstâni sır latîfesini İseviyet makamıyla özdeşleştirir. Burası aslında Hâkk’ı tenzih makamıdır. Zira Hz. Âdem’in, Havva’nın ve insanın yaratılışı farklı ise Hz. İsa’nın da Hz. Meryem’den vücûda gelmesi insanın yaratılışından farklıdır, bu manada insana gizli bir sırdır.⁹⁴⁷ Zikir usulüyle ilahî sır salikin hafî latîfesine ulaşmaktadır. Zira Allah ”İnsanın sırrı benim sırrımdır, benim sırrım da onun sırrıdır.”⁹⁴⁸ âyetini Bursevî, “Âdem benim sırrım, Ben de Âdem’in sırrıyım.”⁹⁴⁹ şeklinde yorumlamıştır. Bursevî bu açıklamayı “Allah, Âdem’i kendi suretinde yarattı” hadisiyle ilişkilendirerek açıklamıştır. Sır latîfesinin cismani bedende fikirleri üretip dönüştürmekle görevlidir.⁹⁵⁰

Hafî latîfesi, Rabbânî sırların keşfedildiği sadece mümin kullara açık bir merkezdir. Sır latîfesi ise gayreti nisbetinde mümin kafir herkesin ulaşabileceği bir yerdir. Zira sır latîfesi her insanda evveliyatta mevcuttur. Sır, rûhânî sırların, hafî ise Rabbânî nurların keşif merkezidir. Sır kalp ile ruh arasında bir geçit, hafî ise ruh ile Allah arasında bir geçittir. Bu yüzden kalp merkezli her insan sırta vakıf olabilirken merkeze Allah’ı alan kimseler hafînin keşfine mazhar olabilmektedir.⁹⁵¹ Hafî zikrinde nurani hareket hasıl olunca mürşidin tavsüyesi ile ahfâ latîfesine geçilir.

⁹⁴⁴ Muhiddin Usta, *Tasavvuf Eğitiminde Evtar-ı Seb’a Metodu* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2015), 174.

⁹⁴⁵ Buhârî, “İstizan”1; Müslim “Birr” 115.

⁹⁴⁶ Dağıstâni, *Hakâyıku’t-Tecrîd fî Menâzili’t-Tevhîd*, 15.

⁹⁴⁷ Dağıstâni, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 37.

⁹⁴⁸ En’âm 6/3.

⁹⁴⁹ İsmail Hakkı Bursevî, *Ruhu’l-Beyan Tefsiri*, 3/8; Buhârî, “İstizan”, 1.

⁹⁵⁰ Dağıstâni, *Makâsıd*, 43.

⁹⁵¹ Çelik, “Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye”, 100.

2.1.5. Ahfâ

Ahfâ, sözlükte anlaşılması güç sır, en gizli, gizlinin gizlisi manalarındadır. Literatürde kutsi ruh, mutlak hafa, sırr-ı ahfâ isimleri de kullanılmıştır.⁹⁵² Kur'ân-ı Kerîm'de "O, gizliyi (sırrı) ve gizlinin gizlisini de (ahfâ) bilir"⁹⁵³ şeklinde bildirilmektedir. Letâifin beşinci basamağıdır. Somatik olarak göğsün tam ortasındadır. Hz. Muhammed'in kademi altındadır yani manevi hakikatidir.⁹⁵⁴ Bazı sûfilere göre (İdris Şah ö.1996.) mahalli beyin, işlem mekanizması ise kalp ile beyin arasında iletişimi sağlamaktır.⁹⁵⁵ Kozmik rengi yeşildir. Kimi sûfilere göre siyah ve beyaz iki renk mevcuttur.⁹⁵⁶ Tasavvuftaki tabiriyle fenâ halinin başlangıç noktası, ruhun ilahî izmihlal (kopuş, yok olma) halidir. Ruh nur ile kaplanınca beden üzerinde hâkim duruma geçmektedir. Ahfâdaki ilerleme kalp, ruh, sır, hafî latîfelerinde ve ilahî şan mertebelerindeki yok oluş sayesinde salikin Allah'ın ahlâkıyla ahlâklanması şeklinde gerçekleşir. Hâkk'al yakîn hakikatinin anlaşıldığı mahal olan ahfâ sadece Allah'ın muttali olabileceği bir alandır.⁹⁵⁷

Ahfâ latîfesi kulun âlem-i hakikate en yakın olduğu durumdur. Tasavvufî manada ruhun asli vatanına dönerek vuslat makamına ulaşabilmesidir. Ahfâ düzeyinde nefis benliğe ait olan arzu, istek ve şehvetten (emmârelikten) kurtulduğu gibi benliğe ithaf edilen kalp, ruh, sır, akıl, gibi isimler içeren mana varlığından da soyutlanarak kâmile düzeyine yükselmiştir. Ahfâ latîfesindeki kâmile düzeyindeki sûfinin kalbi artık canın canı, kalbin iç kısmındaki ilahî isimlerin nurlarına aşikâr olur.⁹⁵⁸

Hücvîrî letâif konusunu sistematik bir şekle tabi tutmadan Zâta kurb ve yakınlık latîfeleri, hikmet, hakikat, incelik, zuhur eden mana, tarzında değinmiştir. Bununla birlikte kalp, ruh, sır ve nefsin bedene yerleştirilen latîfeler şeklinde değerlendirmiştir.⁹⁵⁹ Hücvîrî nefsin şer, ruhun ise hayr mahalli olduğunu belirtir. Letâife ait nurların beden kalıbında sırrın ruhun içine, ruhun kalp içerisine hapsedildiğini bildirmektedir.⁹⁶⁰ Hafî ve ahfâyâ dair bilgi *Keşfu'l Mahcûb*'da görülmemektedir. Zira ahfâ ismi İmâm-ı Rabbânî ile

⁹⁵² Asım Efendi, *Kâmus*, c.4/ 944; Azîz Mahmud Hüdâyî, *Risâle der Beyân-ı Etvâr-ı Seb'a*, Süleymaniye Ktp., H. Şemsi Güneren, nr. 61-12, vr. 101b-103b., *Etvârü's-Seb'a fi Tarîki's-Sülûk*, vr. 6'a.

⁹⁵³ Taha 20/7.

⁹⁵⁴ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.260) c.2/50, 51; Dağıstanî *Makâsıd-ı Sâlikin*, 54.

⁹⁵⁵ Çelik, "Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye", 102.

⁹⁵⁶ Cebecioğlu, *Tasavvuf terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* "Ahfa" 34; Çelik, "Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye", 100.

⁹⁵⁷ Çelik, "Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye", 103.

⁹⁵⁸ Usta, *Etvâr-ı Seb'a Metodu*, 192.

⁹⁵⁹ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 69, 74, 125, 133, 189, 228, 313.

⁹⁶⁰ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 260-372.

ele alınmıştır. İmâm-ı Rabbânî öncesi ise ahfâ mahalli Alâüddevele Simnani tarafından “Latîfe-i Hâkki” olarak isimlendirilmiştir. Dolayısıyla bu mahal İmâm-ı Rabbânî’nin yeni bir keşfi değil isimlendirme farkından ibarettir.⁹⁶¹

İbnü’l-Arabî, kulun Hâkk’a ulaşmada nefis ve ruh yönünden basamaklar bulunduğunu ifade etmiştir. Ona göre salik Hâkk’ı ahfâ latîfesinde ve nefis-i kâmile düzeyinde bulabilmektedir.⁹⁶² İbnü’l-Arabî insan bedeninde kara bir noktanın varlığından söz eder. Avni Konuk’un *Tedbirat*’taki yorumuyla insanın âlemin aynısı olduğu veçhiyle âlemdeki esmer cevher ismi verilen kıymetli taş gibi Hâcer-i baht adını verdiği esmer taş kalptedir. Tarifi mümkün olmayan değerli taşın mahalli ise ahfâ latîfesidir. Avni Konuk, siyah renkli ahfâ latîfesi için Allah’ın “Ben ahfadayım.” yorumuna işaret etmektedir.⁹⁶³ İbnü’l-Arabî’ye göre ahfâ ve siyah nokta gözün göz bebeği, sanatkarın sanatı, cuma günü içindeki duanın kabul olduğu saat gibidir.⁹⁶⁴ Bu duruma göre kalb ahfânın muhafazası gibidir.

İbnü’l-Arabî, eşyanın bünyesinde suyun hâkim olduğu gibi, yaratılan her şeyde Hâkk’ın “Kayyum” isminin bulunduğunu ancak gizli (bâtın) olduğundan görünmediğini ifade eder. Hâkk’ın zahirliği ise şanslı bazı kulların ahfâ mertebesinde gerçekleştiğini belirtir. Çeşitli âyetlerle bildirilen Zât’ın ahfâdaki belirmesi, zâti ve sıfati olarak gerçekleşir. Zâti uluhiyyet şeklinde belirme Hz. Muhammed’e mahsustur. Zâti rububiyyet şeklinde belirme ise Hz. Musa’da gerçekleşmiştir. Sıfat şeklinde tecelli ise Cemâl ve Celâl isimleri üzerinde meydana gelmiştir. Mevcudiyet, Vahidiyyet, Kaimiyyet, Âlimiyyet, Razikiyyet, Halikiyyet gibi sıfatlar üzerinden gelen tecellileri İbnü’l-Arabî “Allah kullarına çok lütfkârdır.”,⁹⁶⁵ “Gözler O’nu ihata edemez, O ise bütün gözleri kuşatır. O lütuf sahibidir. Her şeyden haberdardır.”⁹⁶⁶, “Şüphe yok ki Allah latîftir (bütün incelikleri ve gizlilikleri bilir), her şeyden haberdardır.”⁹⁶⁷, “Yaratan bilmez olur mu? O, bütün inceliklerin farkındadır ve her şeyden haberdardır.”⁹⁶⁸ âyetleri ile izah eder.

İbnü’l-Arabî, ahfâ ile kalbin kara deliği (nokta-i süveyda) arasındaki ilişkiyi bahseder. Nokta-i süveydaya vakıf biri için gaybet, yakaza ve rüya âlemlerindeki gibi

⁹⁶¹ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 113.

⁹⁶² Arabî, *Tedbirat*, çev. Avni Konuk, 54.

⁹⁶³ Bu yorum tasavvuf literatüründe sûfî müfessirlerin bazı âyet ve hadislerden çıkardıkları mana şeklinde ifade edilmektedir. (En’am 6/3; Buhari, “İstizan”, 1 gibi)

⁹⁶⁴ Arabî, *Tedbirat*, çev. Avni Konuk, 385.

⁹⁶⁵ eş-Şura 42/19.

⁹⁶⁶ Enam 6/103.

⁹⁶⁷ Ahzab 33/34.

⁹⁶⁸ el-Mülk 67/14.

görmek fiili, gören şahıs ve görülen eşya birbirinden ayrı değildir. Böyle bir kimse levh-ü mahfuz bilgisine haizdir. Süveyda seviyesini yakalayabilen insanın toprak ve sudan ibaret beden hapisanesinden kurtulup, huzur ve Hâkk'a yakınlık vasfının ahfâ yolu ile gerçekleştiği bildirilmektedir. Bağdâdi, Bâyezîd, Hızır (as), Hz. Meryem ve Hz. İsa'ya vd. nin ahfâ ile Hâkk'a yaklaşıkları ifade edilir.⁹⁶⁹

İmâm-ı Rabbânî ahfâyı latîfeler arasındaki en ince olarak nitelemekle birlikte, salık imkân dairesinin dışına çıkıp vücûb mertebelerinde seyrettiğinde örneğin nefisle ahfâyı mahluklar arasında eşit ve değersiz görmeye başlar. Halbuki ahfâ da mahluktur emr âleminde yaratılmıştır. Dolayısıyla hem şehadet (varlık) hem de emr (ruhlar) âlemindeki yaratılan her şey Zât'a doğru ilerleme aşamalarında yukarıdan bakıldığında değersiz görülmektedir.⁹⁷⁰ İmâm-ı Rabbânî latîfeleri Hâkk'a ait vasıflara göre sınıflandırmıştır. O'na göre kalp Hâkk'ın fiiller mertebesindedir. Ruh sıfatlar, sır şanlar, hafî tenzih ve takdis mertebesinde, ahfâ ise cehl ve hayretten nasibini alan latîfedir. Latîfelerde yükselmek özellikle ahfâ latîfesine ulaşabilmek sadece Muhammedî meşrepli (yaratılışlı) olanlar içindir. Tasarruf sahibi mürşid-i kâmil örneğin Musevî meşrepli müride vuslat yolculuğunun yarısında iken kendi tasarrufu ile yolun sonuna kadar ulaştırabilir. Ancak Muhammedî meşrep o salıkde bulunmadığından kul ahfâ latîfesindeki makamlara erişemez.⁹⁷¹ Bu durum insanın mana yolculuğunda hem kendi gayreti, hem de mürşidin desteği ile çıkabileceği zirvenin tabiatın (fitratın) yaratılış seviyeleri ile etkisini göstermesi açısından manidardır.

Muhammed Ma'sûm, en yüce âlemlerden en aşağı âlemlere inen latîfelerden biri olan ahfânın bedendeki mahallini hocası İmâm-ı Rabbânî gibi göğsün ortasında yer aldığını bildirir. Muhammed Ma'sûm, manevi yolculuğunun asıllarının aslında nihâyete erecek ahfâ latîfesinin dört unsurdan toprak ile irtibatlı bulunduğunu izah etmektedir. Muhammed Ma'sûm, latîfelerin yükselirken (uruc) asılların gölgeleri kendine doğru cezbe ile çekmesi şeklinde gerçekleştiğinden bahseder. Zira latîfelerin ortaya çıkış mahalli, ilahî isimler, fiiller ve sıfatların kendisi olan asıllardır. Muhammed Ma'sûm'a göre şuhûd açısından ele aldığı latîfeler asıllara ulaştığında fenâya erer, buna "latîfelerin fenâsı" ismi verilir. Ahfâyı fenâya eriştiren mertebe ise Muhammed Ma'sûm'a göre

⁹⁶⁹ Arabî, *Fütûhat*, 392, 393.

⁹⁷⁰ Serhendi, *Mektûbât Tercemesi*, 291.

⁹⁷¹ Serhendi, *Mektûbât Tercemesi*, 103, 382.

tenzihi mertebedir. Ahfâ tenzihi ile ahadiyet-i mücerrede denilen mertebe arasında geçiş (berzah) sayılan bir konuma sahiptir.⁹⁷²

Nefs salikin ahfâ latîfesine meyletmemesi için çalışır. Zira ahfânın zikirle hareketlenmesi ve nefse galip gelmesinin alameti, tevbe, teslimiyet, samimiyet, kadere razı olma hali gibi vasıflarının artmasıdır. İnsanın vuslat yolculuğunda istikametinin olgunlaşmasıdır.⁹⁷³ Sülûkte sır, hafî ve özellikle ahfâ gibi ruhun ileri mertebelerinde yaşanan bir takım ruhani haller konusunu İmâm-ı Rabbânî ve Abdülkadir Geylânî gibi sûfîler şeriatın hakikatini ele etmeye yönelik hallerdir şeklinde açıklık getirmişlerdir.⁹⁷⁴

Ahfâ latîfesi zikir yoluyla aslının aslına kavuştuğunda (Allah'ın esmasının gölgesinden sıyrılıp isimlerin kendisine ulaştığında) nefis en mükemmel seviyesine kâmil mertebesine gelir. Hâkk'ın Zât'ında yok olan nefsin yolculuğu seyr-i billahdadır. (Allah iledir.) Nefs tamamen ruhun özelliklerini kazanıp dönüştüğünden kutsi ruh olarak adlandırılır. Bu aşamadaki nefis kaab-ı kavseynde⁹⁷⁵ yaşanan halleri anlayabileceği özellik kazanmaktadır.⁹⁷⁶

Dehlevî'ye göre ahfâ tüm latîfelerin mertebelerini bünyesinde toplamaktadır. Hz. Peygamber'e ait mertebedir.⁹⁷⁷ Dehlevî, ahfâ latîfesini izah ederken güneş metaforunu kullanır. Güneş ışığının aslı, güneşe yakın olmaktan farklıdır. Ona göre ahfâ latîfesi seyri de güneşin asıl şuaları gibidir. Ahfâ tüm latîfelere ait mertebelerin kendinde toplandığı Hz. Peygamber'in hakikati ve sıfatların aslıdır. Dehlevî de Rabbânî gibi salikin bu latîfede Zâtın tecellisini şimşek gibi hissederek Allah'ın ahlâkını kuşandığı görüşündedir.⁹⁷⁸

Dağıştânî'ye göre ahfâ latîfesi ruhlar âlemiyle (emr âlemi) varlık âleminin (şehadet âlemi) bedende göğsün ortasına yansıyan ortak merkezdir. Ahfâ zahir, bâtın, doğu ve batı âleminin geçiş noktası hükmünde olduğundan bulunduğu mahal göğsün ortasıdır. Ona göre bedene yayılan feyiz Hz. Muhammed'in gölgesine yansır. Gölgeden maksat şeriatın yaratılan tüm nefisleri kapsayan ibadet emirleridir. Dağıştânî “Onlar ancak ibadet etmekle emrolundular” âyetini bu duruma örnek gösterir.⁹⁷⁹ Letâiften kalp ile ahfâyı mukayese eden Dağıştânî kalbi Allah'a yakın insana uzak ve iç âleme bakan yönü itibariyle

⁹⁷² Demirci, *Müstekimzade'nin Mektûbât-ı Muhammed Masum Tercümesi (Metin ve İnceleme)*, 81-85.

⁹⁷³ Çelik, “Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye”, 101.

⁹⁷⁴ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.172), c.1/ 568, 569.

⁹⁷⁵ Necm 53/9.

⁹⁷⁶ Şahin, “Etvâr-ı Seb'a Geleneği ve Vâhib Ümmî'de Etvâr-ı Seb'a, (vol: I).77/96 2020), 90.

⁹⁷⁷ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 137.

⁹⁷⁸ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 349.

⁹⁷⁹ Dağıştânî, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 38; Beyyine, 98/5; Dağıştânî, neşreden: Ali Rıza, Muhammed İsmetullah, *Zübdetü'l- Merâtib*, 15; Dağıştânî, *Hakâyıku't-Tecrîd fî Menâzili't-Tevhîd*, 16.

değerlendirir. Ahfâ ise iç ve dış âlemi bünyesinde bulunduran bir yönü beyaz diğeri kırmızı camdan fener misali emr âleminden nefisle irtibatlı latîfedir. Allah ile irtibatlı giriş ve yay arası mesafe kadar kab-ı kavseyn olarak en yakın latîfedir.⁹⁸⁰

Dağıstâni ahfâyı dört unsur ve peygamberler yönünden de karşılaştırmalı inceler. Buna göre Musa ve İsa Peygamber'lerin mucizeleri zahiri (açık, görünen) iken Hz. Peygamber'in mucizeleri hem zahiri hem bâtınîdir. Hz. Muhammed halk ve emr âlemini madde ve mana içerikleriyle kendinde toplayan bir peygamberdir. Zât'ın tecellisi esmâ yönünden diğere latîfelerde olduğu gibi yüz isim üzerinden gerçekleşen ahfâ dört unsurun tamamını da kapsar. Bu kapsama nefis latîfesinde toplanmıştır.

Sonuçta kalp, ruh, sır, hafi latîfeleri toprak, ateş, hava, sudan ibaret anasır-ı erbaa ile birebir alakalı iken ahfânın emr âlemiyle ilişkisi Hz. Muhammed'in hepsini bünyesinde bulundurması sebebiyle dört unsurun tümüyle irtibatlıdır.⁹⁸¹ Ahfânın bedendeki vazifesi hafife sırda meydana gelen akılla ve düşünceyle alakalı bilgileri ortaya çıkarmaktır.⁹⁸² Ahfâ mertebesinde nefsin insanı hayır işlerden, taatten engelleyici vasıfları yok edilmeye başlar. Zikir yoluyla ahfâ hareketlenince mürşidin izniyle nefis latîfesinde devam edilir. Nefis de ruha benzeyerek mizacı yüksek haller kazanmaktadır.⁹⁸³ Beş latîfenin genel işleyiş prensibi bu şekildedir.

2.1.6. Letâif-i Nefs (Nefs-i Natıka)

Tüm dinlerin bünyesinde nefis kavramı ego, ıd, ben, bireysel bilinç gibi farklı terminolojilerle incelenmektedir. Bu bölümde nefis terimini İslâmi literatürde karşılığı ve tasavvufta letâif olarak nasıl kullanıldığı araştırıldı.

2.1.6.1. Genel İtibariyle Nefs Kavramı

Nefs Arapça bir kelime olarak akıl, ruh, beden, izzet, cevher, konuşan nefis gibi pek çok anlam içermektedir. Nefs kelimesi, insanın kendisi,⁹⁸⁴ özü, duyuları, içindeki manevi gücü, becerileri, heves ve ihtiyaçları, istekleri manasındadır. Zât, ruh, can, benlik, hayat,

⁹⁸⁰ Dağıstâni, *Makâsıd*, 260.

⁹⁸¹ Dağıstâni, *Makâsıd*, 54.

⁹⁸² Dağıstâni, *Makâsıd*, 43.

⁹⁸³ Şemsüddin El Nakşi, *Miftahül Kulub (Kalplerin Anahtarı)*, çev. Mehmed Nuri Şemsüddin Ali Rüşdü Oran Hattat (İstanbul: Salah Bilici Kitabevi, Dilek Matbaası., 1969), 17; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü pdf*, 192.

⁹⁸⁴ İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, 4550-4503.

kalp ve topluluk, maddeden ayrı bulunan cevher, anlamlarını da ihtiva etmektedir.⁹⁸⁵ Bazı âlimlere göre (İbn Seyda) nefis ve ruh kelimeleri arasında fark yoktur. Ebu İshak (ö.127/745) bu kelimelerin kelamı Arab'da iki manaya geldiğini belirtir.1. Kişinin nefisinden çıkan şey ruhtur. 2. Nefs beden bütünü ifade eder. Kişinin nefsinin ölmesi onun zâtının yok olmasıdır.⁹⁸⁶ Nefs, insani lezzetlerin (yeme, içme, cinsellik gibi) arzulanmasını sağlayan kaynaktır.⁹⁸⁷ Nefs kelimesi Kur'ân-ı Kerîm'de Zâtullah, cins, insana kötülüğü emreden kuvvet, ruh, kalp, sadr, beden, bedenle birlikte ruh gibi farklı anlamlarda kullanılmıştır.⁹⁸⁸

Nefs, pek çok manayı ifade etmektedir. Cürcânî'ye göre "Nefs, hayat ve his kuvvetleriyle iradi hareket edebilen latif bir cevherdir. Buna ruh-ı hayvani denir. Bedeni aydınlatan bu cevherin verdiği aydınlık ölümle birlikte bedenin zahir ve bâtından ayrılır. Uykuda ise zahirinden kesilip bâtından kesilmez. Buna göre uyku ile ölüm aynı cinstendir. Çünkü ikisi de nefsin verdiği aydınlığın kesilmesi hususunda ortaktır. Ancak bu kesilme ölümle birlikte külli, uykuda ise nakıstır. Nefsin bedene taalluku üç kısma ayrılmıştır. Birincisi, nefsin ışığının bedenin tüm azalarına sirâyeti ki bu yakaza halidir. İkincisi, bâtına sirâyet edip zahirden kesilmesi ki bu uykudur. Üçüncüsü tamamıyla kesilmesidir ki bu da ölümdür." Nefs, tasavvuf terminolojisinde, kendisinde iradi hareket, his ve hayat kuvveti bulunana latif buharlı bir cevherdir. Kötülüğü emreden manası da bulunmaktadır. Allah tarafından insana üflenen ruh-ı rahmani, ilahî ben manalarında kullanılmıştır. Nefs kelimesi aynı zamanda, benlik, ruh, arzu, can, insanın bedeni, aşağı duygular, kulun çirkin vasıfları ve kötü huylar manalarında da kullanılmıştır.⁹⁸⁹

Kur'ân-ı Kerîm'de üç yüze yakın yerde geçen nefis kelimesinin hem yet hem de hadis-i şeriflerdeki özelliklerinin bilinmesi sülûk denilen eğitim sürecindeki başarıyı da beraberinde getirecektir. Kur'ân-ı Kerîm'de nefis kelimesi sekiz ayrı anlamda kullanılmıştır. "...seni kendim için ayırdım."⁹⁹⁰ âyetinde bizzat kendi sözleri veya bir diğer kişinin ağzından dile getirilip Zâtullah hakkında kullanılmıştır. "Allah kendisine

⁹⁸⁵ İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, 3713-3715; Asım Efendi, *Kâmus*, c.2/1031.

⁹⁸⁶ İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, 4500.

⁹⁸⁷ Şah Veliyyullah Dehlevî, *Hüccetü'llahi'l Baliğa*, I-II, Daru'l-Marife, Beyrut, ts.çev. Mehmet Erdoğan, (İstanbul: İz yayını, 1994), c.II/274.

⁹⁸⁸ Kuşeyrî, *Risâle*, 119; Haksever, *Yâ'kub-ı çerhî*, 211; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* "Nefs" 363; Enam 6/93; Taha 20/41; Yusuf 53/77; Enbiya 21/64; Âl-i İmran 3/146; Bakara 1/286; Yusuf 53/18 vd.

⁹⁸⁹ Cürcânî, *Ta'rifat*, 90; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, "Nefs" 363; Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: Marifet Yayınları, 1995), 405.

⁹⁹⁰ Taha, 20/41.

karşı sizi sakındırıyor.”⁹⁹¹ “O, rahmet etmeyi kendi üzerine yazdı.”⁹⁹² âyetlerinde geçen nefis kelimesi Allah’ın zâtını ifade etmektedir. Fahreddin Râzi (ö.606/1210): “Sen, benim nefsimde olanı bilirsin, ben senin nefsinde olanı bilmem.”⁹⁹³ ‘Sen benim bildiklerimi biliyorsun, ben senin bildiklerini bilmiyorum’ şeklinde yorumlamıştır.⁹⁹⁴ Allah’ın Zât’ından başka, putperestlerin tapındıkları Tanrı’lar için iki ayrı âyette nefis kelimesi kullanılmıştır. “De ki: Öyleyse O’ndan başka kendi nefslerine bile bir yarar ve zarar veremeyen veliler mi edindiniz?”⁹⁹⁵ “O’nu (Allah’ı) bırakıp hiçbir şey yaratmayan, kendileri yaratılan ve kendi nefslerine bile ne zarar ne fayda bile veremeyen, öldüremeyen, yaşatamayan, ölüleri diriltip kabirden çıkaramayan birtakım Tanrı’lar edindiler.”⁹⁹⁶

Kur’ân’ı Kerîm’de nefis kelimesi insan ruhu manasında da kullanılmıştır. “Allah, öleceklerin ölümleri anında, ölmeyeceklerin de uykuları esnasında nefislerini alır.”⁹⁹⁷, “...canlarımızı verin...”⁹⁹⁸, “Ey huzura kavuşmuş nefis! O senden, sen de O’ndan hoşnut olarak Rabbine dön.”⁹⁹⁹ Muhyiddin İbnü’l-Arabî burada kullanılan nefis kelimesini, üzerine sükûnet inen, yakîn nuruyla aydınlanan ve Allah’a ulaşarak ıstıraptan kurtulup huzur bulan nefis’ şeklinde açıklamaktadır. Nefis, Kur’ân Kerîm’de insanın gönlü, iç dünyası, sadrı, kalbi manasında da kullanılmıştır. Sana açmadıklarını içlerinde gizliyorlar.”¹⁰⁰⁰, “Rabbini gönülden ve korkarak, içinden hafif bir sesle sabah, akşam an.”¹⁰⁰¹, “Yusuf bunu içinde sakladı, onlara açmadı.”¹⁰⁰², “Allah’ın haram kıldığı nefse haksız yere kıymayın.”¹⁰⁰³, “Her nefis ölümü tadacaktır.”¹⁰⁰⁴, “Hiçbir nefis Allah’ın izni olmadan ölmez, o belli bir vakte bağlanmıştır.”¹⁰⁰⁵ âyetlerindeki nefis kelimesinin insan bedeni anlamında kullanıldığı görülmektedir. Buna mukabil nefsin mutlaka ölümü tadacağına dair âyetler nefsin ahiret hayatında da baki olabileceğine işaret edebilir. Zira

⁹⁹¹ Âl-i İmran, 3/30.

⁹⁹² En’am, 6/12.

⁹⁹³ Maide, 5/16.

⁹⁹⁴ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 363; Ögke, Kur’ân’da Nefs Kavramı, 24.

⁹⁹⁵ er-Rad, 13/16.

⁹⁹⁶ Furkan, 25/3.

⁹⁹⁷ Zümer, 39/42.

⁹⁹⁸ En’am, 6/93.

⁹⁹⁹ Fecr, 89/27.

¹⁰⁰⁰ Âl-i İmran, 3/154.

¹⁰⁰¹ Araf, 7/205.

¹⁰⁰² Yusuf, 12/77.

¹⁰⁰³ İsrâ, 17/33.

¹⁰⁰⁴ Âl-i İmran, 3/85.

¹⁰⁰⁵ Âl-i İmran, 37/146).

nefsin ölümü tatması, bedenden ayrılırken onun acısını çekmesi şeklinde yorumlanmaktadır.¹⁰⁰⁶

Nefs terimi, Kur'ân-ı Kerîm'de bedenle birlikte ruh manasında da açıklanmıştır. “O gün hiç kimse en ufak bir haksızlığa uğramaz. Siz orada ancak yaptıklarınızın karşılığını alırsınız.”¹⁰⁰⁷, “Biz ancak kişiye gücünün yeteceği kadar yükleriz.”¹⁰⁰⁸, “O gün herkes gelir kendi nefsinin kurtarmak için uğraşır ve her nefse yaptığı tam olarak verilir ve onlara asla haksızlık edilmez.”¹⁰⁰⁹, “(Yapıp) gönderdiklerini ve (yapamayıp) geride bıraktıklarını bir bir anlar.”¹⁰¹⁰ âyetleri bedenle birlikte ruhun ahiret hayatına neler getirdiğini ayrı ayrı değil birlikte bileceklerine işaret etmektedir.

Kur'ân-ı Kerîm'de “nefsin kötülüğü emredici” anlamında kullanıldığı yerler de bulunmaktadır. “Ben nefsimi temize çıkarmam, çünkü nefs Rabbimin merhameti olmadıkça kötülüğü emreder.”¹⁰¹¹ Nefsin yaratılışındaki gazaba, şehvete, kötülüğe meyyal sıfatları Allah'ın lütfü keremiyle himayesi altına girerek terbiye edilebilmektedir. Bu sayede nefse manevi ve rûhânî özellikler kazandırmak mümkündür.¹⁰¹² İmâm-ı Rabbânî'ye göre letâife yoğunlaşarak çekilen “Allah” zikri, nefsin ıslahı konusunda yardımcı olur ve onun kötülüğü emreden özelliklerini etkisiz hale getirebilir.

Kur'ân-ı Kerîm'de cins, tür anlamı, nefs kelimesinin kullanım şekillerinden bir diğeridir. “Allah size kendinizden bir misal vermektedir.”¹⁰¹³, “Size içinizden eşler var etmiştir.”¹⁰¹⁴ âyetleri aslı ve soyu belli olan insan cinsi manalarında kullanılmıştır. Diğer bir mana ise ‘Zât’ anlamındadır. Nefs burada dünya üzerindeki her türlü canlı varlıklara ithafen kullanılmıştır. “Ve öyle bir günden korkun ki; o gün hiç kimse, kimsenin (hiçbir nefis başka bir nefsin) yerine bir şey ödeyemez; kimseden şefaahat kabul edilmez, kimseden fidye alınmaz ve onlara hiçbir yardım yapılmaz.”¹⁰¹⁵ gibi âyetler insanın şahsiyetini ifade etmektedir. Kur'ân-ı Kerîm'de üç yüze yakın yerde nefis kelimesinin yer alması ve onun ıslah edilmesi konusunda yol gösterilmesi Allah'ın bu kavrama ne denli ehemmiyet verdiğini göstermektedir.

¹⁰⁰⁶ Ögke, *Kur'ân'da Nefs Kavramı*, 26, 29.

¹⁰⁰⁷ Yasin, 36/54.

¹⁰⁰⁸ Yunus 10/23.

¹⁰⁰⁹ en-Nahl, 16/111.

¹⁰¹⁰ el-İnfitar, 82/5.

¹⁰¹¹ Yusuf, 12/53).

¹⁰¹² Ögke, *Kur'ân'da Nefs Kavramı*, 32.

¹⁰¹³ er- Rûm, 30/28).

¹⁰¹⁴ eş-Şûra, 42/11).

¹⁰¹⁵ el-Bakara, 2/48.

Tasavvufî terminolojide kullanılan emmâreden marziyeye kadar altı nefis kategorisi ise Kur'ân-ı Kerîm'deki âyetlerde beyan edilmektedir.¹⁰¹⁶ Âyetlerin işaret ettiği nefis mertebelerinde seyr ü sülûk denilen sistematik tasavvufî eğitimler ile ilme'l-yakînden ayne'l-yakîne ve Hâkka'l-yakîne¹⁰¹⁷ kadar ki aşamaların kategorize edildiği anlaşılmaktadır. Hadis-i şeriflerde ise nefis kavramının 'kişi, gönül, din kardeşi, kalp, can ve kalem' manalarında kullanım şekilleri mevcuttur. "Ben her mümine kendi nefisinden daha yakınım"¹⁰¹⁸ gibi hadisler örnek verilebilir.

Tasavvufta ise nefis mertebeleri nefisle ilgili aşamalarda kemâle erişinceye kadar mutasavvıflar tarafından yapılan değerlendirmelerdir. Salikin seyrinde meydana gelen değişimler esas alınarak yapılan sıralamadır.¹⁰¹⁹ Sûfilere göre nefis, kulun sahip olduğu kötü ahlâk, fiiller ve bozuk sıfatlardır. Bir şeyin cismi, kalıbı avamın anlayışındaki nefis kavramıdır. Mücadele ve gayretle kul zemmedilmiş kötü sıfatlardan arınabilir. Tasavvufta genelde sûfîlerin benimsediği nefis anlayışı gazap ve şehvet olarak nitelendirilir. Ayrıca iki kaşın arasına yoğunlaşarak "Allah" zikrinin çekildiği "insanın hakikati", "zâtî" denilebilen manevi latîfeye de nefis adı verilmiştir. Nefis, bir şeyin zatı, kendisi, ruh ve kalp, nefsanî kuvvet manalarına da gelir.¹⁰²⁰

Mutasavvıflar nefsin zararlarından korunup menfî özelliklerini müspete çevirme noktasında farklı terbiye metotları geliştirmişlerdir. Letâif zikri bu yöntemlerden biridir. Zikir ve uygulanan diğer metotlar sayesinde nefis mertebelerini sırasıyla geçebilecek hale gelecektir. Nefis kelimesi bedenînin tümünü kapsayan ruh ve bazen de ruhun basamaklarından biri anlamında da kullanılmıştır. Esasen nefis denilince insanın kontrolündeki bazı niteliklerin (cinsellik, azim vs) gayr-i meşru şeylere dönüşmesine (şehvet, hırs gibi) teşvik eden sıfat anlaşılmaktadır.¹⁰²¹ Sûfilere göre nefis dört çeşittir:

¹⁰¹⁶ Nefs- emmâre (Yusuf, 53), Nefs-i levvâme (Kıyamet, 2), Nefs-i Mülhime (Şems, 8), Nefs-i Mutmainne (Fecr, 27), Nefs-i Raziyye ve Merziyye (Fecr, 28).

¹⁰¹⁷ Yakîn: Tasavvufta şüphe ihtimali bulunmayan ve kalpte meydana gelen bilgi olarak tarif edilir. İlme'l-yakîn kesinlik açısından ilk basamaktaki doğru bilgidir. Sûfîlerce ilme'l-yakîn akıl sahiplerine nisbet edilir. Ölüm denilen bir şeyin varlığını bilmek örneği verilebilir. Ayne'l-yakîn gözlem yoluyla elde edilen, doğruluğu açık olan bilgidir ve ilim erbabına ait bilgidir. Ölümü gözlemlemek gibi. Hakka'l-yakîn kesinlik açısından en ileri seviyedeki bilgidir, marifet ehline nisbet edilir. Bu duruma ölümü deneyimlemek örnek verilebilir. Bk. Hücvîrî, *Keşfü'l-Mahcûb*, 287-344; Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyriyye*, 121; Osman Demir, "Yakîn", *DİA*. c.43/271.

¹⁰¹⁸ Müslim, "Cum'a", 43.

¹⁰¹⁹ Ayış, *Elmalılı Tefsirinde Tasavvuf* (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2015) 120.

¹⁰²⁰ Uludağ, *Kuşeyrî Risâlesi*, 181; İmâm-ı Gazâlî, *İhyâ-u Ulûmi'd-Din*, çev. Sıtkı Güllü (İstanbul: Huzur Yayınevi, 2016) 13; Mehmet Şirin Ayış, *Elmalılı Tefsirinde Tasavvuf*, 116.

¹⁰²¹ İsa Çelik, Birol Yıldırım, "Halvetiyye Geleneğinde Eivar-ı Seba/Nefsin Mertebeleri" 86 (Yaz 2018), 31.

1. Nefs-i Tabî: Vücudun parçalarını bir arada tutan ve birbirinden ayrılmasına engel olan kuvvettir.
2. Nefs-i Nebatî: Bedenin beslenmesi, büyümesi ve gelişmesini sağlayan bitkisel kuvvettir.
3. Nefs-i Hayvanî: İnsanın görme, duyma, tat, şehvet gibi zahiri ve bâtinî tüm duyu organlarını harekete geçiren kuvvettir. İrade ile hareket ve hissiyatın kaynağıdır.
4. Nefs-i İnsanî: Madde ve ruh bileşiminden meydana gelen ve nefsi natika da denilen soyut bir cevherdir.¹⁰²²

Sûfilere göre, nefsi tabî, nebati ve hayvani özelliklerden kurtulup ruh ismi verilen insanî nefse ulaşmak ana hedeftir. Zira yaratılıştaki, bedende hâkim olan güç insanî nefsi, hayvani nefsin desteğiyle vücut organları üzerinde etkin olmakta ve hayvani nefse olan üstünlük sayesinde birey kemal vasıflara ulaşan kâmil insan olabilmektedir.¹⁰²³ Tasavvufun asıl gayesi de budur. Letâif üzerine çekilen zikrin amacı da nefsi insanîyi beden üzerinde galip kılmaktır.

Tasavvufta nefsi, ruhun emrine vermek esas olan bu manevi yolculukta nefse ait özelliklerden arındılmanın bir rehber denetiminde yapılması tavsiye edilmiştir. İnsanda zahir ve bâtinin (iç ve dış yönünün) birlikte hareket etmesiyle marifetullah mümkün olacaktır. Marifetullaha ulaşmaya mâni teşkil eden her türlü bağdan kurtulup özgürleşmek esastır. Hadis-i şerifte “Kişi beni ana babasından evladından daha çok sevmekçe gerçek iman etmiş sayılmaz.” ifadesi muhabbetullaha götüren yolun ilk cevher olarak yaratılan Nûr-ı Muhammedî’yi (Hakikat-i Muhammediye) tanımakla mümkün olacağını göstermektedir. Nefs, kemâlattan noksanlığa doğru hareket edebileceği gibi esfelden eşrefe doğru da yükselebilir özelliktedir. Nefsin bu tavırlarına “atvâr-ı seb’a” adı verilir.¹⁰²⁴

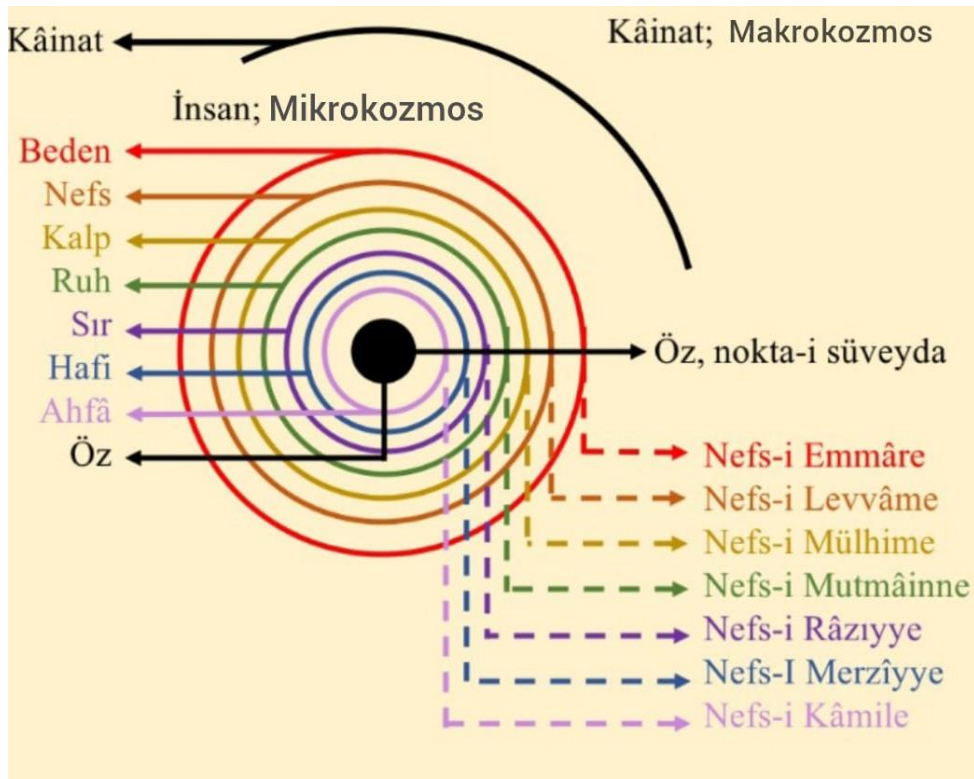
Atvâr-ı seb’a, “Seyr-i illallah, seyr alellah, seyr billah, seyr anillah, seyr fillah, seyr mâallah ve seyr lillah” isimleriyle tarif edilmektedir. Nefs mertebelerinin sayısı, tasavvuf literatüründe ilk dönemlerden başlayarak makamların sayısına göre değişiklikler göstermiştir. Atvâr-ı seb’a dan bahseden ilk kişi Kübreviyye tarikatının Rükniyye

¹⁰²²İbn’ül-Arabî, el Bulga fi’l Hikme (Hikmette Son Nokta), 81; İsa Çelik, “Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye”, *Marîfe*, yıl 9, 2 (Güz 2009), 104.

¹⁰²³ Ögke, *Kur’ân’da Nefs Kavramı*, 67.

¹⁰²⁴ Tasavvufta nefsi terbiye yöntemleri kurumlara göre farklılık arz eder. Nefsani tarikatlar atvâr-ı seb’a denilen nefsi mertebelerini tezkiye metodunu kullanır. Böylece nefsin kötülüğü emreden vasfına engel olunur. Ruhani tarikatlar ise letâife uygulanan zikir yöntemiyle ruhun nefsi üzerine üstünlüğünü önceler. Uygulamalardaki farklılık hedefe ulaşmada birbirini tamamlayan özelliklerdir. Haksever, *Tasavvufî Anlama Kılavuzu*, 38; Süleyman Uludağ, “Nefs” *DİA*. c.32/526.

kolunun kurucusu Alâüddeve Simnânî'dir (ö.736/1336).¹⁰²⁵ Hakîm Tirmizi (ö.320/932) dördlü, Gazzâli (ö.505/1111) üçlü tasnifi esas alırken Osmanlı mutasavvıfları genelde yedili tasnifi kullanmışlardır. Seyr ü sülûk sırasında makamlar sırasıyla geçilir. İlki nefsi natıkanın emmâre ismini aldığı masiva ile meşguliyetin makamıdır. İkincisi nurlar makamı nefsi levvâmedir. Sırlar makamı olan üçüncüsü nefsi mülhime adını almıştır. Dördüncüsü kemal makamı nefsi mutmainne, beşincisi vuslat makamı nefsi razıyye, altıncısı tecellilerin makamı nefsi marzıyyedir. Nihâyeti yedinci makam nefsi kâmile denen ilahî isim ve sıfatların makamıdır.¹⁰²⁶ İmâm-ı Rabbânî'ye göre nefis mertebelerinin letâifle bağlantısı bulunmaktadır. Kişi latîfelerinde ilerleme katettikçe nefis de emmârelikten yukarı seviyelere doğru yol almaktadır.



Şekil 13. Tasavvufta Nefs- Letâif İlişkisi¹⁰²⁷

Nefs mutasavvıfların genel tarifine göre 7 çeşittir. Nakşibendiyye müridleri ve İmâm-ı Rabbânî¹⁰²⁸ en alt ahlâki alt seviyeden en üst manevi seviyeye kadar olan nefsi şu şekilde sınıflamışlardır:

¹⁰²⁵ M. Nazif Şahinoğlu, "Alâüddeve Simnani" *DİA*. c.2/345; Tasavvuf literatüründe nefis mertebeleri: Nefs-i Emmâre, Levvâme, Mülhime, Raziyye, Merziyye, Mutmainne, Kamile olarak isimlendirilmiştir. Süleyman Uludağ, "Nefs, Atvâr-ı Seb'a", *DİA*. c.32/528. (Erişim 28 Mart 2023).

¹⁰²⁶ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetname*, 3/280; Ögke, Kur'an'da Nefs Kavramı, 83.

¹⁰²⁷ <https://www.muhammedinur.com/forum/viewtopic.php?t=6805>

¹⁰²⁸ Osman Nuri Topbaş, *İmandan İhsâna Hak Yolculuğu* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2002), 129.

a. Nefs-i Emmâre

Nefs-i Emmâre “Ben nefsimi temize çıkarmam, çünkü nefis daima kötülüğü emredicidir.”¹⁰²⁹ âyetinde bildirilen nefstir. Fıtratı gereği kötülüğe meylettiğinden gücünü o yönde kullanır. Bu yüzden kişi sırf kendi nefsiyle kalmamalı Allah’a sığınmalıdır.¹⁰³⁰ Hâkk’ın muhafazasıyla bu durumu aşır bir üst mertebeye geçebileceği anlaşılmaktadır. “Hiçbir nefis korumasız bırakılmamıştır”¹⁰³¹ âyeti bu duruma delil gösterilebilir. Allah’ın emrindeki bu muhafaza, tüm insanları kapsamaktadır.

Günahkâr, münafık ve kafirlerin nefsi olan emmârede nefis kötü işleri güzel görür ve kalp o yöne meyleder. Bu çeşit bir nefsin tedavisi samimi bir tövbe ile mümkündür.¹⁰³² Dünya ile hemhâl olması sonucu kötülüğü emredici vasfına bürünmüş bu nefis çeşidinin ilahî âlemlere yönelmesi zor görünmektedir. Nefs-i emmârenin kalbi ve akli aldatması sonucu iyi ve güzel işleri kötü gösterir. Şehvet, öfke, kibir, zulüm, tutku gibi kötülükler güzel görünür. Nefse kapısını açan ilk organ gözdür. Ardından dil, kulak, cilt gibi organlar da bu nefse iştirak edebilir. O yüzden gözleri haramdan sakınmak şiddetle tavsiye edilmiştir.

Nefs-i emmârenin üç mertebesi vardır:

1. İnsanın fıtratından kaynaklanan günahların oluşturduğu fiiller mertebesi.
2. Zahirde ve bâtında bu günahlardan kurtulma çabasının bulunduğu sıfatlar mertebesi.
3. Tabiatından kaynaklanan günahlara bulaştığı halde pişmanlık ve üzüntü duyulan isimler mertebesi.

Nefs-i emmârenin makamı sadr, yeri göğüştür. Riya, haset, uzun emel, cimrilik, gıybet, boş şeylerle uğraşmak, başkasına eziyet vermek gibi şehvet ve gazap kaynaklı kötü sıfatlar hakimdir. Seyri Allah’a doğru olan nefis, görünen âlemde yerini alırken şeriatın emirlerinin dışında hareket edebilir. Bu zor ve sıkıntılı makamda bulunan salikin kalp aynasını parlatmak için kâmil bir şeyhe ihtiyacı vardır. Nefsi bu dünyada hesaba çekip iyi sebeplere sarılarak bu makamı geçmek mümkün görünmektedir. Tezkiyeye muhtaç nefis-i emmâre düzeyindeki nefis halk âlemiyle irtibatlıdır. Nefs-i emmâre henüz ibadet, itaat ve Allah sevgisiyle temizlenmediğinden saflaşmamıştır ve kötülüğü emreder.

¹⁰²⁹ Yusuf,12/53.

¹⁰³⁰ Ayiş, *Elmalılı Tefsirinde Tasavvuf*, 122.

¹⁰³¹ et-Tarık 86/4.

¹⁰³² Mehmet İldırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi* (İstanbul: Semerkand Yayınları, 2010), 25.

Bu haliyle emr âleminden nasibi yoktur. Ancak Allah'a yönelmeye başlayınca yaptığı işleri kınamaya başlar ve levvâme makamına geçer. Bu hallerden de tekâmül etmeye başlarsa Allah ona mutmainne ile ikramda bulunarak tam bir huzur halini yaşar.¹⁰³³ Latîfelerle zikir yoluyla dünyada yaratılmadan önce ilk cevher olan ruhi sultani nefsin en alçak seviyesi olan emmârelikten kurtulup asli özelliklerini kazanmaya başlamaktadır.

Nefs-i emmârenin niteliği (insandaki psikolojik karşılığı) korku ve ümit arasında bulunmasıdır. Âyetlerde geçen üzüntü, esef, keder, gam, hüsrân, hüzn, yeis gibi kelimeler emmâre düzeyindeki nefse ait temelde var olma kaygılarıdır. Reca ise korkunun karşısında ümit ifade eden terimdir. Ontolojik yükselme ihtiyacındaki nefs-i emmâre durumundan çıkabilmek için farklı arayışlara meyletmektedir. Bu meyillenme nefsi levvâme konumuna taşımaktadır.¹⁰³⁴

b. Nefs-i Levvâme

Kınayıcı nefis manasında, “Kendini daima kınayan nefse yemin ederim”¹⁰³⁵ âyetinde bahsedilen nefstir. Fiiliyatta bulunduğu kötü ahvalin farkındalığı ile bir miktar pişmanlık duyarak kalbin nuru ile nurlanmış nefstir. Öz eleştiride bulunmakla birlikte kâfi miktarda olgunluk gösteremediğinden günahlara devam eder. Nefs-i levvâmenin seyr-i Allah'a doğru (seyr-i illallah), âlemi berzah, tarzı tarikat, yeri kalp, hali muhabbettir. Sıfatları kınama (levm etme), şöhret, gizli riya, itiraz, kendini beğenme vs.dir. Hâkkı hak batılı da batıl bilen bu nefis çeşidinde emmârenin bazı vasıfları da bulunmaktadır. Sünneti örnek alan davranışlarıyla Kur'ânî emirlere saygı görülür. Salih amelleri sevgi ile Allah rızası için yapmakla beraber bunları halkın da bilmesini ister.¹⁰³⁶

Nefs-i levvâme varoluşsal mekanizmanın bir üst kademesidir. İnsanın emir ve nehiyler konusunda dengeli davrandığı nefis kademesidir. Tevekkül, negatif unsurlara karşı hazır olma hali, ilahî iradeye güven ve teslimiyet, sekine, sevinç, merhamet gibi olumlu nitelikler levvâme düzeyindeki nefis çeşidine ait hallerdir.¹⁰³⁷ “Allah hiç kimseye

¹⁰³³ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.34) c.1/216; İbrahim Hakkı, *Marifetname*, 3/291; Ögke, *Kur'ân'da Nefs Kavramı*, 85; Süleyman Ateş, *İnsan ve İnsanüstü / Ruh, Melek, Cin, İnsan* (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1985), 179.

¹⁰³⁴ Mustafa Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu-Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili* (İstanbul: Kaknüs, 2014), 200-203.

¹⁰³⁵ Kıyamet 75/2.

¹⁰³⁶ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* "Nefs-i Levvâme" 365.

¹⁰³⁷ Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu-Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*, 204-216.

taşıyabileceğinden daha fazlasını yüklemeyiz. Kişinin yaptığı her iyilik kendi lehinedir, her kötülük de kendi aleyhine.”¹⁰³⁸

Nefs-i emmâreyi cam fanusun içinde uyutulan yılanı benzetirsek fanus kırılıp uyuşukluğun etkisi geçip fırsat bulduğunda saldıracaktır. Nefs-i levvâmede uygun ortam bulduğunda günaha meyyalıdır. Emmâre ve levvâme mertebelerindeki nefsi karşılaştırırsak emmâre, hayvani isteklerin esiridir. Bilinçli hareket edemez, kötü duygular aklının önüne geçmiştir. Levvâme, şehvete ve günahlara meyilli olmakla beraber iradeli ve şuurlu hareket edebilir. Emmâre, nefsi kendini ilah gibi görür. Levvâme, kudreti sonsuz bir yüceliği kabul eder. Emmâre, kendini geliştirmek için herhangi bir metot izlemez, levvâmede kanaatlerini aşması için şüphecilik vasfı ön plandadır. Emmârede otokritik yerine kötülük ve iyilikten uzaklaşmak yer alırken levvâmede seçim yapabilme vasfı bulunup ya hiç günaha girmez veya pişman olur. İsm-i Celâl telkini ve zikriyle tasavvuf yoluna girmiş salık tevbe ederek kötü sıfatlarını aşabilir.

c. Nefs-i Mülhime

Keşif ve ilham yönünden gelişmiş manasında, “Nefse ve ona birtakım kabiliyetler verip de iyilik ve kötülüklerini ilham edene yemin ederim ki, nefsinin kötülüklerden arındırarak kurtuluşa ermiş ve onu kötülüklerle gömen de ziyan etmiştir.”¹⁰³⁹ âyetinde tasvir edilen nefstir. Kötü vasıfları iyiden ayırabilme kabiliyeti ile iyileşme derecesine geçmiş üçüncü makama ulaşmıştır. Aşk ve vecd haliyle ruhlar âlemine yönelmiştir. Tevazu, cömertlik, sabrı, diğerkâmlığı artmış ve ilimle uğraşmaktan zevk alır hale gelmiştir. Kâinatın sırrına hayranlığı güzel ve hikmetli sözlerine akseder.¹⁰⁴⁰ Nefs-i mülhimenin âlemi ruhlar âlemi, bedendeki yeri ruh latîfesidir. Bu makamda salikin gönlünde iman hakikati yer ettiğinden seyri Allah’a doğru aşk halindedir. Marifet manaları yüreğine yansır. Hüsn-i zan, eziyetlere tahammül, kanaat, özrü kabul etmek bu nefis çeşidinin sıfatlarıdır. Mahlukatin her halinin yaratıcının emrinde olduğu bilinciyle yaratılanlara karşı itirazda bulunmaz. Kabz ve bast, hayret, gözyaşı, kararsızlık, müşâhade ve murakabe, zikrullahtan zevk alma gibi haller birbiri ardınca bulunabilir.¹⁰⁴¹ Nefs-i mülhime, hak ile batılın, zındık ile hakikat ehlinin birbirine benzemesi sebebiyle zor ve tehlikeli bir makamdır. Bu iki gurubun ayırt edilme yeridir. Salikin zikri bazı tarikatlarda “hu” ve “la mahbube illallah” (Allah’tan başka kendisine sevgi beslenecek yoktur” iken

¹⁰³⁸ el-Bakara 2/286.

¹⁰³⁹ eş-Şems 91/10.

¹⁰⁴⁰ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* "Nefs-i Mülhime" 366.

¹⁰⁴¹ İbrahim Hakkı, *Marifetname*, 3/333.

Nakşbendiyyede “Allah” ismi ile zikre devam edilir. Zikrin harareti vücudunu etkiler ve tüm organları zikrederek Allah’ın isim ve sıfatlarının tecellileri bu evrede ortaya çıkar. Ancak nefsi saliki Hâkk’a yöneldiği yoldan çevirmeye çalışır.¹⁰⁴² Kalbine birtakım fiillerin ilhamı doğan bu çeşit nefse kâmil bir mürşit rehberlik ederse şeytanın ve nefsin gizli oyunları ile tehlikeli durumlara düşmekten kurtulabilir.

d. Nefs-i Mutmainne

Huzura, doyuma vasil olmuş nefs manasında, “Ey itminana ermiş nefis”¹⁰⁴³ âyetinde bahsedilen nefstir. Yerleşip sabitleşme manasına gelen itminan üç şekilde gerçekleşir. Birincisi, kuşku duymadan Hâkk’a yakinen inanma zevkine eren “...fakat kalbimin iyice yatışması için”¹⁰⁴⁴ âyetinde bildirilen şeklidir. İkincisi, hüzn ve korkudan emin, “Bunlara bir korku yoktur, mahzun da olmazlar.”¹⁰⁴⁵ âyetinde bildirilen güven duygusu, ölüm, ölümden sonra dirilme sırasında ve cennete girerken vuku bulacak şeklidir. “Korkmayın, mahzun da olmayın, vaad olduğunuz cennetle sevinin.”¹⁰⁴⁶ Üçüncüsü, kalp huzurunun Allah’ın zikriyle elde edilebileceği, “Bilin ki kalpler ancak Allah’ı zikirle mutmain olur.”¹⁰⁴⁷ âyetiyle bildirilen şeklidir.¹⁰⁴⁸ Kaşânî, bu çeşit nefsi kötü huylardan arınıp kalbin nuru ile aydınlanmış nefis diye nitelemektedir. İbadetlere müdavim nefis kudsiyet âlemine yönelmiştir. Hz. Peygamber’in ahlâkını zevk alarak yaşayan nefis, dördüncü makamdadır. Doğruluk, güler yüz, yumuşak huy, kusurları örtme gibi sıfatlarla muttasıftır. Tevfiz, tevekkül, teslim ve rıza halleri sayesinde kalbi her an sükûn ve huzur halini yaşar. Bir takım keşif ve ilhamlara sahip olur.¹⁰⁴⁹ Hakikat-i Muhammediye âleminde, seyri Allah’la beraber seyr ma’Allah’dadır. Vücuttaki mahalli sır latîfesidir.¹⁰⁵⁰

İmâm-ı Rabbânî’ye göre ise nefs-i mutmainnenin mahalli göğsün ortasındadır. Şerh-i sadr ile beraber gerçekleşir. Seyri Allah’da yani seyr-i fillahdır. Bu mertebede akıl, beyindeki merkezinden çıkar ve nefse iştirak ederek akl-ı meâd ismini alıp birlikte hareket ederler. Nefs, mutmainneye erince beyindeki merkezinden ayrılıp göğsün alt kısmına yerleşir.¹⁰⁵¹ Serrâc Tûsi’ye (ö.378/988) göre üç çeşit mutmainne bulunur. İlki avama

¹⁰⁴² Ögke, *Kur’ân’da Nefs Kavramı*, 90.

¹⁰⁴³ el-Fecr, 89/27.

¹⁰⁴⁴ el-Bakara, 2/260.

¹⁰⁴⁵ el-Bakara, 2/112.

¹⁰⁴⁶ el-Fussilet, 41/30.

¹⁰⁴⁷ er-Rad, 13/28.

¹⁰⁴⁸ Ayiş, *Elmalılı Tefsirinde Tasavvuf*, 129.

¹⁰⁴⁹ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* "Nefs-i Mutmainne" 365.

¹⁰⁵⁰ İbrahim Hakkı, *Marifetname*, 3/368.

¹⁰⁵¹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.260) c.2, 41.

aittir. Duaların kabulünden haz almak, Allah'tan başka kötülükleri engelleyicinin bulunmadığına inanmak avama ait fiillerdendir. Bu gurup zikirlerinden dolayı itminana kavuşurlar. İkincisi, havassın itminan şeklidir. “Kuşkusuz Allah, takva ve itminan sahipleriyle beraberdir.”¹⁰⁵² âyetindeki gibi Allah'ın hükmüne razı olanlardır. Üçüncüsü, Havassu'l-havassın itminanıdır. Azamet ve heybet bakımından idrak edilebilen bir gaye olmayan Allah ile huzur bulmaya güç yetiremeyeceklerinin bilincinde olan kimselerdir. Ancak bu gurup, Allah'ı çok dilemek suretiyle içinde evhamın bulunmadığı bir denize dalan kimselerdir. Nefs-i mutmainne sahibi salike “Hayy” zikri ile “La mevcude illallah” (Allah'tan başka hiçbir varlık yoktur) manasında Kelime-i Tevhid, tarikatların bir kısmında telkin edilir. Nakşbendiyyede ise latîfelerde tüm manaları kapsayan “Allah” zikrine devam edilmektedir. Bu çeşit nefste bazı keşif ve kerametler zuhur etse de maddi âlemin perdelerinden henüz kurtulamamıştır.¹⁰⁵³ İmâm-ı Rabbânî kullukta yapılan ibadetlerin nefs-i mutmainneye kadar taklitten ibaret olduğunu ifade eder. Ona göre mutmainnede ibadetler tahkike dönüşerek kulluğun hakikati elde edilmektedir.¹⁰⁵⁴ Rabbânî nefsin fenâya ulaşmasıyla itminan makamına gelebileceğinden bahisle beden oluşma mekanizmasında rol oynayan dört unsur (hava, su, toprak, ateş) nefsin fenâsıyla kontrol altına alınabilmektedir. Varlıkların ortak özelliklerinden şehvi duygular, öfke vs. hoş görülme davranışları ateş unsuruyla meydana gelen şeytani benliktir.¹⁰⁵⁵ Nefs fenâsı bu benliğin bertaraf edilmesini mümkün kılmaktadır. Görülüyor ki letâifin zikirle terbiyesi sonucu varlığın en şerli konumundaki nefsi mutmainne makamına yükselten en hayırlı latîfeye dönüşmesi mümkün olmaktadır.

e. Nefs-i Râziyye

Hoşnut kalan nefis anlamında, “Razı olmuş ve kendisinden razı olunmuş olarak Rabbine dön”¹⁰⁵⁶ âyetinde zikredilen nefstir. Beşerî vasıflardan sıyrılıp Hâkk'ın iradesine tabi olarak fenâyâ ermiş nefstir. Allah'ın emir ve yasaklarına tam uyarak hiçbir şeyden şikâyet etmez. Güzel ahlâkı sebebiyle zaman zaman Allah'ın isim ve sıfatlarının tecellisi kendinde zuhur ederek Hâkka'l-yakîn mertebesine erişmiştir. Nefs-i mutmainneye göre nuru daha fazla karanlık ise daha azdır.¹⁰⁵⁷ Bu çeşit nefse sahip olan salik din ve ibadet

¹⁰⁵² en- Nahl, 16/28.

¹⁰⁵³ Ögke, *Kur'ân'da Nefs Kavramı*, 92-93.

¹⁰⁵⁴ Topbaş, *İmandan İslâma Hak Yolculuğu*, 142.

¹⁰⁵⁵ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.52) c.3/295.

¹⁰⁵⁶ el-Fecr, 89/28.

¹⁰⁵⁷ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimlerive Deyimleri Sözlüğü* "Nefs-i Raziyye" 366; Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 406.

adına her türlü sıkıntıya göğüs gerer. Mülkün yegâne sahibinin Allah olduğu bilinciyle canı, malı, her şeyini Allah yolunda feda etmeye hazırdır. Amacı sadece Allah rızasıdır. Böylece kendini ebedi acılardan kurtarmış, ahiretini kazanacak kârlı bir ticarete girmiştir.¹⁰⁵⁸ Nefs-i raziyyenin âlemi lahut âlemi, seyri Allah'tadır (seyr-i fillah). Fenâ haline ulaşmış, yeri sırrın sırrı latîfesidir. Yolculuğun son sınırındaki fenâ halidir. Üçüncü fenâ makamından farklılık arz eder. Beşerî sıfatların tümüyle yok olmasıyla salikin sonsuzluğa sarkması halidir.¹⁰⁵⁹ Mana âleminde tüm varlıkları yok olmuş gören salike “ya Hâkk” nefsanî tarikatlarda zikri telkin edilirken Nakşbendiyyede “Allah” ismiyle zikre devam edilmektedir. Mutmainnedeki gibi Kelime-i Tevhid'e “la mevcude illallah” manası verir. Bu mertebedeki salik, dünya ve ahirete ait tüm arzulardan fenâ bulup Allah'ın kendi hakkındaki kaza ve kaderine tümüyle razı olur. “İlâhi ente maksûdi ve rızâike matlubî” (Allah'ım tüm arzum isteğim senin rızandır) sözü ile keşf ve keramet hasıl olan tüm hallerden vaz geçer. Bu seviyedeki salike baktığı her şeyden kendine müşâhade gelir.¹⁰⁶⁰ Bekâbillah mertebesinin başlangıcı denilebilir.

f. Nefs-i Merziyye

Kendisinden hoşnut, razı olunan manasında, “Ben onun işiten kulağı, gören gözü, söyleyen dili, tutan eli olurum.”¹⁰⁶¹ kutsî hadisinde işaret edilen nefstir. Her şeyi güzel gören, güzel düşünen, nefis muhasebesi yapabilen, hassas özelliklere sahip bu çeşit nefis altıncı makamdadır. Allah'ın izin verdiği kadarıyla Allah tarafından gayb sırlarına erişebilir.¹⁰⁶² Nefs-i raziyyenin seyri Allah'tandır (seyr-i anillah). Hayret halinde ve şehadet âleminde. Mahalli ise hafî latîfesidir. Kalbine doğan bir takım varidatı Allah'ın emrleri gereğince yaşar. Makamı kürsi olan nefis-i marziyye rahmete ermiş “Rahman'ın kulları”¹⁰⁶³ âyetinin muhatabı saliklerdir. Her nefesinde Allah'ın isim, sıfat ve fiillerinin tecellileri üzerlerinde zuhur eden bu çeşit nefse sahip olan salik Hâkk'ın ahlâkıyla ahlâklanmıştır. Nefsanî tarikde zikir olarak “Ya Kayyum” ismi telkin edilir. Nakşbendiyyede “Allah” ismiyle zikre devam edilmektedir. Kelime-i Tevhid'e “fa'lem ennehu Lâ ilâhe illallah” (Bil ki o Allah'tan başka ilah yoktur) manasını vererek zikreder. Vahdet (Birlik) makamı olan bu makama ulaşan salikte keramet ve keşf türünden olağanüstü haller ortaya çıksa da hedef ve amaçları ilahî huzurda bulunma şuurudur. Bu

¹⁰⁵⁸ Ayış, *Elmalılı Tefsirinde Tasavvuf*, 132.

¹⁰⁵⁹ İbrahim Hakkı, *Marifetname*, 3/379.

¹⁰⁶⁰ Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı*, 94.

¹⁰⁶¹ Buhârî, “Rikak”, 38.

¹⁰⁶² Cebecioğlu "Nefs-i Mardiyeye" 365.

¹⁰⁶³ Furkan, 25/63.

makama çıkan salıklar, Cukiler (Guru) ve Brahmanların nefis terbiyeleri sonucu elde ettikleri istidraç gibi insanüstü haller kazanabilir ancak bunlara itibar etmezler. Herkesin ulaşabileceği bir makam değildir.¹⁰⁶⁴

g. Nefs-i Kâmile

İrşad haline geçen olgun nefis anlamında, “Nefsini temizleyen kurtuluşa ermiştir”¹⁰⁶⁵ âyetinde ifade edilen nefstir. Manevi perdelerin, engellerin, zulmetin tamamen kalktığı bu nefse, nefis-i kutsiyye, safiyye, zekiyye de denilmektedir. Seyri Allah iledir (Seyr-i Billah). Birlikte çokluk, çoklukta birlik âleminindedir. Bedendeki mahalli ahfâ latîfesidir. Hafî latîfesine nispeti canın bedene benzetilmesi gibidir. Nefsin tüm mertebelerindeki manaları görebilen varidata sahip beka halindedir. Sıfatı nefslerin övgüye sahip sıfatlarıdır. Allah’ın zâtının tecellilerine, tüm isim ve sıfatlarına erişmiş nefis-i kâmile sahibi kimseler her asırda iki-üç tane gelmektedir. Üçler ismi verilen bu kimselerden ilki irşad edici “Kutup”, ikincisi “Gavs-ı Âzam”, üçüncüsü ise “Kutbu’l-Aktâp”dır.¹⁰⁶⁶

Nefs mertebeleri seyr ve latîfelerin durumlarının ve görevlerinin birbiriyle irtibatlı oldukları görülmektedir. Bir tane olan nefsin ilk aşamadan yedinci mertebeye doğru ilerledikçe zikir ve eğitim metodu değişmekte, letafet ve nurani özellikler kazanıp fiziksel vasıflardan sıyrıldığı anlaşılmaktadır. Nefsin katettiği bu aşamalar sonucunda ruhun sultanlık özelliği ön plana çıkarak ruh nefis üzerinde baskın hale geldiği söylenebilir.

İlk insan Hz. Âdem’in yaratılışından bu yana Allah’ın, “Ben sizin Rabbiniz değil miyim? hitabına “evet şahit olduk (ki Rabbimizsin).” sözünü hatırlatıcı uyarıcılar gelmiştir.¹⁰⁶⁷ Birtakım kabiliyetlerle yaratılan, iyilik ve kötülük ilham edilen nefse karşı insanın zayıf bulunması gönderilen uyarıcı kimseler sayesinde nefsini terbiye edebileceğine işaret etmiştir. Tasavvuftaki seyr ü sülûkun gayesi hiçbir zaman yok olmayan nefsin cevherinin ruhun denetimi altına verilmesidir. Bu kontrol mekanizması yöntemlerinden biri de zikirdir.

¹⁰⁶⁴ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.52) c.1/275; İbrahim Hakkı, *Marifetname*, 3/387-397; Ögke, *Kur’ân’da Nefs Kavramı*, 95.

¹⁰⁶⁵ eş-Şems, 91/9.

¹⁰⁶⁶ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.256) c.2/21; İbrahim Hakkı, *Marifetname*, 3/397; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* "Nefs-i Kamile" 365; Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 406.

¹⁰⁶⁷ Ögke, *Kur’ân’da Nefs Kavramı*, 97.

Mutasavvıflar nefsi avam ve havas, güncel tabiriyle beşer ve insan şeklinde tasvir edebileceğimiz terbiye edilmemiş ve ıslah edilen nefis diye ikiye ayırmıştır.¹⁰⁶⁸ Zira bazı sūfîler nefis için toprağa insan olarak giriniz¹⁰⁶⁹ ifadesini kullanmaktadır. Vücuttaki fiziksel hastalıkların tedavi edilip iyileşmesi gibi, nefis terbiyesi de letâif zikri gibi tasavvufî eğitim metotlarıyla kötü huy ve karakterden temizlenip sağlığına yani aslı özelliklerine kavuşabilir. Bu sayede mârifetullahı tanımak, dünyada iken Hâkk'a vuslat yani ölmeden evvel ölmek mümkün olabilmektedir. Geleneksel Uygur tıbbında yer alan mizaç ilmine ve İbn-i Sina'nın eserlerine göre de bedendeki hastalıklar nasıl ki zıddıyla tedavi ediliyorsa nefis eğitim metotları da böyledir.¹⁰⁷⁰

Hint mistisizminde ise “ahankara=tabiat” olarak isimlendirilen nefis kavramı enaniyet, gelişme, galip ve üstün gelme manasında kullanılmıştır. Birûni'nin *Tahkîk*'inde ahankara, maddenin (varlık) şekil haline geldiğinde yabancı yeni formlarla karşılaşacağını, aynı maddenin gelişim ve dönüşüm sürecine gireceği beyan edilir. Bu süreçte diğer formlara üstünlük sağlayan ise tabiattır. Hint mistisizminde “ruh” puruşa yani insan anlamında da kullanılmıştır. Puruşa gunalarla irtibatlı olarak ahankarayı kontrol edebilmektedir. Hint teozifisinde üç gunadan ilki sattva iyilik ve sükûnetin sembolü olarak meleklerle atfedilmiştir. Racas gelişim ve devamlılığın sembolü ve insanlara özgüdür. Tamas ise cehalet, tahrip ve yok olma ile alakalı ve hayvanlara izafe edilmiştir.¹⁰⁷¹ Zaman itibarıyla değil mertebeye olarak sınıflandırılan bu üç özellik ile nefis (ahankara) üstünlük sağlayan vasfını yoga gibi yöntemlerle değişip dönüştürebilmektedir.

Tasavvufta kişinin nefisle mücadelesinde hedefe ulaşmasındaki en büyük engel Allah ve ahiret inancının zayıflığı ya da bulunmayışı şeklinde izah edilir.¹⁰⁷² Kişi kendi ile Hâkk arasındaki perdeleri kuvvetli bir iman sayesinde aşabilecektir. “Önlerine ve arkalarına set çekmişizdir. Gözlerini perdelediğimizden artık göremezler.”¹⁰⁷³ âyeti bu durumu izah eder niteliktedir. Kişinin üzerinde inandığı şey, nesne, varlığın etkileri görülmektedir. Kuantum fiziği de maddenin anlık yaratılıp yok olduğunu, inanarak

¹⁰⁶⁸ Ildırar, *Tasavvuf ve Nefs Terbiyesi*, 46.

¹⁰⁶⁹ Salih Okur, “Ramazanoğlu Mahmud Sami Efendi”, Cevaplar.org.

¹⁰⁷⁰ Örneğin kuru soğuk mizaca sahip sevda özelliği taşıyan bir kimseye nemli sıcak gıdalar verilerek demevi karaktere meyketmesi sağlanabilir. Böylece beden birtakım hastalıklara karşı direnç geliştirebilir. Aynı şekilde nefsin fitrattan gelen cimrilik, öfke, cehalet, kibir gibi zemmedilen kötü vasıfları da cömertlik, merhamet, ilim, tevazu gibi zıt yöntemlerle tedavi edilebilmektedir. Bk. Zeynep Işık Büyükbay, *Mizaç İlmi İle Varlığın Tahlili* (Kişisel Yayınlar, 1. Baskı, 2022) 87.

¹⁰⁷¹ Birûni, “Tahkîk”, 16, 17.

¹⁰⁷² İmâm-ı Gazali, *Nefis Terbiyesi*, çev. Osman Yolcuoğlu (İstanbul: Gelenek Yayınları, 2017), 90.

¹⁰⁷³ Yasin 36/9.

uygulanan derin tefekkürün süreklilik arz ettiğinde niyet edilen, istenen düşüncelerin gerçekleşebileceğini ifade ederken bu durumu açıklar gibidir.

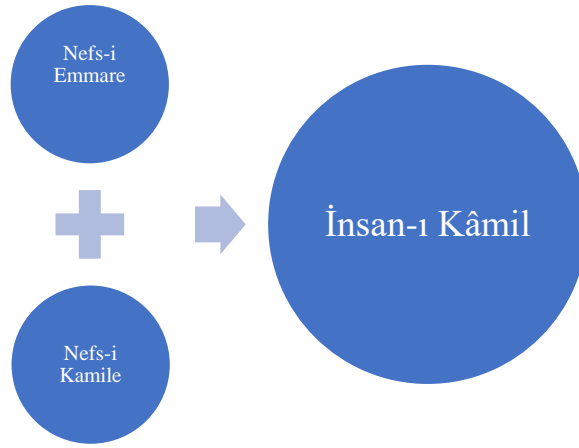
Zahir ile bâtının (insanın iç ile dış yönünün) bir ve beraber olması gerektiği Hâkk'a vuslat yolculuğunda (seyr ü sülûk) şartlar anlamına gelen şerî hükümlere uymak nefis terbiyesinin ilk aşamalarını teşkil etmektedir. Allah'a için niyet edilip çıkılan yolculukta salih kimselerle sohbet ise ayrı bir ehemmiyet arz etmektedir. "Ey iman edenler! Allah'tan korkun ve doğrularla beraber olun."¹⁰⁷⁴ âyeti kuantumda dolanıklık ilkesiyle de açıklanabilir. Sûfîler gönlü, keşfi açık salih kimselerle beraber olmanın kişinin manevi gelişimine katkısı olabileceğini, aksi bir durum olarak gaflet ehli günahkâr kimselerin yanında ise kalbin etkilenebileceği ihtilat halinin vuku bulabileceğini ifade etmişlerdir. Dolanıklık kanununda da kâinatta olduğu gibi âlem-i sağır olan insanda da mevcut bulunan enerji akışının yakın veya uzakta bulunsun kişiden kişiye sirâyet edebileceğini belirtmektedir. Bu bilgilerden hareketle namazı cemaatle kılmak, toplu halde rabitalı şekilde manevi sohbet ortamında bulunmak, Hatm-i Hâcegan gibi toplu zikir uygulamaları manevi enerji akışının mürşid-i kâmil in Hz. Peygamber vasıtasıyla Allah'tan aldığı feyzi yola intisaplı müritlere aktardığını açıklar mahiyettedir.

Yoksullara hizmet, az yeme, az uyuma, az konuşma, edep İslâm'ın tavsiye usulleri olduğu gibi tasavvufi yolculuğun da kurallarındandır. Tasavvufta manevi seyr kadar fiziki yolculuk da kişinin gelişimine katkı sağlayabileceği düşüncesiyle teşvik edilmiştir.¹⁰⁷⁵ Nefs eğitiminde en önemli hususlardan biri iradede sabır gösterebilmektir. Aksi takdirde riyazet ve nefsi denetim altına almak için uygulanan mücadelede tembellik husule gelir ve kişinin manevi gelişimine zarar verir. O yüzden Nakşbendîlik, letâif zikri uygulamasıyla ruhun gelişimini öncelemektedir. Böylece nefsi ruhun kontrolü altına almak mümkündür. "Nakşbendîliğin başı diğer tarikatların sonudur." ifadesinden kasıt da budur. Yoksa tarikatların birbirine üstünlüğü anlaşılmalıdır. Hz. Peygamber'in sünnetini uygulamak bu kontrol mekanizmasının unsurlarının başında gelir. Böylece kişi ahlâkının güzelleşmesi sonucunda ruhi yönde huzur halini yakalamak gibi önemli sonuçlar elde edebilmektedir. Mutasavvıfların ölmeden evvel ölmek tabiri kişinin nefsinin hesaba çekmesiyle ilişkilendirilmiştir.¹⁰⁷⁶ Oruç, itikafa girmek gibi nefse ait lezzetlere engeller koymak da terbiye yöntemlerindedir. Bu bilgiler ışığında seyr ü sülûkte nefsin alt seviyesinden yukarılara çıkışı şema olarak şu şekilde gösterilebilir.

¹⁰⁷⁴ et-Tevbe, 9/119.

¹⁰⁷⁵ Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı*, 98-100.

¹⁰⁷⁶ Ögke, 101.



Şekil 14. Tasavvufta Nefsin Seyri

Görüldüğü üzere genel manada nefis terimi, insana huzur vermeyen zihin, düşünce ve eylemlerine müdahale edip yön vermeye çalışan manevi bir unsur anlaşılmaktadır. Çoğu sûfi ve yazarın kastettiği nefis de bu manadadır.¹⁰⁷⁷ Ancak letâif zikri gibi birtakım tasavvufî terbiye usulleriyle nefsi en alt seviyeden (emmârelikten) kurtarıp en üst manevi makamlara (nefs-i kâmile) taşımak mümkün görünmektedir.

“Nefsini fehmeleyenler kâmil-i insan olur,
Nefsini fehmetmeyenler cahil-i nadan olur.”¹⁰⁷⁸

Beyti nefsin kemâlata ve sufliyata meyletme özelliklerini manzum şekilde ifade etmektedir. Nefsin sufliyattan kurtulup ulviyata yönelmesinde etkili unsurlardan biri de ruhun basamaklarından latife olan nefsin zikirle terbiye edilmesidir.

2.1.6.2. Latîfe Olarak Nefs

İnsanı pek çok açıdan eğitmeyi amaçlayan tasavvufun gayelerinden birisi iyiliğe de kötülüğe de meyyal nefsi kontrol altına alıp terbiye etmektir. Böylelikle kişiye kâmil insan olma özelliği kazandırmaktır. İmâm-ı Rabbânî'nin sistematize ettiği ruhi latîfelerden biri de nefis latîfesidir.¹⁰⁷⁹ Letâif anlamının dışında kişinin kendi olarak da

¹⁰⁷⁷ Robert Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh* (Sûfi Kitap Yayınları, 2022), 29.

¹⁰⁷⁸ Mehmet Şahin, “Etvâr-ı Seb’a Geleneği ve Vâhib Ümmî’de Etvâr-ı Seb’a-Turkish Studies-Comparative Religious Studies” (vol: I).77/96 2020), 90.

¹⁰⁷⁹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, c1/527.

isimlendirilen nefsin Yaratıcı ile irtibatından söz edilir. Bu manada “Nefsini bilen Rabbini bilir.”¹⁰⁸⁰ ifadesi kullanılmaktadır..¹⁰⁸¹ Kendi gerçekliğini kavrayabilen insanın Rabbini de yakinen tanıması beklenir. Bunun için kişisel nefsin ilahî olanı talep edebilecek şekilde gelişmesi hakikate dair bilgileri anlamasını mümkün kılacaktır.

Nefs, Tasavvuf terminolojisinde kötü hislerin ve huyların yeri manasındadır. Zâtı itibariyle maddeden sıyrılmış olmakla birlikte, Kaşânî’ye göre fiiliyatta maddeye bitişmiş iradi olarak his, hayat kuvveti ve hareket içeren latif buharlı bir cevherdir. Hâkim Tirmizî nefsi, hayvani ruh olarak tanımlar. Tasavvufta kötülüğü emreden manasında olduğu kadar, ruh-i rahmani yani Allah’tan insana üflenen ruh manasını da kapsamaktadır. Tasavvuf anlayışında terim olarak nefis, huzurda Hâkk’tan gaybet, ışısız yola girme, ilahî özden yaratılan kötülük ve iyiliğin membaı, insanda mevcut kötü huylara tekabül etmektedir.¹⁰⁸²

Tasavvufî eğitimin amacı seyr ü sülûk sonucunda “Hakikat-i Muhammediye” diye isimlendirilen kainattaki her şeye sirâyet eden Muhammedî nuru hissedebilmesidir. Salikin bu hale ulaşabilmesi letâifine çektiği zikir sayesinde anasır-ı erbaa denilen dört unsurun (hava, su, toprak, ateş) beşerî etkilerinden kurtulmasıyla mümkün olmaktadır.¹⁰⁸³ Hüdai dört unsuru, tabiat, nefis, ruh, sır olarak gruplayarak dört makam şeklinde ele almaktadır. O’na göre her makamın rengi ve anasırla irtibatı vardır. Tabiatın rengi siyahtır ve unsuru topraktır. Nefsin rengi kırmızı ve unsuru hava, ruh latîfesi sarı ve ateşin temsilidir. Sırr latîfesi ise bedende balgamdır. Rengi beyaz, suyu temsil eder.¹⁰⁸⁴ İmâm-ı Rabbânî bu unsurları nefisle birlikte varlık (şehadet) âlemine ait beş latîfe şeklinde sınıflandırmaktadır.

Şuaların menbaı güneş olduğu gibi ilahî cevherin kaynağının Yüce Yaratıcı’ya aidiyeti¹⁰⁸⁵ “Nefse ve onu şekillendirene and olsun.” âyeti¹⁰⁸⁶ delil olabilir. Nefs, Hacı Bayram Velî’nin (ö.833/1430) şu dörtlüğünde benin içindeki can ve o canı bulmak şeklinde tarif edilmiştir.

“Bilmek istersen seni

Can içre ara canı

¹⁰⁸⁰ Aclûnî, “Keşfu’l-Hafâ”, c.2/262.

¹⁰⁸¹ Sunar, *Mistisizm Ana Hatları*, 9.

¹⁰⁸² Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu’l Mahcûb*, 311, 345.

¹⁰⁸³ Çelik vd. “Halvetiyye Geleneğinde Etvar-ı Seba/Nefsin Mertebeleri”, 35.

¹⁰⁸⁴ Yılmaz, *Aziz Mahmud Hüdai ve Celvetiyye Tarikatı*, 139.

¹⁰⁸⁵ Yakub b. İshak el-Kindi, *Felsefi Risaleler*, çev. Mahmut Kaya, (İstanbul: İz yayın, 1994), 132.

¹⁰⁸⁶ Şems 91/7.

Geç canından bul ânı
Sen seni bil sen seni”¹⁰⁸⁷

Nefsin yeri alnın ortasında (iki kaşın arasında) secde edilen mahaldir. Akl-ı meaş denilen (güncel tabiriyle epifiz bezi olabilir) yerdir. Kozmik rengi gridir, bazı muhakkiklere göre ise sarıdır. Nefs latîfesinin özelliği salikin kulluğunu, acizliğini (fakr ve zillet) idrak etmesidir.¹⁰⁸⁸ Nakşbendiyye tarikatında mürşidin haliyle hallendiği fenâ fiş-şeyh (mürşidin ruhaniyetinde fenâ bulma) makamıdır.¹⁰⁸⁹ Mürşid-i kâmil, emr âlemine ait rûhânî latîfeler zikrini tamamlayan salike nefis latîfesinin zikrini öğretir. Nefs latîfesinde yapılan zikir içten bir hareket ve duygu meydana getiren sesin duyulmadığı gizli zikirdir. Nefs latîfesine gelen salike Allah şefkat ve merhameti ile yakınlığını hissettirir.¹⁰⁹⁰

Hücvîrî insanın maddeye düşkünlüğünün Hâkk’a perde olduğu düşüncesindedir. Madde gafleti celbeder. Gaflet sebebiyle Allah’a yakınlık latîfeleri ruhlardan uzaklaşmıştır. Ona göre insanı mana anlamında değerli kılan latîfeleriyle irtibatlı nefis-i natıkadır. İlahi tecelliden uzak nefis-i emmâre ise insanı anlamlı kılan nefis-i natıkanın mahfına sebep olmuştur. Hücvîrî buna delil olarak “Asra yemin olsun ki insanlar hüsrandır.”¹⁰⁹¹ âyetini “Allah halkı zulmette (karanlıkta, âmâda) yarattı, sonra üzerine nur attı.” ifadesini delil göstermektedir.¹⁰⁹²

İbnü’l-Arabî nefis latîfesini bedeni yöneten düşünen nefis şeklinde niteler. O’na göre insanın manevi yönünün anne ve babası mevcuttur. Anne bedenın doğasıdır ve karanlıktır. Baba ise nurdur ve aydınlıktır. Nefs ışık ile karanlık arasında meydana gelmiş yöneticilik özelliği olan latif bir cisimdir. Karanlığa veya aydınlığa meyilli yaratılan nefse Allah tarafından seçim hakkı tanınmıştır. Nefs iki yönden birine meyillenmediğinde ise gerçeğe göre hüküm verebilme kabiliyetindedir.¹⁰⁹³

İbnü’l-Arabî’nin nefsin iki yönünü biri tabiata (kişinin kendine) doğru bakması diğer yönüyle de ilahî ruha doğru meyillenmesi şeklinde izah etmektedir. Latîfe

¹⁰⁸⁷ Arabî, *Tedbirat*, 391; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 364.

¹⁰⁸⁸ Çelik, “Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye”, 105. detaylı bilgi için bkz: Gümüşhanevi, “*Camîu’l-Usul*” 71. Trc 105; Cebecioğlu “Nefs-i Natıka” 366.

¹⁰⁸⁹ el Nakşi, *Miftahül Kulub (Kalplerin Anahtarı)*, 17.

¹⁰⁹⁰ Çelik, “Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye”, 104. detaylı bilgi için bk: Abdülkadir Akçipek, “*Sırru’l-Esrar*” 60; Mehmed Ali Ayni, “*İslâm Tasavvuf Tarihi*” Sad, H.R. Yananlı. (İstanbul: Akabe Yayın, 1985), 63.

¹⁰⁹¹ Asr, 103/1-2; Tirmizi, “İman”, 18.

¹⁰⁹² Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu’l Mahcûb*, 74.

¹⁰⁹³ Arabî, *Fütûhat*, c.7/380.

anlamındaki nefis Rabb'e yönelik ve bedeni yöneten nefistir. Bu yönüyle de nefis beden ile ilahî kudret arasında berzah (geçiş) durumundadır. Nefis kulun nedenli niteliklerine göre de (nefis-i emmâreden nefis-i kâmileye kadar yedi basamak) derecelendirilmiştir. Bu nitelikler sûfilerce nefis yönünden kınanırken Hâkk'a izafiyet açısından övülen niteliklerdir.¹⁰⁹⁴

Nefis latîfesi Rabbânî'ye göre renksizdir. Nefis letâifinin alındaki yerleşimi anatomik olarak pineal guddu yani epifiz beziyle alakalıdır. Nefis latifesi konum olarak epifiz bezine yakınlık arz etmektedir. Bu latîfenin bazı Arapça harfler ile de irtibatı olduğu anlaşılmaktadır. Arapçanın temel harflerinden “ya” harfinin yukarı doğru çekilerek okunması yaşam kuvvetlerinin harekete geçmesinden sorumlu hormonal bezlerin efendisi epifizi uyarmaktadır. “Ya” sesi ile birlikte “elif” ve “vav” harfleri de sadece insanın değil diğer varlıkların da çıkardığı sesler kabilindedir. Uzun çekilen “elif-aa” sesi ilahî isim ve sıfatların membaı olan kalbi uyardığı gibi uzun “vav-u” sesi de Allah'ı “hu veya he” nefesiyle her an anmaya işaretler. Bu temel Arapça sesler insanla birlikte diğer mahlukatın da çıkardığı sesler olduğundan “evrensel uyum sabitleri” şeklinde düşünüldüğünde ağızdaki Arapça çıkış yerlerinde pratik yapan kişiler açısından evrende varlıklar arasındaki iletişimi anlamak mümkün görünmektedir.¹⁰⁹⁵

İmâm-ı Rabbânî, nefis latîfesinde yaratılmış varlıkları ayna olarak görüp Hâkk Teâlâ'yı müşahade etmek manasında tevhid-i şuhûdinin gerçekleştiğini ifade eder. Nefsin seyrinde kul olmanın hakikati diye ifadelendirilen kul kuldur, Hâkk Hâkk'tır lafzı yerini almıştır. Nefis latîfesinde zikir tamamlanınca yeri beden bütünü kapsayan kalıp yani ceset latîfesinde “Allah” ismi zikredilir. İmâm-ı Rabbânî'ye göre nefis-i natika latîfesine kadar gelip olgunlaşan ruh Hâkk'a teveccüh konusunda artık nefisle birlikte hareket etmektedir. Çünkü nefis zikir sayesinde artık ruhun ezeldaki aslına kavuşmuş nurları arasına girmiştir. Böylece nefis ve ruh Allah'ı birlikte müşâhade mertebesine ulaşmışlardır. Madde halinde organ niteliğindeki kalp ile nefis arasında bir münasebet mevcuttur. Ruhun da nurları kalbe yönlendirmesi açısından kalp ile bir irtibatı söz konusudur. Dolayısıyla nefsin ruh ile kalp üzerinden ilişkisi kaçınılmazdır. Ruhtan gelen nurlar ve feyzler önce nefse sonra da nefsin yönettiği vücuttaki diğer tüm azalara (kalıba) yayılır. O'na göre zikir ruhun nefse üstün gelip onu kontrolü altına alması için gerekli unsurlardandır. Nefis latîfesindeki zikirde Allah'ın sıfatlarına ait tecelliler, sırlar vuku bulur. Allah'tan gelen kadere ve kazaya karşı neden, niçin gibi sorular ortadan kalkar,

¹⁰⁹⁴ Arabî, *Fütûhat*, c.9/438.

¹⁰⁹⁵ Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, 154.

teslimiyet ve rıza halleri ele geçer. İyi niyet, güzel ahlâk, şeriatın dış ve iç âleme ait emirlerini yerine getirmede kolaylık halleri kazanılır. Göğüste bir inşirah hali yani açılma meydana gelir. Bedene ait her şey kendisini Hâkk'ın vücûdunun görüntüsü halinde hareketsiz (yok hükmünde) bir şekilde kalır. Bunların hepsi Allah'ın istediği kimseler üzerinde O'nun yardımıyla olmaktadır.¹⁰⁹⁶

İmâm-ı Rabbânî başlangıçta kötülüğü emreden nefs-i emmâre yi, nefis latîfesinde fenâ ve bekâ makamlarına ulaşır kâmil vasıf kazandıktan sonra mutmain olan nefse dönüştüğünü ifade eder.¹⁰⁹⁷ Seyr ü sülûk ile insanın halifeliğini temsil makamına gelen nefis artık “ben” sözüne işaret edilen dönüşmüş nefstir. İmâm-ı Rabbânî'ye göre seyr ü sülûkun başında “Nefsini düşman bil, zira o kendisini bana düşmanlığa adanmış bulunmaktadır.”¹⁰⁹⁸ kutsi hadisiyle işaret edilen, şeriatın hükümlerinin tasdikine karşı çıkma vasfındaki nefis (nefs-i emmâre), yolun sonunda iman hakikatını elde eden, velilik mertebesiyle şereflenen bir nur ve sevinç vesilesi yani nefis-i kâmile haline gelmektedir.¹⁰⁹⁹

Muhammed Ma'sûm nefis latîfesinin bedendeki yerini hislere komşu olan dimağ (beyine yakın bir yer) olarak belirtir. Emr âlemindeki latîfelerin bedendeki dört unsurla alakası olduğu gibi nefis latîfesi de vücuttaki kalp ile irtibatlıdır.¹¹⁰⁰ Muhammed Ma'sûm'un seyr ü sülûk yöntemi, emr âlemindeki ruh latîfesi ve halk âlemindeki nefis latîfesi ile birlikte diğer latîfelerin topluca arındırılması esasına dayanır. Nefis aynı diğer latîfeler gibi fenâ ve bekâ haline ulaşır. Nefsin fenâsı velâyet-i kübra seviyesinde gerçekleşmektedir.¹¹⁰¹ Ona göre nefsdan kasıt on latîfeden oluşan insanın kendisidir. Kişi kendi nefisini terk etmekle (nefsini bilip tanımakla) aslında vücub âleminden emanet olarak verilmiş aslını (Rabbini) tanımış, bilmiş olur.¹¹⁰² Böylece nefsinin gölgesinden aslına doğru açık yoldan özüne kavuşabilir. Muhammed Ma'sûm nefsin emmârelik durumunda lider konumunda olduğunu beyan eder.¹¹⁰³ Nefis emmâre iken¹¹⁰⁴ vücut ve ruh nefsin denetimindedir. İtminan halinde ise tersi meydana gelir. Ruh ve beden mutmainne halindedir, nefis ruhun denetimine geçer.

¹⁰⁹⁶ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, c.1/79.

¹⁰⁹⁷ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.53) c.3/300.

¹⁰⁹⁸ Amidi, el-İhkam, 1/197, 198.

¹⁰⁹⁹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.91) c.3/451.

¹¹⁰⁰ Demirci, *Müstekimzade'nin Mektûbât-ı Muhammed Masum Tercümesi (Metin ve İnceleme)*, 83, 84.

¹¹⁰¹ Demirci, *Müstekimzade'nin Mektûbât-ı Muhammed Masum Tercümesi (Metin ve İnceleme)*, 86.

¹¹⁰² Taberânî, el-Kebîr, nr. 12393; Ebû Nuaym, Hilye, 8/15 10/205, 208; Aclûnî, Keşfü'l-Hafâ, nr. 2532); Münâvî, Feyzü'l-Kadîr, 1/225.

¹¹⁰³ Demirci, *Müstekimzade'nin Mektûbât-ı Muhammed Masum Tercümesi (Metin ve İnceleme)*, 87.

¹¹⁰⁴ Yusuf 12/53. “Kötülüğü ve çirkin işleri emredici.”

Dehlevî emmâre halindeki nefsi Hâkk’a perde kabul eder. İradenin fani olması nefis latîfesinde gerçekleşir. Ona göre aşığın maşuğuna kavuşması için nefis perdelerinden kurtulmak gerekmektedir. Dehlevî bu durumu nazımla ifade etmektedir:

“Benliğinden geç ki Hâkk’a varasın,
Bu geçişle her sırı kavuşasın.
Sevgilinin yüzüne perde sensin,
Bırak benliğini Ona eresin.”¹¹⁰⁵

Dehlevî, *Mekâtib*’de mürşidin nefis ve dört unsur latîfelerine teveccühü (yönelmesi) ile salikin dünyevi düşüncelerden kurtulup Allah’ın muhabbetinin yerleşmesi için vesile olduğundan bahseder. Ona göre nefis latîfesi emr âleminin latîfeleriyle ve akrabiyyet ile de ilişkilidir. “Biz ona şah damarından yakınız.” âyeti nefis latîfesinde düşünülür.¹¹⁰⁶ Dehlevî’ye göre nefis latîfesinin seyri (tevhid-i) vahdet-i şuhuda ait bilgileri barındırır. Halk âlemine ait diğer beş letâifin seyri en son nefsde birleşir. Bu latîfelerde şeriatın Allah’ın Allah, kulun ise kul olduğu esasının hakikati anlaşılmaktadır.¹¹⁰⁷

Dağüstâni nefis latîfesinin zulmani (karanlık) ve kesif (yoğun) olan halk âlemine ait letâif içerisinde ele almaktadır. Ona göre nefis latîfesi anasır-ı erbaa gibi “er-Rab” isminin etkisindedir. Nefsin başlangıcı da hava, su, toprak, ateşte olduğu gibi arşın altında ve kâinat ile içiçedir.¹¹⁰⁸ Dağüstâni nefsin emr âlemindeki ahfâ latîfesi etkisinde bulunduğunu savunur. Ona göre nefsin halk âlemine ait olduğunun işareti ise “O sizi tek bir nefisten yarattı.” âyetidir. Nefis latîfesindeki zikri tamamlayan sufiye mürşit tarafından tüm beden zikrin nuruyla hareketlendiği kalıp (küll) letaifine zikir uygulaması telkin edilir.

2.1.7. Letâif-i Küll (Kalıp)

Cesed (kalıp) insanın cismi, bedenidir. Beslenen cisimlerden başkasını ifade etmez ve insanın dışındakileri kapsamaz.¹¹⁰⁹ Latîfe anlamındaki cesed ise nefis latîfesinden sonra gelen sultani zikir merkezi de denilen tüm vücudun zikirle harekete geçmesidir. Küll latîfesi (cesed, kalıp) tüm beden zikrinin mahallidir. Latîfelerin hepsinde kalbin gelecek ve geçmişe dair düşüncelerden korunmak suretiyle Allah’a teveccüh edilerek (yönelerek)

¹¹⁰⁵ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 349, 361.

¹¹⁰⁶ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 317.

¹¹⁰⁷ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 264.

¹¹⁰⁸ Alkan, *Dağüstâni’nin Tasavvufî Görüşleri*, 77.

¹¹⁰⁹ İbn Manzur, *Lisânu’l-Arab*, 622.

zikir çekilmelidir. Dil damağa yapıştırılıp “Allah” isminin manası hayal edilmesi zikrin adapları ve şartları arasında gelmektedir.¹¹¹⁰ Kalp, ruh, sır, hafî, ahfâ ve nefis latîfeleri “Allah” zikrine alışıp çalıştıktan sonra tüm bedeni ihtiva eden letâif-i külle geçilir. Bedenin zikre katılması için nefis latîfesinin çalışması elzemdır. Zira zikri en zor kabul eden latîfe merkezi nefsdır.¹¹¹¹

İbnü'l-Arabî bedeni (kalıb, cesed) ruhun üzerine bindiği binek olarak ele alır. O'na göre insanın hakikati diye nitelendirdiği latîfe, unsurlardan (hava su toprak ateş ve bunların mukabili bedendeki organlar) oluşan bedene yayılmıştır. Varlık üzerinde hüküm sahibi olan Zât'ın suretleri (isim ve sıfatları) ise aynaların çeşitli şekilleri (üçgen, kare, daire, uzun, kısa, büyük, küçük vs.) gibi farklı mertebelerde bulunur. Aynaya yansıyan şey tek olmasına rağmen aynaların özellikleri sebebiyle farklı görüntüler şeklinde algılanmaktadır.¹¹¹² Bu sebeple farklılıklara rağmen tek olan Zât'ı hissedebilme kabiliyeti latîfeler aracılığı ile anlaşılabilir diyebiliriz.

İmâm-ı Rabbânî'ye göre letâif zikrinde mertebeler yükselip iç âlem nurani olarak zenginleşince peygamberlerin marifeti olan Allah'a kul olmanın sağlam inancı yerleşir.¹¹¹³ Hafî zikri ismiyle dil damağa yapıştırılarak kalp ve düşünce ile “Allah” zikri içten ve sessizce söylenir. Bu sayede tüm latîfelerin harekete geçmesiyle şerh-i sadr denilen göğsün açılması mümkün olur. Birbirine bağlı basamaklar şeklinde gerçekleşen zikrin sonundaki göğsün açılmasıyla tüm beden sınırlar ve kan yoluyla zikreder hale gelir. Bu neticeye letâif-i küll denilmektedir. Bedenin zikri sonucunda insanın ihsan mertebesinde Allah'a vuslatı kolaylaşır. Ancak İmâm-ı Rabbânî'ye göre bu mertebeye gelebilmek için nefis terbiyesiyle alakalı başka görevler ve katedilecek merhaleler mevcuttur.¹¹¹⁴

İmâm-ı Rabbânî ve halifesi Muhammed Ma'sûm'a göre emr ve halk âlemindeki latîfelerin kalp ve arş vasıtasıyla nasıl ve niceliği bilinmeyen ulvi âlemlerden hisseleri ve nasipleri bulunmaktadır.¹¹¹⁵ Bu manada tüm beden ve ruh letâif kanalıyla bu hissiyatı elde edebilecek kapasitededir. Nakşbendiyye silsilesinin on üçüncü sırada yer alan mürşidi Ali

¹¹¹⁰ Çelik, “Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye”, 105; Tosun, *Bahâeddin Nakşbend*, 304; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, pdf, 200-288

¹¹¹¹ Çelik, Çelik, “Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye”, 106.

¹¹¹² Arabî, *Fütûhat*, c 10/388.

¹¹¹³ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 53.

¹¹¹⁴ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.74) c.3/638.

¹¹¹⁵ Demirci, *Müstekimzade'nin Mektûbât-ı Muhammed Masum Tercümesi (Metin ve İnceleme)*, 83; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.34) c.I; Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.60) c.2/122.

Râmîtenî (ö.721/1321) “Allah’ı çokça zikrediniz.”¹¹¹⁶ âyetini yorumlarken; tasavvuf yolunun başlangıcındakiler Allah’ı dil ile yolun ortasındakiler kalp ile zikrederler. Yolun sonundakilerin kalbi zikirten etkilendiğinde bu etki tüm bedene yayılarak bütün organlar Allah’ı zikretmeye başlar. O zaman bir günlük ibadet bir senelik ibadet sevabına erişir şeklinde açıklamıştır.¹¹¹⁷ Râmîtenî zikirle alakalı bu izahı ile latîfe-i küll denilen kalıbın (tüm bedeninin) “Allah” zikri ile harekete geçtiğini göstermektedir.

İmâm-ı Rabbânî ve Müceddidîler’ letâif sistemini izah ederken âyetlere ve peygamberlerin hakikati ile ilişkisine işaret etmişlerdir. Dağistânî de varlık âlemindeki (bedendeki) beş latîfeyi bu bağlamda ele almıştır. Ona göre bedendeki ilk latîfe topraktır. Toprağa işaret ettiği âyetlerden birisi “Seni topraktan sonra nutfeden yaratan, sonra da seni insan kılığına koyanı mı inkâr ediyorsun.”¹¹¹⁸ âyetidir. İnsanın yaratılışı diğer bir âyette önce toprak, sonra sırasıyla nutfe, alaka ve mudga tabirleri geçmektedir.¹¹¹⁹ Bu haliyle Hz. Âdem’in dolayısıyla onun sulbünden gelen insanlığın temel taşı topraktır. Toprak mana itibariyle kalbin tasarrufunda ve “Rab” isminin tecelli ettiği ve ilk insan Hz. Âdem’in hakikati olan yerdir.

İkinci beden latîfesi sudur. Dağistânî’nin suyu izah ettiği âyet “İnsan neden yaratıldığına baksın, o atılan bir sudan (meni) yaratıldı.”¹¹²⁰, ”Diri olan her şeyi sudan meydana getirdik.”¹¹²¹ Su tüm yaratılmışların hayatta kalabilmelerini sağlayan yaşam enerjisidir. Ruh da bedensel vücudun hareket edebilmesi için gerekli vasıftır. Dağistânî bedendeki su unsurunun ruhun tasarrufu altında bulunduğunu nitelemektedir. Dolayısıyla su ve ruh madde ve mana itibariyle hayat kaynağı olarak önemlidir. Ona göre ruh latîfesi dolayısıyla su unsuru Hz. İbrahim’in hakikati ile ilişkilidir.¹¹²²

Dağistânî üçüncü beden unsuru ateş için “Siz ateşten bir çukurun kenarında bulunuyordunuz; sizden cehennem görmeyecek (sırrattan geçmeyecek) hiç kimse yoktur, siz ateşten geldiniz.”¹¹²³ âyetini delil göstererek “Siz ateşten geldiniz.”¹¹²⁴ manasını vererek bedeninin yaratılışında ateş unsuruna dikkat çekmektedir. Dağistânî ateşi sır latîfesi ile ilişkilendirir. Zira sır Hz. Musa’nın hakikatiyle alakalı, Hz. Musa da ateş tabiatlıdır.

¹¹¹⁶ Ahzab 33/41.

¹¹¹⁷ Tosun, *Altın Silsile*, 79.

¹¹¹⁸ Kehf 18/37.

¹¹¹⁹ Hac 22/5.

¹¹²⁰ et-Tarık 86/5-6.

¹¹²¹ Enbiya 21/30.

¹¹²² Alkan, *Dağistânî’nin Tasavvufî Görüşleri*, 78.

¹¹²³ Âl-i İmran 3/103, Meryem 19/71.

¹¹²⁴ Dağistânî, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 28.

Onun bebekken suya bırakılmasını ateş tabiatını suyun söndürmesi şeklinde yorumlamaktadır.¹¹²⁵

Dördüncü beden latîfesi havadır. Bu terimi müellif heva, nefis manasıyla ilişkilendirerek “Rabbinin azametinden korkup kendini (nefsini) kötülükten uzaklaştırmanın varacağı yer şüphesiz cennettir.” âyetini delil göstermiştir.¹¹²⁶ Dağıstâni’ye göre hava unsuru Hz. İsa’nın hakikati (zılli, gölgesi) olan emr âlemindeki hafî ile ilişkilidir.¹¹²⁷

Dağıstâni bedendeki nefis latîfesini “Sizi bir tek candan (nefsden) yaratan...”¹¹²⁸ âyetiyle açıklamaktadır. O’na göre halk âlemiyle ilişkili nefis Hz. Muhammed’in hakikatiyle irtibatı açısından bir yönü de emr âlemiyle temas halindedir.¹¹²⁹ Dağıstâni’nin Nakşbendiyye sûfileri arasında letâif konusunu âyet ve hadislere dayanarak detaylı şekilde açıkladığı görülmektedir.

Dâra Şühuh Mecmâü’l-Bahreyn’de dört unsuru âlemin yaratılışı yönünden Hint metafiziği ve Kur’ân-ı Kerîm âyetleri ile ele alır. Ona göre dört elementten önce ilk yaratılan “Arş-ı Ekber” denilen “Unusur-u Âzam”dır. Diğerleri hava, ateş, su ve toprak unsurlarıdır. Hint maneviyatında bunlara akaşa, vayu, tejas, jal ve prthivi denildiğini ifade eder. Akaşanın tüm varlıkları çevreleyen (manaâkasa) örten (chidâkasa) ve kuşatan (bhutâkasa) olmak üzere üç niteliği vardır. Her şeyi örten chidakasa sonsuzdur, fani değildir. Şühuh Hint muvahhitlerinin chidâkasadan ilk ortaya çıkan şeyin “maya” olduğunu belirtir. Bu kaynakta “maya” aşkı temsil etmektedir.¹¹³⁰ Aslında burada Şühuh’un Upanişad çevirisiyle Hint düşünürlerinin çevirisi arasında mayanın muhtevası hakkında çelişki olduğu söylenebilir. Zira Hint düşünürler Upanişadlar’da mayayı Brahman’a ulaşmada bireyin önündeki engel ve yanılısama olarak görür. Şühuh ise mayayı “aşk” olarak tanımlamaktadır. Ona göre mayadan “ruhu’l azam=jiv atman” yani Hz. Muhammed’in ruhu doğmuştur. Bundan sonra Rahman’ın nefesi kabul edilen rüzgâr ve sırasıyla ateş, su, toprak unsurları oluşmuştur. Hint mistik görüşüne göre Mahapralaya denen kıyametin kopuşu ve evrenin yok olması da bu unsurların tersine dönmesiyle

¹¹²⁵ Taha 20/39; Enbiya, 21/69.

¹¹²⁶ Naziat 79/41.

¹¹²⁷ Alkan, *Dağıstani’nin Tasavvufî Görüşleri*, 79.

¹¹²⁸ Araf 7/189.

¹¹²⁹ *Dağıstani Makâsıd-ı Sâlikin*, 28.

¹¹³⁰ Ali İhsan Yitik, Aynur Çınar, “Dâra Şühuh ve Eseri Mecmâü’l-Bahreyn Üzerine”, *Dinler Tarihi Araştırmaları Armağan Serisi: I* (2016), 534.

gerçekleşecektir. Önce su toprağı yutar, ateş suyu kurutur, hava ateşi söndürür, hava ise Ruh'u'l Âzam ile tüm varoluşu çevreleyen Manaâkasa karıştır.

19. yy.'da ruhun bedenle irtibatını letâif (unsurlar ve latîfeler) başlığı altında inceleyen Dağıstâni gibi İslâm medeniyetine ait yazılan klasik metin müelliflerinden hicri 3. yy.'da yaşamış Müslüman bilim insanı Ebu Zeyd Ahmed el Belhî de (ö.850/934) ruhun beden üzerinde etkisinin olduğu gibi beden de (unsurlar, hıltlar) ruh üzerindeki tesirlerinden bahsetmiştir. Hem tıp alanında yazılmış ilk eserlerden olması ve hem de ilk kez beden ve ruh sağlığını birlikte ele almış olması açısından değer kazanan *Mesâlihu'l - Ebdân Ve'l-Enfûs (Beden ve Ruh Sağlığı)* isimli eserinde anasır-ı erbaa ve hıltların beden ve ruh üzerindeki etkilerini ve kuvvetlerini incelemiştir.¹¹³¹

Bu araştırmalar letâif konusunun tasavvufî yönü olduğu gibi beden sağlığı açısından da etkilerini göstermesi yönünden manidardır Aynı konuyu Müslüman tıp hekimi İbn-i Sina (m.1037) vücuttan geçen enerji meridyenlerini de ele alarak kuvvetler konusuna daha ayrıntılı bir bakış açısı geliştirmiştir.¹¹³² İmâm-ı Rabbânî de kuvvetler hususunu letâif bakış açısıyla 16. yy.'da sistematize ettiği anlaşılmaktadır.

Belhî'ye göre semanın altında hava, su, toprak ve ateşten müteşekkil dört unsurun yaratılması sonucu dünyanın üstünde ve altında bulunan tüm canlı ve cansız varlıklar vücuda gelmiştir. Dört unsurdan ilki olan ateşin tabiatı kuru sıcak, ikincisi havanın yapısı nemli sıcak, üçüncü suyun karakteri nemli soğuk ve dördüncüsü toprak kuru soğuktur. Belhî'ye göre âlem-i sağır olan insan ile âlem-i kebir kâinatın yapı taşları birbirinden pay almıştır. “Ne varsa âlemde hepsi ademde” sözü de bu durumu açıklar mahiyettedir. İnsanın varlık sebebini düzenleyen bu dört alt yapı dört doğal kuvvet ile desteklenmiştir. Bunlar çekici güç, tutucu güç, değiştirici ve itici güçtür. Bu güçleri etkileyen hava, su, toprak ve ateşin yapısı ahlat veya hıltlar adı altında ele alınmıştır. Hıltlar da mizaç ismiyle insanın ve kâinatın durumunu ifade şekli haline gelmiştir. Belhî'ye ve İbn-i Sina'ya göre nemli sıcak mizacın hâkim olduğu hava vücutta kan (dem) hıltını meydana getirir. Yönü doğu, rüzgâr cinsi sabadır. İlkbahar mevsimi ve çocukluk çağını temsil eder.¹¹³³

Organların hıltlarla irtibatlı saatleri mevcuttur. Hava unsuru ve dem hıltının karaciğer üzerinde en etkili olduğu zaman dilimi, gecenin ve gündüzün ilk üç saati olan

¹¹³¹ Ebu Zeyd Ahmed Ebu Zeyd Ahmed el-Belhi, *Mesalihu'l Ebdan ve'l Enfûs (Beden ve Ruh Sağlığı)*, çev. Muhammet Uysal (İstanbul: Endülüs Kitap, 2022), 46, 52.

¹¹³² İbn-i Sina, *el-Kamun fi't-Tıp (Tıp Prensipleri)*, çev. Ömer Anlar (Ankara: Eskiyei Yayınları, 2019), 1/57, 60; Cemal Çevik, *Medikal Akupunktur* (Ankara: Promat Yayın., 2001), 23, 44, 48.

¹¹³³ Salih, *Gerçek Tıp*, 123.

01.00-03.00 teheccüd namazı ve latîfelere zikrin çekildiği vakittir. Kuru sıcak mizacın hâkim olduğu ateş, safra hıltını oluşturur. İnsanın gençlik dönemine tekabül eder. Organlar ve pik yaptığı saatler gündüz ve gecenin üçte birinden sonraki vakittir. Bu zaman dilimi (saat 03.00-05.00) akupunktur noktalarından akciğeri etkiler.¹¹³⁴ (Teheccüd namazının kılınıp letâif zikrinin çekildiği saatlerdir), yönlerden güney, rüzgârlardan güney rüzgârını, mevsimlerden yazı sembolize etmektedir.

Kuru soğuk mizacın etkilendiği anasır-ı erbaa çeşidi toprak, sevda hıltını oluşturur. Yönü batı, rüzgâr çeşidi batı rüzgârıdır. İnsan ömrünün olgunluk dönemini ve mevsimlerden sonbaharı karakterize eder. Gündüz ve gecenin yarısından sonraki üç saatte etkilidir (sabah ve ikindi namaz vakitleri olabilir). Nemli soğuk mizacın hâkim olduğu unsur su, vücudu etkilediği hıltı ise balgamdır. Yönü ve rüzgâr çeşidi kuzeydir. Mevsimi yaşlılık dönemi de denilen kışa tekabül eder.¹¹³⁵ Görüldüğü üzere insan tabiatının başlangıcı ve organların oluşumu kâinatta yaratılan kuvvetlerle birebir ilişkilidir. İmâm-ı Rabbânî de bu ilişkiyi ve ruh ile bağlantısını on latîfe şeklinde açıklamıştır.

Hıltlar vücûdun dengesini ayarlayan güçlerdir. Fazlalık veya eksikliğinde hastalıklar meydana gelir. Gıdaların da kendine özgü mizacı, dört unsur ve kuvvetler üzerinde etkileri mevcuttur ve gıdaların düzenlenmesi ile vücutta kuvvetleri dengelemek mümkündür. İmâm-ı Rabbânî'nin bahsettiği nefis latîfesi de anasır-ı erbaayı bünyesinde toplamaktadır. Bu manada vücut organlarının pik yaptığı çalışma saatlerini ve hıltları etkileyen zaman dilimlerinin gün içerisinde beş vakite bölünen zaman dilimlerine tekabül etmesi ve özellikle hayati organlardan akciğer ve karaciğeri etkileyen letâif zikrinin çekildiği teheccüd vaktinin gecenin üçte birine karşılık gelmesi de dikkat çekici unsurlardır.

Letâif vücûdun belli mahallerinde yer alan ve beyindeki epifizle irtibatlı hissedilen bir çeşit çakra merkezi olarak da düşünülebilir. Soyut kavramların adlandırılması değişik kültürlerde farklılık arz edebilir. İçerik olarak ise kısmi benzerlikler görülebilmektedir. Her bir latîfenin uzun süreli ayrı eğitimleri mevcuttur. Tüm latîfeler genel olarak bilinen ruhun meydana geliş şeklidir. İnsanın hakikatını ifade eden bu merkezler, sûfiler tarafından bedendeki maddi manevi malumatın kazanıldığı araç manasında kullanılmıştır.

¹¹³⁴ Vücut organlarının pik yaptığı çalışma saatleri ve namaz vakitleri ilişkisi: Saat 05.00-07.00 (sabah namazı vakti) kalın barsaklar, 07.00-09.00 mide (işrak namazı), 09.00-11.00 (Kuşluk namazı), 11.00-13.00 (Öğlen namazı) kalp, 17.00-19.00 Böbrekler (ikindi namazı), 19.00-21.00 Perikard (Akşam ve evvabin namazı), 21.00-23.00 Sanjio (üçlü ısıtıcı organ) yatsı namazı, 23.00-01.00 Safra kesesi uyku ve dinlenme zaman dilimi; Çevik, *Medikal Akupunktur*, 45; Salih, *Gerçek Tıp*, 124.

¹¹³⁵ Salih, *Gerçek Tıp*, 125.

Nakşbendiyye sūfilerinden Çerhî letâfi ruhun yoğunlaştığı merkezler olarak açıklar. Ona göre zikir ile bu latîf merkezler harekete geçerek kalp aydınlanmaktadır. İlahî zevk halinin kazanıldığı yerlerdir. Latîfelerin çakralarda olduğu gibi kozmik renkleri mevcuttur. Salık zikrettiği latîfesiyle o mahalle ait peygamberin ulaştığı hakikate kabiliyet kazanmaya çalışarak tekâmülünü devam ettirir.¹¹³⁶

Dağıstâni emr âlemine ait latîfelerin kendine özel şahsiyet ve vücûdları olduğundan bahsetmektedir. Bu vücûtları özellikle kalp ve ruh latîfesi için elbise metaforuyla açıklar. Kalbin şahsiyetini meydana getiren ruhsal unsurları namazın rükûnları ve anasır-ı erbaa (dört unsur) ile ilişkilendirir. Ona göre ateş elementi namazdaki kıyam, hava elementi ise rükû ile alakalıdır. Hava arzın üzerinde rükû pozisyonunda gibidir. Su aynı secdeye kapanır gibi yeryüzünde yukarılardan akıp inişe geçmektedir. Dağıstâni'nin görüşünde ruh latîfesinin manevi unsurları ise "vücûdi imanî" olarak isimlendirilir. Unsurlar içinde insan için yemek nasıl hayati öneme sahip ise ruhun kuvvetlenip tatmin olması için namaz da ruh için yaşamsal önem arz etmektedir. Namaz toprak latîfesiyle alakalıdır. Allah katında en sevimli amellerden olan oruç manen yükselmeye ve su ile alakalıdır. Zira su hayattır. Ruhun hayat bulması su elementi olan oruçla ilişkilendirilmiştir. Zekât ise nefis oruç gibi nefis terbiyesi ile alakalıdır ve manen bir yanma içermektedir. Dolayısıyla zekât ateş elementiyle ilişkilidir. Hac ise hava unsurudur. Hacda dünya Müslümanlarıyla birlikte tek bir amaç için tek vücûd olmak vardır. Dağıstâni, Hicaza ait fiziksel şartları ve maneviyatın yoğunluğunu hava unsuruyla ilişkilendirmiş olmalıdır.¹¹³⁷

Letâif-i küll (kalıp) zikrini tamamlayan salık için tüm beden Allah'ın nurundan nasipler almıştır. Beden tamamen nurlanınca göğsün mana âlemine açılmasından (şerh-i sadr) sonra şerh-i beden denilen kalıp latîfesinin mana âlemiyle irtibatı sağlanmış olur. Ancak bunun için çok gayret sarf edilmeli kalp manevi hastalıklardan (kin, hased, cimrilik vs.) temizlenmelidir.¹¹³⁸ Zikrin bir anlamı da namazdır. Dolayısıyla kul namaz sırasında latîfeleri açılıp Allah'ın nurunu hisseder hale gelmelidir. "Allah" nurdur, kulun hakikati ise karanlıktır.¹¹³⁹ Günahlar ve gaflet sebebiyle "Allah" farkındalığından uzak kalan kul namaz esnasında aydınlık olan Zât ile karşı karşıya gelmektedir ve ay misali O aydınlıktan ışık (nur) almaktadır. Aslı itibariyle siyah olan ayın güneşle tam hizaya geldiğinde ışık alıp aydınlanması gibi insan da namazda Allah ile kul arasında kişinin kabiliyeti

¹¹³⁶ Haksever, Yâ'kub-ı Çerhî, 132; Tosun, *Bahâeddin Nakşebend*, 308; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* "Letâif" 305.

¹¹³⁷ Dağıstâni *Makâsıd-ı Sâlikin*, 7; Alkan, *Dağıstâni'nin Tasavvufî Görüşleri*, 66.

¹¹³⁸ Mahmud Sami Ramazanoğlu, "Hüküm Gecesi Uyumamalı", Kasetten çözümleyen Tahsin Yaprak, Altınoluk, Ekim 2002; Çelik, "Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye", 168. dipn.t.

¹¹³⁹ Bekir Topaloğlu, "Nûr" *DİA*. c.33/243.(Erişim 23 Ocak 2023).

ölçüsünde mukabele (karşılıklı görüşme) yönü bulunmaktadır. Hz. Peygamber'in "Namaz benim göz aydınlığımdır."¹¹⁴⁰ ifadesi bu durumu açıklar mahiyettedir.

Görevleri sadece Allah'a itaat olan melekler namazdaki tüm duruşları yerine getirmektedirler. Tarih boyunca gelen peygamberler de namazdaki duruşların en az bir tanesini ve daha fazlasını uygulamışlardır.¹¹⁴¹ Son Peygamber Hz. Muhammed ise yüce Yaratıcı'dan öğrendiği şekliyle, diğer peygamberlerin namazda uyguladığı tüm duruşların sentezini insanlığa öğretmiştir.

Kalıp latîfesi ile direk alakalı olan namazda, sırlı kelimeler olarak telakki edilen Arapça âyetlerin okunduğu sekiz farklı bedensel duruş pozisyonu mevcuttur.¹¹⁴² Günlük sadece farz namazlar dikkate alındığında ise on yedi rekât etmektedir. Her rekâtta on dokuz farklı fiziksel pozisyon, ayda üç bin beş yüz yetmiş duruş, yılda ise kırk iki bin sekiz yüz kırk fiziksel aktivite demektir. Herhangi hususi bir araç, yer vs gerektirmeden dünyanın temiz olan herhangi bir yerinde yapılabilecek olan namaz ibadetini, insanın ergenliğe girişinden sonra (namazın farzîyetinin başlaması) ortalama kırk yıl yaşam ve ibadet süresi gibi düşünüldüğünde bir milyon yedi yüz on üç bin altı yüz fiziksel aktivite gerçekleşmektedir. Böylece insanın pek çok hastalıklara karşı bağışıklık sistemi gelişmektedir. Kas iskelet sistemi, solunum, sindirim, dolaşım, hatta üreme sistemleri dengeli bir şekilde hayatîyetini devam ettirmektedir.¹¹⁴³

Güney Kore'de ortaya çıktığı düşünülen sujok terapi (parmakların masajla uyarımı, bitki tohumu bağlamak ve parmakları boyamak) her bir parmağın ilk boğumunun insan bedeninde baş ve başta bulunan organlara, parmağın orta boğumunun gövdeye, alt boğumun ise bedenin alt parçalarını temsil ettiğini açıklamaktadır.¹¹⁴⁴ Namazdaki vücut hareketleri sayesinde dilde, damakta ve parmaklarda bulunan bu refleksolojik noktaların uyarılması sonucu iç organlar da holografik olarak desteklenmektedir. Bu durum yine cesed olarak da tabir edilen beden latîfesinin harekete geçmesi açısından manidardır.

Rus bilim insanı Krlan'ın fotoğrafçılık tekniğine¹¹⁴⁵ göre el ve parmaklarda bulunan biyoenerji merkezleri tesbih çekme sayesinde uyarılmaktadır. Zira Budist ve Hindu kültüründe tesbih çekme bilinmektedir. Mühendislik alanında yapılan bilimsel

¹¹⁴⁰ Nesai, "İşaret-ün Nisa", 1.

¹¹⁴¹ Çiştî, *Sûfi Tıbbı*, 131.

¹¹⁴² Çiştî, *Sûfi Tıbbı*, 126.

¹¹⁴³ Çiştî, *Sûfi Tıbbı*, 132.

¹¹⁴⁴ Park Jae Woo, *Kendi Kendine Su Jok, Herkese Su Jok, Tohum Terapi* (İstanbul: Nadir Kitap-Sujok Akademi, 2010) (Erişim 24 Ocak 2023).

¹¹⁴⁵ Kok Sui, *Miracles Through Pranic Healing*, 5.

çalışmalar insan elindeki enerjiyi görüntüleyerek ellerin şifacılık yönüne dikkat çekmesi açısından manidardır.¹¹⁴⁶ Türk kültüründe de ocak denilen şifacılar çeşitli âyetler okuyarak (özellikle Fatiha) ellerini hasta bölgede gezdirmek suretiyle hastaların metafizik anlamda iyileşmelerine vesile olmaktadır. Latîfe zikri sırasında da belli sayılarda parmaklar arasına temas eden tesbih çekme usulü mevcuttur. Zira tesbih Nakşbendiyyede vukufi adedi denilen zikir sayısının akılda tutulması için gerekli bir araçtır. Tesbih sayesinde parmaklardaki hareket ve dilin damağa yapışması veya serbest kalmasıyla yapılan dil hareketleri refleksolojik ve biyoenerji merkezlerini uyararak kalıp latîfesini harekete geçirdiği düşünülebilir.

Kur'ân-ı Kerîm âyetleri Allah kelâmı olduğu için görünen manasının ötesinde ruhlara şifa olan sırlı kelimelerdir. Surelerin mahreçlere (Arapça harflerin ağız ve boğazda çıkış yerleri) okunuşu sırasında dilin ön, arka dişlere, damağa teması dilin hareketi açısından önemlidir. Dil bu sayede gün içinde beş vakitte pek çok kez egzersiz yapmaktadır. Ayrıca Dâvud-i Antâki (ö. 1008/1599), İbn-i Sina (ö. 428/1037) gibi hekimler vücuttaki meridyen sistemi ve vücudun kuvvetler yönünden (itici, çekici, emici, hareketlendirici kuvvet) değerlendirerek, eserlerinde bu sistemin normal sınırlarda çalışmasının sağlık açısından önemini vurgulamışlardır.¹¹⁴⁷ Namazdaki çoğu hareket gibi dilin ağız içinde damakla ve dişlerle teması damaktan geçen meridyenlerin vücudun diğer sistemlerini tetikleyeceğini düşündürmektedir. Örneğin yogada beden ve ruhsal farkındalığın kazanılması açısından dil ucunun damağa temasıyla “iii, eee” gibi seslerin çıkarılıp vücudun enerji merkezleri uyarılmaktadır. Ayrıca “Om” sesi (mantra, Hinduizm âyeti)¹¹⁴⁸ ile boğazın ve bedendeki enerji merkezleri çakraların titreştiği ifade edilmektedir. Ruhsal farkındalığın kazanılması açısından ayırıcı faktör ise herhangi bir dine inanmadan yapılan birtakım eylemlerin bedene ve ruhun şifasının kazanılıp kazanılamayacağına ait tereddütlerdir. Çünkü inanarak yapılan fiillerin gerçekleşme olasılığı yüksektir. O yüzden farkındalıkla ve inanarak söylenmeden çıkarılan “Om” sesinin veya diğer mantraların etkisi tartışılabilir bir konudur.¹¹⁴⁹ Buna mukabil ilahî vahiy yoluyla gelen son semavi din İslâm'ın âyetleri de hem dil egzersizleri yönünden hem de Allah ile irtibat açısından mahreçlerin önemi göz ardı edilemez. Özellikle namazda her rekâta tekrar edilen Besmele, Fatiha suresi, sonundaki âmin kelimesinin ağızdaki çıkış yerlerine dikkat çekilmesi uygun olacaktır. Basmelenin sonundaki “mim”

¹¹⁴⁶ İlhan Koşalay, "Elektromanyetik Alanlar ve Bioenerji Olgusu", *Pamukkale University Journal of Engineering Sciences* 20/8 (2014), 287-293.

¹¹⁴⁷ İbn-i Sina, *El-kanun Fi't-Tıp*, 58; Çevik, *Medical Akupunktur*, 23.

¹¹⁴⁸ Margaret and James Stutley vd. *A Dictionary of Hinduism*, 180.

¹¹⁴⁹ Merter, *Doküz Yüz Katlı İnsan*, 337.

harfinin “Om”daki “m” harfiyle titreşim mekanizmasını da düşünmek gerekmektedir. Zira Arapça “mim” harfinin başı insan kafasına, uzunluğu ise omurgaya benzediği düşünülürse harflerin görünürdeki sırları bile anlaşılabilir. ¹¹⁵⁰ Hz. Peygamber Allah’ın Fatıha suresini kulu ile kendi arasında taksim ettiğini bildirmiştir. ¹¹⁵¹ Surenin ilk bölümünde Allah’ın yüceliği ve isimleri övülürken, son bölümde kulun istekleri ve bu dileklerin verileceği müjdelenmiştir.

Namazın okunan âyetler ve duruş pozisyonları vs. yönünden de bedene, ruha ve psikolojiye ait faydaları düşünülürse namaz kılabilmek için kuvvetli bir niyete sahip olunması, niyetin güçlü bir şekilde yapılması, mucizelerin büyüklüğüne işaret etmektedir diyebiliriz. Namazın başlangıcında ellerimizi kibleye karşı kaldırdığımızda veya namaz sonrası eller açılıp dua edilirken avuç içlerinde sıcaklık, uyuşma gibi birtakım hissiyatlar olmaktadır. Bu hissediş âlimler namaz sırasında Allah’tan inen nurlar şeklinde tarif etmişlerdir. Nurlar kişiye namaz ve ibadet sırasında (zikir vs.) sağdan, soldan, baş üzerinde yukardan hissiyatla gelebilmektedir. Sağdan gelen hissiyat meleklerden, soldan gelen şeytandan, yukardan gelen ise Allah’ın hakikatindedir. ¹¹⁵² O yüzden hadiste “Namazda insan kelamı konuşulmaz. Namaz ancak tesbih, tekbir ve Kur’ân okumaktır.” buyurulmaktadır. ¹¹⁵³ Buna göre namazdaki hareketlerle birlikte bu tür hissiyatların farkındalığını kazanmak da mümkün görünmektedir.

Namazda tekbir sırasında ellerin kaldırılması kişinin dünyaya ait her türlü işini arkaya atarak Allah ile baş başa kalabileceğini anlatmaktadır. Bu hareketi metafizik anlamda ele alırsak dua sırasında avuç içinde hissedilen enerji gibi dünyadaki altın oranın merkezi olarak düşünülen Kâbe’ye ellerin ve vücudun yönelmesi sonucu ilahî olan manevi enerji merkeziyle irtibat sağlandığı söylenebilir. Erkekler tekbir sırasında ellerini kulak memelerine getirirler. Kulak memesi refleksolojik olarak beynin holografik izdüşümünü temsil etmektedir. Sonrasında erkekler ellerini göbek hizasına bağlar. Göbek metafiziksel olarak cinsel (sakral) enerji merkezidir. Hanımların ellerini göğüs hizasına bağlamaları Allah’ın huzurunda edeben kulluk bilincinin farkında olmaları anlamındadır. Bu hareketin metafizik yönü ise göğüs bölgesi sūfizimde ahfâ latifesi (Hz. Peygamber’in kademi) ¹¹⁵⁴, enerji bedeni açısından göğüs çakrası (anahata, duygusal enerji merkezi) ¹¹⁵⁵

¹¹⁵⁰ Aysun Özveren, “Tasavvuf ve Hint Mistisizminde Letâif ve Çakralar”, *Son Çağ Akademi Yayınları* 1 (2019), 111.

¹¹⁵¹ Müslim, “Salat”, 38.

¹¹⁵² Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 18.

¹¹⁵³ Müslim, “Mesacid”, 33.

¹¹⁵⁴ Tosun, *Bahâeddin Nakşebend*, 309; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü pdf*, 213.

¹¹⁵⁵ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 289.

ismi verilen beden enerji merkezlerine Allah'ın hakikatine götüren kiblede alınan yüksek manevi enerjiyi avuç içleri vasıtasıyla taşımak anlamı yüklenebilir.

Namaza niyet yaklaşık beş saniye sürer. Namazda bedenin ağırlık hissi her iki ayağa aktarılmaktadır. Lomber omurga (bel) düz tutularak sırt kasları gevşer. Bakışların secdeye yoğunlaşması görüşün keskinliğine sebep olur. Beynin çeşitli merkezleri birlikte koordinasyon sağladığından düşünceler de aklın kontrolüne girmektedir.¹¹⁵⁶

Fatiha'da çıkan seslerdeki titreşim frekansları doksan dokuz ilahî sıfatın tüm beden, ruh ve zihin üzerinde etkisini göstermektedir. Hoşgörü, mütevazilik gibi olumlu duyguların oluşması yanısıra, özellikle uzun sesli harflerin titreşimleri tiroit, epifiz, böbreküstü gibi hormonal bezleri uyarmakla beraber kalp ve akciğerin temizlenmesinde de etkilidir.¹¹⁵⁷ Parmakların uç kısımları da refleksolojik açıdan beyinin, el bileği de cinsel kanalların holografik iz düşümüdür.¹¹⁵⁸ Dolayısıyla iki parmağın birbiriyle ve el bileği ile teması hem beyni hem de cinsel kanalları uyarmaktadır şeklinde nitelenebilir.

Namazda rükûdayken duanın okunmasıyla ciğerlerin havalanması sağlandığı gibi vacip olan tadil-i erkan gereği gözlerin iki ayak arasına odaklanması aslında sûfizm eğitim metotlarından iki kaş arasındaki nefis latîfesinin uyarılmasında etkilidir şeklinde yorumlanabilir. Rükû on iki sn'lik dua okuyuşuyla kalça bölgesiyle birlikte alt bel ve uyluk kasları gerginleşir. Karın kaslarının tonusunun artmasıyla kan baş bölgesine pompalanarak, böbrek ve mide kasları da istemsiz kasılmış olur. Rükûda karın içi organların mesane, idrar yolları, böbrekler ve cinsel organların sağlığı korunduğu gibi boyun ve sırt kasları da güçlenmektedir. İlahi kudretin yüceliği önünde eğilmek ise zaman içerisinde kişide içsel huzurun oluşmasını sağlar.¹¹⁵⁹

Kur'ân-ı Kerîm'de "Allah göklerin ve yerin nurudur."¹¹⁶⁰ ve Hz. Peygamber'in hadisinde "Kul namazda olduğu sürece Allah yüzünü ona doğru çevirir." buyrulmaktadır. Namazda kul Allah'a yöneldiğinde Hâkk'ın nuru kulun her tarafını kaplar. Secde ise bu mukabelenin doruk noktasıdır. Hadiste "Kulun Rabbine en yakın olduğu an secde halidir. Öyleyse (secdede iken) çokça dua ediniz."¹¹⁶¹ ifadeleri yer almaktadır. Enerjik açıdan ele aldığımızda yere fısıldanan dualar arşın ötelinde bedenimizdeki letâif merkezlerinin

¹¹⁵⁶ Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, 126.

¹¹⁵⁷ Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, 126, 193.

¹¹⁵⁸ Michael, Louise Keet, *Hand Reflexology* (Newyork: Pyramid Health Paperback, 2009), 77.

¹¹⁵⁹ Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, 127.

¹¹⁶⁰ en-Nûr 24/35.

¹¹⁶¹ Müslim, "Salat", 215.

asıllarında duyulur.¹¹⁶² Hadis-i şerifte belirtildiği üzere “Muhakkak ki sizden biri namaz kılariken (aslında) Rabbi ile özel olarak konuşmaktadır.”¹¹⁶³ Bu anlamda gün içinde hiç olmadığı kadar Allah’a yakınlaşmış olmaktadır. Bu durumu kuantum fiziğindeki dolanıklık ilkesiyle de açıklamak mümkündür.¹¹⁶⁴ Dolanıklıkta uzaktaki iki nesnenin birbiriyle metafiziksel iletişimi söz konusudur. Bu duruma anne ile bebek, birbirini çok seven öğretmen öğrenci, müşit mürit irtibatını örnek verebiliriz. Benzer ilişki kişinin Hz. Peygamber’e ve Allah’a tutku dolu sevgiyle bağlanması ile “Allah” farkındalığı doruk noktasına ulaşmaktadır.

Secdede vücudun, yüzün yerle teması holografik olarak organların iz düşümü olan refleksolojik noktaların uyarılmasını sağlamaktadır. Bilimsel anlamda bu noktalar eller, ayaklar, yüz, göz, kulaklar, dil ve omurgada bulunmaktadır. Buralara akupunktur noktaları da denilmektedir.¹¹⁶⁵ Japon bilim insanı Yamamoto başın saç ile başlayan bölgesinde ve boyunda da organlara ait noktalar keşfetmiş bunlara YNSA (Yamamoto Scalp Akupunktur) ismi verilmiştir.¹¹⁶⁶ Dolayısıyla secdede alın ve yüzden başlamak üzere tüm vücuttan geçen meridyenler vücudun yer ile temasıyla uyarılmaktadır denilebilir. Aynı zamanda secdede alnın ortasındaki Hinduizm’de acna çakra ve benzer bir şekilde sûfizme nefis latîfesi ismi verilen enerji merkezinin yerle teması sonucu uyarılmasıyla da epifiz bezinin işlev hale geldiği söylenebilir. Modern bilim beynin belli bölgelerini keşfedebilmiştir. Beyin korteksinin çalışma mekanizması ile ilgili bilinmeyen başka bölümleri de bulunmaktadır. Epifiz bezinin çalışmasının ruhsal merkezlerle irtibatı sağladığı düşünülmektedir. Sûfizme de alnın ortasındaki soyut enerji merkezi olduğu hissedilerek anlaşılan nefis latîfesi de “Allah” zikrinin düzenli ve dikkatli söylenmesiyle harekete geçmektedir. Tasavvuf literatüründe ruhun basamakları denilen beş soyut latîfe (kalp, ruh, sır, hafi, ahfâ) enerji merkezlerinin sonuncusu ve ruhun nefis-i emmâre den (kötüleyen nefis) kurtulup nefis-i kâmile (en olgun nefis) mertebesine geldiği bu noktaya nefis-i natika (konuşan nefis) ismi verilmiştir. İbnü’l-Arabî eserlerinde latîfe merkezlerinden bahsetmiştir. İmâm-ı Rabbânî’ye göre de bedendeki latîfelerin sorumlusu alındaki nefis latîfesidir.¹¹⁶⁷ İmâm-ı Rabbânî beden latîfelerinin kâinatın kalbi kabul edilen arş ile irtibatından bahsetmektedir. Namazdaki secde ile nefis latîfesi aktif hale gelir ve “Allah” isminin düzenli söylenmesiyle insan mana anlamında ahlâkî güzelliklere

¹¹⁶² Özveren, “Letâif ve Çakralar”, 90.

¹¹⁶³ Buhârî, “Salat”, 36.

¹¹⁶⁴ Berkmen, *Kuantum Bilgeliği ve Tasavvuf*, 273.

¹¹⁶⁵ Keet, *Hand Reflexology-The Keet Technique*, 6; Çevik, *Medikal Akupunktur*, 25.

¹¹⁶⁶ Richard A. Feely, *Yamamoto New Scalp Acupuncture* (Newyork: Thieme, 27.) (Erişim 24 Ocak 2023).

¹¹⁶⁷ Dehlevî *Mekâtib-i Şerife, Dürri’l Meârif*, 229.

ulaşmaktadır. Bu kimse için Allah “Kulumu sevince ben onun işiten kulağı, gören gözü, tutan eli ve yürüyen ayağı olurum. Benden ne isterse onu mutlaka veririm.”¹¹⁶⁸ buyurmaktadır. Bütün olarak bakıldığında aslında namazdaki hareketler sadece beden jimnastiği değil ruhun organları olan ve enerji bedeni diye tarif edebileceğimiz latîfelerin de harekete geçmesi ile ruha ait hareketi de ifade etmektedir.

Secdede tâdil-i erkâna¹¹⁶⁹ uyularak gözler açık tutulur ve burun ucuna bakılır. Bu haliyle göz hareketleri de devreye girdiği gibi odaklaşma sayesinde epifize yönelik bir uyarı da mümkündür denilebilir. Zira yogadaki göz hareketlerinde de bir muma göz ucuyla yoğunlaşılır.¹¹⁷⁰ Amaç alındaki acna çakranın çalışmasını sağlamaktır. Namazdaki göz hareketleriyle gözün kan dolaşımı aktif hale gelir, aynı zamanda göz kaslarının tembelliği engellenmiş olur.¹¹⁷¹ Ayrıca namazdaki tüm göz hareketleriyle beraber secdede maksimum noktaya ulaşan burun ucuna bakışla alındaki nefis latîfesinin çalışması da muhtemeldir.

Secde pozisyonunda ve secdeden kalkıp oturmaya geçişte ayak parmakları ve özellikle baş parmaklardaki refleksolojik beyin noktaları (hipofiz) nasıl ki terapi amaçla manuel (el ile) uyarılıyorsa ayakların yere temasıyla ve hareketleriyle birlikte uyarılmaktadır denilebilir. Aynı zamanda secdeden kalkarken hanımların ayaklarını sağa doğru kaydırarak oturuş pozisyonu (tâdil-i erkân) rahim, mesane, bağırsaklar gibi iç organlarında rahat pozisyon sağlamaktadır. Ayak bileklerin iç ve dışında rahim ve yumurtalıklara ait refleksolojik noktalar bu oturma şekliyle, ayakta (kıyamda) iken bayanların topuk iç kısımlarının birbirine teması ile uyarılmaktadır. Erkeklerin de sağ ayak bileğini ve parmakları kıvrırıp kibleye karşı dik duruma getirmeleri, sol ayağın üzerine sağa doğru getirip oturmaları organlarının daha rahat oturuşa sebep olmaktadır. Bu yönüyle de iç organların kasılıp gevşemeleri açısından bir hareketten söz edilebilir. Karaciğer, kalın barsak ve midenin hareketleri de bu şekilde uyarılmaktadır. Tüm bedenin oksijen desteği artarak parasempatik ve sempatik sinir sistemleri de rahatlamaktadır.¹¹⁷² Âyet-i kerimede secde edenlerin yüzlerindeki işaretten bahsedilmiştir. “Onları rükûya varırken, secde ederken görürsün. Allah’tan lütuf ve rıza isterler. Onların nişanları yüzlerindeki secde izidir.”¹¹⁷³ Bu yönüyle de secdedeki insan hem Rabbine karşı teşekkür

¹¹⁶⁸ Buhârî, “Rikak”, 38.

¹¹⁶⁹ Abdullah Kahraman, "Ta'dil-i Erkân" *DİA*. c.39/366. (Erişim 24 Ocak 2023). (Namazın rükünlerini hakkıyla yerine getirme anlamında bir fıkıh terimi)

¹¹⁷⁰ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 404.

¹¹⁷¹ Salih, *Gerçek Tıp*, 125.

¹¹⁷² Çiştî, *Sûfi Tıbbı*, 129.

¹¹⁷³ el-Fetih 48/29.

görevini yerine getirmenin huzurunu hisseder, hem de yüzüne yansıyan aydınlıkla ferahlamış olmaktadır.

Secdede vücudun üst kısmına kan akışı artacağından beyindeki kan ve sıvı dolaşımı düzenlenmektedir. Solunum, dolaşım, sindirim ve sinir sistemi dengelenir. Secdeye eğilip kalkmak kas ve eklemlerin elastikiyetini artırıp iskelet sisteminin esnekliği korunmuş olmaktadır.¹¹⁷⁴ Secdede aynı zamanda beynin sıvı akışı da düzenlenmektedir. Bu sayede beyindeki zararlı maddeler dolaşım yoluyla atılmakta düşünme kapasitesi artarak hafıza güçlenmektedir.¹¹⁷⁵ Hafızların Kur'ân-ı Kerîm'i ezberleme sırasındaki öne arkaya sallanarak yaptıkları ritmik hareketler gibi namazdaki tüm vücut hareketleri de beyin (merkezi sinir sistemi) olmak üzere diğer vücut sistemlerini de uyarmaktadır. Hamile bayanlarda ise bebeğin normal pozisyonu gelişir. Manevi yönden ise Yüce Yaratıcı'ya itaatin doruk noktasını temsil eden secde Allah'a güven duygusunu artırır. Psikik enerji merkezlerinde yükselmeler meydana gelerek teslimiyet, sabır, tevazu gibi olumlu özellikler artar.¹¹⁷⁶ İnsanın Yüce Yaratıcı'ya teslimiyetinin doruk noktası olan secde beden yere doğru eğilirken ruh da yükselerek Allah'a yaklaşmaktadır. "Kulun Rabbine en yakın hali secdedir, o halde secdede iken çokça dua ediniz"¹¹⁷⁷, "Yüce Rabbinin adını tesbih et."¹¹⁷⁸ gibi âyet ve hadisler secdenin ehemmiyetine dair örneklerdir. Hint mistik ritüeli yogadaki hareketler içerisinde de başın ve yüzün yerle temas ettiği bölümler bulunmaktadır. Dolayısıyla alnın ve burnun yere değmesi acna çakranın aktivasyonunu artırabildiği gibi nefis latifesi açısından da önemi anlaşılmaktadır.

Ayrıca namaz karmaşık olmayan fiziki bir aktivite olarak her yaştan bireyin kolaylıkla uygulayabileceği özelliktedir. Dikkatli ve düzenli bir şekilde devam edilmesi halinde bedensel olarak en yüksek gelişmeleri göstermektedir.¹¹⁷⁹ Tasavvufî fikirlerini batı dünyasına taşımakla meşhur Hintli mistik müzisyen İnâyet Han her türlü bilgeliğin öncesinde bedensel ve ruhi tekâmül için namazın etkisini açıklamaktadır. Ona göre namazdaki duruşların özel etkileri ve manaları bulunmaktadır. Kimilerine göre yogadaki asena duruşlarıyla karşılaştırılan namaz için İnâyet Han (ö.1927) "Eğer kişi bunda ilerleyemezse gelecek için ümidi yoktur." ifadelerini kullanmaktadır.¹¹⁸⁰

¹¹⁷⁴ Salih, *Gerçek Tıp*, 124.

¹¹⁷⁵ Salih, *Gerçek Tıp*, 124.

¹¹⁷⁶ Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, 128.

¹¹⁷⁷ Müslim, "Salat", 215.

¹¹⁷⁸ Vakı'a 56/96.

¹¹⁷⁹ Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, 132.

¹¹⁸⁰ Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, 124.

Namazda düşünce, kelimeler, eylem buna ilaveten kalp birlikteliği mevcuttur.¹¹⁸¹ Aslında zihnimizdeki düşüncelerin bedenimize etkisini zihinden çıkmayan bedenden çıkar şeklinde açıklamak yerinde olacaktır. Zira tıp otoriteleri olumsuz düşüncelerin vücutta hastalığın oluşmasında önemli bir faktör olduğunun altını çizmektedir. Allah'ın farkındalığı ile kılınan namaz da insana şifa olmaktadır. Kul namazda iken Allah (cc) ile kul arasındaki perdelerin kalktığı bildirilmektedir.¹¹⁸² Çünkü beyindeki alfa dalgası uyanırken işlev görürken daha derin (uyku, dhyana, yoğunlaşma vs.) durumlarda teta, delta dalgaları aktiftir.¹¹⁸³ Bu dalga boyları beyindeki nöronlar (sinir hücreleri) vasıtasıyla Allah'ın isimlerini bedende açığa çıkaracak özellikte görev yapmaktadır şeklinde nitelenebilir. Sünnet üzere gece kılınması kuvvetle tavsiye edilen teheccüd namazındaki farkındalık da bu yönüyle herkes uykuda iken Yaratıcı ile kul arasındaki çok özel bir iletişimdir. Günde farz olan beş vakit namazın ötesinde tavsiye edilen nafile namazlarda¹¹⁸⁴ beden ve ruha ait şifa özelliklerinin yanısıra aslında Yaratıcı kulu ile sürekli iletişim halinde olmak istemektedir şeklinde yorumlanabilir. Namazda ilahî isimlerin dalga boylarından çıkan manalar namazda “Allah” ismiyle ve sonundaki “he” nefesiyle insan bedeninden Yaratana yönelmektedir. Bu yönelişin gereçleri de bedene yerleştirilen soyut enerji merkezleri latifelerdir. Bu yönüyle de namaz sadece bedenin hareketiyle sınır kalmayıp ruhun basamakları şeklinde tabir edilen letâif kanalıyla da kişinin mana yönünü de harekete geçirmektedir. “Şüphesiz biz insanı en güzel bir biçimde (ahsen-i takvim üzere) yarattık.”¹¹⁸⁵ ve “Sizin için sem'i (algılama), basarlar (gözler, görme, müşâhade) ve fuadlar yarattık. (Kalpteki manevi nöronlar, Allah'ın isimlerini kalpten beyne yansıtıcı özellikler diyebiliriz) Ne az şükrediyorsunuz.”¹¹⁸⁶ diye bildirilen âyetler bu duruma örnek gösterilebilir.

Tüm bu bilgiler ışığı altında insanın yaratılış itibariyle vücudunda bir takım enerji merkezlerinin bulunduğu noktasının altını çizmek gerekmektedir. Zira Hint kültüründeki yoga uygulamasında da bedende çakra denilen enerjistik merkezlerin varlığı bilinmektedir.

¹¹⁸¹ Çiști, *Sûfi Tıbbı*, 125.

¹¹⁸² Çiști, *Sûfi Tıbbı*, 134.

¹¹⁸³ Joe Dispenza, *Kendiniz Olma Alışkanlığınızı Kırma* (İstanbul: Butik Yayıncılık, 2015), 230, 250; Fatih Bal, “Beyin Dalgalarının Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, *Humanistic Perspective* 2/3 (2020), 255.

¹¹⁸⁴ İşrak, Duha, Evvabin, Teheccüd, Şükür namazı vs.

¹¹⁸⁵ Tin 95/4.

¹¹⁸⁶ Mülk 67/23.

İmâm-ı Rabbânî ve öncesi dönemlerde Hindistan sûfilerinin yoga kültüründen haberdar oldukları da bilinmektedir.¹¹⁸⁷

Âyet, hadis ve ilgili mutasavvıfların görüşleri eşliğinde izah edilen letâif konusunun özellikle Nakşbendiyyede uygulanan bir pratik olarak Allah'a ait farkındalığı geliştirme açısından insanın manevi tekâmülünde önemli uygulamalar olduğu söylenebilir. Allah'ın bedende ruha ait basamaklar olarak yarattığı manevi araçlar olan latîfelere yoğunlaşarak uygulanan zikrin kişinin benlik gelişimine, nefis terbiyesine, ahlâki farkındalığına ve bedensel şifaya yönelik olumlu tesirleri düşünülebilecek konular arasındadır. Zira gece seher vaktinde sürekli ve sistematik uygulanan letaif zikri seher vakitlerinde uyanıp ayakta olmayı gerektirmektedir. Gecenin belli bir vaktinde uyanık olmanın hem dünyaya salınan faydalı ozonu teneffüs etmek hem de teheccüd namazı ve zikirle birlikte vücutta kol, bacaklar, gövde, iç organlar, dil ve gözler gibi biyolojik metabolizma üzerinde olumlu tesirleri bilimsel manada ifade edilmektedir. Nakşbendilikte latife basamaklarında zikir tamamlanınca nefes tutularak bilişsel manada “Allah”a yakın olma farkındalığını kazanabilmek için sûfiye mürşit tarafından nefy ü isbat zikri telkin edilir.

2.2. Nefy ü İsbat (Habs-i Nefes)

Nakşbendiyyede letâif üzerine zikir tamamlandıktan sonra uygulanan zikir metodu nefy-ü isbattır. Tasavvuf ıstılahında “Nefy” yok etme, insana ait sıfatların bilinmesi,¹¹⁸⁸ “İsbat” ise var etme, kula ait sorumlulukları yerine getirme¹¹⁸⁹ anlamında Arapça bir kelimedir. Hücvîrî zemmedilmiş (yerilmiş) hasletleri nefyederek (yok ederek) övülmüş sıfatları isbat (yerine koyup kabul ederek) etmenin sûfi için lüzumuna dikkat çekmektedir. Ona göre bireye ait tüm (küll) sıfatlar yok edilirse Zât'ın kudretinin nurları hissedilerek Hâkk'ta fenâ gerçekleşir. Fanilik sadece kulun hasletlerine aittir. Allah'ın Zât'ında ise bakilik mevcuttur.¹¹⁹⁰

Nefy ü isbat Nakşbendiyye sülûkünde salikin tüm latîfeleriyle “Lâilâhe illallah Muhammedun Rasûlüllah” Kelime-i Tevhid'ini söylemesidir. Nefy ü isbat yani nefesi

¹¹⁸⁷ Bu bilgiye kaynak olarak 16. yy. da Şattari tarikatı şeyhlerinden Hintli Muhammed Gavs'ın (ö.970/1563) Amrtakunda isimli yoga kitabını Arapça tercümesinden Bahru'l-Hayat ismiyle Farsça'ya tercüme ettiği eser verilebilir. Sanskritçe yazılan Amrtakunda ilk olarak Bengal'de Havzu Mai'l-Hayat ismiyle Arapça'ya tercüme edilmiştir. Letâifin bedendeki konuları ve işleyiş mekanizması hakkında o dönem Hint sûfilerinin yoga kültüründen yararlanmış olabilecekleri ihtimali de gündeme gelen konulardandır.Bk. Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 59; Carl W. Ernst, “Muhammed Gavs'ın Nazarında Tasavvuf ve Yoga”, çev. Mehmet Bilal Yamak, *Tasavvur Tekirdag İlahiyat Dergisi* 4/2 (ts.), 900-912.

¹¹⁸⁸ Asım Efendi, *Kâmus*, c.6/601; İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, c.6/4511-4513.

¹¹⁸⁹ Asım Efendi, *Kâmus*, c.1/740; İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, c.1/467.

¹¹⁹⁰ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Kesfu'l Mahcûb*, 437.

tutarak zikretmek Nakşbendiyyede genel prensip olarak hafî denilen şekliyle uygulanmaktadır. Mürşidin izniyle letâif zikirlerini tamamlayan salik nefy ü isbat zikrine geçmektedir. Üç aşamalı gerçekleştirilen bu zikir çeşidinde akciğerlerdeki hava boşaltılarak nefes tutulur, dudaklar kapatılır, dil damağa yapıştırılır, göbekten dimağa kadar derin bir “lâ” çekilir, “ilâhe” derken baş sağ omuza yönelir, illallah derken ise baş kalbe doğru hareket ettirilir. Mürşidin belirlediği miktarda (vukuf-i adedi) zikir çekildikten sonra nefesi boşaltacağı sırada “Muhammedün Rasûlullah” kelimesi düşünülür.¹¹⁹¹ Nakşi sülûkundan Ahmed Hüsameddin Dağıstâni Kelime-i Tevhid zikrini çekerken salikin “Lâilâhe illallah” kelimesini bir nur şeklinde göğsünün ortasında yazılıymış gibi düşünmesi gerektiği görüşündedir.¹¹⁹² Dağıstâni nefy “Lâ ilâhe” ve isbattaki “illallah” kelimelerindeki “lam ve he” harflerinin toplamının “Allah” ismine denk geldiğini ifade eder. Nefydeki “Allah ismi” salikin hayalindeki tüm menfî hadiseleri (gafleti, hevesleri) örter, isbattaki “Allah’ın” manası ise huzur halinde Zât’ın hakikatini temaşa etmekten ibarettir.¹¹⁹³ Ona göre bu zikir çeşidi seyrin ve nefsin mertebeleriyle de ilişkilidir. Letâif zikrini tamamlayan salik seyr-i ilallah (Allah’a doğru seyr) mertebesinde kalmak istemez. Kendi sıfatlarından peyderpey soyutlanarak vücudunun hayalden ibaret olduğunu hisseder, Hâkk’ın zâtının ise gerçekliğini fark etmeye başlar. Sonunda “Şüphesiz ki ben Allah’ım, Ben’den başka ilah yoktur. Bana kulluk edin.”¹¹⁹⁴, “Şüphesiz en son varış Rabbinedir.”¹¹⁹⁵, “...Rabbine dön!”¹¹⁹⁶ âyetlerinin muhatabı olarak ifadelere sığmayacak hakikat nurlarını hissederek fenâfillah mertebesine ulaşır. Salik bu mertebede “razıyye” razı olmuş ve “merzıyye” kendisinden razı olunmuş sıfatlarına mazhar olarak ilahî vuslatı elde etmektedir.¹¹⁹⁷

Nefy ü isbat usulü literatürde h. 6-7.yy.’da Hâcegan tarikatının kurucusu Abdülhâlık Gücdüvâni (ö.575/1179) ile başladığı belirtilir. Gücdevâni bu usulü Hızır’ın tarifıyla suya dalıp nefesini tutarak zikir yapması şeklindeki tavsiye ile gerçekleştirmiştir. Nakşbendiyye halifelerinden Alâeddin Attâr (ö.802/1400) “Lâ ilâhe illallah” Kelime-i Tevhid’inin bir nefeste, üç, dokuz, on sekiz defa söylenip nefes verildikten sonra vücuda ve ruha ait birtakım tesirlerin olması gerektiğinden bahsetmiştir. Bahâeddin Nakşbend bu sayının yirmi bire kadar çıkabileceğini belirtmiştir. Mevlâna (ö.672/1273), Ubeydullah Ahrar (ö.895/1490) gibi bazı sûfilere göre ise bu sayı elli bir, bin bir olabildiği gibi nefesi

¹¹⁹¹ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 304-305; Haksever, *Yâ’kub-ı Çerhî*, 138.

¹¹⁹² Alkan, *Dağıstâni’nin Tasavvufî Görüşleri*, 61.

¹¹⁹³ Dağıstâni, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 14.

¹¹⁹⁴ Taha 20/14.

¹¹⁹⁵ Necm 53/42.

¹¹⁹⁶ Fecr 89/28.

¹¹⁹⁷ Dağıstâni, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 15-16.

göbeğin alt kısmında hapsetmek gerektiğini söyleyen Sa'deddin Kaşgâri (860/1456), Ubeydullah Ahrâr (ö.895/1490) gibi sûfiler de mevcuttur.¹¹⁹⁸ Bu çeşit hafî (gizli) zikir usulü cehri (açık, dilin hareketi ve sesle) yapılan zikirle beraber Nakşbendiyyenin zikir metodu halinde günümüze kadar devam etmiştir.

Uygulama şekli Nakşbendiyye Müceddidilerinden Dehlevî'ye göre ise şu şekildedir: Yedi adet latîfenin her biri kendi içlerinde Allah ismini zikreder hale geldiğinde yine dil damağa yapııştırılarak nefes göbeğin altından tutulur. “Lâ ilâhe İllallah” kelimesinden ibaret olan zikir her bir nefeste üç, beş, yedi gibi tek sayılarla tek bir nefesle yirmi bire kadar söylenmeye başlanır. Nefesi çok daraltmamak gerekmektedir. Dikkat nefese değil Kelime-i Tevhid'e yönelmektedir. Göbekten dimağa yani beyne ulaşıncaya dek “Lâ” sözcüğü çekilir. “ilâhe” kelimesi çekilirken baş sağ omuza doğru yönelir. “illallah” kelimesi beş latîfenin üzerinden geçirilir. Manası hayal ile düşünülür ve baş kalbe doğru eğilerek vurgu yapılır. “Lâ ilâhe” sözcüğünde tüm mahlukatla beraber kendi varlığını da yok olduğu düşünülmelidir. Kişinin karakterinde var olan kötü huyların farkına varılıp, o huyların nefyetmek manasına gelen yok olması hayal edilir. “illallah” derken ise Allah'ın varlığını kalbinde hazır olduğu bilinciyle, kaybolan kötü huyların yerine isbat manasında iyisinin geçtiği düşünülür. Nefesini bıraktığı sırada hayal dili ile zihinden “Muhammedün Rasûlüllah” lafzını söyler. Nakşî sülûkunda zikrederken her kelimenin mana ile tasavvur edilmesi lüzumlu şartlardandır. En sonunda “Ya Rabbi, maksudum sensin ve senin rızandır. Kendi muhabbetini ve marifetini ihsan eyle!” diye dua edilir. Keyfiyyet ve cem'iyet denilen iyi haller ortaya çıkarsa o haller muhafaza edilerek beklenir, hal ortadan kalkınca zikre devam edilir. Gulam Ali lakaplı Nakşî Müceddidî Abdullah Dehlevî'ye göre, kalbi düşüncelerden korumak, kalpte ince duyguların ve hararetin oluşması, keşfin açılması nefesi tutarak yapılan zikrin faydalarındandır. Nefy ü isbat zikri sırasında sayılara dikkat edilmesi ve tek sayı ile zikir ledün ilmüne ait sırlara kavuşturmaktadır. Şartlara dikkat edilerek tek nefeste yirmi bire ulaşan tevhid zikrinin sonunda beklenen güzel haller oluşmazsa yapılan zikir faydalı değildir tekrar etmek gerekmektedir.¹¹⁹⁹ İmâm-ı Rabbânî nefis terbiyesinde Kelime-i Tevhid zikrinin önemini,

“İllallah” sarayında masivanın boynuna

“La” kılıcıyla vurmadıkça Allah'a kavuşamazsın.”

¹¹⁹⁸ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 301, 302.

¹¹⁹⁹ Osman Türer, “Letâif-i Hamse”, *DİA* 2003, c.27/143; *Cebecioğlu Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* "Nefy u İsbat"367;Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Meârif*, 52.

sözleri ile izah etmektedir. İmâm-ı Rabbânî, nefse ve ruha ait ilahlardan (kişinin nefsinin, aklını, ruhunu meşgul eden her şeyden) kurtulup Allah'a yönelebilmesi için tevhid zikrinin en etkili metot olduğunu açıklar. Ona göre Hinduizmin ruhanî liderleri Brahminler ve çukiler de nefslerini terbiye etmektedirler. Buna rağmen yaptıkları nefis eğitim metotları Allah'ın emirlerine (şeriate) uygun olmadığından sonunda bir takım olağanüstü beceriler elde ederek sadece nefslerini güçlendirmekten başka bir şey kazanamazlar.¹²⁰⁰

Bedreddin Keşmirî (ö.1001/1593.) üç vuruşlu zikir diye tarif ettiği Nefy ü isbatta nefesin göbük altında hapsedilip “Lâ” (yok) kılıcı ile kalbin harekete geçmesini ve Allah ile irtibatını engelleyen tüm maddi manevi bağların kesileceğini ifade etmiştir. Ona göre göbükten yukarı çekilen enerji varlığa dair ne varsa eriterek kalbi yumuşatır. “İlâhe” derken nefes enerjisi sağ omuza doğru yönlendirilerek nefsin ve tüm mahlukatın yokluğa karıştığı hissi uyandırılır. “illallah” derken sağdan sola kalbe doğru zikrin darb edilmesi (vurulması) tüm letâifin üzerinden geçerek vücudun diğer organlarını da uyarmaktadır. Sonunda tüm ilahî enerji kalpte toplanmaktadır. Nakşbendiyye tarikatının takipçilerinden Siraceddin Külal Pirmesi'nin Sa'deddin Kâşgari'ye (ö.860/1456) tarif ettiği nefy ü isbat zikri “Lamelif” harfi üzerinde şekillenmektedir. Ona göre “Lâ” harfinin bir ucu göbükte, alt yuvarlağı sağ meme üzerinde, diğer ucu ise kalpte düşünülür. “illallah” kelimesini de yine Arapça “lam” harfi üzerinden düşünerek söylenmesini tavsiye etmiştir.¹²⁰¹ Böylece kalbin zihinsel düşünceleri hapsederek Allah'a yönelişini kolaylaştırdığı düşünülebilir.

Nakşbendiyye metodunda nefesi hapsederek yapılan zikir uygulamasının kaynağı konusunda sûfiler arasında farklı görüşler de bulunmaktadır. Bahâeddin Ömer (Kübrevî şeyhi, ö.1453) bu tür pratiklerin Hind yogilerinin metodu olduğunu, tarikat erbabı kişilerin daha önce böyle bir uygulama yapmadıklarını öne sürerek itiraz etmiştir. Yusuf Attâr da (Alaattin Attâr'ın torunu) Nakşbendiyyenin kurucusu Bahâeddin Nakşbend ve sonrasında gelen halifelerin habs-i nefes zikrini öğrencilerine tavsiye ettiğini bildirmiştir. Uygulamanın nasslarda bulunmadığını ve fıkıh âlimlerinin itiraz ettiklerine dair görüşler bulunmakla birlikte Tâceddin Nakşbendî (ö.1050/1640) ve Kelimullah Cihânâbâdî (Çiştîyye şeyhi, ö.1142/1729) gibi sûfiler Hindistan'da pek çok tarikatın bu uygulamayı yaptığını bildirmiştir. Şah Veliyyullah Dihlevî gibi (ö.1176/1762) Nakşbendiyye sûfileri Nefy ü isbatta nefesin tutulmasını ve kalbi hallere ait herhangi bir yasak bulunmadığını, sûfilerin bu metodu nefis terbiyesi için yaptıklarını Hind yogilerinin ise benzer metotları

¹²⁰⁰ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.52) c.1/275.

¹²⁰¹ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 305.

dünyaya ait amaçlar için kullandıkları görüşünü savunmuşlardır. Ayrıca kişisel tecrübelerine dayanarak normalde kırk günde elde edecekleri manevi hazzı on günlük habs-i nefes zikriyle katettiklerini açıklamışlardır.¹²⁰² Bu durum “ameller niyetlere göredir.”¹²⁰³ hadisini hatırlatmakta ve niyetler arası farklılık görülmektedir.

Nefes kelimesi çeşitli dinlerin literatüründe önemli bir konuma haizdir. Nefes, İslâm dininde Allah ile kulu arasındaki mistik ilişkiye kapı aralayan bir kelimedir. Allah insanı mineral tarzı oluşumlardan yaratıp sonra kalıp haldeki bedenine ruhundan üflediğini bildirmektedir.¹²⁰⁴ Nefes sayesinde beden in itici, çekici, tutucu kuvvetleri arasında denge oluşabildiği gibi nefes in vücudun fizyolojik fonksiyonlarını destekleyen etkileri de mevcuttur.¹²⁰⁵

İlahî kaynaktan gelen nefes ise oksijen ve hava anlamında kullanılan nefesten farklı bir anlam ihtiva etmektedir. Habs-i nefes de kastedilen nefes bu manadadır. Gönül anlamındaki kalpteki ilahî sıfatları Allah zikri ile vücut, zihin ve ruha taşıyan nefestir.¹²⁰⁶ İbnü'l-Arabî, Ebû Tâlip el-Mekkî'nin (ö.386/996) âlemin (felek) insanın nefeslerinden aktığına işaret ederek âlemin tüm parçalarının insanın emaneti olduğunu ileri sürmüştür. İbn'ül-Arabî'ye göre tabii unsurlardan oluşan beden bineğine Allah, Rahmanî nefesinden verdiği Rabbânî ruh insanın latîfesi ismini almıştır. Bu sayede ilahî lütuf her an insanla birlikte dir. Ancak nurları ortaya çıkarmak ve ilahî ruhun bedene hâkim olabilmesi kişinin cüzî iradesine bırakılmıştır. Latîfeler nur şeklinde ortaya çıkmakta ve hayvani beden denilen cismi yönetebilmektedir.¹²⁰⁷ Bu manada Allah her an kuluyla birlikte dir, âlemler de insana eşlik etmektedir.

Bu bölümde elde edilen veriler sonucunda İslâmiyet'te insanın manevi tekâmül sürecinin şariat merkezli uygulanan tasavvufî yöntemlerle gelişebileceği görülmektedir. Seyr ü sülûk olarak ifade edilen manevi yolculukta zikrin ayrı bir yeri ve önemi olduğu anlaşılmaktadır. Genelde “Besmele” ve özelde ise “Allah” zikri sırasında alıp verilen ve tutulan nefes in insanın bedensel ve ruhsal metabolizmayı harekete geçirdiği literatür bilgileri ekseninde değerlendirildiğinde pozitif etkileri göz ardı edilemez. “Allah” zikri ve ibadetlerin maneviyat boyutunda dünyaya ait faydalarının yanısıra ahiretteki karşılığının olacağı âyet ve hadislerde bildirilmektedir. Birinci bölümde bahsedilen yoga

¹²⁰² Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 303.

¹²⁰³ Buhârî, “Bedü'l-vahy”, 1/1.

¹²⁰⁴ el-Hicr, 15/28.

¹²⁰⁵ Büyükbay, *Mizaç İlmi İle Varlığın Tahlili*, 79.

¹²⁰⁶ Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, 152.

¹²⁰⁷ Arabî, *Fütûhat*, c.8/264; c 9/31.

sisteminde ise ahiret inancının olmaması her iki konunun temelde inanç özelde ise ibadet yönünün farklılığını ifade etmektedir. Çalışma konularından Nakşbendilikte letâif zikri kadar önemli bir diğer uygulama ise rabita ve murakabe yöntemleridir.

3. Letâif Zikrinde Rabita-Murakabenin ve Sohbetin Konumu

Tasavvufta letâife uygulanan “Allah” zikriyle beraber seyr ü sülûkda başvuru olan diğer iki yöntem, rabita ve murakabedir. İlk dönem tasavvuf literatüründe rabita, iki şeyi birbirine bağlamak, kalp ile nefsin irtibatı,¹²⁰⁸ halk âlemi ile emr âlemini bünyesinde barındıran terim, düşman ve nefis karşısında uyanıklık,¹²⁰⁹ müşâhade makamındaki şeyhe sâlikin kalbini bağlaması müridin, mürşidin yanında değilken ruhaniyetini ve suretini hayal etmesi şeklinde ifade edilmektedir. Murakabe, kalbin Allah’ın nazargâhı olduğu bilgisi ve duygusunun devamlı olmasıdır.¹²¹⁰

Tasavvuf eğitiminde seyr ü sülûk metotlarından mürşide yapılan rabita, manevi yolculukta ilerleyen aşamalarda ise bazı âyetlerin manalarını tefekkürle yapılan murakabeler ile devam eder. Mürşidin huzurunda veya gıyabında yapılan manevi sohbetlerin ise mürşidin gıyabında yapılan rabita kadar ehemmiyeti vardır. Çalışmanın bu bölümünde rabita, murakabe ve sohbetin sûfinin manevi tekâmülündeki etkileri nelerdir? sorusuna cevap aranmıştır.

3.1. Rabita

Rabita, sözlükte rapteden, ilgili, sevgi ile bir şeye kuvvetli bağlılık, cesur ve dayanıklı olmak anlamına gelmektedir.¹²¹¹ Sınır boylarında mukaddes yerlerin muhafazası için görevde bekleyenlerin barındıkları yerlere de “ribat” denmiştir.¹²¹² Bedende nefisle irtibatı sağlamasından ve şehadet âlemi olan dünya ile emr âlemi denilen ilahî âlemi de bünyesinde barındırmasından dolayı kalbe de ribat denilmiştir. Buna göre kalbin beş duyuya açılan bir kapısı, melekut âlemine açılan diğer bir kapısı bulunmaktadır.¹²¹³ Zira sûfiler Allah’ın nazar ettiği yer olarak kabul ettikleri kalbi Allah ile irtibatı sağlayan temel unsur olarak kabul etmektedirler.¹²¹⁴ Ayrıca dünyada nefis

¹²⁰⁸ İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, 1561.

¹²⁰⁹ İsfahânî, *Müfredat*, 959; Kuşeyri, *Er-Risaletü'l-Kuşeyriyye*, 224.

¹²¹⁰ Yılmaz vd, *Avarif'ül Maarif-Tasavvufun Esasları*, 491.

¹²¹¹ İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, 1560.

¹²¹² Asım Efendi, *Kâmus*, 140-144.

¹²¹³ Gazalî, *İhya-u Ulumi'd-Din*, çev. Sıtkı Güllü, c.3/47.

¹²¹⁴ Kuşeyri, *Er-Risaletü'l-Kuşeyriyye*, c.1/264.

terbiyesi ile ruhsal anlamda yol kateden ruhban, filozof veya zühd ehli kişiler de “rabıt” ismiyle ilişkilendirilmiştir.¹²¹⁵

Tasavvufi istilahta ise seyr ü sülûk yoluna giren müridin hayal gücünü kullanarak rehber edindiği mürşidi ile zihni planda birlik halinde bulunmasını ifade etmektedir. Rabıta, müşâhade makamına ulaşmış mürşide kalbi yönelişle bağlanıp, onun gıyabında veya huzurunda ruhaniyetini, siret (bir kişinin ahlâkı, dışa akseden davranışı, karakteri) ve suretini hayal etmesidir. Nasıl ki yanında bulunurken edebini muhafaza ediyor ise bu durumu gıyabında da devam ettirmesidir.¹²¹⁶ Bu edep anlayışıyla “Biz ona şah damarından daha yakınız.”¹²¹⁷ âyetindeki şuuru kazanıp sürekli Allah’ın huzurunda bulunduğu farkındalığını geliştirmesidir. Tasavvufi literatürde rabıta kavramını ilk kullanan Şâh-ı Nakşbenddir. Hayatta veya vefat eden mürşidin ruhaniyetinden kalp yoluyla irtibat kurularak feyz almak manasına gelen rabıta Nakşbendiyyeden önceki dönemlerde üveysîlik tanımıyla eşdeğer görünmektedir. Üveysîlik, tasavvuf tarihinde kendinden önce vefat ettikleri halde mürşidlerinden ruhaniyet inikası (manen kalbe gelen akış) ile irtibatlı sûfilerin durumunu ifade etmektedir. İbrahim b. Ethem’in (ö.782) Veysel Karanî’den, Bâyezîd-ı Bistâmî’nin (ö.874) Câfer-i Sadık’tan (ö.765) feyz alması konuyla alakalı örneklerdir. Rabıtanın seyr ü sülûk yöntemi olarak sistemli bir şekilde uygulama şekli İmâm-ı Rabbânî ile birlikte başlamıştır.¹²¹⁸

Nakşbendiyye mürşidlerinden Dağıstâni rabıtayı açıklarken “Ey iman edenler Allah’tan korkun ve O’na yaklaşmaya vesile arayın.”¹²¹⁹ âyetini delil gösterir. Âyette kastedilen vesile Allah tarafından Hz. Peygamber’in kalbine gelen ilahî hikmetleri, feyzi, iman nurunu ve her türlü hayrın Hz. Peygamber’in kalbinden inananların kalplerine aksetmesidir. Dağıstâni kul ile Allah arasındaki kuvvetli iletişimin sağlanması açısından rabıtanın gerekli olduğunu savunduğu Hz. Fatıma’nın rivâyet ettiği şu hadisi delil göstermektedir. “Babamın yüzüne dikkatle baktım. İki kaşı arasında bir nur parlıyordu ve o nur insanların kalpleri üzerine yayılıyordu. Babama o nurun ne olduğunu sordum. Bana iman edenlerin nurudur. Şüphesiz onların kalplerine ulaşır dedi.” Dağıstâni’ye göre bu hadis Allah tarafından Hz. Peygamber’e nakşedilen bu nurun müminlerin kalplerine

¹²¹⁵ Ahmet Cahid Haksever, “Ruhbanlık’ Kavramındaki Anlam Kayması ve Tasavvufla İlişkilendirilmesi Üzerine Bazı Değerlendirmeler”, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/23 (Ocak 2013), 21.

¹²¹⁶ İrfan Gündüz, “Tasavvufi Bir Terim Olarak Rabıta”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 19 (2007), 28.

¹²¹⁷ Kaf 50/16.

¹²¹⁸ Gündüz, “Tasavvufi Bir Terim Olarak Rabıta”, 30.

¹²¹⁹ Maide 5/35.

akışının ispatıdır.¹²²⁰ Hz. Peygamber döneminde nurun inikası bizatihi kendi sohbetlerinde vuku bulurken, Hz. Peygamber'in vefatından sonraki dönemlerde O'nun her halini kendine şiar edinmiş sahabe, tabiin ve sonrasındaki Allah dostları tarafından kalpten kalbe aktarılmıştır. Dağıstânî'ye göre mürid mürşidin kalbinden kendi kalbine nurun aktığını düşünmesi gerekmektedir.¹²²¹ Bu anlayışa göre zaman içinde düşünceler yoluyla gelecek nurların gerçek hissiyatlara dönüşebileceği muhtemeldir. Nakşbendiyye öncesinde üveysilik tanımıyla başlayan bu inikas (kalplere mürşid vasıtasıyla nurun sirâyeti) İmâm-ı Rabbânî ile birlikte sistemli şekilde günümüze kadar ulaşmıştır.

Dağıstânî iman nurunun kalplere Hz. Peygamber'den salih bir yol olan silsile ile inikası için (sahih bir senet ile) Hz. Peygamber ile bağı bulunan bir mürşidin gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Mürşidin vesilesi, Allah ile kul arasındaki manevi irtibatı sağlayan araç hükmündedir. Amaç haline gelmesi ise ciddi bir hatadır. Silsile bağı olmayan mürşid ise Dağıstânî'ye göre âlim hükmündedir kendisine rabıta yapılmaz. Çünkü Hz. Peygamber ile irtibat ve aynîleşmek olmayacağından hedefe ulaşmak için rabıtan istenen maksat gerçekleşmez.¹²²²

Ruhun tekâmülü ve manevi eğitim için gerekli olan şeyhe rabıta, Nakşibendiyye sülûkünde letâif zikri eğitime ilaveten murakabe (derin tefekkür) derslerine gelindiğinde ihtiyaç dışında terk edilir. Çünkü asıl olan bu seviyeye gelmiş salikde Allah'a rabıta. Mürşid bu merteye için ön hazırlık vazifesi görür. Murakabe derslerine kadar olan zikir ve şeyhe rabıta, yüzme bilmeyen birine yüzme öğretme şeklinde temsil edilebilir. Kişi yüzmeyi öğrendikten sonra murakabe aşamasına geldiğinde şeyhi ona denizlere, okyanusun derinlerine dalmayı ve lezzetleri keşfetmeyi öğretir. Bu manada şeyhe rabıta Allah'a rabıtanın bir ön hazırlayıcı rolünü üstlenmektedir. Rabıta, "Sadıklarla beraber olunuz."¹²²³ âyetini ölçü kabul eden sûfilerce kalben mürşidiyle beraber olma anlamı taşımaktadır. Şeyhinde fani olmak yani onun edebiyatı ile edeplenmek, haliyle hallenmek sevgi temelli alakanın keyfiyetini açıklamaktadır. Kişinin sevdiğiyle beraber olduğunu bildiren hadis-i şerifler de mevcuttur. Manevi âlemde zihinsel pratikte muhayyile gücünü aktif hale getirmeyi başaran kimse namazda Allah ile muhabbet ilişkisinin lezzetini de elde edecektir. Kuantum fiziğindeki dolanıklık ilkesi (enerji bağı, çekim kuvveti) bebeğin karnı acıktığında uzakta bile olsa annenin göğsünden süt gelmesi

¹²²⁰ Alkan, *Dağıstânî'nin Tasavvufî Görüşleri*, 93; Detaylı bilgi için Bk. Ahmed Hüsameddin Dağıstânî, *Zübdetü'l-Meratib*, 9.

¹²²¹ Alkan, *Dağıstânî'nin Tasavvufî Görüşleri*, 94.

¹²²² Dağıstânî, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 23.

¹²²³ et-Tevbe 9/119.

durumunu açıklar mahiyettedir. Bunun gibi sevgi temelli varlığın devamına örnek olarak da zaman ve mekân itibariyle uzaklarda birbirini görmeyen mürit ve mürşit arasındaki ilişki de bu enerji bağı ile (dolanıklık ilkesiyle) açıklanabilir.¹²²⁴

Fıtrat gereği rol model ihtiyacı psikolojik içeriği açısından da insani bir olaydır. İnsanı fiziksel, sosyal ve ruhsal yapıdan müteşekkil bir varlık olarak ele aldığımızda olumlu veya olumsuz şahsiyetlere, durumlara, olaylara yönelebileceği de bilinen bir gerçektir.¹²²⁵ Mürşide rabıtayı da bu bağlamda kişinin müsbete olan temayülü şeklinde yorumlayabiliriz. İnsanlık boyutunda yükselip kendi varlığını Allah'ın varlığında eriten kimseler (mürşid-i kâmil) manevi aşkı yaşayıp deneyimlemiş kişilerdir. Tasavvufî seyr ü sülûkta insanın mürşid-i kâmil rol model olarak onun eğitimine girmesi yanında yokken bile zihninde, düşüncelerin de öğretmenin ahlâkını canlandırmasının yöntemi rabıttır.¹²²⁶ Rabıta insanın etrafındaki nesnelere derin yaklaşmasını (öğrencinin öğretmene, anne babanın evladına bağlılığı gibi) sağlayan bir araçtır. Erich Fromm varlıkların birbiriyle olan bağı sevgi ile ilişkilendirerek “Kişiyi diğer insanlardan ayıran duvarları yıkan, onu diğerleri ile birleştiren insanın içindeki en etkin bir güç” şeklinde tarif etmektedir.¹²²⁷ Yapılan bilimsel bir çalışmada deniz analarının yaydığı ışık çok farklı yerlerdeki diğer deniz analarınca da algılanmaktadır. Bir adada muz yerken denize düşen muzun tadındaki değişikliği fark eden bir maymun elindeki diğer muzları da denize atıp tekrar yediğinde davranış haline dönüşen bu alıştırma başka adalardaki maymunlar tarafından da algılanıp o maymunu görmedikleri halde aynı davranışı sergiledikleri keşfedilmiştir. Bu durum yine kuantumdaki dolanıklık ilkesi ve canlıların uzaktan birbiriyle duyular yoluyla iletişimine (bağlanmaya, raptetmeye) örnek teşkil etmektedir.¹²²⁸

Rabıta, tasavvuf erbabı kişilerin hiçbiri tarafından insanın insanı Tanrı edinmesi şeklinde açıklanmamıştır. Bilakis şeyhe rabıta (fenâ fiş-şeyh) ileri sülûk derslerine gelindiğinde bırakılır. Bilakis Rasûlüllah'da fenâ (yok olma, fenâ fir-Rasûl) ve sonrasında Allah'ta fenâ (fenâfillah) makam seviyesine gelebilmek için bir ön hazırlık mesabesinde

¹²²⁴ Berkmen, *Kuantum Bilgeliği ve Tasavvuf*, 274.

¹²²⁵ David Krech-Richard S. Crutchfield, *Sosyal Psikoloji*, çev. Erol Güngör (İstanbul: Ötüken Neşriyat, 2007), 80; Rasim Adasal, *Yeni Medical Psikoloji* (İstanbul, 1977), 258.

¹²²⁶ Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 82.

¹²²⁷ Erich Fromm, *Sevme Sanatı / Bir Eylem Olarak Sevmek*, çev. Işitan Gündüz (Say Yayınları, 2022), 29.

¹²²⁸ Berkmen, *Kuantum Bilgeliği ve Tasavvuf*, 174-273.

açıklanmıştır. Tasavvuf psikolojisi zevkini tatmayan bazı kimselerce mürşide rabita bu manada eleştirilmiştir.¹²²⁹

Abdülhakim Arvasî'nin (ö.1943) tarif ettiğine göre mürşide rabita şu şekildedir: “Mürşidi, Allah ile aranızda vesile ve vasita mevkiindeki zât olarak düşünecek, onu yanınızda ve karşınızda farz ederek, alnına, yani iki kaşı ortasına gözlerinizi dikecek, keskin bir aşk iradesiyle o zâtın simasını hayalinizde saklayacak, hayalen onun siretini kalbinizde durdurarak, kendisiyle manevi bir beraberlik te'sis edeceksiniz.”¹²³⁰ Bu şekil rabitadan maksatın ilerleyen zamanlarda salikin mürşidin güzel ahlâkıyla ahlâklanmasını, onun haliyle hallenmesini sağlamak olduğu anlaşılmaktadır. Şeyhde fenâ bulmak manasından bu durum anlaşılmaktadır.

Tasavvuftaki rabita uygulamasına Kur'ân-ı Kerîm ve hadislerden doğrudan bir delil getirmek mümkün görünmemektedir. Ancak te'vil¹²³¹ yoluyla bazı âyetlerin rabitaya işaret ettiği ileri sürülmektedir. “Ey iman edenler! Allah'a karşı gelmekten sakının ve sadıklarla (doğrularla) beraber olun.”¹²³² âyetindeki beraberliğin fiili rabitaya işaret ettiği ileri sürülmektedir. Beraberlik eylemi süreklilik arz ettiğinde muhabbeti meydana getirir. Zahiri beraberlik her zaman mümkün olmadığında gıyabi birliktelik yani muhayyile gücüyle düşünerek “sadıklarla beraber olma” mümkün olabilmektedir. Örneğin sohbet sırasında fiziki beraberlik yaşanırken, rabita ile rûhânî birliktelik sağlanabilir. “Habibim de ki: Eğer Allah'ı seviyorsanız bana uyun ki Allah da sizi sevsin ve bağışlasın.”¹²³³ âyetindeki ittiba ifadesi “Üsve-i Hasene”¹²³⁴ konumundaki Allah Rasûlü ile hemhal olmayı da ifade etmektedir. “Ey iman edenler! Allah'tan korkun ve O'na yaklaşmaya vesile arayın.”¹²³⁵ âyetindeki vesilenin de rabitaya işaret ettiği bildirilmektedir. “..kalplerini pekiştirdik.”¹²³⁶ âyeti ile Allah'ın ilham ve feyz ile mümin kulunun kalbini güçlendirmesi manası verilmektedir. “Ey iman edenler! Sabredin ve kararlılıkta yarışın, düşmana karşı hazırlıklı olun (birbirinize dayanıp bağlanın).”¹²³⁷ âyetindeki “rabitü” emri İslâm topraklarını korumak için sınırda nöbet tutmaya işaret ettiği gibi his ve heveslerin

¹²²⁹ Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 118, 119; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, pdf, 433-434.

¹²³⁰ Gündüz, “Tasavvufi Bir Terim Olarak Rabita”, 28.

¹²³¹ H. Yunus Aydın, “Tevîl”, *DİA*. 41/28. (Erişim 09 Kasım 2022). (Kur'an ve Hadislerde yer alan bir lafza taşıdığı muhtemel manalardan birini tercih edip yüklenme anlamında bir terimdir.)

¹²³² et-Tevbe 9/119.

¹²³³ Âl-i İmran 3/31.

¹²³⁴ Mümtehine 60/4.

¹²³⁵ Maide 5/35.

¹²³⁶ Kehf, 18/14.

¹²³⁷ Âl-i İmran 3/200.

kaynağı nefsin hilelerine karşı da uyanık olmak gerektiğini ve her an Allah'ın huzurunda bulunma şeklinde de yorumlanmaktadır.

Hız. Peygamber'in "Kişi dostunun dini üzeredir, bu yüzden her biriniz kiminle arkadaşlık ettiğine dikkat etsin."¹²³⁸ "Kişi sevdiği ile beraberdir.", "Bir topluluğa benzemeye çalışan o topluluktan sayılır."¹²³⁹ hadisleri insanın ilişki içerisindeki kişilerden etkilenme konusuna dikkat çekmektedir. Âyet ve hadisler birbirine muhabbetle bağlı topluluklar arasındaki irtibatın sadece dünyadaki etkilerine değil ahiret boyutunu düşünmek açısından da manidardır.

Yaratılıştan gelen ve psikolojik bir ihtiyaç olan rol model gereksinimini yapıcı yönde manevi tekamülünü tamamlamış şahsiyetlere yönlendirmek kişinin olumsuz yönelimlerine de engel teşkil edecektir. Sosyolojik olarak insanlar arası ilişkilerde uyumun kolaylaşması eğitim sistemlerinde "taklit" metodu olarak uygulanmaktadır. Sûfilere göre insan ruhunun sürekli yükseliş ve alçalış durumları söz konusu olduğundan tarikatların kurumsallaşmasından sonra "rabıta" terimi de tasavvuf literatüründe kullanılmaya başlanmıştır.¹²⁴⁰ İbadetler sırasında Allah ile kul arasına diğer bir şahsı sokmak değil, kâmil bir şahsiyeti tüm yaşantısında örnek almak temeline dayanmaktadır. Bireyin maddi boyuttan manevi âleme yönelen seyrinde, rol model ihtiyacına binaen mürşid-i kâmile yapılan rabitanın ardından gelen adım Hız. Peygamber'in huzurunda bulunuyormuş gibi bir şuurun gelişmesidir. Kişinin hareketlerini iradesiyle değiştireceği bu seviye kalbinden geçen düşüncelere de sahip olması gerektiği bilincinin geliştiği aşamadır. "Nerede olursanız olun O sizinle beraberdir."¹²⁴¹ , "Biz ona şah damarından daha yakınız."¹²⁴² âyetleri artık mürşide rabitanın bırakılıp düşüncelerde her anın Allah'a yöneldiği en üst seviyeye işaret etmektedir. Mutasavvıflar tarafından edebine riâyet edilerek uygulanan derin tefekkürün zikirten daha etkili olacağı da bildirilmektedir. Bu konuda en eski kaynak İmâm-ı Rabbânî'nin *Mektûbat*'ıdır. İmâm-ı Rabbânî'ye göre mürşid ile uzaktan hayalen beraber olmak anlamına gelen rabıta zikre nisbetle kemale ermede daha etkili bir yöntemdir.¹²⁴³

Makro kozmoz olan kâinata ve mikro kozmoz insana bakarak Allah'ın yüceliğinin ve kudretinin sonsuzluğunu, büyüklüğünü, derinden tefekkür etmek demek olan

¹²³⁸ Tirmizi, "Zühd", 45.

¹²³⁹ Ebu Davud "Libas", 4031.

¹²⁴⁰ Haksever, Yâ'kub-ı *Çerhî*, 149.

¹²⁴¹ Hadid 57/4.

¹²⁴² Kaf 50/16.

¹²⁴³ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbat-ı İmâm-ı Rabbânî*, c.I/342.

murakabenin başlangıcı rabıta kabul edilir. “Gönlünü Allah’a bağlamış olanın dışında kim varsa hepsinin amel defteri kapanır, onunki ise kıyamete kadar çoğalır ve kabir azabından korunur.”¹²⁴⁴, “Bir gün bir gece Allah’a gönül bağlamak bir ay gündüzleri oruç tutmaktan, geceleri de ibadet etmekten hayırlıdır. Bu halde ölen kişiye ameli arz olunur, rızkı verilir ve kabir azabından emin kılınır.”¹²⁴⁵ gibi hadisler Allah Zü’l-Celâli düşünerek yapılan rabıtanın ehemmiyetini bildirmektedir.

Literatürde bir müridin şeyhine gösterdiği muhabbet şeklinde ifade edilen rabıta, tarikatların kurumsallaşmaya başlamasından sonra ortaya çıkmıştır. Uygulamadaki temel amaç ise rehberin ahlâkını ve hallerini taklit yolu ile Allah’a teveccüh edip yönelmektir. Tasavvuf ve uygulama alanında telif eserleri bulunan Avni, bu durumu “Sevgi ve hususiyet bağı ile bağlı olan kimseler üzerinde düşünce ve iradesini yoğunlaştırmak suretiyle uzaktan tesir ederek kendi suretini göstermesi mümkün olabilir.” şeklinde açıklar. Bu inancın, sadece İslâm tarikatlarında değil, çok eskiden de var olduğunu Mehmet Ali Ayni’nin: “Bazı ölümlerin veya can verme halinde olan bazı kimselerin görünmeleri de böyledir. Şu kadar var ki veliler, tamamen sıhhat halinde iken ve fiillerine tamamen vakıf olarak istedikleri vakit istediklerine görünürler. Ancak böyle zâtlar ve bu tasarruf gücüne sahip kişiler nadirdir. Yunanistan’da Orpeus, Pisagor, Apolonius bu nadir zatlardandı” şeklinde ifade etmiştir.¹²⁴⁶

Carll Vett’in hatıralarında ise Nakşbendiye şeyhi Esad Erbilî hazretleri rabıta’yı, “Kendisini sıkmadan, zorlamadan, etrafını saran her dünyevi şeyden sessizce sıyrılıp içindeki dünyadan özel bir irade olmaksızın yapmak gerektiğini” belirtir. Vett doğu insanı için bunu başarmanın daha kolay olabileceğini, zira onların ruhsal dünyalarının İslâmi pratiklerle daha fazla Allah’a yakın olabildiğini, batılılar için ise bunu yerine getirmenin güçlüğünden bahseder. Zira batı insanı ruha değil, akla daha çok önem vermektedir. Esat Erbilî Allah’ın yardımıyla bu yeteneği Vett’in kendisinin de elde edebileceğini anlatır.¹²⁴⁷

İmâm-ı Rabbânî öncesi ve sonrası gelen Nakşbendiye müridleri dünyada iken Allah’ı hissediş yoluyla tanıyıp içselleştirerek ilahî perdelerin aralanmasının da zikir ve tefekkür yoluyla mümkün olduğunu bildirmiştir. “Ölmeden evvel ölünüz.” Yani “Ölüm gelmeden evvel nefsanî hislerinizi terk etmek suretiyle bir nevi ölünüz.”¹²⁴⁸ ikazı da bu

¹²⁴⁴ Ebu Davud, “Cihad”, 15.

¹²⁴⁵ Müslim, “İmaret”, 163; Nesei, “Cihad”, 39.

¹²⁴⁶ Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, 188-190. (Bkz. Ayni, *Tasavvuf Tarihi*, 108)

¹²⁴⁷ Carl Vett, *Dervish Diary*, çev. Elbiridch Hathaway (Bridge Pub, 2007) 117; Cebecioğlu, *Kelâmi Dergâhından Hatıralar*, 219.

¹²⁴⁸ el-Acluni, “Keşfü’l Hafa”, 2:29.

durumu ifade etmektedir. “İnsanlar uykudadır, öldükleri zaman uyanacaklardır.”¹²⁴⁹, “Uyandıkları zaman da gördükleri rüyanın yorumu kendilerine zahir olacaktır. Ölüm sana lisan-ı hal ile şöyle der: Sen bundan gafildin, işte senden gaflet perdesini kaldırdık, bugün artık görüşün keskindir.”¹²⁵⁰ âyet ve hadislerinden anlaşılacağı üzere ölüm anında insanın dünyada yaşadıkları göz önüne serilip ahiret hayatının perdeleri açılacaktır. Allah’ın kâinatı yaratma kudretini murakabe denilen derin tefekkür yolu ile düşünmek ölüm anında ve sonrasında gerçekleşecek birtakım hallerin dünyada iken bir miktar hissedilebileceğini açıklar mahiyettedir.

Tasavvufi tüm tarikatlarda olduğu gibi kulun marifete (Allah’ı tanımaya) ulaşma yolculuğunda Nakşbendiyyede letâif üzerine çekilen zikir ve rabıta usulü seher vakti denilen geceye ait özel vakitte yapılması tavsiye edilmektedir. Gece kâinat kesretten vahdete doğru meylederek her şey sükunete erer. Vuslatı ve sırları arzu edenler için bu vakitler Allah’ın kullarına hususi davet anlarıdır. Geceyi değerlendiren kulların kalpleri yerler ve gökler kadar genişleyip yüce duygulara ulaşır.¹²⁵¹ Hz. Peygamber’in “Gecede bir saat vardır ki, Allah’tan dünya ve ahiretle alakalı bir hayır talep eden Müslüman o saate rastlarsa Allah istediği şeyi ona mutlaka verir, bu saat her gecede vardır.”¹²⁵² beyanı bu gerçeği ifade etmektedir.

Letâif zikrini tamamlayan salikte mürşidin sureti hayali olarak düşüncesinde tutar. Yaptığı bu rabıtada huzur ve cem’iyyet hali meydana gelmesi gerekir. Rabıta mürşit ile mürit arasında manevi anlamda tam bir faydalanma sebebi olan bir münasebetin oluşmasıdır. Tasavvuf yolunun başlangıcındaki müridde zikir yoluyla henüz Allah ile tam bir irtibat hali oluşmadığından “mürşidin gölgesinin” yani ona rabıtanın faydası Hâce Ahrar’ın tarifi ile *Fıkârat* isimli eserde bildirilmiştir. İmâm-ı Rabbânî’ye göre zikir esnasında herhangi bir zorlama olmadan mürşidin görüntüsü göz önünde hissedilirse bunu kalpte muhafaza altına alarak zikre devam edilmesi önerilmektedir. Bu şekil zikir kişiyi aynalardaki (misal=hayal âlemindeki) görüntülerle meşgul etmekten ziyade Rabb’in huzuruna götürür.¹²⁵³ Mürşide düzenli yapılan rabıta sayesinde şer’î hükümlere ait çirkin veya güzel durumlar kişinin kalbine ilham yoluyla gelmektedir. Havanın olumsuz şartları bedeni hasta edebileceği gibi toplumdaki kasvet, gaflet gibi unsurlar

¹²⁴⁹ el-Acluni, “Keşfü’l-Hafa”, 2/312.

¹²⁵⁰ Kaf 50/22.

¹²⁵¹ Topbaş, *İmandan İslâma Hak Yolculuğu*, 19-20.

¹²⁵² Müslim, “Müsafirun”, 166.

¹²⁵³ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*. c.1/601; *Fıkârat*:Kalbe ait konuları Farsça kâleme alınmış bir eserdir. Makaleleler, paragraflar anlamına gelir. Muhammed Murad Kazani Minzelevi (v.1352/1934) tarafından Arapçaya çevrilmiş ve Mektûbâtın kenarında neşredilmiştir.

kalbi etkileyebilmektedir.¹²⁵⁴ Kalbin olumsuz etkilerden kurtulabilmesi rabitanın sürekliliği ile doğru orantılı olduğu anlaşılmaktadır. Mürşide yapılan rabıtada mürit ile arasında Allah'tan başka düşüncelerin kalbi meşgul etmeden uygulanan rabıtanın sonra salike mürşidi tarafından sırasıyla murakabe dersleri verilir.

3.2. Murakabe

Murakabe Arapça bir kelime olup sözlükte korumak, gözetlemek, kontrol etmek, Allah'ı kalp ile düşünmek manalarına gelmektedir. Ayrıca insanın iç dünyasına dalarak düşünmesi, hatırlamak ve muhakeme yapmak gibi tefekkür ile benzer manalar içermektedir.¹²⁵⁵ Kur'ân-ı Kerîm'de Allah'ın gözetleyici vasfı olarak nitelenmekte, insanlara, meleklerle ait sıfatlar şeklinde de kullanılmaktadır.¹²⁵⁶

Muhâsibî gibi erken dönem sûfileri murakabeyi insanın kendi başınayken veya halk içinde tüm benliği ile Allah'a yönelerek yapması gereken bir ibadet olarak tanımlar. Sülemî de murakabeyi lamba metaforuyla açıklar. Lambadaki ışık nasıl ki etrafı aydınlatıyorsa murakabe yoluyla kalbe gelen düşünceler ve ilahî bilgiler de nefis menşeli kusurların terbiye edilmesini sağlar.¹²⁵⁷

Ashab-ı kiramın ihsan olarak tarif ettiği sünneti uygulamak ve her an Allah'tan gafil olmama durumuna Nakşbendiyye sûfileri murakabe ismini vermişlerdir. Nakşbendiyye'de Müceddidî döneminden önce kalbe yönelip onu muhafaza etmek anlamındaki murakabe, Müceddidîyye döneminde sistematize edilerek bazı âyet ve tasavvuf kavramlarının derinlemesine düşünülmesi şekline bürünerek yeni bir anlam kazanmıştır.¹²⁵⁸

Tasavvufî literatürde murakabe; kalbi her türlü düşüncelerden korumak (bir nevi bekçilik etmek), Allah'ın sonsuz ilminin kulunu kuşattığını düşünerek Allah'tan gelecek nurlara her an açık olabilmesi için nefsi ve kalbi kontrol altında tutmak demektir. Tarikatlarda eğitim metodu olarak kullanılan murakabe gece teheccüd vakti gözler kapatılarak Allah'ın kulunu her an ve her yerde görüp işittiğini derin bilinç halinde

¹²⁵⁴ Erbilî, *Mektûbât*, 257.

¹²⁵⁵ İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, c.3/1701; c.2/1121.

¹²⁵⁶ Ahzab 33/52; Hud 11/93; Kaf 50/18.

¹²⁵⁷ Tenik, *Göktaş Allah'la Varolmanın Yolu Zikir*, 108.

¹²⁵⁸ Tosun, *Bahâeddîn Nakşbend*, 311, 315.

düşünüp hissetmektir. Murakabe ihsan düzeyinde yani kul Allah'ı görmese de O'nu görüyormuş gibi her an huzurunda olduğu düşüncesiyle ibadet etmektir¹²⁵⁹

İbnü'l-Arabî derin tefekkür ve murakabenin kulun varlığına dair sırları açabileceği görüşünü savunmaktadır. O'na göre özellikle gece karanlığında murakabe Allah'a olan muhabbetin ve zikrin üst sınırı, sûfilığın yüksek mertebedeki sıfatıdır. İbnü'l-Arabî birtakım sûfilerin murakabe yoluyla Hâkk'a en yakın mertebelerin kazanılmasını "Ey insanlar uyuduğundaki gece arkadaşım! gündüz de onların arasında benimle sohbet eden." ifadeleriyle tanımladıklarını anlatmaktadır. Bu seviyedeki kimselerde murakabe sonucunda mahlukat üzerinde tasarruf edebilme, kalpte ve düşüncelerden geçenleri bilme gibi vasıflar kazandırmaktadır.¹²⁶⁰

İbnü'l-Arabî murakabeyi farz, mekruh, haram, mübah gibi şeriata dair kavramların düzenlenmesi için şart olduğu görüşündedir. Tersine murakabenin (derin tefekkürün) düzenlenmesi için de şariatın lüzumunu vurgulamaktadır.¹²⁶¹ İbnü'l-Arabî'nin "Her işte O'nu gözet, çünkü O da seni gözetmekte" deyimini murakabenin Hâkk'tan kula ve kul tarafından Hâkk'a doğru çift yönlü olduğunu ifade etmektedir. Hâkk'ın kula murakabesinin (gözetmesinin) biri "Allah her şeyi gözetendir." âyetine dayanan semalara ve arza yönelik murakabesidir. Zât-ı Teâla'nın bir diğer murakabesi kullarını emrettiği ve yasakladığı fiiller çerçevesinde bakmasıdır. İbnü'l-Arabî bu duruma delil olarak "Söyledikleri her sözde yanımızda bir gözetmen vardır." "Allah, onların yaptıklarından habersiz değildir." gibi âyetleri delil gösterir.¹²⁶²

İbnü'l-Arabî kulun Hâkk'a murakabesini ise üç şekilde ele almaktadır. İlkinde kulun Allah'ın Zât'ını murakabesidir. Ancak bu çeşit murakabede Zât bilinmediği için Allah'ın âlemlerle ilişkisi de bilinemez denilmiştir. Ancak şariatın Allah ile âlem irtibatını "Her nerede olursanız O sizinle beraberdir." gibi âyetlerle bu durumu açıklaması ile Zât'a dair murakabenin yapılabileceği savunulmuştur. İbnü'l-Arabî bir kısım sûfinin eşyayı murakabe ederken biz Allah'ı her şeyden önce gördük, bazıları sonra gördük, diğerleri gördüğüm her şeyle beraber ve bazıları da her şeyde Allah'ı gördüm ifadelerine yer vermektedir.¹²⁶³ Bu durumun kişisel tecrübeyle alakalı olduğu anlaşılmaktadır.

¹²⁵⁹ Âsım Efendi, *Kâmus*, c.1./427-429; Cebecioğlu "Murakabe" 343.

¹²⁶⁰ Arabî, *Fütûhat*, c.1/237; Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 179.

¹²⁶¹ Arabî, *Fütûhat*, c.7/291.

¹²⁶² Arabî, *Fütûhat*, c.7/287.

¹²⁶³ Arabî, *Fütûhat*, c.7/290.

Kulun Hâkk'a olan ikinci çeşit murakabesi utanma duygusu ile alakalıdır. Zira kul Hâkk'ın her an kendisini gözetmekte olduğunun farkındalığı ile derin tefekkür halindedir. Üçüncü çeşit murakabe kulun nefesine dair içe ve dışa dönük tüm hallerini kapsar. Buna delil olarak “Âyetlerimizi ufuklarda ve nefslerde kendilerine göstereceğiz.” ifadesini göstermektedir. İbnü'l-Arabî'ye göre kulun Hâkk'a murakabesinin neticesinde akıl, fikir, nefis ve beden gözünün gördüğü her varlıkta Hâkk'ın işlerini öğrenmek mümkün olmaktadır.¹²⁶⁴

İmâm-ı Rabbânî ve Müceddidîlere göre murakabe, “Allah” ismini zikrederken talep edilen vuslata kavuşmak için bir araç mahiyetindedir. Ancak herhangi bir zikir mevcudiyeti olmaksızın da devamlı surette Hâkk'a yönelerek O'nun yarattığı mahlukat ve kâinat üzerinde yapılan derin tefekkür de kişiyi Allah'a en yakın mertebeye taşıyabilmektedir. Ancak murakabeyle düşüncelerden uzaklaşarak kalbi kontrol altına almak tek başına ve kolayca mümkün olmaz. Bunun için çok zikretmek ve müşidlerin sohbetlerinde bulunmak elzemdir.¹²⁶⁵ Müşidin sureti hayali olarak düşüncede tutularak yapılan rabıtada huzur ve cem'iyet hali meydana gelip Allah'tan başka düşüncelerin kalbi meşgul etmemesi on beş dakikayı bulunca murakabelere geçilebilir.

Nakşendiyyede murakabe kavramının önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. İmâm-ı Rabbânî de konu üzerinde fikirler beyan etmekle birlikte uygulama alanı ve mana genişliği Müceddidîye döneminde hız kazanmıştır. İmâm-ı Rabbânî murakabeler hususunda letâifde olduğu gibi sistematik bir yöntem geliştirmemiş, özellikle Zât'ın bilinirliği hususunda yüzeysel bilgilerle yetinmiştir. Hatta İmâm-ı Rabbânî Allah'ın Zât'ının hakkıyla bilinemeyeceğini beyanla murakabe-i Zât uygulamasını yapan sûfilere eleştirmiştir.¹²⁶⁶ Kendinden sonra gelen Müceddidîler ise murakabe konusuna ayrı bir ehemmiyet vermişlerdir.¹²⁶⁷ Bu yönüyle murakabelerin Müceddidîyeye ait seyr ü sülûk uygulamalarında ayrı bir yeri ve önemi bulunmaktadır.

Murakabe aynı zamanda insanın kendini anlamaya yönelik çabasıdır. Yâ'kub-ı Çerhî murakabeye insanın söz ve fiillerini sürekli kontrol etmesi manası da verir. Ona göre murakabenin sonucunda ise insanda ağır başlılık, ilimlere vakıf olma ve temkin gibi pozitif durumlar ortaya çıkmaktadır.¹²⁶⁸

¹²⁶⁴ Arabî, *Fütûhat*, c.7/293.

¹²⁶⁵ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 178-179.

¹²⁶⁶ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.2-3) c.2/453, 454.

¹²⁶⁷ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 78.

¹²⁶⁸ Haksever, Yâ'kub-ı Çerhî, 146.

Nakşbendiyyede murakabe ve letâif konusunu detaylı bir şekilde ele alan nadir şahsiyetler bulunmaktadır. Bunlardan birisi Osmanlı'nın son dönemlerinde (1847-1925) yaşamış Nakşbendiyye mürşidi Ahmed Hüsameddin Dağistânî'dir. Kendisi tasavvufi yetkisini Müceddidîyeden Abdullah Dihlevî'nin halifesi olan babası Muhammed Said Efendi'den almıştır. Dağistânî letâif konusunda İmâm-ı Rabbânî ile aynı düşünce sistemini takip etmekle birlikte hem letâif hem de murakabeleri İmâm-ı Rabbânî'den daha detaylı bir şekilde açıklamıştır. O murakabeleri ehadiyyet, maiyyet, kelim, ölüm, tefekkür, vücûd, e'âl şeklinde sınıflamış ve çeşitli tarifler geliştirmiştir.¹²⁶⁹

Nakşbendiyye tarikatında murakabe özellikle gece teheccüd vakti yapılırken Dağistânî bu konuda zaman dilimini geniş tutmuştur. O'na göre murakabe günün her vaktinde zikir esnasında veya zikrin dışında yapılabilir.¹²⁷⁰ Dağistânî bazı âyetlerin tefekkür edilmesiyle yapılan murakabe yöntemlerinde Nakşbendiyyenin genel sistemi dışında farklı olarak beş letâifi Ehadiyyet murakabesi dahilinde ele almıştır. Bu bağlamda murakabe çeşitleri şu şekilde seyretilmektedir:

3.2.1. Ehadiyyet Murakabesi

Bu murakabe yönteminde latîfelere ve Nefy ü isbata ait zikir, sırasıyla geçildikten sonra salike mürşidi tarafından murakabe dersi verilir. Ehadiyyet murakabesinde tüm kemâl sıfatlara sahip ve noksanlıktan beri olan "Allah" ismini kapsayan ihlas suresinin manası düşünülür. Zikir ve murakabelerin adabında acele etmemek gerekmektedir. Usul, âyetleri derin tefekkür ile düşünerek gerçekleşmektedir. Bir takım feyz ve ilhamların salikin kalp, ruh ve nefis letâifine gelmesi ve gelen kaynağı hissetmek murakabeden beklenen maksadın hasıl olduğunu göstermektedir. Bu murakabe çeşidi İmâm-ı Rabbânî ve Müceddidîlerin tarifine göre imkân dairesinde seyr sırasında gerçekleşmektedir.¹²⁷¹ Bunun için zikir ve murakabeleri beden, kalp ve zihin birlikteliği içerisinde dikkatlice uygulamak gerektiği anlaşılmaktadır.

Nakşbendiyye metodunda her bir ilahî ismin manevi yükselişi mevcuttur. Dağistânî'ye göre ehadiyyet mertebesi "el-Hâdî" esması ile ilahî isim ve sıfatların yükselişinin son durağıdır.¹²⁷² Dağistânî murakabe basamaklarını latîfelerle alakasını açıklamış ve ihlas suresinin her bir âyeti ile eşleştirmiştir. Ona göre ehadiyyet murakabesi

¹²⁶⁹ Alkan, *Dağistânî'nin Tasavvufî Görüşleri*, 108.

¹²⁷⁰ Alkan, *Dağistânî'nin Tasavvufî Görüşleri*, 81.

¹²⁷¹ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 70, 77.

¹²⁷² Alkan, *Dağistânî'nin Tasavvufî Görüşleri*, 82.

yapılırken ihlas suresinin nuru ile kalp latîfesine murakabe yapılır. Kalp latîfesine yoğunlaşırken ihlasın birinci âyeti ile “de ki O Allah birdir.” manası düşünülür. Dağıstâni bu âyetin sırrını hayat, ilim, irade, tekvin, rahman, adalet, kudret, kelamdan müteşekkil yedi ilahî ismin kalpte tecelli etmesiyle ilişkilendirmektedir.¹²⁷³ Derin tefekkür sırasında Allah’tan gelen feyz mürşidin kalbine, ondan da salikin kendi kalbine inikas ettiği (aktığı) düşünülmektedir.¹²⁷⁴

Dağıstâni ruh murakabesinde ruh latîfesine yönelerek ihlasın ikinci âyetinin “Allah Samed’dir. Hiçbir şeye muhtaç değildir, her şey O’na muhtaçtır.” manasını düşünmektedir. Ona göre Hâkk’ın “Samediyet” özelliği ruhun bedene oranla bağımsızlığı ile alakalıdır. Allah sadece kendine ait olan bu özelliğin nüshasını kapasitesi ölçüsünde kulun ruhuna vermiştir.¹²⁷⁵ Ruh murakabesi “Hayy” ismi ile irtibatlı olarak Hz. İbrahim’in makamı ile ilişkilidir. Allah’tan gelen ilahî feyz bu kanalla mürşidin ruh latîfesinden salikin kalbine akmaktadır.¹²⁷⁶

Sır murakabesinde ihlasın üçüncü âyetinin ilk cümlesi “O doğurmamıştır.” manası düşünülür. Bu mana sırrın kaynağı ve ilahî benlikle alakalı “Museviyyet” makamıyla ilişkilidir. Mürşidin sır latîfesinden salikin kalbine ve tüm bedenine ilahî feyz akışı düşünülür.¹²⁷⁷

Hafî murakabesinde salik ihlasın üçüncü “O doğmamıştır.” âyetini tefekkür eder. Hafî “İseviyyet” makamıyla alakalıdır. Mürşidin hafisinden salikin hafisine ilahî feyz akışı beklenir.¹²⁷⁸ Dağıstâni’ye göre ahfâ murakabesi her şeyi kuşatan uluhiyyet mertebesiyle alakalıdır. İhlas’ın son âyeti “Hiçbir şey O’nun eşi dengi benzeri olamaz.” âyeti düşünülür. Ahfâ ilim mertebesiyle alakalı Hz. Peygamber’in makamıdır. Mürşidin hafî latîfesinden salike feyz akmaktadır.¹²⁷⁹

3.2.2. Maiyyet Murakabesi

Ehadiyyet murakabesinden beklenen maksat vuku bulunca mürşid tarafından ikinci murakabe olan maiyyet murakabesine geçilir. “Nerede olursanız O (Allah) sizinle

¹²⁷³ Dağıstâni *Makâsıd-ı Sâlikin*, 21.

¹²⁷⁴ Dağıstâni, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 46.

¹²⁷⁵ Dağıstâni, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 22.

¹²⁷⁶ Dağıstâni, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 50.

¹²⁷⁷ Dağıstâni, 51.

¹²⁷⁸ Dağıstâni, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 23, 53.

¹²⁷⁹ Dağıstâni, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 54.

beraberdır.”¹²⁸⁰ âyeti tefekkür edilerek her an Allah’ın kendisiyle olduğunu hayalinde tutmaktır. Müceddidîye maiyet murakabesinin velâyet-i suğra dairesinde (küçük velilik makamı) gerçekleştiği görüşündedir.¹²⁸¹ İbnü’l-Arabî insanın latîfelerini Allah’ın kendisine verdiği emanetler şeklinde yorumlamıştır. Bu emanetlerin farkında olan arif kullar ise hayret ve sevgiyle her işlerinde Allah’a yönelmişler murakabe halinde “Nerede olursanız...” âyetinin farkındalığı ile her şeyi O’na tercih etmişlerdir.¹²⁸²

Bu murakabede ilerleme (seyr) İmâm-ı Rabbânî ve Müceddidilere göre Allah’ın isimlerinin görüntülerinde vuku bulur. Maiyyet murakabesinde “her şey O’dur.” manasıyla İbnü’l-Arabî’nin söylediği kesrette vahdet (çoklukta teklik) gibi vahdet-i vücûd sınırları, kendinde olmama gibi sekr (sarhoşluk) halleri, cezbelere ait çeşitli dalgalanmalar, hayret ve varlıkları tanımama gibi durumlar ehli olan kimseler üzerinde görülebilmektedir. İlahî Zât’a kavuşma hayal edilerek (tevecühle) Allah’a yönelmeyle uygulanan bu murakabede tevhid sınırlarının açılması ile sürekli devam eden huzur hali, zevkler, nurları hissederek kendinden geçme halleri Zât’ın varlıkların aynalarında tecelli etmektedir. İmâm-ı Rabbânî’ye göre Zât’ın isimlerinin görüntüleri kişi üzerinde iki şekilde anlaşılır. Biri salikin kalp gözü açık ise Hâkk’ın nurlarının her şeyi kaplamış ve tüm varlıklarla beraber hissetmek hali olan maiyyet (kuşatma) sırrının açılmasıdır. Diğeri ise hayali olarak değil zahiren (açıktan) Hâkk’ın beraberliğini imani olarak ve vicdanında anlayabilmektir. Vilâyet-i suğra (küçük velilik denilen bu mertebe evliyaullahın derecesidir).¹²⁸³

Dağüstânî’ye göre birliktelik anlamındaki maiyyet murakabesinde “Her nerede olursanız Allah sizinle beraberdir.” âyeti gibi “Üç kişinin konuştuğu yerde dördüncüsü mutlaka Allah’tır.”¹²⁸⁴ “İhsan: Sen Allah’ı görüyormuş gibi ibadet etmendir.”¹²⁸⁵ gibi âyet ve hadisnin manasının farkındalığı ile tefekkür edilir.¹²⁸⁶ O’na göre kulluk kapılarının anahtarı mahiyetindeki bu murakabe ihsan düzeyinde (Allah’ı görüyormuş şuuruyla) yapıldığında beş latîfesinden sonra nefis latîfesinde “Allah” ismi celâlinin nuru, feyzi hissedilir. Maiyyet murakabesinin hakikatine ulaşıldığında “Allah kulunun tutan eli,

¹²⁸⁰ Hadid 57/4.

¹²⁸¹ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 77.

¹²⁸² Arabî, *Fütûhat*, c 8/265.

¹²⁸³ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.100) c.3/503.

¹²⁸⁴ Mücadele 58/7.

¹²⁸⁵ Müslim “Sahih, İman” 5,7.

¹²⁸⁶ Dağüstânî, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 21.

gören gözü...” olur. Bu seviyeye Zât’ın ilmi, kudreti, sanatı ve yüceliği düşünülerek vasıl olunabilir.¹²⁸⁷

3.2.3. Akrabiyet Murakabesi

Maiyyet murakabesinde huzur hali olunca akrabiyet murakabesine geçilir. İmâm-ı Rabbânî’ye göre Allah’a en yakın bulunma hali olan bu murakabede nefis fenâ bularak gerçek fenâ hali kazanılır. Yükselme, huzur, geriye dönme, çekilme gibi haller yaşanır, tüm bedeni nurlar kaplar. Bu hallerin kuvvet bulmasıyla geçmişteki haller unutulur. Akrabiyetin yaşandığı nefis makamı kalp makamına göre daha tatsız ve zevksizdir. İslâm’ın hakikatinin farkına varıldığı bu murakabede fenânın da hakikati elde edilir. İmâm-ı Rabbânî bu durumu karın yazın sıcakta erimesi gibi nefis de “Ben” unsurundan kaybolur. Ahlâk güzelleşerek kibir, haset, makam sevgisi gibi kötü hasletler kaybolur. İmâm-ı Rabbânî’ye göre üç daire ve bir yaydan oluşan peygamberlerin evliyalık makamı olan bu makama vilâyet-i kübra denilir. Akrabiyetteki nurlara ve sırlara vakıf olan salık muhabbet murakabesine yükseltilir.

3.2.4. Muhabbet Murakabesi

Lügat manası itibariyle “habbe” (toprağa atılan tohum) manasına gelen “hibbe” kökünden türeyen muhabbet kelimesi hayatın temeli, aslı olan sevgi manasına gelmektedir.¹²⁸⁸ Hücvîrî muhabbeti Hâkk’ın kuluna karşı ve kulun Allah’a doğru muhabbeti olarak iki şekilde gerçekleştiğine işaret etmektedir. “Allah onları sever ve onlar da Allah’ı severler.”¹²⁸⁹ âyetini bu duruma delil göstermektedir. Sûfiler muhabbetin hakikati hususunda pek çok rumuz kullanmıştır. Hücvîrî de muhabbet kelimesini murakabe anlamı yüklemeyen ancak verdiği örnekler Hâkk’a muhabbetin derin düşünceyle alakalı durumunu hissettirmektedir. Örneğin testiye tamamen dolduran su gibi muhabbet de seven kimsenin kalbini öylece doldurmalı ki dünyaya ait zihninde hiçbir düşünce kalmayın.¹²⁹⁰ Muhabbet aynı zamanda aşırı yağmur sonucu sele sebep olan su taşkını gibidir. Bedenin ruha muhtaç olması gibi aşk kalbe yerleşince coşkuyla taşmaktadır. Tohum toprağa ekildiğinde üzerinden güneş ışınları, yağmur, rüzgâr gibi unsurlardan etkilenmez zira üstünü örten toprak sayesinde korunmaktadır. Hücvîrî’ye göre kalp de

¹²⁸⁷ Dağıstanî, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 86; detaylar için bk. Seyyid Ahmed Hüsameddin Dağıstanî, *Zübdetü'l Meratib*, 1; Hakayıku't-Tecrid fi Menazili't-Tevhid, 17.

¹²⁸⁸ İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, c.2/742.

¹²⁸⁹ En'am 96/54; Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 366.

¹²⁹⁰ Hücvîrî, 367.

böyledir. Allah'tan gelen her türlü musibete karşı salık kalbini muhabbet sayesinde koruyabilmektedir.¹²⁹¹

Kalbin Allah'a teveccühü (yönemesi) sebebiyle huzura kavuşan nefis kalpte mutmainne makamına yükselir. Burada "Allah onları sever, onlar da Allah'ı sever."¹²⁹² âyetinin manası düşünülerek muhabbet murakabesi yapılır. Zât'ın murakabesinin yapıldığı bu makam saliki vilâyet-i ulya denilen yüce evliyalık makamına taşır. Bu makamda İmâm-ı Rabbânî'nin on latife içinde tarif ettiği anasır-ı erbaa denilen bedene ait dört unsurdan toprak hariç, hava, su ve ateşin teveccühü ile yükseliş, geriye dönüş ve huzur hali meydana gelir. Vücut nazar eden bir göz haline gelir ve melaike ile irtibat hasıl olur, gizli sırlar anlaşılmaya başlar. İmâm-ı Rabbânî "Allah onları sever..." âyetindeki muhabbeti iki kısımda açıklamaktadır. İlki sevenin muhabbetin en üstü ve güçlüsü olan kendi Zât'ına muhabbettir. Yani sevgilinin kendisine aittir. İkincisi ise yaratılana has olan yok olmaya meyilli geçici bir muhabbettir. Hz. Peygamber ise yaratılmış olmasına rağmen, ondaki güzellik Zât'ın güzelliğinden kaynaklandığı için birinci kısım muhabbetle direk alakalıdır. Hz. Peygamber'in yaratılış membaı Allah'ın Zâti sıfatlarıdır. Hz. Peygamber'in yaratılışı tamamlanmasından sonra kendisine ait güzelliklerden bir kısım ona hakkıyla tabi olanlara da verilmiştir. İmâm-ı Rabbânî bu durumu sofraya metaforuyla izah eder. Cömert kimselerin ziyafet sofralarından geriye bırakılanlar âdettendir. Böylece sofrayı hazırlayanlar da bu nimetlerden yararlanabilsinler. Hz. Peygamber'in yaratılışındaki Zâti muhabbet de ümmetindeki varisleri olan veli kullarına nasipler ayrılmıştır. İmâm-ı Rabbânî, Hz. Âdem'in yaratıldığı çamurun kalan kısmından hurma ağacının yaratılması gibi Hz. Peygamber'in varislerinde Allah'ın Zâti sıfatlarından eserler bulunduğu dair teşbihte bulunmuştur. "Büyüklerle birlikte hiçbir işte zorluk olmaz." sözleriyle insanın hakikati olan özüne dönebilmenin varisler olan velilere tabi olmakla mümkün olabileceğine işaret etmiştir.¹²⁹³

Dehlevî mektuplarında bu duruma ithafen "Nimet sahiplerine nimetler afiyet olsun." tabirini kullanmıştır. Muhabbet murakabesi devam edildiğinde vilâyet-i ulyanın sonunda sıfat ve isimlere ait perdeler kalkar. Allah'ın tecellisi daim olur. Ancak bu tecelli Zât'ın kendisinin bizzat görülmesi şeklinde değildir. Zira "Hiçbir göz O'nu dünyada ihata ve idrak edemez."¹²⁹⁴ âyetinde bildirildiği üzere bu makamda Allah'ın dünyada görülemeyeceği anlaşılmaktadır. Burada nefsin tamamen Hz. Peygamber'in bildirdiği

¹²⁹¹ Hücvîrî, 368.

¹²⁹² Maide 5/54.

¹²⁹³ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.100) c.3/504-507.

¹²⁹⁴ el-En'am 6/103.

tüm hükümlere tabi olması ile iç âlemin (bâtın yönünün) açılıp genişlemesi, Zât'ın dünyada görülemeyeceğinin anlaşılmasının verdiği mahrumluk ve üzüntü hakimdir. Bu makamda marifet, hal ehli ve evliyaların hissettiği tevhid-i vücûdi bilgisi gerilerde kalır.

Muhabbet makamı Peygamberlere ait kemâlatın bulunduğu yerdir. Nakşbendiyye metodunun ontolojik (varlık) temeli olan yükselme (urûc), geriye dönüş ve çekilme (incizab) hali muhabbet murakabesinde bir arada meydana gelir. Böylece on latîfenin tam olgunlaşarak nurlanması sonucu feyzler, nurlar toprağa ait olan cesed (kalıp) latîfesine inerek tüm bedene yayılır.¹²⁹⁵

Nakşi silsilesi şeyhlerinden Yûsuf Hemedânî (ö.535/1140) murakabe bahsini açıklarken kalp ile zikir bağlantısının önemine vurgu yapmıştır. Ona göre kalp ve zikir ağaç ile suya benzemektedir. Nasıl ki ağaca su vermeden yeşermesini yaprak ve çiçek açıp meyve vermesini beklemek doğru değilse, Allah'ın yüceliğini, ilim, kudret sıfatlarını derin tefekkürle düşünmeden (murakabe etmeden) tasavvuf yolunun meyvelerini toplamanın da mümkün olmadığını ifade etmiştir.¹²⁹⁶ Böylece meyve ağacının etrafındaki yabancı otların temizlenmesi gibi zikir ve murakabe ile kalbi manen zararlı düşüncelerden arındırmak suretiyle insan-ı kâmil noktasına gelmenin mümkün olduğu anlaşılmaktadır.

Dağıstâni, Nakşibendiyye Müceddidiler'in genel görüşünün dışında murakabelere kelim, ef'al, vücûd, ölüm, tefekkür murakabeleri de eklemiştir. Ölüm murakabesi Nakşbendiyyede rabita konusunda ele alınırken Dağıstâni murakabe usulü olarak uygulamıştır.¹²⁹⁷ Sonuç olarak rabita ve murakabenin insanın ruhsal tekâmülünde önemli rollere haiz kavramlar olduğu görülmektedir. Rabita, müridin mürşidi ile olan manevi irtibatının derinliği ve kişisel gelişimi üzerindeki etkilidir. Bu manevi bağ müridin ruhsal gelişim sürecinde kritik bir öneme sahiptir. Nakşbendiyyede bazı ayetleri düşünerek yapılan murakabe insanın iç dünyasını anlaması ve Allah'a bağlılığını pekiştirip nefis kontrolü sağlaması, duygusal dengesinde ve bireysel gelişimini desteklemesinde aracı unsurlardır. Nakşbendilikte mürşidin huzurunda veya gıyabında rabita ve murakabe halinde yapılan manevi sohbetin salık üzerinde tesirlerinden bahsedilmektedir. Bu tesirlerin neler olduğu sorusuna cevap aramak da bu aşamada incelenmiştir.

¹²⁹⁵ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 54, 186.

¹²⁹⁶ Tosun, *Altın Silsile*, 57; Ömer Çelik vd. *Üsve-i Hasene*, 213.

¹²⁹⁷ Alkan, *Dağıstani'nin Tasavvufi Görüşleri*, 91.

3.3. Sohbet

Arapça’da “sahibe” kökeninden gelen “sohbet” kelime olarak “dost olmak, ülfet etmek, arkadaş, uzun süre beraberlik hali, eş” manalarına gelir. Hanefi ve Şafi mezhepleri ve erken dönem sūfileri¹²⁹⁸ “bir kimsenin etrafında toplanarak onun düşünce ve duygularını takip etmek, bir mezhebe bağlanmak” manaları da vermişlerdir. Tasavvuf literatüründe ise müridin mürşide ait yetenekleri kazanması, mürşid ile müridin görüşmesi manasındadır.¹²⁹⁹

Nakşbendiyye yolunda letâif zikri ve murakabeden sonra Hâkk’a vuslata sebep olan üçüncü metot bir mürşid-i kâmilin sohbetlerine devam etmektir. Bu yolun öğreticileri sohbetin ehemmiyetini “Kişi sevdiği ile beraberdir.”¹³⁰⁰ hadisini esas alarak bildirmişlerdir. İmâm-ı Rabbânî de bu hadise binaen bir topluluğu sevenin uzak da olsa; “Dostlarıma derim ki bu güneştir, ışığı yakınsa da kendisi uzaktır.” şeklindeki ifadesi sevilenle maddi planda olmasa da birlikteliğe işaret etmektedir.¹³⁰¹ Nakşbendiyyede manevi sohbet denilen sistem yolun mürşidlerinin eserleri okunarak Hz. Peygamber’in ve önce gelen öğretici rehberlerin o sohbet halkasında ruhaniyetlerinin hazır bulunması temeline dayanmaktadır. Bu şekilde sohbette maddi planda bulunanlar mana yönünden sohbete iştirak edenlerin yüksek hallerinden istifade etmektedirler. İmâm-ı Rabbânî, dostun sohbetinden ayrı kalmanın verdiği hüznü “gözde kıl parçası” kadar bile olsa çok olacağını ifade etmektedir.¹³⁰² Bu durum zaman ve mekân itibariyle uzak olan kimselerle irtibatın mümkün olduğunu göstermesi açısından manidardır. O halde kişi hayalen kimi düşünür ise onun ruhaniyetiyle irtibatlıdır. Dehlevî’ye göre Nakşbendiyye büyüklerinin terbiye yöntemleri içinde edebe riâyette mürşidin huzurunda veya gıyabında onun yanındaymış gibi hayal edilerek devam edilen sohbetlerde kalbin düşüncelerden temizlenip müşâhade nurlarının görülmesi kazanılır. Edep ile bir mürşidin sohbetinde bulunmaya rabîta zikri denilmiştir.

“Her kimle oturursun ve kalbin toparlanmaz,
Dünya mal mülk sevdası içinden uzaklaşmaz,

¹²⁹⁸ Isfahani, Müfredat, 275; Taş, *Kuşeyri’nin Tertibü’s-Sülûk ve Sülemî’nin Sülûku’l-Ârifin Eserleri Bağlamında Sülûk*, 91.

¹²⁹⁹ Cürcânî, *Kitabu’t-ta’rifât*, 229; Haksever, *Yâ’kub-ı Çerhî*, 128.

¹³⁰⁰ Tirmizî “Edeb” 63; Ebû Dâvûd 5127.

¹³⁰¹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.156) c.1/519.

¹³⁰² Serhendi, *Mektûbât Tercemesi*, 215.

Öylesiyle sohbetten kaçabildiğince kaç,
Yoksa ruh-i azizan seni hiç bağışlamaz”¹³⁰³

ifadelerini *Mekâtib*’inde yer veren Dehlevî bu duruma işaret etmiştir. Mevlâna da *Mesnevîsinde*;

“Eğer kasvetle kalbin olsa mermer
Olursun sohbet-i arifle gevher
Lahzacık arif-i Hak’la sohbet
İyidir yüz senelik takvadan.”¹³⁰⁴

ifadeleri kişiliğin belirlenmesinde örnek alınan kimselerin etkisinin anlaşılması açısından manidardır. Mevlâna aynı zamanda “Ben kuluma şah damarımdan yakınım.”¹³⁰⁵ âyetini ok ve yay ile aranan ava benzeterek insanın aradığı şeyin aslında kendi nefsinde bulunduğunu uzaklarda aramaması gerektiği konusunda uyarmaktadır.¹³⁰⁶ Bu sonuca göre bir kâmilî mürşidin sohbetinde onu hayal ederek bulunmak da kişiyi aradığı avını bulmaya yani Allah’a yakınlaştırmaya vesile olmaktadır. Nakşbendîliğin eğitim metotlarından manevî sohbetin insanın iç dünyasını keşfetmede, ruhi gelişimi ve olgunlaşmasında önemli bir etkisi bulunmaktadır. Sohbetlerin insan tekâmülünde manevî bilgi ve deneyimlerin paylaşıldığı daha derin bir anlayışa ve yaşam amacına ulaşmada önemli bir destek mekanizması olduğu görülmektedir.

4. İnsan Tekâmülünün Temelleri

Arapça “kemâl” kökünden türeyen “Tekâmül” terimi sözlükte “tamamlanmak, mükemmelleşmek” manalarında. Batı dillerinde “evolution” olarak geçen terim basitten karmaşığa veya mükemmelliğe doğru bir gelişim ve dönüşümü ifade eder. Tasavvufî manada insan ruhunun Allah’a ulaşincaya kadar manevî ve ahlâki kemâlini ifade etmek için kullanılır.¹³⁰⁷ Bu bölümde tasavvufta insan tekâmülünün ontolojik temelini (varlık mertebelerinin) vahdet ile olan ilişkisi ile fenâfillah ve bekâbillahın epistemolojik değeri üzerinde durulmaya çalışıldı.

¹³⁰³ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 179.

¹³⁰⁴ Gündüz, “Tasavvufî Bir Terim Olarak Rabita”, 53.

¹³⁰⁵ Kaf 50/16.

¹³⁰⁶ Davud el Kayserî, *Şerhu'l Fusûsü'l-Hikem* çev. Avni Konuk, c.2/287.

¹³⁰⁷ Mehmet Bayraktar “Tekâmül Nazariyesi”, *DİA*. c.40/337.

4.1. İnsan Tekâmülünün Ontolojik Temeli: Vahdet-i Vücûd-Vahdet-i Şühûd

İnsan tekâmülünün ontolojik sürecinde benlik, beden ve ruh birlikte hareket etmektedir. Nefs terbiyesi ise bu üçlünün manevi gelişiminde önemlidir. Tasavvufta Nakşbendîlikte letâif zikri, Hint mistisizminde ise mokşa ideali çerçevesinde çakralara yoğunlaşarak uygulanan Tantrik Yoga nefis terbiye yöntemlerindedir. Günümüzde uygulanan yoga ise mokşa idealinden uzak fiziksel ve psikolojik zindelik niyetiyle uygulanmaktadır. Bu yönüyle günümüz yogası bir taraftan sağlık amacıyla icra edilmekte diğer taraftan temelinde dini bir idealin bulunması ile arasallaştırılmış bir görüntü arz etmektedir.

Çalışma konularından Hint mistisizminde çakralara yoğunlaşarak mokşaya ulaşmada maya denilen illüzyonlar yani zihinsel düşüncelerden kurtulmak nefis terbiye usullerindedir. Hint mistik kaynakları bu durumu akozmik ve kozmik ideal şeklinde ele alır. Benzer şekilde tasavvufta tevhide erişmek için letâif basamaklarında vahdet-i vücûd ve vahdet-i şühûd halleri yaşanmaktadır. Bu bağlamda tasavvufta incelenen vahdet konusunu şu şekilde ele alabiliriz.

Vahdet-i vücûd bölünme kabul etmeyen, yalnız, biricik¹³⁰⁸ manalarında “vahdet” kelimesi ile yokken var olmak, âşık olmak, matlubu bulmak, gazablanmak¹³⁰⁹ anlamında “vücûd” kelimelerinden türemiş Arapça terimlerdir. Varlığın birliği manasında tasavvufi varlık anlayışını ifade eden bu iki terim yaratılan her şeyin Allah’ın sıfatları ve esmasının tecellisi olduğunu anlatmaktadır. Sûfî düşüncesinde varlıkların vücûdları Allah’ın isim ve sıfatlarının gölgesidir. Gerçek vücûd ise Hâkk’ın bizatihi kendisidir.¹³¹⁰

Tasavvuf literatüründe vahdet-i vücûd anlayışı kendisi bu tabiri direk kullanmamış olsa bile İbnü’l-Arabî ile sistemleşmiştir. Bu anlayışta Farsça tabiriyle “heme ost.” yani “her şey O’dur.” fikri hakimdir. Nakşbendiyye meşayihından Alâaddin Attâr, Muhammed Parsa ve Ubeydullah Ahrar’ın bu fikirden etkilendiği görülmekle birlikte sonraki dönemlerde gelen İmâm-ı Rabbânî’nin Şühûd teorisini ortaya atarak konuya açıklık getirdiği anlaşılmaktadır.¹³¹¹

Hâkk’ın Zât’ına ve bilinirliğine ait vahdet bilgisinin keşfi varlığın sonsuz olması sebebiyle zaman ve akıl ile çözülebilecek bir durum değil, ancak kalbe ve keşfe ait

¹³⁰⁸ İbn Manzur, *Lisânu’l-Arab*, c.6/4779; Asım Efendi, *Kâmus*, c.2/1625.

¹³⁰⁹ İbn Manzur, *Lisânu’l-Arab*, c.6/4769, 4770; Asım Efendi, *Kâmus*, c.2/1622, 1623.

¹³¹⁰ Davud el Kayserî, *Şerhu’l-Fusûsü’l-Hikem*, c.1/5-35.

¹³¹¹ Haksever, Yâ’kub-ı *Çerhî*, 227.

bilgilerdir. Bu yüzden tasavvuf tarihinde Allah'ın bilinemezlik (la taayyün) vasfının Zât'ından başlayıp insanın zâtına kadar uzanan varlık mertebeleri yedi basamak halinde sınıflandırılmıştır. Bu basamaklar şunlardır:

1. La Taayyün: Mutlak bilinmezlik, mutlak gayb, mutlak meçhul makamıdır. İnsan idrakinin üzerinde, tahayyül ve akıl edilemeyen “Zât” mertebesidir. İsim, fiil ve sıfatlar bulunmamaktadır.¹³¹²

2. Taayyün-i Evvel: Hakikat-i Muhammediyye, uluhiyyet, ehadiyyet, vahdet âlemi, insan-ı kâmil makamıdır. Mutlak Zât'ın isim ve sıfatları toplu halde bir aradadır. Mücmeldir yani birbirinden ayrılmamıştır. Rabb'in kendindeki özelliklerinin bilinmesi mertebesine tenezzülüdür. Sayı ve çokluğun bulunmadığı “la taayyün” mertebesinin görünen yüzüdür denilmiştir. Bu iki mertebe birbirinin ön ve arka yüzleri, taayyün-i evvel Zât'ın hakikatidir.¹³¹³

3. Taayyün-i Sani: Vahidiyyet, gayb âlemidir. Zât'ın isim ve sıfatlarının manalarının birbirinden ayrıldığı mertebedir. Varlıkların hakikatinin bulunduğu yerdir. Ayan-ı sabite de denilir.¹³¹⁴

4. Mertebe-i Ervah: Ruhlar âlemi, emr âlemidir. Henüz madde haline dönüşmemiş, zaman, renk, şekil, mekân gibi kavramlarla ilişkilerin bulunmadığı mertebedir. Bu âlemde yaratılanlar kendilerinin ve başlangıçlarının bilincindedir.¹³¹⁵

5. Mertebe-i Misâl: Berzah âlemi yani ruhlar âlemi ve madde âlemi ile ilişkilidir. Ruhlar âleminde yaratılmışların madde şeklini kazanacağı görüntüler bu mertebededir. Bir üst mertebeye göre daha yoğun, altındaki mertebeye göre ise latif (ince) yapıdaki bu yapılar yırtılma, yapışma, bitişme kabul etmezler.¹³¹⁶

6. Mertebe-i Şehadet: Bir üst mertebedeki latif cevherin görünür âleme doğru ilerlemiş şeklidir. Feleklerin ve eşyanın görünür hale geldiği, bir şeyle yapışma ve yırtılma gibi durumların mümkün olduğu mertebedir.

7. Mertebe-i İnsan: Varlık mertebelerinin ortaya çıkışının gerçekleştiği sonuncu mertebedir. Zât'ın bizatihi zahir olduğu (aslında bilinmeyi istediği) son aşamadır. La

¹³¹² Mahmut Erol Kılıç, *Şeyh-i Ekber İbn Arabî Düşüncesine Giriş* (İstanbul: Sûfi Kitap, 2018), 242.

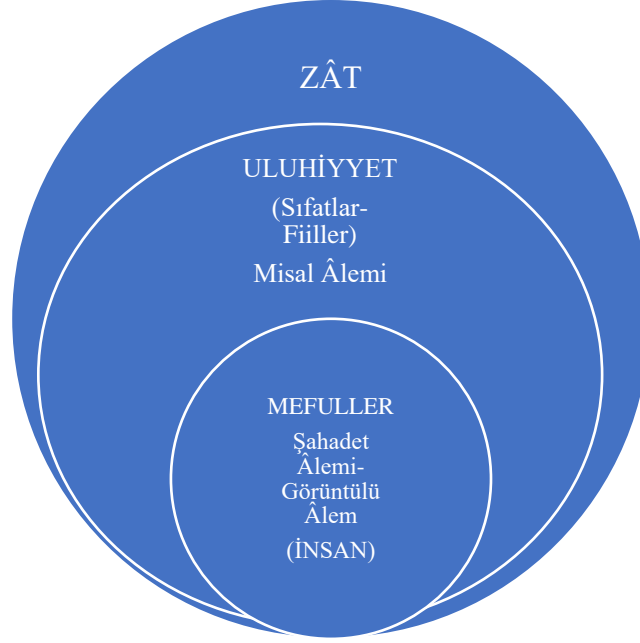
¹³¹³ Kılıç, *Şeyh-i Ekber İbn Arabî Düşüncesine Giriş*, 290.

¹³¹⁴ Kılıç, *Şeyh-i Ekber İbn Arabî Düşüncesine Giriş*, 300.

¹³¹⁵ Kılıç, *Şeyh-i Ekber İbn Arabî Düşüncesine Giriş*, 313.

¹³¹⁶ Kılıç, *Şeyh-i Ekber İbn Arabî Düşüncesine Giriş*, 314.

taayyünden itibaren tüm mertebelerin ilahî bir ismi mevcuttur. İnsan en son mertebeye olduğu halde hakikatte tüm isimleri kapsayan “Allah” isminin ortaya çıkması sebebiyle tüm mertebelerden üstündür. İnsanın Rabbini yakînen tanınmasıyla kâmil kimliğini kazanabileceği yerdür.¹³¹⁷



Şekil 15. Tasavvufta Ontolojik Görüş

Vahdet (tevhid) tüm hakikatleri kendinde toplayan birlik makamıdır. Ehadiyyet mertebesi de denilen bu makam sūfilerce Hz. Vücûd ya da Hz. Cem ismiyle ifade edilir. Kâşani'ye göre, Esmâ-i Hüsna'nın tamamı (ismi-i azam da denilmektedir) Muhammedî hakikattir. Tasavvuf alanında ikinci bin yılın Müceddidî kabul edilen Nakşbendiyyenin müşidlerinden İmâm-ı Rabbânî de isimler, sıfatlar ve fiiller (işler) dairesinden bahsederek vahdete ulaşmanın letâifin asıllarını aşmakla mümkün olduğunu ifade eder.¹³¹⁸

Sūfiler vahdet ilmini varlık konusu içinde ele almışlardır. Konuyla alakalı genelde vahdet-i vücûd (varlığı bir bilenler), vahdet-i şühûd yani Hâkk'ın Zât'ını bir görmekte birlikte gölgelere ait varlıkların da olduğunu kabul edenler ve abdiyyet makamı denilen varlığın ayrımını yapabilenler olmak üzere üç görüş hakimdir. İmâm-ı Rabbânî ikinci görüşü savunmakta ve abdiyyet makamının sūfinin erişebileceği en üst makam olarak

¹³¹⁷ el Kayseri, Şerhu'l Fusûsü'l-Hikem, c.1/10; Kılıç, Şeyh-i Ekber İbn Arabî Düşüncesine Giriş, 241-315.

¹³¹⁸ İmâm-ı Rabbânî, Mektûbât-ı Rabbânî, (m.152) c.1/510; Cebecioğlu Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü "Vahdet" 512.

kabul etmektedir.¹³¹⁹ İmâm-ı Rabbânî ve oğlu Muhammed Ma'sûm'a göre seyr ü sülûkte fenâ halinin gerçekleşmesi tevhid-i şühûdi aşamasındadır. Tevhid-i vücûdi ise fenâdan önceki seviyedir.¹³²⁰

Tasavvuf yolunda ilerlerken nefis ve şeytana dair vesveseler denilen zulmani perdeler kontrol altına alındığında, seyr ü sülûkun ilk aşamalarında görülen Hâkk'ın sıfatlarına ait nurlar da örtülür. Ashabın "Sanki baş gözüyle Allah'ı burada görüyorduk." ifadeleriyle anlaşılan Hâkk'a kavuşma, tevhid (birlik hali) ihsan mertebesi ele geçer. Allah'a doğru manevi yolculukta ilerlerken çok zikir, tefekkür, nafil ibadet ve nefsin isteklerini terk etmekle ve ilahî muhabbetle yaratılan varlığı olan her şeyi bir olarak gören kimseler olmuştur. Vücûdu olan tektir yani "vahdet-i vücûd" fikrine sahip bu kimselere tevhid-i vücûd ehli denilmiştir. Bu kimseler hissettikleri marifetler sebebiyle muhabbet sarhoşluğu içinde söyledikleri "ene-l Hak-ben Hâkk'ım" gibi bazı ifadeler sadece kendilerini bağlamak kaydıyla tasavvufun ileri gelenleri tarafından mazur görülmüştür. "Çok gördüm bir kılıcı biri ikiye böler, Aşk kılıcını gör ki, iki merdi bir eder."¹³²¹ ifadeleri muhabbeti kılıca benzeterek tasavvuf aşamalarından birinde ilahî yardımla nefsin isteklerinin kesilip Hak ile tevhid halinde bulunanlara işaret etmektedir.

İbnü'l-Arabî ile şekillenen vahdet-i vücûd uygulaması "her şey O'dur." anlayışına dayalıdır. İbnü'l-Arabî iki şey arasındaki ilişkinin nedenlerinin ancak kıyaslama yoluyla anlaşılabilceği görüşündedir. Ona göre anne ile evlat arasındaki ilişki veya insanın alışkın olduğu durumlara duyduğu özlem bu durum gibidir. Allah ile kul arasındaki ilişkinin niteliği de gerçekte dünya üzerinde bilinemez. İbnü'l-Arabî'ye göre Allah dilediği kuluna keşif ve ilham yolu ile varlığın gerçeklerini bildirebilir. Çünkü O'na göre Hâkk varlığın aynıdır.¹³²² İmâm-ı Rabbânî bu düşüncüyü her şeyin ötesinde münezze ve yüce olan Hâkk'ın, sonradan yaratılan ve birbirinden farklılık arz eden tüm varlıklarda (yansıması) zuhur etmesidir yani bir insanın farklı aynalardaki görüntüleridir şeklinde açıklayarak Farsça ifadesiyle "Heme ez ost." yani "Her şey O'ndandır." fikrini savunur.¹³²³ Allah'a ait marifetlerden bir kısmı tasavvuf yolunda ilerlerken ortaya çıkabilir. Zikrin devamlı ve düzenli olması sebebiyle saliki muhabbet kaplayabilir. Bu haldeki salik İbnü'l-Arabî gibi vahdet-i vücûda ait sırları hissedip muhabbet sarhoşluğu içinde şeriate uygun olmayan telaffuzlarda bulunabilir. Bu durum seyr de bir seviyedir.

¹³¹⁹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*. (m.160) c.1/528.

¹³²⁰ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, c.1/153, c.3/410 (m.73); Muhammed Ma'sûm Faruki, *Mektûbât-ı Ma'sûmiyye*, çev. Süleyman Kuku, c.3/367.

¹³²¹ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Meârif*, 60.

¹³²² Arabî, *Fütûhat*, c.9/265.

¹³²³ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.89) c.3/436.

İmâm-ı Rabbânî gibi bu seviyeden yukarı çıkabilenler İslâm dininin asıl ve hak olan bilgilerine (namazın hakikati, Kur’ân’ın hakikati gibi), marifetlerine ulaşmışlardır. Vahdet-i vücûd gibi her şey O’dur halinden sıyrılıp her varlığa ait bir aynanın varlığını ve o aynada görülenin birbirinden ayrı şeyler olduğunun farkındalığı olarak ifade edilen vahdet-i şühûd bilgisini elde etmişlerdir. Konuya ithafen “...İlimleri O’na varamaz.”¹³²⁴âyetini Müceddidîler delil göstermişlerdir.¹³²⁵

Tasavvuf tarihinde özellikle ilk dönemde sûfilerin “enel Hâkk” (Hallâc-ı Mansur), “Kendimi tenzih ederim” (Bayezîd-i Bistami) şeklinde sözleri olmuştur. İmâm-ı Rabbânî bu vb. zâtların Allah arasındaki muhabbetlerinin fazlalığı sebebiyle manevi sarhoşluğa kapılarak bu sözleri sarfettiğini ifade eder.¹³²⁶ Bu sözler Allah ile irtibatlarını normal kelimelerle izah edemeyecekleri için hikâye yoluyla aktarımlarından ibarettir şeklinde yorumlanmaktadır. Yaşadıkları halle alakalı olarak zuhur ve müşâhadeye dayalı bu sözlerin mokşa ve nirvanadaki hülûl ve ittihad ile alakası yoktur. İmâm-ı Rabbânî bu vahdet-i vücûd hallerini hayal ve vehimden ibaret olduğunu savunur. Ona göre aynadaki görüntünün aslı, gerçekte var olan Allah’ın Zât’ıdır. Bu durumu O’nun Zât’ında değişkenlik, hülûl, ittihad veya yaratılan herhangi bir şeyin cüzü olma gibi bir durum asla söz konusu değildir şeklinde açıklamaktadır. İmâm-ı Rabbânî vahdet-i vücûdla alakalı olarak Allah’ın kemâlinin gölgelerinden birinin ortaya çıkıp yansımını “O’dur” diye nitelendirmeyi edepsizlik ve haddi aşmak olarak izah etmektedir. Hâce Nakşibend bu durumu “İşitilebilen, görülebilen ve idrak edilebilen her şey Hâkk Teâla’dan başkasıdır. Bunların hepsini “Lâ” yani ‘O değildir’ kelimesi ile reddetmek gerekir.” şeklinde ifade etmektedir.¹³²⁷ Aynalara akseden şahsın hepsi yansımada aynıdır. Ama kişinin aslı değildir. Yani kişinin tek olan zâtının aynaya aksetmesidir. Burada hepsi o kişidir denilir. Hatta aynaların özelliklerini şişman, zayıf, uzun, kısa gibi görüntülerle değiştirsek de aynada görülen kişi yine aynı kişidir. Asıl kişi, bir şeyle birleşmemiş, ayrılmamış, bir

¹³²⁴ Taha 20/110.

¹³²⁵ Vahdet-i vücûdda vücûda ait sıfatlar mutlak varlıktan ibaret olan Allah’ın Zât’ına aittir. Vahdet-i şühûdda ise Zât’ın gölgeleri olan vücûd hariçde yer alır. Vahdet-i vücûdda âlem sıfatların ortaya çıkmasından ibaretken şühûdda Zât’a ait sıfatların gölgelerinin zuhurundan ibarettir. Vahdet-i vücûdda Zât vücûdun aynasıdır. Şühûdda ise vücûd ile Zât aynı değildir. Mahlukatin kendine ait varlıkları mevcuttur. İmâm-ı Rabbânî bu duruma güneş ve yıldızlar metaforuyla açıklamaktadır. Güneşe bakıldığında ziyasından etraftaki yıldızlar görülemez ancak yıldızların varlıkları sabittir ve güneşle birleşme durumları söz konusu değildir. İmâm-ı Rabbânî İbn’ül-Arabî’nin sadece bir makamda yaşadığı durum dolayısıyla her varlığı Hâkk’ın Zât’ının sıfatları olarak telakki ettiğini söyler. O’na göre makamların ötesine geçildikten sonra varlık ve Zât’ın ayrımı ortaya çıkabilecek sonuçlardır. Bk. İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, c.3/ 650. Hint mistisizminde bu duruma benzer şekilde akozmik ideal fikri Mutlak Varlığın aşkın yönünü, kozmik ideal ise içgin yönüne işaret etmektedir. Çakralara yoğunlaşarak mokşaya ulaşmada akozmik ve kozmik idealin rolü ile letâif kanalıyla tevhide erişmede vahdet-i vücûd ve şühûd halleri üçüncü bölümde detaylı verilecektir.

¹³²⁶ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.43) c.1/243.

¹³²⁷ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.89) c.3/438.

şeyin parçası olmamış ve o şeyin içine girip çıkmamıştır. Bilakis, kişi aynalardaki tüm bu suretlerin varlığı ile beraber kendi zâtında da hiçbir değişiklik olmadan asli ve katışıksız halini muhafaza etmektedir. İmâm-ı Rabbânî'ye göre Allah'ın yarattığı varlıklar üzerinde isimleri, fiillerinin yansması da bu şekildedir. O'na göre âlemin varlığı asıl değil gölgedir, gölge aslı ile ayakta durduğu gibi âlem de Allah ile kaimdir. "Her şey O değil, ancak her şey O'ndandır." Allah'ın Zât'ı kendine özeldir ve hiçbir şeye benzemez.

İmâm-ı Rabbânî'nin görüşüyle paralel olarak talebelerinden Abdullah Dehlevî'nin mektuplarında vahdet-i şühûd prensibi açıklanırken zikir sırasında ortaya çıkan keyfiyetler (durumlar, haller) ilm'el- yakîn olarak vasıflandırılmıştır.¹³²⁸ Örneğin "İsparta gülleriyle meşhurdur." ifadesi bu duruma örnek verilebilir. Salik ihsan mertebesine çıkıp nurların kalbi aydınlatması ve sürekli bir huzur halini yaşaması Isparta'da bir bahçeye gidip gülleri uzaktan seyretmek gibidir. Bu duruma ayn'el-yakîn denilmiştir. Muhabbet halinde Allah'ın ahlâkıyla ahlâklanmak durumu O'nun rengine boyanmak şeklinde tarif edilir. Nakşbendiyye Müceddidîleri bunun için Hâkk'al-yakîn ifadesini kullanmışlardır. Bu durum Isparta güllerini eliyle toplayıp koklamak şeklinde örneklendirilebilir. Her seviye saliki Allah'a biraz daha yaklaştırır. Ancak bu yakınlık hiçbir zaman tam bir ittisal şeklinde değildir. Bu durum Mecnun Âmiri'nin Leyla'ya olan aşkı sebebiyle keşf gözünde bir olduklarının hayali gibi "İnsanın ihtiyaç duyduğu şeyleri terk edip, hep Leyla'yı anıp, hep onu hayal edip, sonunda ben Leyla'yım demesine benzetilebilir. Böylece iki yoğun cisim bir olarak göründü. Riyazet ve bedenin istediği şeyleri terk ile cisim, ruh hükmünü almış görünüyor ve muhabbetin galebesi sebebiyle tenzih mertebesiyle birleşiyor. Ancak bu birleşme salikin görmesiyle olup, hakikatte değildir. Allah bundan çok yüksektir. Güneş birçok aynada sıfatlarına göre aksediyor ise de görüşü keskin olanlar, aynayı ayna güneşi güneş olarak bilmektedir." Bunun gibi muhabbet mertebesinde zikrin ağır basmasıyla salikin "Ben aynsız Arabım yani Rabbim, Ehadim." gibi sözleri yaşadıkları tevhid (birlik) halini anlatabilmeleri için söyledikleri sözlerdir. Tasavvuf tarihinde bu telaffuzlar sadece o kişiyi bağlamakta ve kalplerine doğan tevhid sırları halinden dolayı mazur görülmektedir.¹³²⁹ Normalde şeriatte avam kişiye karşı bu sözler ceza-i müeyyide gerektirmektedir.

Dehlevî'ye göre vahdet-i vücûd, zikir ve murakabeler esnasında dalgalanan nurun eşyayı kaplamasından ibarettir. Yoksa Hazret-i Vücûd'un saliki kuşatıp içine işlemiş

¹³²⁸ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.13) c.I/139.

¹³²⁹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, c.1/138.

olması yani Hâkk ile birleşmesi değildir.¹³³⁰ “O’nun gibi hiçbir şey yoktur.”¹³³¹ âyeti bu durumu net bir şekilde izah etmektedir. Bu tür haller letâifin başlangıç noktası diyebileceğimiz kalp seviyesinde zuhur eder. İleriki mertebelerde ise Hz. Vücûd’ un farklı marifetleri hissedilmektedir.

İmâm-ı Rabbânî’ye göre vahdet-i vücûd, bir mevcud görme marifeti (bilgisi), hayali gerçek sanma, varlıkları ise bilmemektir. Tevhid-i vücûd bilgisinde, varlıklar çok zikir ve dünyaya ait isteklerden uzaklaşmakla Allah’ın muhabbeti baskın gelmektedir. Bu muhabbetle Hâkk’ın varlığının dalgaları her varlıkta sanki Hâkk olarak algılanma yanılığına sebep olmaktadır. Bu durum kalp latîfesi seyrinde ilerlerken salikin önüne çıkan hakikat olmayan hallerdendir. Hint gurularının nirvana (mokşa) durumunda yaşadıkları hal İmâm-ı Rabbânî’ye göre bu türdendir. Diğer latîfelerde ilerlerken ise tevhid artık ayrılıp mutlak kulluk sırları kazanılmaktadır.¹³³² Yani vahdet-i vücûd hallerinin seyrde ilerlemenin sonu olmadığı anlaşılmaktadır.

Dehlevî gibi diğer Nakşbendiye Müceddidileri de yaratan ile yaratılan arasındaki ilişkiyi ibrik ile ibriği yapana benzetmişlerdir. Ölenle öldürenin aynı olamayacağı birlik (tevhid) halinden çıkılınca anlaşılacağı açıklanmıştır. Onlar, iç âlemin zikir nurlarıyla aydınlanması aşamalarında önce sekr (tasavvufi muhabbet sarhoşluğu) hali, sonraki aşamalarda ise ayıklık halleri geldiğini ifade ederler.¹³³³ Ancak asıl olan şer’î kaidelere, Hz. Peygamber’in sünnetine uymak ve benliği kontrol altına alabilmektir. Dolayısıyla Hint mistisizminde yaşanan mokşa durumu tevhid halinin dışında istidraci bir durumdur.

Dehlevî’ye göre, sünnete uymak veliliğe giden yolların faziletlerini göstermekle beraber, güzel ahlâk ve kalp hallerine vesile olur. Şeriata dair namaz, hac, oruç gibi emirler ve peygamberlerin gönderilmesinden amaç Allah ile insanın aynı olmadığını göstermek içindir. Allah başkadır, kul başkadır. Şeriatteki ayrılık ve çokluk bilgisi tevhid anlayışında muhabbetin galip olmasıyla nadir şahsiyetlerde bir gibi anlaşılmıştır. Hz. Peygamber’in ahabının yaşadığı manevi olgunluklar Allah’ın onlara bahşettiği kulluk esasları üzerinedir. Nefse ve şeytana dair kötülüklerin yok olmasıyla gözlerden varlıkların şekilleri kaybolup Allah’a ait nurların görünmesiyle tevhid bilgisi ele geçmiştir. İlimde ve marifete dair bilgilerde tüm velilerden üstün seviyelerde bulunan Ashab “Sanki gözle görüyoruz, Allah’ü Sübhaneyi şurada görüyorduk.” gibi sözleri tevhid bilgisine işaret

¹³³⁰ Dehlevî *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 95.

¹³³¹ Şura 42/11.

¹³³² Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 104.

¹³³³ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 105.

sayılmıştır.¹³³⁴ Bu halleri yaşamakla beraber ashab hiçbir zaman Hâkk Teâla ile tamamen bir ve aynı olmaya (ittihat) dair hiçbir şey söylememişlerdir. Ashaptan sonraki dönemlerdeki mutasavvıflara Allah'a kullukla beraber kalp (nisbeti) esas verilmiştir. Bu nisbet yönüyle muhabbet ve çok zikir sayesinde ittihad ve tevhid bilgisini tecrübe etmişlerdir.

“Sen asla olma, kemal budur yeter,
Yürü O’nda yok ol, visal budur yeter.”¹³³⁵

ifadeleri bu durumu izah etmektedir. İmâm-ı Rabbânî tevhid ilmini elde edip “Her şey O’dur.” tabir edilen vahdet-i vücûd mertebesinden “Bir bilmek değil, bir görmek vardır.” diye tabir edilen vahdet-i şühûd bilgisini elde etmiştir. Bu durum aynaya akseden güneşin hararetiyle ayna görünmese de aynanın orada var olduğu bilgisini elde etmektir. O’na göre vahdet-i vücûd ve şühûd amaç değildir. Bunları maksat zannetmek hayali olan bir şeyi gerçek sanmaktan başka bir şey değildir. Şeriatte esas olan Hâkk ile mahlukatın gayriliğidir. Yani başka başka oluşlarıdır. Hâkk ile yaratılan birleşmemiştir.¹³³⁶ Sonuçta Allah ile kul ayrı ayrıdır. İnsan kulluk vazifelerini yerine getirip en sonunda bitecek olan ömür süresini geçirmelidir. Fani olan kuldur, Baki kalan ise Hâkk Teâla’dır. İmâm-ı Rabbânî ve yolundan giden Müceddidîlere göre nefis terbiyesi ve birtakım uygulamalarla hayali gerçek zannedip istidraci haller yaşayan ve mutlak varlıkla tam bir bütünleşme fikrini kabul eden küfür ehli de bulunmaktadır.

Dağıstânî’nin varlık bilgisine ait görüşleri genelde vahdet-i vücûd anlayışına dayanmaktadır. Eserlerinde şühûd konusu ile fazlaca ilgilenmediği görülür. Ona göre Zât’ı tanımaya giden yolun iki anahtarı vardır. Biri Hâkk’ın isim ve sıfatları, diğeri ise insanın zâtıdır. İnsan yaratılan vücûdi bilgisinden soyutlandığı takdirde vahdet (birlik) makamının müşâhade kapıları açılır.¹³³⁷ Ona göre Zât’ın vücûdu yakınlaşma olmaksızın her şeyle beraberdir. O yüzden ikilik söz konusu değildir. Yani Mutlak Vücûd olmaksızın yaratılmış hiçbir şeyin mevcudiyeti söz konusu değildir. Dağıstânî’ye göre varlık mertebelerinin en üstünü ehadiyyettir. Zira burası Hâkk’ın isim ve sıfatlarıyla henüz bilinmek istemediği teklik mevkiidir. Bilinirliği ve açıklanmasının mümkün olmadığı Zâtü’l-baht mertebesidir.¹³³⁸ Dağıstânî kafir ile mümini “Kahhar” ve “Hâdi” isimlerinin farklı aynalarda tezahür eden gölgeleri şeklinde nitelemektedir. Buna sebep olarak da

¹³³⁴ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 109.

¹³³⁵ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 97.

¹³³⁶ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 93, 106.

¹³³⁷ Alkan, *Dağıstânî’nin Tasavvufî Görüşleri*, 99.

¹³³⁸ Alkan, *Dağıstânî’nin Tasavvufî Görüşleri*, 100.

aslında Mutlak Zât'ın bildiği yaratılmışların kabiliyet ve özelliklerinin farklılığından kaynaklandığı görüşündedir.¹³³⁹ Bu kabiliyetleri açığa çıkarmak ruhlara ait nurani ve zulmani latifelerle mümkündür. O'na göre zulmani latifelerin mekânı şeytan ve cinlerin kötü nefslerdir ki madde âleminde yansıdığı mahaller münafıkların kalbidir.¹³⁴⁰

Müceddidilerin tarifine göre, latifelerde zikrederek Allah'a doğru seyr (yolculuk) devam ederken tevhidin fiiller ve sıfatlarına ait durumlar ortaya çıkmaktadır. Yaratılmış olan varlıkların tüm hareket ve amellerini yapan birinin (failin) fiilinden görüp anlamaya, hissetmeye tevhid-i ef'âli denilmiştir. Hâkk'ın sıfatlarının ışıltılarını mahlukatın sıfatları (vasıfları) üzerinde görmeğe ise tevhid-i sıfatî demişlerdir. Salik bu halleri yaşarken kendi zâtını Allah'ın Zât'ında yok olmuş hisseder. Nakşbendiyye yolunun büyükleri bu durumdaki kişiler için "Bakalım yar kimi ister ve meyli kime olur." demişlerdir.¹³⁴¹

Sonuçta vahdet-i vücûd seyr sırasında salikin karşısına çıkan marifetlerden bir tanesidir. O marifeti geçince başka marifetlerin ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Vahdet-i vücûd ile şuhûd arasındaki fark tasavvuf disiplini açısından ele alınırsa ifade edilen dilin farklılıklarının bir tezahürüdür denilebilir. Dolayısıyla sûflerin vahdet anlayışına göre her iki durum şeriat çerçevesinde yaşanmaktadır. Ayırt edici özellikleri ise latife basamaklarıdır. Hint mistisizmindeki mokşa ise ister vahdet-i vücûd olsun isterse vahdet-i şuhûd olsun tüm bu tevhid bilgisinin dışında hayali ve vehmi bilgilerden ibarettir. Nakşbendilikte manevi tekâmül ve hissediş halleri fenâ ve bekâ olarak ele alınmıştır. Bu aşamada sülûkta salikin eriştiği aşamaların epistemolojik temeli şu şekildedir.

4.2. İnsan Tekâmülünün Epistemolojik Temeli: Fenâfillah-Bekâbillah

Tasavvuf literatüründe fenâ ve bekâya ait ilk bilinen kaynak Ebu Said el Harrâz'a (ö.277/890?) aittir. Ona göre kul kulluğunu görmekten fani, ilahî tecellileri temaşa ile de bakidir.¹³⁴² Sözlükte fenâfillah kötü sıfatlara ait niteliklerin yok olması,¹³⁴³ Hâkk'ta yok olma, kulun zât ve sıfatının, Hâkk'ın Zât ve sıfatında yok olması, bekâbillah ise var olma,

¹³³⁹ Dağistanî *Makâsıd-ı Sâlikin*, 4.

¹³⁴⁰ Alkan, *Dağistanî'nin Tasavvufî Görüşleri*, 106.

¹³⁴¹ Dehlevî *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 145.

¹³⁴² Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, c.1/149; Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 55.

¹³⁴³ el-Kuşeyrî, "Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyrî Risâlesi", 162.

varlığın devamı, kulun kötü huylarını tasfiye edip güzel huylarla süslenmesi olarak tabir edilmektedir.¹³⁴⁴

Tasavvufta Hâkk'a vuslat yolculuğu İmâm-ı Rabbânî'nin *Mektûbat*'ında üç vilâyet, üç kemâlat ve yedi hakikat olarak ifade edilir. Bu makam ve mertebelerde istiğrak (gark olma) vahdet-i vücûd ve sonralarında vahdet-i şühûda ait tecrübeler, "Ben" in yok olması, latîfelere ait tecelliler, saflık, renksizlik, inancın kuvvetlenmesi gibi durumlar kazanılır. Fenâ, bekâ ve marifet makamları kazanılan bu durumlardandır. Bu hallerin sözel olarak ifade edilmesi ise zorluk arz etmektedir. İmâm-ı Rabbânî bu durumun izah noktasında daireler ve yay sembolizmini kullanmıştır.¹³⁴⁵ Nakşbendiyye silsilesinden Ubeydullah Ahrâr da Yesevî şeyhi İsmail At'â'nın zikir tasvirini açıklarken "Bu dünyayı gökyüzü gibi (boş) düşün, Sen varsın ve Hâkk Teâla var. Öyle zikret ki tevhid nurlarının galebesiyle sadece Hâkk Teâla kalsın, sen ortadan çık." bu şekildeki zikirden "irfan kokusu" geldiğini izah etmiştir.¹³⁴⁶ Ahrâr'ın ifadeleri vahdet tecrübesinin yaşanmasına dair bir örnekleme teşkil etmektedir.

4.2.1. Fenâfillah

Fenâ sözlükte kelime olarak "yok olmak, ölmek, geçici olmak, bitmek, tükenmek, geçici alışkanlıkların son bulması" manalarında.¹³⁴⁷ İstilahî olarak ise "kulun benliğini nefsanî arzularından temizleyerek gerçek bir kul olma aşamasına erişmesidir. Kulun beşeri vasıflarını Hâkk'ın rububiyetinde sona ermesi, Allah ile kaim olduğunu idrak edebilmesi" anlamlarına gelir.¹³⁴⁸

Fenâ'nın zıddı olan ve genellikle birlikte kullanılan bekâ ise "var olmak, sürekli olmak, varlığın devamlılığı, sona ermemesi, sürekli bir halde bulunma" manalarında Arapça terimlerdir.¹³⁴⁹ Her iki terim Kur'ân-ı Kerîm'de birçok yerde¹³⁵⁰ geçmektedir. Tasavvufî manada ise kişinin bilincinin sevdiği ile meşguliyeti sebebiyle kendine ait bilginin kalmaması durumudur. Ayrıca müridin mürşidi kontrolünde nefis terbiyesi metotları sonucu ulaştığı son merhalenin adı fenâ ve sonrası bekâ şeklinde tarif

¹³⁴⁴ Ali b. Uthaiyan al-Jullai al-Hujwiri, *Kasf Al-Mahjub*, çev. Trans: Reym. Id A. Nicholson Leyden E.J. Brill (London: Luzac-Co Printed By Stephen and sons, Ltd., 1911), 37; Kâmil Yılmaz, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 1994), 226, 227.

¹³⁴⁵ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 262.

¹³⁴⁶ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 307.

¹³⁴⁷ Cürçânî, *Kitabü't-ta'rifat*, 169; İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, 3477.

¹³⁴⁸ Kuşeyrî, *Risâle*, 68; Hücvîrî, *Keşfu'l-Mahcûb* 365.

¹³⁴⁹ İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, 3478.

¹³⁵⁰ er-Rahman 55/26-27; en-Nahl 16/96.

edilmiştir.¹³⁵¹ Literatürde sûfiler fenâ-bekâ terimlerini ilk kullanan kişinin Ebu Said el-Harrâz (ö.890?) olduğu konusunda ittifak halindedir. Ona göre fenâ kulun zahiri herhangi bir uyarıyı hissetmemesi, bekâ ise Rabb'e ait tecellilerin farkına varmasıdır. Tasavvufi terminolojide fenâ kavramı sırasıyla mürşidin terbiyesi ile başlayıp (fenâ fiş-şeyh) Hz. Peygamber'in hali ve ahlâkıyla bezenip (fenâ fir-Rasûl) en son Allah'ın iradesinde yok olma (fenâfillah) mertebesiyle sonuçlanmaktadır. Bu aşamadan sonra ise bekâbillah (Allah'ın iradesinde baki olmak) devam etmektedir¹³⁵²

Hücvîrî fenâ kavramını kelâmî, ahlâkî ve metafizik manada üç grupta ele almaktadır. Hücvîrî kelâmî anlamındaki fenâ kavramına örnek olarak kâinatı gösterir. Ona göre kâinat önce var olmadığından faniydi sonrası da devam etmeyeceği için bakidir. Hücvîrî, bu misaldeki gibi kelâmî açıdan fenâ kavramı üzerinde durmamıştır. İkincisi, tasavvufî anlayışın gayesi kötü huyları terk etmek olduğundan Hücvîrî hoş görülme vasıfların terk edilip iyi davranışların kazanılmasını ahlâkî fenâ terimi içerisinde yer vermiştir. Üçüncüsü ise insanın varlığının Hâkk'ın Zât'ında yok olması ve O'nunla bekâsını devam ettirmesi manasındaki mistik fenâ anlayışına karşı çıkan Hücvîrî fenâfillah kavramına çeşitli örneklerle şeriatın kabul edebileceği bir anlayış geliştirmiştir.¹³⁵³ Örneğin siyah ve soğuk mizaca sahip demir parçası sıcak ve kırmızı mahiyetteki ateşin içerisinde onun özelliğini kazanmaktadır. Bu halde ateşin içindeki demir varlığını koruduğu halde vasfını kaybetmektedir. Bunun gibi insan kulluk özelliğini, Allah "Rab" olma vasfını değiştirmeden ilahî aşk kulu kuşatınca isteyen Zât'ın isteği kulunda gerçekleşmektedir. Dolayısıyla kulun fenâsı demek Allah'ın kudretini temaşa ettiği hali yaşarken dünya ve ahirete ait her türlü endişe ve düşünceden arınmasıdır. Bu durumda salık kendini tamamen unuttur, ruhu arı duru, saf bir nitelik kazanmaktadır.¹³⁵⁴ Sonuçta değişim Zât'ın varlığında veya kulda gerçekleşmez varlık aynı kalır. Kulda dönüşen vasıfları, özellikleridir.

İbnü'l-Arabî "Fenâ yokluğun kardeşi, kim fenâyâ ererse masumdur." şeklinde betimlediği fenâ kavramını sûfilerin yedi basamakta ele aldıklarını açıklamaktadır.¹³⁵⁵ İlki günahlardan fenâ (terk etme), ikincisi kulların fiillerinde fenâdır. Yani gerçek fiil sahibinin Allah olduğu farkındalığı gelişmiştir. Bu aşamada müşâhade henüz açılmamıştır, gözlerinde perde vardır. Üçüncü tür fenâ niteliklerinden fani olmaktır. Bu

¹³⁵¹ Haksever, Yâ'kub-ı Çerhî, 192; Cebecioğlu *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* "Fenâ" 161.

¹³⁵² Demirci, *Müstekimzade'nin Mektûbât-ı Muhammed Masum Tercümesi (Metin ve İnceleme)*, 74; Mustafa Kara, "Fenâ, Bekâ" *DİA*. c.12/333.

¹³⁵³ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi- Keşfu'l Mahcûb*, 304.

¹³⁵⁴ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi- Keşfu'l Mahcûb*, 310.

¹³⁵⁵ Arabî, *Fütûhat*, c.9/285.

yönüyle insan zâtı bakımından kendisinin aynısı, nitelikleri yönünden Hâkk'ın vasıflarına benzer özellikler kazanmıştır. Bu aşamada kendi niteliklerini Hâkk'ın vasıflarından ayırt edebilir. Ama duyularına döndüğünden müşâhade ettiği şeyin farkında olmaz.¹³⁵⁶ İbnü'l-Arabî dördüncü fenâ basamağını tarif ederken insanın her parçasının hakikatten nasip aldığını vurgulayarak bedene ve ruha ait unsurlardan bahsetmektedir. Ruhun latîfeleri (insanın hakikat yönü) her zaman ve durumda şekilden şekle girerek birbirinden ayrışabilir. Beden ise yoğun (kesif) bir varlıktır. Bazı özellikleri değişse bile her durumda tek olma vasfını muhafaza eder. Ona göre bu aşama hakikat yönü ve nefis yönü ile gerçekleşmektedir. İnsanın latîfeleriyle hakikat yönünü müşâhade etmesi (fenâ halini yaşaması) kendini kendisiyle görmesidir. Nefis yönüyle fenâ ise başka bir şeyi müşâhade etmemesidir. Aynı rüya gören biri gibi kişinin kendi bedeninde fani olması durumudur. Yani hayalden ibarettir.¹³⁵⁷ Beşinci fenâ aşaması; insanın müşâhadenin Hâkk'ın nazarıyla gerçekleştiğinin farkında olması ile âlemden fani olmasıdır. Altıncı fenâ seviyesinde kişi Hâkk'ı müşâhade etmesiyle kendi dahil hiçbir şeyin farkında değildir. İbnü'l-Arabî bu durumu Hz. Ebu Bekr'e ithaf etmektedir. Hz. Ebu Bekr'in eşya yaratılmazdan önce "Gördüğüm her şeyden önce O'nu gördüm." ifadesini eşya yaratılmazdan önceki müşâhade, başka bir mertebede ise "Şeyin O'ndan çıkışını gördüm." sözünü de İbnü'l-Arabî eşyadan sonraki hali olarak vasıflandırmaktadır.¹³⁵⁸ İbnü'l-Arabî yedinci tür fenâ halini Hâkk'ın isim, fiil ve niteliklerinden fani olmak şeklinde açıklamaktadır. Bu durumu dar hükmüyle örneklendirerek dünya işine dikkatini veren kişinin örneğin kitap okurken yoğunlaşan birinin etrafındakilerin sözlerini duymaması gibi Hâkk'ta fani olanının da kendisi ve âlemlerle irtibatının kesildiğini izah etmektedir.¹³⁵⁹

İmâm-ı Rabbânî fenâyı Allah'tan başka şeyleri unutup onlarla irtibatı kesmek şeklinde vasıflandırmaktadır.¹³⁶⁰ İmâm-ı Rabbânî fenâ kavramını tarikatla, bekâyı hakikatle eşleştirir. Ona göre nefsin emmârelikten kurtulması için tarikata ihtiyaç vardır. Mutmainne makamını elde eden nefis de hakikate ulaşmış bakîlik kazanmıştır.¹³⁶¹

İmâm-ı Rabbânî fenâyı kalbin ve nefsin fenâsı olmak üzere iki gurupta ele alır. Kalbin fenâsı afakla ilgili husuli bilginin unutulmasıdır. Husuli bilginin zihindeki görüntüsü kaybolunca bu bilgi de yok olur. İmâm-ı Rabbânî'ye göre fenâyâ ait bilgi husulidir. Nefsin fenâsı ise enfüsle ilgili huzuri bilginin unutulmasıdır. Huzuri bilgi

¹³⁵⁶ Arabî, *Fütûhat*, c.9/288.

¹³⁵⁷ Arabî, *Fütûhat*, c.9/289.

¹³⁵⁸ Arabî, *Fütûhat*, c.9/290.

¹³⁵⁹ Arabî, *Fütûhat*, c.9/291.

¹³⁶⁰ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.52) c.3/294; (m.82) c.1/367.

¹³⁶¹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.50) c.2/ 673.

bilinen şeyin suretinin zihinde canlanmasına ihtiyaç duyulmayan, insanın kendisini bilmesi gibi yok olmayan bilgidir. İmâm-ı Rabbânî'ye göre gerçek unutma hali (fenâ) huzuri bilgiyle elde edilir. Husuli bilgi (kalp bilgisi) ise gölge gibidir gerçek değildir. Bekâbillaha ermek huzuri bilgiyi elde etmekle mümkündür.¹³⁶² Ona göre fenâ müşâhadeyle alakalıdır. Kişinin kendi varlığına ait vasıfları üzerinden atıp, her türlü kayıttan hariç bulunan özü ile birleşip kendinin Rabb'inde yok olduğunu ve O'nunla sonsuzluğa ulaştığını zannetmek batıl inançtır. Bu durumu denize karışan katrenin kendine ait özelliğinin yok olmasına benzeterek fenâyı kulluk makamına uygun olarak nefsin isteklerini gönülden çıkarmak şeklinde tarif etmektedir. “Kul her zaman kuldur, Rab ise ebediyen Rab'dir.” Şeklinde ifadelendirir.¹³⁶³ Fenâ makamında gerçekleşen hal derin tefekkür sırasında bir sıvının içinde eriyen şekerin yok oluşuna benzetilebilir. Sıvı ne kadar sıcak olursa şekerin erime hızı da o denli hızlı olacağı gibi zikir sırasında gaybet hali meydana gelip zikredilende yani Hâkk'ta yok olmak da bu duruma benzetilmektedir. Şeker sıvının her zerresinde hissedildiği gibi zikir vücûdun her hücrelerinde hissedilmektedir.¹³⁶⁴ Sıvının içindeki şeker varlık olarak kaybolmuştur ancak tadıyla verdiği lezzetle o sıvının içindedir ve hissedilmektedir. Nakşbendiyyede fenâfillah makamındaki salikin durumu da buna benzetilmektedir.

İmâm-ı Rabbânî'nin *Mektûbat*'ında “O'nun güzelliğinde had hudud yoktur, Sadi'nin medhinin de sonu yoktur, ondan içen susuzlar ölürlere, deniz ise ilkinki gibi denizler.”¹³⁶⁵ ifadeleri seyr sırasında sıfatların tecellilerinin bittiğini ancak Zât-ı Teâlâ'nın güzelliğinin bakılığı fenâ-bekâ örneği olarak verilebilir. İmâm-ı Rabbânî'ye göre salik istidadı (kabiliyeti) ve lezzet aldığı peygamberin meşrebine göre mürşidin izniyle latîfelerde geçiş yapabilir, yani latîfeleri sırasıyla fenâ seviyesine yükselir. Her salikde kalp latîfesinden cesede kadar yani baştan sona latîfeleri fenâyâ kavuşma söz konusu olmayabilir. Kemâl mertebelerinde ilerleyebilmek için istidadın tam olması gerekmektedir.¹³⁶⁶

İmâm-ı Rabbânî seyrde ilerlemenin fenâ ve bekâ ile sonuçlanacağını ifade etmektedir. Bu ilerleme yöntemlerinden letâifin peygamberlerin ilahî isimlerle irtibatını açıklar. İmâm-ı Rabbânî letâifi peygamberlerin velâyet makamlarıyla ilişkilendirilir ve bu isimlerden feyz alındığını ifade eder. Buna göre kalp Hz. Âdem'in makamı, ruh

¹³⁶² İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.52) c.3/295.

¹³⁶³ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.99) c.3/ 88.

¹³⁶⁴ Sert, *İrfan Sohbetleri*, 207.

¹³⁶⁵ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, 511.

¹³⁶⁶ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.21) c.1/91; (m.77) c.1/224.

İbrahim ve Nuh (as'ın), sır Musa Peygamber'in, hafî Hz. İsa'nın, ahfâ da Hz Muhammed'in makamıdır.¹³⁶⁷ Nefsle birlikte letâifin altısı ile yükselmek sadece Muhammedî velâyete mahsustur. İmâm-ı Rabbânî'ye göre her salık altı latîfe makamını geçemez. Veliliğin bir kısmıyla şereflenirler.¹³⁶⁸ Ona göre salık letâif (sülûk) mertebelerini aştıkça nefsiyle irtibatı azalır ve Hâkk'a yakınlaşır. Böylece seyrde ilerleme fenâ ve beka ile son bulur.¹³⁶⁹

İmâm-ı Rabbânî seyr ü sülûk yolculuğunda iki türlü fenâ halinden bahsetmektedir. Birincisi kalbin fenâsı ikincisi ise nefsin fenâ bulmasıdır.¹³⁷⁰ Ona göre kalp latîfesinin fenâsıyla meydana gelen marifet ve keşf hallerini küçük evliyalık denilen velâyet-i suğra durumundaki salikin bilmesi kolaydır. Peygamberlerin evliyalık makamı olan velâyet-i kübra makamı ise nefs latîfesinin fenâsıyla elde edilir. Bu makamda ilhamlar keşf ve marifet sahiplerine değil, zevk ve vicdan sahiplerine Allah tarafından veya mürşid-i kâmiller aracılığı ile bildirilmektedir. İmâm-ı Rabbânî, bu durumdaki kişinin göğsünü su dolu bardağa benzetir. Salikin kalbi nurlarla dolarak genişler, inşirah bulur, açılır. Nefsin fenâsı akrabiyyet murakabesiyle elde edilir. *Mekâtib*'de geçen

“Sevgilinin yüzünde bir değil çok perde var,
Hangi perdeyi açsan, başka bir perde çıkar.”¹³⁷¹

ifadeleri bu durumu açıklar. Vilâyet-i Kübra denilen nefsin fenâyâ kavuşma durumunu İmâm-ı Rabbânî üç daire ve yay ile açıklamaktadır.¹³⁷² Tasavvuf insan ruhuna ışık, kalbe de safadır. Beğenilen iyi işler yapmaya kolaylık sağlayarak güzel ahlâka vesile olur. İmâm-ı Rabbânî'ye göre fenâ mertebesindeki salikte kendini kusurlu görme halleri meydana gelirken, bekâ yönünün ortaya çıkması ve yükselmesi durumunda övünme, kendiyi iftihar etme gibi durumlar görülmektedir. Ona göre gerçek fenâ “Ben” kelimesini lugattan çıkarmaktan yani yok olmaktan geçer.¹³⁷³

İmâm-ı Rabbânî'nin halifesi Muhammed Ma'sûm fenâfillah konusunda genelde hocasının çizgisini takip etmektedir. Ma'sûm'a göre de kalp ve nefsin fenâsı olmak üzere iki çeşit fenâ vardır.¹³⁷⁴ Kalp nefsdan önce fenâyâ kavuşur. Nefs de özellikleri yönüyle

¹³⁶⁷ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.208) c.1/434.

¹³⁶⁸ Serhendi, *Rabbânî İlhamlar*, 102.

¹³⁶⁹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.58) c.1/285.

¹³⁷⁰ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.52) c.3/295.

¹³⁷¹ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 185.

¹³⁷² Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 186.

¹³⁷³ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 131.

¹³⁷⁴ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.177) c.1/ 553.

kalbe tabi olur. Zira kalp sevdiğine yakınlaşmış ve Allah'ın vasıflarını kazanmıştır. Bu yönüyle nefis fenâyâ kavuşmadan önce de kötü fiilleri (benlik, emmâre lik gibi) işlemek konusunda aciz kalır.¹³⁷⁵ Muhammed Ma'sûm'a göre salik nefsin fenâsıyla İslâm'ın hakikatının yani kendine ait vasıflardan tamamen ayrılarak yaratılış maksadının farkına varır.¹³⁷⁶

Muhammed Ma'sûm fenâ bekâ kavramını emr âlemi (afak) ve şهادet (varlık âlemi, enfüs) âlemi ile ilişkinin kuvvet derecesi ile alakalı olduğu görüşündedir. Ona göre her iki âleme ait (bedeni, kevnî ve ruhsal) var oluş (ilgi) kesildiğinde fenâ ve sonrasında bekâ durumu gerçekleşir. Bu yüzden imanı ayna metaforu gibi düşünürsek aynanın cilalanmaya ihtiyacı vardır. Muhammed Ma'sûm'a göre cila şerî hükümlerdir. İnsan bu sayede nefisini emmârelikten kurtarıp mutmainlik kazanıp güzel sıfatlarda baki olur.¹³⁷⁷

Muhammed Ma'sûm'a göre tevhidin (Allah ile birlik bilincinin) kalp ile başlayıp nefsin fenâsıyla nihâyete eren (bekâyâ ulaşan) yedi aşaması vardır. Fenâ sülûk yolculuğundaki aşamalardan biridir. Ona göre kalpte Allah'tan başka hiçbir şeyin müşâhade edilmemesi gerçek fenâ halidir. Fenâ ilallah seyrinde (Allah'a doğru olan seyr aşamasında) kazanılır. Muhammed Ma'sûm bu durumu "Yolu "Lâ" süpürgesiyle süpürmediğin sürece "illallah" sarayına kim ulaşabilir." şeklinde teşbih eder. Ma'sûm'a göre bekâ hali ise seyr-i fillahda (Allah'ta seyr) halinde devam eder.¹³⁷⁸

Müceddidî temsilcilerinden Abdullah Dehlevî'ye göre maiyyet murakabesinde nurlara gark olma (boğulma) haliyle başka düşüncelerin kalpte yer etmemesi durumuna kalbin selameti demiştir. Ona göre fenâ kalbe ve nefse ait olmak üzere iki kısımdır. Kalbin fenâsını elde etmek dört aşamada gerçekleşir.¹³⁷⁹ İlki halktan fenâ bulma hali ki havf ve reca (korku ve ümit) sadece Hâkk'tandır, mahlukattan beklenmez. İkincisi Zât'tan başka hiçbir şeyin bulunmadığı hevanın fenâsıdır. Üçüncü fenâ hali, ihtiyaç ve taleplerin yok olduğu iradenin fenâsı, dördüncüsü ise duygu ve duyuların yok olmasıdır. Bu durumda salikte iradi olarak yürüme, anlama, konuşma, işitme, görme gibi durumlar görülmez. En sonunda Allah'tan başka hiçbir şeyi şuuru açık veya kapalıyken bilmeme

¹³⁷⁵ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.109) c.2/ 205.

¹³⁷⁶ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.82) c.2/152.

¹³⁷⁷ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.153) c.1/517; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.53) c.3/300.

¹³⁷⁸ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.47) c.1/369-372; (m.153) c.1/517.

¹³⁷⁹ Latîfe zikirleri tamamlanıp derin tefekkür denilen murakabe derslerine geçildiğinde, ikincisi Murakabe-i Maiyyettir" Her nerede olursanız Allah sizinle beraberdir"(Hadid,4.) âyeti zihin ve kalp yoluyla düşünülür. Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 183; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.60) c3/324.

hali kalbin fenâsıdır. Bu seviyede düşünceler kalpten yok olur ama nefste henüz fenâ hali gerçekleşmediği için düşünceler zihinde kalır. Düşüncelerin dimağdan yok olması nefsin fenâsından sonra gerçekleşir. Bu tür durumlar akıl sahibi kişilerce görünürde anlaşılabilir. Kişinin hasta olduğu hükmü çıkabilir.¹³⁸⁰ *Mekâtîp*'te geçen;

“Ben sen oldum, sen ben oldun, ben ten oldum, sen can oldun,
Artık kimse söyleyemez, ben başkayım, sen başkasın.”¹³⁸¹

Beytiyle bu durumu anlamak gönül erbabınca mümkündür sonucuna varılabilir. Nakşbendiye tarikatında fenâ müridin istidadına göre üç gurupta toplanmaktadır. Dağistâni ise bu üç gurubu mana itibarıyla aynı olmasına rağmen rabîta kavramı içerisinde ele almaktadır. Vuslat yolunun başlangıcındaki müptedi denilen müridin her hali ile mürşidine benzemeye onun ahlâkıyla ahlâklanmaya çalışmasına fenâ fiş şeyh (mürşidin manevi hakikatinde yok olmak, her haliyle ona benzemek) denilmektedir. İkinci basamakta manevi yolda ilerleme sağlayan mutavasıt (havas) mürid Hz. Peygamber'in ahlâkıyla ahlâklanmaya başlar. Onun hallerini üzerinde hisseden mürid fenâ fir Rasûl makamını elde emiş olur. Üçüncü adım ise havass-ul havass seviyesindeki müridin manevi yolculuğun nihâyeti olan fenâfillah aşamasıdır. Bu seviyede mürid “Nerede olursanız olun O sizinle beraberdir.”¹³⁸² “Biz ona şah damarından daha yakınız.”¹³⁸³ âyetlerinin bilincindedir. Fenâfillah mertebesinde mürid, her nefeste Allah'ın farkındalığı ve sadece O'nun rızasını kazanma amacındadır.¹³⁸⁴

İnsanın kendi varlığından (iradesinden sıyrılarak Allah'ın iradesine teslimiyet ve O'nda yok olma manasındaki “fenâfillah” sūfinin seyr ü sülûkta ulaştığı yüksek bir mertebedir. Tasavvufi ve özelinde Nakşbendilikte letâif zikri, sohbet, murakabe, rabîta gibi yöntemler sonucu kolaylaşan nefis terbiyesi ile Allah'ı daha derin ve kapsamlı bir şekilde tanımış olur. Bu aşama sūfinin Allah'ı yakînen tanıdığı ve O'nun iradesi ile hareket ettiği fenâfillah seviyesidir. Fenâfillah tasavvuf yolculuğunun zirve noktalarından biri olarak Allah'a tam anlamıyla teslimiyeti ve manevi yönden arınmasını simgelemektedir. Fenâfillah'ta Allah'ın iradesinde yok olma halinden sonra O'nun iradesinde kalıcı olma durumu olan bekâbillah aşaması gelmektedir.

¹³⁸⁰ Dehlevî, *Mekâtîb-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 184.

¹³⁸¹ Dehlevî, *Mekâtîb-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 364.

¹³⁸² Hadid 57/4.

¹³⁸³ Kaf 50/16.

¹³⁸⁴ Gündüz, “Tasavvufi Bir Terim Olarak Rabîta”, 34; Alkan, *Dağistâni'nin Tasavvufi Görüşleri*, 86.

4.2.2. Bekâbillah

Bekâ sözlükte devamlılık, evvelki hal üzere kalmak, olduğu gibi bırakmak, bir nesneye göz dikip kalmak, gelecekte varlığı sona ereceği tasavvur edilemeyen ebedi olan, bir halde sürekli oluş, sona ermeyiş, ilk haliyle devam edip gitme manalarına gelir.¹³⁸⁵ Bekâ aynı zamanda bir varlığın veya nesnenin zaman aşımına uğramasına rağmen ilk halini muhafaza etmesidir.¹³⁸⁶ Bekâ terimi kelami olarak Allah'ın varlığının sonsuzluğunu ifade ederken, tasavvuf ıstılahında kötüleneren sıfatlarından temizlenmiş salikin Hâkk'ın vasıflarını kazanmasıdır. Salikin seyr ü sülûk denilen manevi yolculuğunun bu aşamasında kendi varlığının farkında olmayacak şekilde her an Allah ile birlikte olması manalarını taşımaktadır.¹³⁸⁷

Kur'ân-ı Kerîm'de çeşitli âyetlerde¹³⁸⁸ süreklilik, devamlılık, geriye kalan manalarında geçmektedir. Erken dönem tasavvuf eserlerinde tasavvufi terimler açıklanırken âyet ve hadislere dayandırıldığı görülmektedir.¹³⁸⁹ Hücvîrî de fenâ bekâ kavramını izah ederken kısmen de olsa âyetlere işaret ederek her iki kavramı ahlâkî manada ve hakikatle ilişkisi anlamında ele almaktadır. Ona göre fenâ dünyadaki her şeyi, bekâ ise ahireti ve Hâkk'ın bakiliğini ifade eder. “Kul vasıflarından fenâ olunca bekânın tümünü elde eder.” düşüncesi Hücvîrî'de ahlâkî fenâ anlamında kullanılmıştır.¹³⁹⁰ Hakikate ulaşma manasındaki fenâda ise en büyük engelin kişinin kendisi (benliği) olduğunu ifade eder. İnsan ancak perdelerden (kendi vasıflarından) sıyrılırsa Hâkk'ta bakilik özelliği kazanabilir.¹³⁹¹ Bu yönüyle kavramları ilim ehli tabir edilen ulemanın anladığı zahiri (görünen) manada kullanarak mutasavvıfların kastettiği fenâ bekâ terimlerinin zahir âlimler tarafından kabulüne de zemin hazırlamıştır.

İbnü'l-Arabî'ye göre bekâ Hâkk'ın müşâhade edilmesiyle ilgilidir. Mahlukatın müşâhadesi ise fenâyaya aittir. Fenâ hali kişide otorite iken bekâ durumunda insan Hâkk'a tabi olur ve nitelik açısından baki olan Hâlık'ın katında daha üst plandadır. İbnü'l-Arabî “Sen düşünüyorsan eğer O'nunla bakisin.” sözleriyle bekâ halini, salikin kalbinde Hâkk'ı

¹³⁸⁵ İbn Manzur, *Lisânu'l-Arab*, 467; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü pdf*, 30

¹³⁸⁶ Asım Efendi, *Kâmus*, c.3/729.

¹³⁸⁷ Mustafa Kara “Bekâ”, *DİA* (Erişim 30 Temmuz 2023), c.12/ 334.

¹³⁸⁸ Hud” 11/86,116; Bakara 2/278; Er-Rahman 55/26,27.

¹³⁸⁹ Tuğçe Özer Kır, *Erken Dönem Eserlerinde Fenâ ve Bekâ kavramlarının Tasavvufun Seyrindeki Yeri* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 7.

¹³⁹⁰ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 304-305.

¹³⁹¹ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 312.

düşünme ve canlandırma ile mümkün olabileceğine işaret etmektedir.¹³⁹² Nakşbendiyye müridlerinden Yâ'kub-ı Çerhî'nin

“Gönle dedim ki O'nun zikri ile şad ol
(Gönül cevaben) ben tümüyle O olunca kimi yâd edeyim?”

ifadeleri kulun Allah'ta fani olup kendi vasfindan sıyrılmasını ve devamında Allah'ın “Bâki” isminin tezahürü olarak kulun Allah'ta bekâsını ifade etmektedir.¹³⁹³

İmâm-ı Rabbânî'ye göre fenâ özetle, Allah'ın dışındaki tüm şeyleri unutup alakayı kesmektir.¹³⁹⁴ Bekâ ise; her an Allah'ın isteklerinin yapılp kendine ait tüm isteğin Halık'ın talebi ile bütünleşmesidir.¹³⁹⁵ Bekâ makamı fenâ gibi varlığa ait değil müşâhadeye ait bir makamdır. Fenâda insan nefsin isteklerini terk etmekle meşgulken bekâ makamındaki bir salık için Allah'ın istekleri önceliklidir. İmâm-ı Rabbânî'ye göre enfüsi âyetlerin müşâhadesinden sonra gelen bekâ makamında kendi istekleriyle Allah'ın isteklerinin bütünleşmesi söz konusudur. Seyr ü sülûk sırasında geçilen fenâ, bekâ mertebeleri birbirinden ayrı ve velâyet makamına aittir. Bu mertebeler arasındaki ayrılık toplamda saflık aşamasına gelindiğinde nübüvvet mertebesi başlamaktadır. İmâm-ı Rabbânî'ye göre bu mertebenin de kendine göre ayrımları, makamları bulunmaktadır.¹³⁹⁶

İmâm-ı Rabbânî insanın yaratılmış olma özeliğine ithafen, fenâ ve bekâyı bir şeyi giyip çıkarmaya benzeterek kötü huyların yok olup yerine güzel sıfatların yerleşmesi şeklinde nitelendirmiştir. Ona göre zaten yokluk (Adem) durumunda fani olan insanın tekrardan yok olması anlamsızdır. Kendisine hiçbir şeyin bitişmesi ve Zât'ından herhangi bir şeyin ayrılmasının da mümkün olmadığı Allah'ın Zât'ı ise devamlı surette (vardır) kaimdir. Bu yönüyle bedenlen ölüp ahirette tekrar diriltilecek olan insanın Hâkk'la bütünleşip O'nda daim olması imkansızdır. Tenasüh inancı ise bu durumun tersi gibidir. İmâm-ı Rabbânî bu durumu “Yüz karalığı iki cihanda da insandan, Allah bilir ki asla ayrılmaz Zât'ından.” şeklinde ifade etmektedir.¹³⁹⁷

İmâm-ı Rabbânî'nin oğlu ve halifesi Muhammed Ma'sûm bekâ kavramını İmâm-ı Rabbânî gibi fenâ ile birlikte ele almaktadır. Ma'sûm'a göre bekâ nefsin fenâsıyla birlikte

¹³⁹² Arabî, *Fütûhat*, c.9/292.

¹³⁹³ Haksever, Yâ'kub-ı Çerhî, 192.

¹³⁹⁴ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.52) c.3/294.

¹³⁹⁵ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.99) c.3/88.

¹³⁹⁶ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.99) c.3/90.

¹³⁹⁷ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.53) c.3/ 301.

seyr-i fillahda tecelli eder.¹³⁹⁸ Ona göre fenâ ve bekânın iki amacı vardır. Birincisi imanı hep taze tutmak diğeri gizli şirkin önüne geçmektir. Salik fenâfillaha nefsinin yerilen sıfatlarını ortadan kaldırdıktan sonraki aşamada bekâ ile Hâkk’a yönelmeye devam eder.

“Sen kesinlikle kendinde varlık hissetme, kemal ancak budur.

Git, O’nda yok ol; çünkü vuslat ancak budur.”

ifadesi bu duruma örnektir. Muhammed Ma’sûm’a göre fenâ ve bekâ aşamalarında iman cilalanıp yenilendiği için kula Allah’ın emirlerini yerine getirmek kolaylaşır, kibir gibi kalbi ait hastalıklar şifa bulur.¹³⁹⁹

Dehlevî mektuplarında hocası İmâm-ı Rabbânî’nin fikirleri ile izah yolunu tercih etmiştir. İmâm-ı Rabbânî’nin kendini methettiği söylendiğinde verdiği cevapta, saliki fenâ hali kaplayınca kendini kusurlu görme, bekâ halinde ise övünme gibi sıfatlar görülebileceğini beyan etmektedir.¹⁴⁰⁰ Dehlevî fenâ konusunu tam tabi olmak şeklinde nitelendirir. Salik öncelikle şeyhine, sülûkun ileri aşamalarında Hz. Peygamber’e tam tabi olur ve her hali ile tam bir benzerlik içine girer. Bu hal üzere Rasûlüllah’ın kemâlatından parıltılar hissettiğinde fenâ fir’Rasûl halini yaşar. O’nunla birleşme gibi bir durum ise söz konusu değildir. Aynı durum Allah’a tam tabi olunca fenâfillah parıltıları hissedilir. Ancak ona göre Allah yaratılmış ile birleşmekten çok yüksektir.¹⁴⁰¹

Dehlevî mektuplarında tasavvuf büyüklerinin görüşlerine sıkça yer vermiştir. Büyüklerin dört çeşit fenâdan bahsettiklerini bildirir. Halkdan fenâ, arzuların fenâ, ölü hali gibi iradenin fenâsı, sonuncusu ise fiillerin hal ve tavırların fenâsıdır. Bu durumu “Sûfinin ilmi her an Hâkk’ın aynı olmaktır.” şeklinde tarif eder.¹⁴⁰² Dehlevî, Müceddidîyenin fenâ kavramını açıklarken latîfelerin fenâsının peygamberlerle (Âdem, Nuh ve İbrahim as.) alakasından bahseder. Her bir latîfenin ayrı fenâsı vardır. İlki günahları terk etmek suretiyle kalbin fenâyâ ermesiyle başlamaktadır.¹⁴⁰³

Dağıstâni bekâ kavramını fenâ içinde fenâ bulup Hâkk ile baki kalmak şeklinde açıklamaktadır. Bu duruma örnek olarak Allah’ın dağa tecelli edip Hz. Musa’nın bayılarak “Seni noksan sıfatlardan tenzih ederim.”¹⁴⁰⁴ âyetini delil gösterir. Hz. Musa

¹³⁹⁸ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma’sûm*, (m.47) c.1/369; (m.153) c.1/517.

¹³⁹⁹ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma’sûm*, (m.153) c.1/ 517; (m.177) c.1/552.

¹⁴⁰⁰ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 167.

¹⁴⁰¹ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 170.

¹⁴⁰² Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 184.

¹⁴⁰³ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 348.

¹⁴⁰⁴ Araf 7/143.

Allah'ı dünya gözüyle görüp ilahî tecelli ile fani olup benliği yok olmuştur. Dağıstânî'ye göre gerçek hakikat makamına ulaşan salik dünyada da Allah'ı müşâhade edebilir.¹⁴⁰⁵ Bu yönüyle diğer mutasavvıflardan ayrıldığı yönünde görüşler mevcuttur.¹⁴⁰⁶

Dağıstânî salikin mülk âleminde fenâfillah'a kadarki mertebelerde vücûdunu müşâhade ettiğini bildirmektedir. Fenâfillah'dan sonra ise salik sözle tarif edilemeyecek haller yaşadığından bekâbillahda seyri devam eder. Bu kimseler razıyye (razı olmuş) ve merzıyye (kendisinden razı olunmuş) sıfatlarıyla şereflenen "Şüphesiz en son varış Rabbinedir." âyetinin manasını bil fiil dünyada tadan kimselerdir. Bazıları (Allah'tan izni olan mürşidler) bu makamda irşad için dünyada halk arasındadır. Bazıları ise kendi halinde bu makamda seyre devam etmektedir.¹⁴⁰⁷

İmâm-ı Rabbânî fenâ ve bekâyı velâyet kavramı içerisinde ele almaktadır. Hz. Muhammed'e tam tabi olanları Muhammedî velâyet sahibi şeklinde nitelemektedir. Bu seviyedeki salikin latîfeleri de fenâ ve bekâya kavuşma özelliğine sahiptir. İmâm-ı Rabbânî velâyet mertebesine ulaşanların vasıflarını şu şekilde izah eder: Kalp latîfesi ile selim bir kalbe kavuşur, ruhu tamamen temizlendiği için ilahî sıfatları görmeye (müşâhade) açık hale gelir, sırrı Rabbânî tecellilere (Zât-a ait şimşek tecellisi) açılır, hafî latîfesi Allah'ın yüceliği ve kudreti hususunda hayrettedir, ahfâsı ise nasıllığı (keyfiyeti) ifade edilemeyecek şekilde benzeri olmayan bir kavuşma hali yaşar ve göğsü İslâm hususunda genişleyerek inşirah bulur. Nefsinde Allah'tan razı Allah da ondan razı olmak suretiyle mutmainne gerçekleşir. Bedenlerinde (letâif-i küll) Allah'ın emirlerini yerine getirmek kolaylaşır.¹⁴⁰⁸

Mutasavvıfların bu görüşleri çerçevesinde fenâ ve bekânın mahiyetini iki şekilde ele almak mümkündür. Birincisi insanın fiilleriyle ilgili kötü vasıflarının yerini Hâkk'ın rızası doğrultusunda iyi sıfatlar alması ve bu hususun devam etmesidir. İkinci manada ise salik benliğini (bedeni dahil tüm varlığını) düşünmekten tamamen uzaklaşıp her nefeste Allah'ın yüceliğini, kudretini temaşa halindedir. Bu durumda sadece Hâkk'a yoğunlaştığı için dil ile anlatılmaz bir durum (bekâ) içerisindeydir.

Neticede çalışmanın problemiği çerçevesinde tasavvufta Mutlak Varlığa ulaşmadaki engeller ve çözüm önerileri sunulurken mutasavvıfların Allah'ın isimleri, sıfatları ve fiillerini dünyadayken hissetme metodolojisi geliştirdikleri görülmektedir. Bu

¹⁴⁰⁵ Dağıstânî, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 59,60.

¹⁴⁰⁶ Alkan, *Dağıstânî'nin Tasavvufî Görüşleri*, 97.

¹⁴⁰⁷ Dağıstânî, *Makâsıd-ı Sâlikin*, 15, 16.

¹⁴⁰⁸ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.135) c.1/484.

metotlar çerçevesinde latîfelere uygulanan zikir sayesinde ruhun nefis üzerinde baskın rol oynadığı ve nefsi kontrol altına almayı başarabildiği anlaşılmaktadır. Nakşbendilikte maneviyat alanında ilerleyebilmek için zikrin dışında, rabîta, murakabe ve mürşid eşliğinde veya ruhaniyetinden istifadeyle sohbetin ayrıca önemi ve faydaları görülmektedir. Şeriatın emrettiği ibadetlerle birlikte nafîle sayılan tasavvufî pratiklerin insan bedeninde ve ruhunda birtakım haller ve değişiklikler meydana getirmesi zikir, sohbet vb. uygulamaların doğal sonucu olduğu anlaşılmaktadır. Hint mistisizmdeki uygulamalar ve tasavvufî seyr ü sülûk pratiklerinin temelde ibadetlerle başlayıp ruhi hissedişlerle devam eden kendi içlerinde maneviyat sistemine ait parçalar olduğu düşünülebilir. Bu manada insanın manevi tekâmülünde letâif ve çakraların benzer ve farklı yönleri bulunmaktadır. Her iki uygulamanın kendine has faydalarının açıklandığı birinci ve ikinci bölümden sonra Hint mistisizmindeki çakralar ve tasavvuftaki letâif kavramlarının konumu, uygulama amaçları ve işlevleri, bu kavramların hayata geçirilmesinde etkili olan faktörler ve bilimsel tesirleri nelerdir? soruları karşılaştırmalı şekilde üçüncü bölümde incelenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: TASAVVUFTA VE HİNT MİSTİSİZMİNDE LETÂİFİN VE ÇAKRALARIN MUKAYESESİ

Tarihi süreç içerisinde tasavvuf kültür arkeolojisi yönüyle incelendiğinde Hinduizm, Budizm, Şamanizm gibi dinlerden etkilendiğine dair iddialar mevcuttur.¹⁴⁰⁹ Ancak tasavvufun Kur'ân-ı Kerîm'e ve sünnete dayalı yapısının İslâm dininden kaynaklandığı bilinmektedir. Küreselleşen dünyada yeni din arayışlarının tasavvuf başlığı altında şekillendirme çabaları da bir vakiydir. Hint mistisizmi ve tasavvufun temellerinin karşılaştırıldığı bu bölümde tasavvuftaki letâif ile Hint mistisizmindeki çakraların konumları, amaçları, uygulama işlevleri, zikir, murakabe, dhyana, mantra, mürşid, guru gibi letâif ve çakraların aktif hale gelmesinde rol oynayan unsurlar incelenmiştir. Aşkın varlığa ulaşmanın nihyeti mokşa, fenâ, bekâ gibi kavramlarının benzer ve ayrılan yönleri, vahdet düşüncesi ve kozmoz ideali yine karşılaştırmalı olarak incelenen konulardır. Letâif ve çakra eğitimlerinin sağlık açısından etkileri de bu bölümün nihayetinde ele alınmıştır.

1. Letâifin ve Çakraların Beden Üzerindeki Konumları

Aşkın gerçekliği algılayabilmek için insanın spiritüel organlara sahip olması gerekir.¹⁴¹⁰ Tasavvufta letâif, Hint mistisizminde ise çakra farklı mistik kültürlerin tecrübesine dayalı verilerle keşfedilmiş unsurlardır. Tamamlayıcı tıp, nörobilim ve kuantum fiziği ile ilgilenen otoriteler de insanın sadece fiziksel bedenden oluşmadığından aynı zamanda ruhunu da içine alan bir enerji bedeninin varlığından söz etmektedirler. Krlian fotoğrafçılığı tekniği ile insanın fiziksel bedeninin dışında bir enerji bedeninin varlığı ve bu beden üzerindeki yedi enerji santrali (çakralar) üzerine deneysel çalışmalar yapılmıştır.¹⁴¹¹ Bu merkezlere bağlı nadi ismi verilen yüzlerce farklı enerji kanalları bulunmaktadır. Görevleri, ana kanalları bedeninin her noktasına bağlayan bir enerji ağı oluşturmaktır. Her çakranın kendi rengi, enerji tipi, duygusal ve fiziksel işlevinin varlığı çakralara yoğunlaşarak yapılan dhyana metotlarıyla yani kişisel tecrübe ile de anlaşılmaktadır. Ayrıca insanın enerji bedeniyle bağlantılı olarak duyguların fiziksel sağlığı etkilediği bilinmektedir.

¹⁴⁰⁹ Serkan Derin, *Tasavvuf ve Budizm*, 343-344.

¹⁴¹⁰ Sunar, *Mistisizmin Ana Hatları*, 9.

¹⁴¹¹ Choa Kok Sui, *Miracles Through Pranic Healing*, 2-13.

Nakşbendiyede zikrin icra edildiği letâif merkezleri de çakralar gibi soyuttur. Varlıkları tecrübeye dayalı verilerle sabittir. İmâm-ı Rabbânî letâif konusunu izah ederken insanın Allah'ı yakînen tanınmasının ruhun bedene hakimiyetiyle mümkün olacağını açıklamıştır. Ona göre ruh aydınlık (nurani) beden ise (zulmani) karanlıktır. Ruhun yüceliği karanlık bedene girme şartına bağlıdır. Zira ruh bedenle irtibat kurmadan önce ruhun yücelmesi ve yükselmesinin söz konusu olmadığı ruhun bedene girip ona aşık olunca latif olma özelliği ve değişkenlik sebebiyle nefse meylettiği bildirilmektedir.¹⁴¹² . İmâm-ı Rabbânî Allah'a kurbiyetin unutulup yakınlığın tekrar kazanılmasının belli şartlara (şer'î kurallara) bağlandığını izah eder. Ona göre nefis ve ruh arasındaki ahenk insanı emmârelikten (kötü nefis) kurtarıp kâmileye yükseltebilmekte, böylece Allah ile en yakın irtibat kazanılabilmektedir. Muhammed Ma'sûm, Mesnevî şerhinde ifade ettiği üzere bu yakınlığı, "Kendi aslından uzak kalan herkes yine kavuşma zamanını arar."¹⁴¹³ cümlesiyle letâifin asıllarına yükselip fenâfillah ve bekâbillaha seyrinin imkânından bahseder. Bu bilgiler ışığında fenâ, bekâ, marifetullah bilgisini elde etme ve Hint mistisizminde mokşa seviyesine ulaşmayı sağlayan unsurlar olan letâif ve çakralara dair karşılaştırmayı maddeler halinde şöyle sıralayabiliriz:

1. Hint mistisizminde Sanskritçe bir sözcük olan çakra "çark" anlamına gelmektedir. Başın üstünden itibaren kuyruk sokumuna kadar omurgayı dönerek saran görünmez ama derin bilinç halinde hissedilebilen bir enerji hattını oluşturur. Kendi renkleriyle titreşen çakralar üzerine dhyana ile vücuttaki enerji blokajlarının açılacağı düşünülmektedir.¹⁴¹⁴

Upanişadlar'a ve onları tevil eden yoga sutralara göre beden üzerinde 7 veya 10 adet ana çakra sistemi bulunmaktadır. Bunlar kök denilen kuyruk sokumundan başlar. Kök çakra muladharanın üstünde tepeye kadar sırasıyla swadhisthana (cinsel, sacral) çakra, onun üstünde (karın) manipura çakra, sonra (göğüs) anahata çakra, onun üstü (boğaz) vishuddha çakra, sonra iki kaşın arasında acna, en son tepe noktası (taç) sahasrara çakra yer almaktadır. Onlu sisteme göre ise ana çakraların yakınlarında bulunan ikincil sistem çakralar da bulunmaktadır. Yoga sistemine göre tüm vücuttaki organların işleyişini sağlayan kendine ait çakraları da mevcuttur.

Hint mistisizminde çakralarda omurganın en altına yerleşen (kuyruk sokumu) enerji merkezi, muladhara çakradır. Muladhara çakra hayvanatta bulunan en yüksek insanın ise

¹⁴¹² İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.99) c.1/404, 405.

¹⁴¹³ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.60) c.2/122.

¹⁴¹⁴ Choa Kok Sui, *Miracles Through Pranic Healing*, 270-274.; Harrington, *Yoganın Güzelliği*, 105-257.

en aşağı ruhsal merkezidir. İnsanda en yüksek enerji merkezi aşkın varlığa açılan giriş seviyesindeki kapı olarak düşünölen merkez, taç (sahasrara) çakradır. Bu çakra merkezi varoluşsal mekanizmanın maddi boyutları aşılıp bireysel ruhun evrensel ruh ile birliğinin idrak edilebileceği spiritöel merkez kabul edilmektedir.¹⁴¹⁵ Bu durumda kalp latîfesi ve muladhara çakranın konum ve ruhsal yükseliş açısından farklılık arz etiği görölmektedir. Kalp, manevi yükselişin ilk basamağı ve zikir ile yoğunlaşılın ilk latîfesidir. Yogadaki ruhsal ilerlemenin ilk basamağı ise yedinci adım olan sahasrara çakradır.¹⁴¹⁶

Yogada kalb çakrası ruhsal gelişimin başlangıcı, sahasrara (taç) çakra ise çıkış kapısı olduğu anlaşılmaktadır. Sahasraraya yoğunlaşarak uygulanan dhyana teknikleri ile Tanrı'lar diyarına ve mokşada Brahman ile birlik haline geçilebileceğine inanılmaktadır. Hint mistisizminde de zihni meşgul eden düşüncelerden uzaklaşma, dhyana sırasında mantraların söylenmesi ve sonuçta birtakım ışıkların ve ruhsal yükselmenin hissedilmesi durumları mevcuttur. Yogada kişinin kendi içine yoğunlaşıp içindeki "atman"ı uyarıp keşfetmesi, tasavvufi zikirde Allah'a yoğunlaşıp her şeyin O'ndan beklenmesi ise iki uygulamanın farklılıklarıdır. Her iki pratikte ise kalp çakrası ve kalp latîfesinin manevi gelişimde önemli rolleri bulunmaktadır.

Yogada çakraların renkleri de olduğu kabul edilmiştir. Buna göre muladhara çakra kırmızı, svadhisthana turuncu, manipura sarı, anahata yeşil, vishuddha mor, ajna beyaz, sahasrara beyazımsı mor renktedir.¹⁴¹⁷ Nakşbendiliğe göre de latîfelerin kendine ait renkleri zikir esnasında hissedilmektedir. Özellikle nefy ü isbat zikirinde kalp yoluyla Allah'a yönelindiğinde kişinin ruhu yukarı çekilmeye ve latîfelerdeki nurların renkleri görölmeye başlar. Yalnız letâif zikirinde maksat renklerin görölməsi değildir. Zikir yoluyla kâinatın renklerinin hakikatını hissedebilmek esastır denilebilir. Her iki soyut unsurun renkleri ihtiva etmesi de benzer yönleridir.

Tasavvufi zikirde yoğunlaşılın emr âlemine ait letâifin beşi bedende göğüs bölgesine yerleştirilmiştir. İbnü'l-Arabî'ye göre insanı melekler, cansızlar ve diğer canlılardan ayıran faktör, beden üzerindeki manevi enerji merkezleri latîfelerdir. Kişinin Allah ile irtibatını sağlayan bu merkezler beden duysal yönüdür. Bu sayede Allah'ı tanıma bilinci ve hissiyatı gelişmektedir.¹⁴¹⁸ Tasavvufta ilk manevi merkez kalp latîfesinin giriş yeri sadr olarak ifade edilir ve nefsi emmâre ile ilişkilidir. Buna göre

¹⁴¹⁵ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 457.

¹⁴¹⁶ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 58, 156, 299; S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 188; Harrington, *Yoganın Güzelliği*, 263-305.

¹⁴¹⁷ Choa Kok Sui, *Advanced Pranik Healing* (India: Shankar Printers, 2007), 17-28.

¹⁴¹⁸ Arabî, *Fütûhat*, c.11/50.

kalple irtibatlı sadr için en dipteki manevi merkez denilebilir. Ancak kalp latîfesinin daha derinliklerinde fuâd, fuâdda nokta-i süveyda (kara delik) ve en derinde lübb ile olan ilişki düşünülürse kalp, Allah’a doğru direk açılan ilk kapı olması hasebiyle en yüksek manevi merkezdir.

Nakşbendiyye ve Kübreviyye’de¹⁴¹⁹ letâifin sayısı, renkleri ve konuları birbirinden tamamen ayrı olmayan ama kimi zaman kişisel mistik tecrübelerle bağlı olarak ayrılan durumlardan bahsetmişlerdir. İmâm-ı Rabbânî ve halifelerine göre insan bedenindeki letâif sayısı emr (ruh âlemi) âlemindekiler ve şehadet âlemindekiler (insan bedeni) olmak üzere on adettir. Emr âlemi latîfelerinin bedendeki konuları ve renkleri şöyledir: Kalp sol memenin iki veya dört parmak altında nurunun rengi sarı, ruh sağ meme altı nuru kırmızı, sır sol memenin dört veya iki parmak üstü rengi siyah, hafî sağ meme üstü nuru beyaz, ahfâ göğüs ortası nuru yeşildir. Vücuda ait letâif sayısı da beştir. Hava, su, toprak, ateşten müteşekkil şehadet âlemine yani bedene ait olan bu latîfeler nefste bir arada toplanmaktadır.

Hicaz, Ortadoğu ve Hindistan’da Nakşbendîliğin tanıtımı ve kurumsallaşmasında önemli rol oynayan İmâm-ı Rabbânî’nin pirdaşı Tâceddin Nakşbendî’ye (ö.1050/1640) göre “Allah” zikri sırasıyla latîfelere yerleştikten sonra tüm beden zikre iştirak haline ulaşır, cesed (kalıp) zikreder hale gelmektedir.¹⁴²⁰ Tâceddin Nakşbendî’nin zikir metodunu anlatan Muhammed Ekrem b. Muhammed Ali Berâsevî, kalbin yerini sol meme altı rengi kırmızı, ruh sağ meme altı rengi beyaz, sırrın yeri kalp ve ruh arasında nurunun rengi yeşil, nefis göbeğin bir miktar üstünde rengi sarı, hafî saç bitimi hizasında rengi siyah, ahfânın konumu ise başın üst tarafında beyin denilebilecek yerde ve nurunun renginin yine siyah olduğu görüşündedir

Nakşbendiyyenin kurucusu Bahâeddin Nakşbend ve sonrasında gelen Bâki Billah gibi sûfilerden sonra İmam-ı Rabbânî ile devam eden Müceddidîyede latîfelerin vücuttaki konuları ve nurlarına ait renkleri konusunda farklı düşünceler söz konusudur. Latîfelerin işleyiş mekanizmasına dair değişken görüşlerin temelinde Hindistan’da yaşamış sûfilerin kendi manevi tecrübelerinin yanısıra çakra sistemlerinden istifade etmiş

¹⁴¹⁹ İmâm-ı Rabbânî, Bâki Billah, Abdullah Dehlevî, Alaüddeve Simnâni, Muhammed Parsa, Tâceddin Nakşbendî, Muhammed Ekrem b. Muhammed Ali Berâsevî. Detaylı bilgi için bkz.; Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 311.

¹⁴²⁰ Dehlevî *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 181; Ayşegül Mete, “Nakşibendiyye - Tâciyye’nin Kurucusu: Tâceddîn B. Zekeriyâ Tâceddîn B. Zekeriyâ Hayatı, Eserleri ve Tasavvufî Yolu”, *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi* 32 (01 Aralık 2012), 177-205.

olmaları da ihtimal dahilindedir.¹⁴²¹ Nakşbendilikte letâife uygulanan zikir ve tefekkür çalışmaları sırasında bazı değişik bilinç halleri hissedilmektedir. Ancak zikirde letâifin rengine değil “Allah” ismine yoğunlaşılır. Renkler veya nurlar lütufla kendiliğinden gelir.¹⁴²² Bu durum iki uygulama arasındaki temel farklılıklardandır.

Görüldüğü üzere çakra ve letâfin kendine özgü, renkleri, anlamları, konumları, manevi boyutları ve farklı rolleri bulunmaktadır. Mürşid-i kâmil kontrolünde Allah’ın isimleri anılarak uygulanan letâif zikri ile birey manevi bir bilinçlenme ve arınma süreci yaşar. Letâif merkezleri Allah aşkı, ruhun manevi yükselişi, insanın gizli yetenekleri, Allah ile olan derin ve özel bağlantı ve içsel bilgelik durumlarını içerir. Hint mistik geleneğine göre de çakraların fiziksel, duygusal, ruhsal etkileri mevcuttur. Letâif merkezleri gibi çeşitli renkleri, konumları, görevleri bulunan çakralar yetkin bir guru rehberliğinde yoga ve dhyana gibi uygulamalarla dengelenip evrensel bilinçle bağlantı kurmaya ve aydınlanmaya yardımcı enerji merkezlerdir.

2. Tüm dinlerdeki mistik sistemlerde olduğu gibi Hint mistisizmi ve tasavvufta da insanın maddi ve manevi iki yönü söz konusudur. Hint mistisizmde beden kaba ve süptil düzeyden oluşmaktadır. Kaba düzey yedi unsurdan, (et, kemik, kan, ilik, sıvılar, yağ ve kil) ve beş elementten (hava, su, toprak, ateş ve akasha yani boşluk) ibarettir. Süptil seviye ise prana (hayati yaşam enerjisi), manas (zihin), buddhi (akıl), chitta (hisseden benlik) ve ahamkaradan (ego) ibarettir. Prana süptil ve kaba formdaki organizmaları birbirine bağlayarak vücuttaki tüm sistemleri bir arada tutmakta ve harekete geçmesini sağlamaktadır.¹⁴²³ Tasavvufi bakış açısında insan on latifeden meydana gelmiştir. Beş tanesi asılları emr âleminde, gölgeleri insan bedenindeki kalp, ruh, sır, hafî, ahfâ ve nefis latifeleridir. Latifelerin her biri anasırı erbaa denilen hava, su, toprak, ateş ve eter denilen madde dışı bir nitelik ile irtibatlıdır. Anasırı erbaa da fiziksel bedendeki tüm organlarla (kaslar, kemikler, sıvılar, nefes) ve sistemlerle ilişkilidir.¹⁴²⁴ Yoga sisteminde prana denilen kâinattaki enerji, bedende nadi enerji kanalları ile çakralara taşınarak tüm vücuda dağılır. Yoga uygulamalarıyla kişinin kendini gözlemleyerek enerjinin psijik merkezler olan çakralarda hareketini hissetmek mümkün hale gelmektedir. Aynı zamanda

¹⁴²¹ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 311; Detaylı bilgi için bkz. Nev’îzâde Atâyî, “Hadâ’îku’l-Hakâ’ik fî Tekmileti’ş-Şakâ’ik”, çev. Suat Donuk, *NadirKitap* (2017), 81.

¹⁴²² Merter, *Doküz Yüz Katlı İnsan*, 262.

¹⁴²³ Johari, *Çakras*, 1.

¹⁴²⁴ Dehlevî *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 230.

literatürde çakraların vücuttaki bazı bölgelerle ve hava, su, toprak, ateş elementleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir.¹⁴²⁵ Bu yönüyle her iki unsur benzerlik arz etmektedir.

3. Acna çakra ve nefis latîfesi konum itibariyle alında bulunmaktadır. İkisinin işleyişinin ruhsal olduğu kadar bedensel temizlikle de ilgisi düşünülebilir. Hristiyanlık ve Musevîliğin kendine özgü temizlik ve ibadet yöntemleri olduğu gibi, Hinduizm ve Budizm'in de dini ritüelleri bulunmaktadır. Bu ritüellerin başında gelen yogada evrensel bilince ulaşmadan önce bedenin temizlenmesi esastır. Bunun için burun ve iç organlara ait temizlik yöntemleri (Şatkarma-Cala Neti)¹⁴²⁶ mevcuttur.

Cala neti yönteminde acna çakranın açılması için burun tuzlu su ile temizlenmektedir. İslâm'daki abdest ibadeti ise günde en az beş kez tekrar edilmekte ve sadece burun değil eller, kollar, ayaklar, baş, boyun, yüz gibi çoğu azayı kapsamaktadır. Abdest ve gusül yoluyla burnun temizlenmesi ile sinüsler açılıp rahat nefes almak kolaylaşmaktadır. Bununla birlikte nasıl ki acna çakra tuzlu su ile çalışır hale geliyorsa, manevi anlamda nefis latîfesi de abdest yoluyla aktif hale geldiği düşünülebilir. Bu durum her iki çakra ve letâif merkezinin benzer yönüdür denilebilir.

Çakra sisteminde “burun ucuna bakmak” anlamında “Nasikagra Drişti” bir diğer ismiyle “Agoçari Mudra” tekniği bulunmaktadır. Sanskritçe “Nasi=burun” “Kagra=uç” “Drişti=bakmak” manasındadır. Nasikagra Drişti tekniği insanın öfkesini giderip zihnen sakinleşmesini sağlamaktadır.¹⁴²⁷ Burun sırtı çakra sisteminde omurgayı temsil eder. Burnun üst kısmı agya (acna) çakra ve üst bilinç merkezleriyle, burnun alt kısmı ise muladhara (kök) çakra ile irtibatlıdır. Sonuçta burun ucuna bakmak çakra sistemlerini uyarmaktadır. Benzer şekilde günde beş kez namazda secde pozisyonunda burnun yerle teması ve tadil-i erkan gereği burun ucuna bakmak bedendeki tüm enerji sistemlerini ve refleksolojik kanalları uyardığını hele ki yüz, burun ve başın tepesi dahil olmak üzere vücut uzuvlarının yıkanarak abdest ile namaza başlanması öfkeyi kontrol edip sakinleştirdiğini göstermektedir.¹⁴²⁸ Aynı zamanda namaz sırasında gözle birlikte dil, baş hareketleri, ellerin, ayakların, parmakların pozisyonları, genel itibariyle tüm vücudun ahenkli duruşu yine bu merkezleri uyarmaktadır. Bu yönüyle çakra ve letâif sistemi

¹⁴²⁵ Johari, *Chakras*, 2.

¹⁴²⁶ Cala Neti: Sağ ve sol burun deliklerinin sırayla tuzlu su ile nefes çekip vererek temizlenmesi, burundaki sinir kavşağının temizlenerek Acna Çakra'nın uyarılması için Yogaya başlamadan önce uygulanan tekniktir. Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 382.

¹⁴²⁷ Manaf, *Yoga Pranayama Nefes Sanatı*, 295.

¹⁴²⁸ Abdestin sakinleştirici özelliği hadis-i şerifte yer alır. “Öfke şeytandandır. Şeytan ise ateşten yaratılmıştır. Ateş ise suyla söndürülür. Öyleyse sizden bir öfkelenildiğinde abdest alsın.” (Ebu Davud, “Edeb” 4.

kısmen benzerlik ihtiva etmektedir. Çakra sisteminin uyarılması için her gün düzenli sistematik yapılması fiziksel ve ruhsal sağlık açısından önemli gözükmekte ancak genele hitap ederek uygulanan yoga inanca yönelik uygulanmadığından böyle bir sistematik bulunmamaktadır. Abdest ve namaz ibadeti ise bu yönüyle yoga ile farklılık arz eder.

4. Anahata çakra ile ahfâ latîfesinin de konum itibarıyla göğsün ortasında bulunması benzer özelliktir. Ayrıca nefy ü isbat zikrinde karından nefes alma tekniğinin karın bölgesindeki muladhara çakra ile aynı konuma ait özellikler olduğu düşünülebilir. Hint mistik geleneğinde kuyruk sokumundan başlayıp başın tepesine kadar sıralanan merkez çakra sistemi dikey özellik göstermektedir. Tasavvuftaki letâif sistemi ise kalp latîfesinden başlar göğüs üzerindeki yerleşim mekanizmasıyla yatay özellik, nefy ü isbat zikrinin karın bölgesinden başlayıp alına kadar ilerlemesi ve sonrasında omuz üzerinden kalbe dönmesi ise dikey özellikte olduğuna işaret etmektedir. Bu manada letâif sistemi bedensel ve ruhsal sistemde hem yatay hem dikey mekanizmada, çakra sisteminin ise dikey işleyişe sahip olduğu görülmektedir. Çakralara yoğunlaşırken el ve parmakların farklı pozisyonlar alması (mudra) vücuttaki enerji merkezlerini ve refleksoloji noktalarını uyarmaktadır. Letâif zikrinde el ve parmakların özel bir tutuş pozisyonu olmamakla beraber zikir sırasında tesbih kullanılması parmaklardaki refleksoloji merkezlerini ve nadi kanallarını uyardığı söylenebilir.

5. Letâif ve çakra sistemlerine insan ruhuna ait model geliştirme prensibi diyebiliriz. Tasavvuf psikolojisi üzerine çalışmış olan Frager de ruhu (madeni, nebati, hayvani, insani, sırrı, sırların sırrı)¹⁴²⁹ şeklinde basamaklar halinde sınıflamıştır. Frager'in çalışması da sayısal ve içerik manası ile letâif ve çakra sistemine benzer bir sınıflama diye düşünülebilir.

6. Yogada pranayama denilen birtakım nefes teknikleriyle Kundalini enerjisi aktifleşir ve nadi enerji sistemi canlanır. Uyandırılan enerji bedendeki şuşumna kanalı vasıtasıyla altı çakradan geçerek başın yukarısına doğru hareket eder. Yogada ruhsal enerjinin salıverilip yükselişi sahasrara çakrayı geçmektedir. (Kheshara çakra bhedana, altı çakranın delinmesi demektir.) İşleyiş düzeni ve anatomisi açıklanan çakra sisteminde uyuyan ruhsal enerjinin salınıp yükselmesi sayesinde kişi bedene ait elementlerin tesirinden kurtulabilir. Bu sayede maya denilen devamlı değişen illüzyondan kurtulur ve ikilikleri aşarak tek bilince ulaşabileceği bildirilir.¹⁴³⁰

¹⁴²⁹ Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 34.

¹⁴³⁰ Johari, *Chakras*, 3.

7. Kâinatın ve insanın yaratılışının yani fitratın tek olduğu gerçeği göz önüne alındığında çalışmada aynı ve tek olan bir şeyin çeşitli inanç sistemlerinde farklı isimlerle bilinmesi muhtemeldir. Çakra ve enerji terimlerinin de İslâmî ve Hint literatüründe isimleri farklıdır. “O’na ruhumdan üfledim”¹⁴³¹ âyetindeki Allah’ın yarattığı ve canlıların hayatiyetini devam ettirmeleri için gerekli ve zorunlu olan ruhun basamakları şeklinde ifade edebileceğimiz letâif merkezleri, Yaraticı’nın kuluna kendisini yakînen tanıyabilmesi için açtığı kapılar olarak yorumlanabilir. Çakralar, fiziksel ve ruhsal bedeni etkileyen bir nitelikten letâif merkezleri de vücuda ve ruha yönelik tesirlerdir. Bu bilgiler dahilinde çakralar vasıtasıyla aşkın bilince ulaşmanın mümkünlüğü ve kişide meydana getireceği fiziksel, ruhsal, psikolojik etkilerinin olabileceği anlaşılmaktadır. Ruhsal rehberler, şifacılar ve bazı batılı düşünürler ise çakra sisteminin uygun hazırlık ve ciddi bir rehber olmaksızın uygulanmasının tehlikeli olacağı görüşünü savunmaktadır.¹⁴³²

Tasavvufta latîfelere yoğunlaşarak uygulanan zikir ve tefekkür sayesinde de insanın bedenindeki istem dışı hareketleri gözlemesi ve ruhsal manada ilâhi nurları hissetmesi mümkündür. Nefy ü isbat zikrinde karın bölgesinden alına kadar nefes çekilip başın sağ omuza oradan kalbe yönelmesiyle uygulanan zikir sırasında Müceddidî temsilcilerine göre Kelime-i Tevhid’in tesiri tüm latîfelere geçerek kalbe iner. Böylece tüm beden Allah’ın nurundan nasip almaktadır. Latîfelere ve zikre ait bu özellik ile çakraların delinip yukarı merkezlere yükselmesinin benzerliği insanın tek bir fitri yapısına ve bu tür uygulamalar ile etkilenebileceğini göstermektedir. Çakralar ve latîfelerin farklı uygulama yöntemleriyle insanda bedensel ve ruhsal hissedışı sağlamaları da benzer yönleridir.

2. Letâifin Uygulama Amaçları ve İşlevleri

Tasavvuf ve Hint mistisizm uygulamaları belli bir sistem üzerine kurulmuştur. Her iki uygulamanın da özel teknik, adab ve usullerinin bulunması benzer yönleridir. Farklılık ise bu tekniklerin uygulama biçimleridir. Letâif ve çakralar her iki öğretinin uygulama alanlarındandır. Letâif ve çakraların amaç ve işlevini karşılaştırırken daha anlaşılır olması açısından maddeler halinde sıralamak uygun olacaktır:

1. Nakşebendiyye sûfileri latîfelerin anatomik ve fizyolojik işleyişlerinden ziyade fenâ bekâ üzerinde görüş bildirmişlerdir. Çakra konusunu izah eden Hint düşünürleri ise

¹⁴³¹ Hicr, 15/29.

¹⁴³² Johari, *Çakras*, 4.

çakraların işleyiş mekanizması ve evrensel bilinçle irtibatları üzerinde durmuşlardır.¹⁴³³ Bu yönüyle her iki kavram farklılık arz etmektedir. Benzerlik ise ilahî mutlak veya aşkın varlığa ulaşma hedefidir.

2. Nefs latîfesiyle çakralardan acna, konum itibariyle benzer özelliğindedir. Yogadaki asena hareketleri ile namaz ve zikirdeki bedene ait aktif hareketler sayesinde iç kulak sıvısı yoluyla beyindeki epifiz bezi uyarılmaktadır. Epifiz bezi alındaki acna çakranın ve nefis latîfesinin sözlerle, sırlı kelimelerle (zikir, mantra) uyarılması sonucu harekete geçer. Hint mistik uygulamalarına göre acna çakranın çalışması sonucu epifiz bezinin uyarılması duyular ötesi sezgi âleminin üçüncü göz tabir edilen ruh gözü ile bilgi edinmeyi sağlamaktadır. Buna mukabil letâif zikri ile hem epifiz hem de beyindeki hipofiz bezi aktif hale gelmektedir. Zira kalp latîfesinin beyinle irtibatı mevcuttur. Epifizle duyular ötesi bilgiler hissedilebilirken hipofiz kanalıyla kalbe ait bilgiler elde edilebilmektedir.

Kalp bilgisi direk rahmanî olan ilahî bilgi ile ilgilidir. Yani zikir sayesinde marifetullaha erilir. Bu sayede rahmanî bilgi sadece hissedilmekle kalmaz, diğer ilimlerin üçüncü göz tabir ettikleri baş gözü ile değil aynı zamanda mükâşefe denilen duyu ötesi görüşlere açılan kalp gözü ile de hissedilmektedir. Hint mistisizmine ait ruhsal uygulamalarda ise rahmanî âlemlerle irtibatlı kalp gözü bilgileri bulunmamaktadır. Böylece çakralar ve letâif arasında, üçüncü gözün (acna çakra) açılması ile gönül gözünün (kalp) açılması arasında farklılıklar görülmektedir. Hint mistisizmi ve tasavvuf uygulayıcılarında harikulade haller (istidraç, keramet) haller yaşansa da gönül gözünün bekâda daim olarak seyretmesi ile üçüncü gözün nirvanada, mokşada bütünleşme ile fenâ bulması tefrik edici faktörler arasında sayılabilir. Aklın üçüncü gözü açmada takılı kalmasıyla, kendini Hâkk'a teslim edip tüm hayrı sadece Allah'tan bekleyen sûfinin hedefi arasında da bu anlamda farklılık söz konusudur.

Akıl seyr-i fillahda nefis-i mutmainne ile irtibatlıdır. Sûfiler bu aşamada aklın beyindeki merkezinden ayrılıp nefse iştirak ettiğinde akl-ı meâd ismini aldığını belirtir. Bu seviyedeki akıl nefisle birlikte hareket eder. Nefis-i mutmainne seviyesindeki akıl göğsün ortasına yerleşmektedir. Bu ilerleme kişinin ahlâkî meziyetlerini de olumlu yönde etkilemektedir.¹⁴³⁴ Elde edilen bilgiler ışığında latîfelerin, durumları, görevleri, pozisyonları ile birbiriyle bağlantısı anlaşılmaktadır. Letâifin Allah'a doğru ulaşan seyr mertebeleri, makamlar ve nefis mertebeleriyle ilişkisinin seyr ü sülûk metotları ile ilerleme

¹⁴³³ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Hayatı*, 63; İmâm-ı Rabbânî, *Risaleler, Mebde ve Me'ad vd.*, 43, 47, 54.

¹⁴³⁴ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.260) c.2/41.

kaydettiği görülmektedir. Çakraların da yedinci sırada yer alan sahasrara çakra ile başlayan ve mokşa idealini gerçekleştirmek için ruhsal âlemlere açılan kapı olduğu görülmektedir. Görünen dünyanın ötesi ile irtibat sağlamaları açısından kalp latîfesi ile sahasrara çakra benzer özellikte, ulaşılan mana itibariyle ise farklıdır denilebilir.

3. Nakşbendiyyede nefis ve ruh latîfeleri bedende bulunan soyut kavramlardır. Somut olarak gözün görme, kulağın işitme mahalli olduğu gibi ruh hayra ait bir mahal, nefis ise şerrin mekânıdır. Tasavvufî terbiyede “Allah” zikri ile nefis terbiye edilir ve ruh yücelerek nefsin emri altına girmektedir.¹⁴³⁵ İmâm-ı Rabbânî’ye göre mutmainne aşamasında nefsin fenâyâ kavuşmasıyla ruh, bedendeki dört unsurun (hava, su, toprak, ateş) etkisinden kurtulur. Böylece en şerli konumdaki nefis, latîfelere uygulanan zikir sayesinde en hayırlı konuma dönüşür. Ateş unsuruyla meydana gelen benlik duygusu yok olur.¹⁴³⁶ Başlangıçta iyiliğin muhalifi ve “Ben” sözüyle özdeşleşen insanın hakikati olan nefsin, zikir metotları sonunda “mutmain” olan nefse dönüştüğü anlaşılmaktadır. Böylece Allah’ın “Ben kulumdan razıyım.”¹⁴³⁷ mükafatı elde edilmektedir.

Nefsi çeşitli yönlerden inceleyen sûfiler farklı eğitim metotları geliştirerek nefsin yedi mertebesinin bedendeki yedi letâif ile ilgisini âyet ve hadisler ışığında izah etmişlerdir. Bu yönüyle en alt nefis mertebesi olan nefis-i emmâre zikrin çekildiği ilk latîfe kalple irtibatlıdır. En üst nefis mertebesi nefis-i kâmilinin ise nefis-i natıka latîfesiyle irtibatlı olduğunu görülmektedir. Letâif zikrine devamla kişi Allah’ın muhabbetini kalbine yerleştirdiği takdirde nefsin ve şeytanın tuzaklarından uzak kalabilecektir. “Kalpler ancak Allah’ı zikretmekle mutmain olur.”¹⁴³⁸ âyeti kişinin çok zikrettiğini seveceğini, sevdiğini tanıyıp ona teslim olup dostluğunu kazanabileceğine delildir. Konuyla irtibatlı olarak İmâm-ı Rabbânî, Allah’a teveccüh edilerek çekilen letâif zikri ile elde edilen nefis mertebeleri ve velâyet makamlarını daire metaforu ile açıklamıştır. Bu düşünceye benzer bir şekilde Nakşbendiyye sülûkünde seyrdeki ilerlemeler şeriat ve sünnetin uygulanmasını kolaylaştıracağı için birbiriyle bağlantılı dairesel bir döngü meydana getirdiği söylenebilir.

Yogadaki zihin beden farkındalığına yönelik uygulamalarda ise kişi içine yönelerek kendi farkındalığını artırmaktadır. Ancak alt bilinç nefsin (egoyu susturma perspektifine

¹⁴³⁵ Hücvirî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu’l Mahcûb*, 260.

¹⁴³⁶ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.52) c.3/295.

¹⁴³⁷ Fecr, 89/28.

¹⁴³⁸ er-Rad 13/28.

karşı) farkına varmadan ben merkeziliğinin kuvvetlenmesine sebep olabilmektedir.¹⁴³⁹ Nefsin yoga ile yükselişi ile zikir metodu ile terbiye altına alınması iki uygulamanın farklılıklarındandır.

Tasavvuftaki nefis ve ruh kavramı ile Hint geleneğindeki nefis ve ruh anlayışı farklılık arz etmektedir. İslâm'da ahirete iman ve dünyada işlenen fiillerden hesaba çekilme inancı mevcutken, Hint inancında reenkarnasyonla yeniden başka bedenlerde bu dünyada doğuşa inanılmaktadır. Bu durum her iki inancın ruh ve nefse dair kesin çizgilerle ayrılan temel farklılıkları arasındadır.

4. İslâm düşünce sisteminde kalp yaratılan varlıkların en üstünüdür. İmâm-ı Rabbânî kalbin, Allah'ın Zât'ına en yakın varlık olması sebebiyle onu Allah'ın komşusu diye nitelendirmektedir. İnsan kâinattaki her şeyi bünyesinde toplaması sebebiyle büyük âlemin özeti ve yaratılanların en şerefliisidir. Kalp de insanda bulunan her şeyi kendinde cemetmesiyle insanın özeldir. İmâm-ı Rabbânî'ye göre bu özelliğin yoğunluğu insanın hissiyatının kuvvetlenmesine ve kalp vasıtasıyla Allah'ın Zât'ına yakınlığın artmasına sebep olmaktadır.¹⁴⁴⁰

Tasavvufî gelenekte kalp, sadr, fuâd ve lübb kademeleriyle içiçe geçmiş zarflar gibidir. İlahî bilgi fuâda gelir, sonra bu bilgiyi kalp ve sadr öğrenir. Tevhidî bilgi ise sırdır. İslâm, kalbin sırta yani tevhide teslim olmasıdır.¹⁴⁴¹ Bu bilgiler ışığında İslâm olmadan kalbi bilginin kazanılamayacağı anlaşılmaktadır.

Dağistâni de nurani ve zulmani latîfelerden bahsetmektedir. Ona göre müminin kalbi nurani münafığın ise zulmanidir. Zulmani latîfeler ise şeytan ve cinlerin kötü nefslere dir.¹⁴⁴² Bu düşünceye göre denilebilir ki manevi varlıklara ait bir takım keşif ve ilhamlar kalp yolu ile mümkündür. Allah'ın "Hâdî" isminin tecellisi ile nurani latîfelerle Hâkk'a kurbîyet (insan-ı kâmil) mümkün iken, "el-Kahhâr" isminin yansıması ile de zulmani latîfelerle şeytan ve cinlerle irtibat mümkün görünmektedir. Konuyu yoga açısından incelersek günümüz yogası herkese açıktır. Ruhsal mana içeren Hindu yogasında elde edilen spiritüel bilgilerin de İmâm-ı Rabbânî ve Dağistanî'nin bilgileri ekseninde kalp bilgisi olamayacağı görülmektedir. Sonuçta İslâmî temel olmadan kalp

¹⁴³⁹ Thomas I. Vaughan-Johnston vd., "Mind-Body Practices and Self-Enhancement: Direct Replications of Gebauer et al.'s (2018) Experiments 1 and 2", *Psychological Science* 32/9 (01 Eylül 2021), 1510-1521.

¹⁴⁴⁰ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, c.3/278.

¹⁴⁴¹ Tirmizî, *Kalbin Anlamı*, 18, 22, 54.

¹⁴⁴² Alkan, *Dağistanî'nin Tasavvufî Görüşleri*, 106.

bilgisini kazanmak mümkün görünmemektedir. Bu manada kalp çakrası ile kalp latîfesi birbirinden farklı işleyiş mekanizmasına sahiptir.

5. Anahata çakra (göğüs çakrası, solar pleksüs, güneş sinir ağı) ile ahfâ letâifinin göğsün ortasında bulunması ve her ikisinin aşkı, sevgiyi temsil etmesi benzer özelliklerdir. Ancak ahfânın, arşın ötesindeki asıllarına kavuşması ile kalp Allah ile irtibatını kuvvetlendirir iken göğüs çakranın bedene ait faydalarla sınırlı kaldığı görülmektedir. Nefse ait toprak latîfesi ahfâ ile irtibatlıdır. Toprak latîfesinde zikir yolu ile kalıpta yani tüm vücuda ait latîfelerde bir hareket meydana gelirken bir yönüyle de ilahî mutlak ile irtibatı devam etmektedir. Dolayısıyla konum itibariyle aynı gibi görülen anahata çakra ve ahfâ latîfesi, ulaşılan hedefler yönünden farklılık arz etmektedir.

6. İmâm-ı Rabbânî'ye göre kâinatta asıl gerçek ahiret hayatıdır ve bu dünya gölgeden ibarettir. Gölge dünyanın merkezinde ise Allah'a ulaşmayı sağlayan karanlık bir nokta bulunmaktadır. Âlemin tafsilatıyla açıklandığı bu karanlık nokta aslında her şeyin kendisiyle aydınlığa kavuştuğu güneş gibidir. Karanlık noktayı aydınlatan ise İslâm'a teslim olma yani "Lâilâhe illallah" Kelime-i Tevhid'idir. Nokta-i süveyda (karanlık nokta) kâinatın bir yerinde olduğu gibi İmâm-ı Rabbânî'ye göre kalpte de mevcuttur. İnsan Allah'a bu vasıtayla dünyada iken yaklaşabilmektedir.¹⁴⁴³ İbnü'l-Arabî'ye göre kalp, nokta-i süveyda ve göz bebeği arasında bir ilişki mevcuttur. O'na göre siyah nokta ahfâdadır. Kalp de ahfânın muhafazasındadır. Ahfânın işlem mekanizması ise kalp ile beyin arasında seyretmektedir.¹⁴⁴⁴

İmâm-ı Rabbânî, nüzûl (Hâkk katından manevi anlamda yeryüzüne iniş) peygamberlerde bu nokta vasıtasıyla gerçekleşirken insanın yüzü âleme sırtı ise Hâkk'a dönüktür ifadelerini kullanmaktadır. Bu durum ölüm anında tersine dönmektedir.¹⁴⁴⁵ Yani mümin bir kul için gerçek kavuşma dünyada değil ahirette vuku bulur. Bu manada kavuşma hali peygamberlerde bile bulunmazken sıradan insanlarda bulunması zaten düşünülemez. İmâm-ı Rabbânî İslâm inancı temelinde Allah'ın dünyada perdesiz görülemeyeceğini ifade eder. Ancak letâif üzerine yapılan zikir sayesinde kalbin derinliklerinde hissedilen "Allah" sevgisini açığa çıkarmak mümkündür. Zikir sayesinde insan hem kendini hem de Allah'tan başka her şeyi unutarak zikrin hakikatine yani Allah'ın sevgisine ulaşabilir. Bu sırada hissedilen şeyler de Allah'ın bizâtihi kendi değil,

¹⁴⁴³ İmâm-ı Rabbânî, Mektûbat-ı İmâm-ı Rabbânî, (m.260) 527; Cebecioğlu, *Nokta-i Süveyda*, 49.

¹⁴⁴⁴ Arabî, *Tedbirât*, 385.

¹⁴⁴⁵ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbat-ı Rabbânî*, c.3/280.

nurlarıdır.¹⁴⁴⁶ Seyr ü sülûkta Allah’a doğru yükselişte Allah’a ulaşmak mümkün görünmemektedir.¹⁴⁴⁷ Yoga yoluyla elde edilen mistik tecrübede ise rahmanî olmayan ruhsal bağlantıların sonucunda özgürleşme ve aşkın varlıkla bütünleşmeye (mokşa) inanılmaktadır. Bu sebeple vücutta farklı konumlarda bulunan çakralar ve letâifte yoğunlaşılacak şeyler ve ulaşılması hedeflenen neticelerin de farklı olduğu görülmektedir.

Tasavvufî ıstılahta İbnü’l-Arabî ve İmâm-ı Rabbânî’den başka Serrâc, Gazzâlî, Mevlâna, Bawa Muhaiyaddeen gibi isimlerin de bâtnî kalpteki nokta-i süveyda ve bu merkezle alakalı “veled-i kalp” terimi kullandıkları görülmektedir. Veled-i kalp, insanın aslında bulunan ancak zikir, murakabe vs. metotlarla ortaya çıkarılabileceği bir manada kendi manasını doğurabileceği manevî çocuk anlamındadır. Veled-i kalp ile insanın hakikati ortaya çıkmaktadır. Böylece sûfî bir çocuk neşesi, hareketi ve canlılığı ile her an hayrete düşmekte, yaratana ve yaratılmışlara karşı hayreti arttıkça Allah’a itaatkâr ve kendi edilgen yapısının bilincine ulaşır iman her an yenilenmektedir.¹⁴⁴⁸ Kalp latîfesinin işlevleri arasında zikredebileceğimiz böyle bir durum yogada kalp çakrasının mantra, dhyana vs ile harekete geçmesiyle ortaya çıkabilecek bir durum değildir. Zira öncelikle tevhid akidesi ile iman gerekmektedir. “Allah” zikri ile kalbin derinliklerindeki karanlık içsel madde “nokta-i süveyda” canlanmakta, kalp nazargâhı ilahî olduğundan sûfinin zikri Allah’ın nazarını celbetmektedir. Veled-i kalbin doğmasına vesile olan nokta-i süveyda zamansız ve mekânsız yönüyle karanlık bir nuru ifade eder. Temelde tüm insanlarda var olan bu nur ile insanın basiret, feraset ve müşahede yönü ortaya çıkabilmektedir.¹⁴⁴⁹ Ancak şehadet alemindeki nefsanî perdelerle örtülü kalp merkezinin bilincin zikirle netlik kazanabildiği durumlarda aktif hale gelebildiği anlaşılmaktadır. Kalbin ortama ve farklı etkilere göre değişken ve dönüşken yönü dikkate alındığında kalp latîfesindeki nokta-i süveydanın etkinleştirilmesi ile kulluk bilincinde kalitenin artacağı düşünülebilir.

Sûfî literatüründe kalpteki nurun Hz. Âdem’in alınına yerleştirilen nurla irtibatından bahsedilir. İlham ve keşfin iletildiği merkez olarak ifade edilen alındaki bu yere kürsü de denilmiştir. Hakikatin sahtesinden ayırt edildiği herkeste var olan ve herkese içeriden bakan nokta-i süveyda, kalp latîfesine ait bir özelliktir.¹⁴⁵⁰

¹⁴⁴⁶ İmâm-ı Rabbânî, (m.285) c.2/224, (m.290) c.2/287; Tirmizi, “Deavat”, 131; İbn-i Mace, “Edeb”, 53-58.

¹⁴⁴⁷ İmâm-ı Rabbânî, (m.45) c.3/278; Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü’l Meârif*, 325.

¹⁴⁴⁸ Edibe Boyraz, “Tasavvufta Çocuk ve Çocuklukla İlişkili Kavramlar” *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13/2, (Haziran 2023), 926.

¹⁴⁴⁹ Sevim Arslan, “Nokta-i Süveydânın Önemi ve Özellikleri” *Akademiar*, sayı 8, (Haziran 2020), 124.

¹⁴⁵⁰ Ahmet Cahid Haksever, “Hakan Kızıltepe, Günümüz Batı Toplumunda Faaliyet Gösteren Sûfî Teşekküller: Bawa Muhaiyaddeen Örneği ve Öğretisinin Temelleri” *Akademiar*, sayı1 (2016), 125.

Hint mistik geleneğinde de “Bindu” denilen evrenin kaynağını aldığı aynı zamanda insan kalbinin derinliklerinde bulunan zamansız ve mekânsız bir noktadan bahsedilmektedir. Aynı zamanda “Bindu” tüm kutsal seslerin kaynağıdır. Damla manasına da gelen “Bindu”, bilincin sonsuz noktasıdır.¹⁴⁵¹ Hint mistisizmindeki “Bindu” ile tasavvuftaki nokta-i süveyda ontolojik ve etimolojik açıdan benzer manalar ihtiva etmektedir.

7. Çakraların aktifleşmesinde rol alan bir öge asenalardır. Letâifin canlandığı İslâm dinindeki fiziki ve ruhsal bir uygulama ise namazdır. Yogadaki asena hareketleri ve namazdaki duruşlarda her birinin kendine özgü zihin, söz ve fiil (eylem) birlikteliği gerekmektedir. Bu konu ortak özellikler açısından ele alınabilir. Ancak namazda kulun Allah’a doğru açılan kapısı diye nitelendirebileceğimiz kalp unsuru namazı asenadan farklılaştıran esas yönlerden bir tanesidir. Zira et parçası olmayan gönül¹⁴⁵² anlamındaki kalp ile ilahî mutlağa ulaşmak için latîfelerin açıldığı anlar namaz ile mümkün olabilmektedir. Çünkü namazda Allah’ın nuru kulunu kaplamaktadır.¹⁴⁵³

Namaz düzenli ve disiplinli bir ibadettir. Bedensel, ruhsal, psikolojik faydalarının olduğu şüphesizdir. Nasıl ki yoga duruşlarında çakralar çalışıyorsa, namaz ibadetinde de ruhsal ve bedensel şifaya vesile olan letâif merkezleri “Allah” isminin ve âyetlerin söylenmesiyle aktif hale gelmektedir. Yogadaki asenaların da (vücut duruşları) bedensel faydaları dhyananın eklenmesiyle ruhsal boyut kazanmaktadır. Ancak günümüzde yoga dünyanın genelinde her gün düzenli ve disiplinli bir şekilde uygulanmamaktadır. Yoganın teolojik yönüne inananlar tarafından bile günde en fazla iki kez yapılabilmektedir. Namaz ibadeti ise her gün düzenli, sistematik bir şekilde uygulanmaktadır. Zihin, dil, kalp farkındalığı ile kılınan beş vakit namazdaki hareketler, dil ve göz koordinasyonları, âyetlerin okunuşu sırasındaki nefes alışverişi dikkate alındığında bir insanın hayatı boyunca yerine getirebileceği asgari vücut hareketlerinden elde edeceği bedensel şifa da (kas, iskelet sistemi, solunum, dolaşım, boşaltım sistemlerindeki fayda) kaçınılmazdır.¹⁴⁵⁴ Zamanlama, düzenlilik ve sistematik yönden ele alındığında yoga ve İslâmi ibadetler arasında fark bulunmaktadır.

Tasavvuftaki letâif zikri hızlı bir şekilde akıp giden hayata bir nevi ara vermek demek olan namazda “Allah”ın huzurunda durma, O’nu hissetme farkındalığı

¹⁴⁵¹ Cons and. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 84.

¹⁴⁵² Gazâlî, *İhyâ’u Ulûm’id-Dîn*, çev. Sıtkı Güllü, c.3/25; Cebecioğlu, *Nokta-i Süveyda*, 27.

¹⁴⁵³ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerîfe Dürrü’l Meârif*, 18.

¹⁴⁵⁴ *Egzersiz ve Toplum Sağlığı*, ed. Seydi Karakuş, bölüm yazarı Aysun Özveren (İzmir: Duvar Yayınları, 2023), 141.

kazandırmaktadır. Günde beş kez kılınan namaza başlarken elleri kaldırıp dünyaya ait işlerin geriye atılmasıyla zihin, beden ve dil farkındalığı sayesinde Allah ile buluşmanın ciddiyeti kazanılmaktadır. Kul ile Yaratıcı arasındaki bu ilişkide sıcaklık ve samimiyet vardır. Günümüzde uygulanan yoga ve dhyana ise iki şekilde ele almak gerekir. Birincisi Hindu, Budist vs. inancına dair bir zaruriyet olduğu için uygulanan yoga, diğeri ise fiziksel, psikolojik zindelik amacıyla yapılan yogadır. Bu çeşit yoga, günümüzde popüler kültürün bir parçası olarak icra edilmekte ve keyfiyet içermektedir. Bu durum kişinin kendinin ve ilahî olanla bağlantısının uzaklığını ve soğukluğunu göstermesi açısından manidardır. Zira severek ve isteyerek de olsa bir işi sürekli ve düzenli yapmadan gerekli verim alınamayacağı aşikardır. Yogaya dair yapılan akademik çalışmalarda haftada belirli zamanlarda egzersiz olarak düzenli yapıldığında sağlık üzerinde faydalı olduğu belirtilmektedir. Sıhhat için değil, inanç ve ibadet gereği uygulanan yoganın ise insanın ruhsal düzeyinde farklılık yaratacağı anlaşılmaktadır.

8. İbnü'l-Arabî'ye göre latîfeler ilahî kudret ve iradi otoritenin insanda sonsuza kadar devam edecek ilimlerden harekete geçecek kabiliyette yaratılmıştır. Bu anlamda letâif merkezleri feyzin geldiği âlemlerdir.¹⁴⁵⁵ İbnü'l-Arabî'ye göre latîfelerin işleyiş mekanizması ile iman nuru arasında direk bir ilişki söz konusudur. Âlemdeki her parçada olduğu gibi insana ait parçalar da Allah'ın kendisinden istenen bilgileri bilmekle mükelleftir. İnsanın hakikatini oluşturan iki unsur hayvani (beden, cisim) ve insani latîfedir (İnsanın hakikati). İnsani latîfe kendi başına düşünce gücünü kullanmaktan ve ilahî bilgileri algılamaktan acizdir. İman nuruyla baktığı zaman ise nur, insanın gözünde meydana çıkar ve rahmanî bilgileri keşfeder.¹⁴⁵⁶ Bunun için hadiste “Mü'minin ferasetinden sakınınız, çünkü o Allah'ın nuruyla bakar.” denilmiştir.¹⁴⁵⁷

İbnü'l-Arabî beden unsurları ile latîfelerin her an değişmekte olduğunu ifade etmektedir. Ancak bu değişimlerde beden aynı kalmakta insanın hakikati diye nitelendirdiği latîfeler ise her an ve durumda suretten surete girerek değişmekte ve gelişmektedir.¹⁴⁵⁸ Bu durum kişinin ruhsal, bedensel, psikolojik durumlarıyla ve Allah ile kulun arasındaki maneviyatla alakalı olduğunu göstermektedir. Yoga ilminde de çakraların kişinin değişen ruh halleriyle, duygu durum değişiklikleriyle ve bedensel hastalıklarla yırtılıp kopma, yarıлма, tıkanma gibi değişikliklere maruz kalabileceğinden

¹⁴⁵⁵ Arabî, *Fütûhat*, c.13/373.

¹⁴⁵⁶ Arabî, *Fütûhat*, c.9/133.

¹⁴⁵⁷ Tirmizi “Tefsir-ul Kur'an” 16; Suyûti “el- Camiu's-Sağir” 1-24.

¹⁴⁵⁸ Arabî, *Fütûhat*, c.9/288.

bahsedilmektedir.¹⁴⁵⁹ Ancak her iki soyut kavram da ibadetler, terapi, dhyana gibi iyileştirici unsurlarla düzelebilmektedir. Letâif ve çakraların değişikliklere uğrama ve rejenerasyon yönleriyle benzer özelliklerde oldukları söylenebilir.

9. Tasavvufta ruhani tarikatların eğitim sistemi içerisinde önemli bir yere sahip olan letâif, ruhun beden ile irtibatlı manevi merkezlerdir. Özellikle Nakşbendiyye tarikatında Allah'a vuslat için geçilmesi gereken nurani mertebelerdir. Nakşbendiliğe göre insan on latîfeden oluşmaktadır. Latîfeler insanın kendisi yani nefsidir.¹⁴⁶⁰ “Allah” zikri metoduyla beşi emr âlemindeki kalp, ruh, sır, hafi, ahfâ latîfeleri çalıştırılır. Beş tanesi de bedenin yaratılışında bulunan hava, su, toprak, ateş ve nefis latîfeleri de zikre iştirak eder.¹⁴⁶¹ Sonuçta ruh ve maddi cisimden müteşekkil tüm bedenin zikre katılmasıyla (uzuvlar, damarlar vs.) latîfeler asıllarına dönerek ruhun nuranî hasleti nefsin zulmanî (karanlık) vasfına galip gelmektedir. Böylece letâifin açılmasının işareti bedende buldukları mahalde kendiliğinden bir hareketin oluşması veya nurların salık tarafından hissedilmesi şeklinde gerçekleşmektedir. Hâkk'a vuslat yolculuğunda amaç hasıl olmaktadır.¹⁴⁶²

Hint mistisizminde ise ruh kavramı, Atman ve Brahman olarak ele alınır. Nefes, prana ve manasın kontrolü “atman” düzeyindeki ruhun elindedir. Ruhun uykudaki bilinçsiz yönü nefesdir. Nefes alma ilkesinin eylem planı ise pranadır. Ruhun bilinçli eylemi ise manas (akıl) dır. Manas bedende duyu ve hareket organlarıyla ilgilenir. Beyin anatomik ve fizyolojik olarak motor ve duysal sınırları yönettiği gibi manas da on indriyanın¹⁴⁶³ işleviyle ruhun bilinçli yönünü idare eder. Beden ve ruhun kontrolünü en tepede elinde tutan ise “atman”dır.¹⁴⁶⁴ Upanişadlar'da bu durum, “Yaşam soluğu ruhtan (atman) doğar. Bir insanın gölgesi gibi uzun bir hale gelir. Aklın hareketleriyle de vücut bulur.”¹⁴⁶⁵ şeklinde ifade edilir. Patanjali Yogasutralar'ına, Upanişadlar'a ve Bhagavatgita'ya göre “atman” isteklerden (yanılsama, maya) kurtulup Brahman özdeşliğini kazanabilir. Bunun yolu da kutsal “Om” hecesini söyleyerek yoga yolunu

¹⁴⁵⁹ Manaf, *Yoga Çakra Enerji Merkezleri*, 116.

¹⁴⁶⁰ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, c.1/110.

¹⁴⁶¹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.34) c.1/217, (m.190) 605; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, (m.34) c.1/113.

¹⁴⁶² Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.84) c.2/57.; Zeynep Şeyma Kutluca, *Ahmed Hüsameddin Dağistanî'nin Zübdetü'l-Meratib İsimli Eseri (İnceleme ve Metin)* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı Tasavvuf Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2010), 23.

¹⁴⁶³ İndriya: İnsanın dış dünyayı motor beceriler ve duysal algı yoluyla hissetmesini sağlayan gereçlerdir. Motorik olanlar: Yürüme, konuşma, boşaltım mekanizması vs dir. Duysal olanlar: Görme, işitme, tatma, koklamadır. Tüm bu gereçler hava, su, toprak, ateş ve eterle de bağlantılıdır. Hepsinin aynı anda çalışmasını ise zihin kontrol etmektedir. Britannica. com/topic/indriya.

¹⁴⁶⁴ Hiriyanna, *Hint Felsefesi*, 51.

¹⁴⁶⁵ *Upanishadlar* (Prašna Upanishad, 3/3) 298.

takip etmekle mümkündür.¹⁴⁶⁶ Görüldüğü üzere tasavvuf ve Hint mistisizminde ruh ve nefis kavramı üzerinde farklılıklar bulunmaktadır. Tasavvufta nefis ile ruh eğitilebilmesine göre birlikte hareket eden unsurlardır. Terbiye edilmemiş emmâre düzeyindeki nefis, ruhun basamakları sayılan latîfe merkezlerine çekilen zikir yolu ile mutmainne ve kâmile (en olgun) nefis mertebesine çıkmaktadır. Sonuçta insandaki ruh, yaratan “Allah” ile bir değil, Yaratıcı’nın kula bahşettiği kuldaki özelliktir. Hint ekolünde bireydeki ruh (atman) sadece bireye özgü değil, aynı zamanda Brahman’ın (Tanrı’nın) kendisidir. Hint inancında nefis yerine zihnin yanılısamaları (maya, istekler, arzular) kabul edilmektedir. Bu inanca göre insan mayadan kurtulduğunda Brahmanik özellik kazanabilir. Tasavvuftaki insan-ı kâmil seviyesinde ise sûfî her zaman kulluk bilincinin farkındadır. Kul kuldur, “Allah” ise yüce Yaratıcı’dır.

10. İmam Rabbânî ve Muhammed Mâsum, tasavvufî metotlardan bedendeki letâifin asıllarının arş-ı alâda, asıllarının asıllarının da Hâkk katında bulunduğunu ifade eder.¹⁴⁶⁷ Upanişadlar’da da bedendeki ruhun (atman) Tanrı’ar diyarı, atalar diyarı, ay ve güneş gezegeniyle irtibatından bahsedilir.¹⁴⁶⁸ Tasavvuftaki ruhun basamakları olan letâif ile Hint geleneğindeki Atman-Brahman’ı ifade eden ruhun ve ruha bağlı çakraların daha üst metafizik merkezlerle bağlantısı her iki uygulamada benzer bir durumdur. Farklılık ise benzer mistik tecrübeler yaşansa da tasavvufta mutlak varlık, hakikat veya “Allah”, Hint düşüncesinde Brahman, evrensel ruh veya evrensel bilinç şeklinde ifade edilen aşkın varlığın aynı mistik kanallarla, aynı sonuca ulaşım ulaşmadığı bilgisidir. İmâm-ı Rabbânî de dahil olmak üzere Müslüman mutasavvıfların ortak görüşü tevhid inancına sahip olmayan hiçbir felsefe ve düşüncenin gerçek hakikat bilgisine vasıl olamayacakları yönündedir.¹⁴⁶⁹ Bu durum her iki uygulamayı temelde ayıran özelliktir.

11. Tasavvuftaki zikir pratikleri insanın ruhunda etkilere neden olur.¹⁴⁷⁰ Letâif zikri sırasında veya sonrasında da sâlik Allah’tan gelen nurların tesirine açıktır. Bu durumda ferдин kendi müdahalesi ve gayreti söz konusu değildir. Mürşid kontrolünde bulunduğundan gelen manevi tesirleri güvenle kabul eder. Günümüzde Hindu ibadeti şeklinde uygulanan yogada da ehil bir guruya teslimiyet önem arz eder. Böylece ruhsal

¹⁴⁶⁶ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Samadhi Pada, 27) 47; *Upanishadlar*, (Svetaşvatara Upanishad, 1/3) 275; Kaya, *Yogasutra*, 40 (4/28)- 42 (6/18).

¹⁴⁶⁷ Serhendî, *Mektûbât Tercemesi*, 67; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, c.1/113; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.34) c.1/216; Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma’sûm*, c.1/105.

¹⁴⁶⁸ Kutlutürk, *Upanişadlar*, 104; *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanishad 6/2/15) 78- (Chandokya Upanishad 5/10/4) 140.

¹⁴⁶⁹ Kuşeyrî, *Tasavvuf İlmîne Dair Kuşeyri Risalesi*, 19.

¹⁴⁷⁰ Tahralı, *Fransız Müslüman Abdülvahid Yahya (Rene Gunian) ’ın Eserinde Tasavvuf ve Mistisizm Farkı*, 30.

anlamda gelebilecek tesirler ayırt edilebilir. Popüler kültür pratiği olarak yapılan yogada ise kişi bir guruya teslim olmadığından çeşitli spiritüel etkileri ayırt edebilecek kabiliyette değildir. Bu durum kişinin ruhsal durumunda duygu durum değişikliklerine neden olabilir.

12. İnsan beyninde biri görsel diğeri sözel etkilere açık iki adet yarımküre (Hemisfer) bulunmaktadır. Görsel yarımküre renklerle tasarlanmış resimlerle etkileşir. Yoga sisteminde bilincin farklı yönleriyle ilişkili çakralar kanalıyla inandıkları varlığın resimlerine yoğunlaşarak aşkın olan hissedilmeye çalışılır. Beynin sözel yarımküresi ise her bir sesle bağlantılı olan tohum mantralar (Bija mantra) görsel resimle eş zamanlı olarak söylendiğinde ses formunda mevcut olan Tanrı'ların varlığı deneyimlendiği ifade edilir. Günümüzde biliminin açıkladığı beynin psikik işleyişine dair mekanizmalar Hint Tantrik geleneğinde de yer almıştır.¹⁴⁷¹ Beyin yapısına ait bu anatomik veriler tasavvufta letâif zikirindeki “Allah” isminin görsel olarak kalpte hayal edilip dil ile tekrarlanması sonucu insanın manevi anlamda hissedişlerini de açıklar mahiyettedir. İmajinasyon ve melodik tekrarlar her iki uygulamanın insan bedeni ve ruhunda birtakım etkiler uyandıracaklarını izah etmektedir. Bu manada çakra ve letâif uygulamaları benzerlik arz eder. Beyindeki görsel ve sözel sistemlerin kelimeler ve hayallerle uyarılması ile beynin sağlıklı etkileşimi ve uyumlu çalışmasını etkileyeceği görülmektedir. Bu yüzden hem ileri düzey yoga uygulamasında hem de tasavvufî zikrin rehber eşliğinde uygun dozlarda yapılmasının mantığı anlaşılmış olmaktadır.

13. Çakraların yapısı gereği nefes vb. teknikleriyle uyuyan Kundalini enerjisi uyanıp insanın psikofizyolojik enerjisinin ruhsal enerjiye dönüştüğü anlaşılmaktadır.¹⁴⁷² Dolayısıyla çakraların aktivasyonu sadece fiziksel ve psikolojik zindelik kazandırmadığı aynı zamanda insanın manevi yönüyle de ilgili olduğu görülmektedir. Çakraların anatomik ve fizyolojik işleyişine bakılarak latîfelere ait nurların zikir yoluyla çalışması da benzer özellikler ihtiva ettiği söylenebilir. Bedene ait latîfeler cesedi hareketlendirdiği gibi emr âlemine ait latîfeler de ruhun manevi yönünü harekete geçirmektedir. Ruhun hareketliliği açısından çakra ve letâif uygulamaları benzerlik arz eder. Farklılık ise hareketin yönleri ve sonucudur diye düşünülebilir.

14. Çakralardaki elektrokimyasal aktivitelerin insan bedenindeki yansıması psikodramatik davranışlar halinde ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla her bireyin çakra

¹⁴⁷¹ Johari, *Chakras*, 4,7.

¹⁴⁷² Johari, *Chakras*, 74.

etkilenimine bağı olarak davranışsal özellikleri değişmektedir. Elementlerin (hava, su, toprak, ateş) araçları olarak görev yapan çakralar elementin enerjisine göre değişen iç ortamlar yaratabilir. Bu durum bireyin istek ve ruhsal durumlarında farklılık gösterebilir. Güvenlik kavramı ele alınacak olursa ilk beş çakra için bu kavram farklı manalar ifade eder. Birinci çakra (muladhara) için güvenlik barınma ve iş imkânı anlamı içerirken ikinci çakra (sacral, cinsel) için gençlik ve güzellik güvende olma hissi yaratır. Üçüncü çakra için (manipura) statü ve otorite iken dördüncü anahata çakra için güvenlik, inanç manası taşır. Beşinci çakra (visuddha) için ise bilgeliktir.¹⁴⁷³ Çakraların işleyişine benzer şekilde latîfeler de nefis ve seyr mertebeleri ile ilişkilidir. İlk latîfe kalp, nefis-i emmâre ile irtibatlı iken ikinci latîfe ruh nefis-i levvâme, sır mülhime ile, hafî mutmainne, ahfâ razıyye ve nefis latîfesi nefis-i merzıyye ile alakalıdır.¹⁴⁷⁴ Sonuçta hem çakra sistemi hem de letâif mekanizmasının çeşitli basamakları aşarak bedensel ve ruhsal manalar içermesi bu soyut merkezlerin işleyişini anlamamıza yardımcı olmaktadır diyebiliriz.

15. Hint mistisizmi geleneği, Batı'ya doğru ilerledikçe farklı yorumlar kazanarak günümüzde de toplumları etkilemeye devam etmektedir. Hinduizm'in temel kaynağı Vedalar, zamanında temsilcileri tarafından herkese açıklanmamış, ciddi eğitimden geçen ve sır tutmasını bilen sadık öğrencilerine aktarılmıştır. Ancak zaman içinde Veda kökenli Upanişadlar'ın da yazılmaya başlamasından sonra Hint dinlerinin kutsal kitapları halka açık hale gelmiştir. Eski düşüncelere yeni fikir ve tecrübelerin eklenmesi ve değişiklikler yapılması temel Upanişadlar'ın semantik analizini gerekli kılan unsurlardır. Bu bağlamda yapılan değişiklikler Upanişadlar'ın farkını yansıtmaktadır.¹⁴⁷⁵ Çakraları aktive ederek uygulanan yoga ve dhyana bu kaynaklarda yer alan Hint mistisizm ritüellerindedir. Yoganın teolojik gayesi ise insanı aşkın varlığa nirvana-mokşa düzeyine ulaştırma çabasıdır.

Latîfeler ise Allah'ın isimleriyle irtibatlıdır. İsimlerin arştaki çıkış yeri “er Rahman” ismi, kalpteki ilk isim ise “er-Rab” ismidir. Ruh latîfesiyle ilişkili isim “el-Hayy”dır. Kalp ile ilgili esma ise “el-Hâlık”dır. Letâif namazla da ilişkilidir. Namazda Allah'ın huzuruna durulduğunda latîfelerin harekete geçeceğini sûfiler bildirmişlerdir. Ayrıca kainattaki enerji sistemlerindeki “BAN” sistemi beş namaz devrinde açılarak beden ve ruha şifa olacağı bilimsel otoritelerce kabul edilmiştir.¹⁴⁷⁶ Benzer şekilde çakralar da sözle ifade

¹⁴⁷³ Johari, *Chakras*, 77.

¹⁴⁷⁴ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, (m.22) c.1/77-79.

¹⁴⁷⁵ Hırıyanna, *Hint Felsefesi*, 4-37.

¹⁴⁷⁶ Dağıstanî *Makâsıd-ı Sâlikin*, 7; Alkan, *Dağıstanî'nin Tasavvufî Görüşleri*, 66; Çelik, “Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye”, 168; Bekir Topaloğlu, “Nûr” *DİA*. c.33/240. (Erişim 23 Ocak 2023); Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, 131.

edilen mantra seslerindeki Tanrı isimleri ile irtibatları literatürde belirtilmiştir. Hint kutsal metinlerinde inanarak gönül verilerek ve tam bir konsantrasyonla çakralara yoğunlaşıldığında yoga sisteminin kendi hakikatleri çerçevesinde etkili olduğu görülmektedir.

16. Literatür verilerinden letâif zikrinin beden, ruh ve huy üzerinde olumlu etkileri bulunduğu anlaşılmaktadır. Zikir sırasında latîfeler hareket etmektedir.¹⁴⁷⁷ Hareketin günlük yaşama etkisi ise karaktere pozitif yansımalarıdır. Örneğin kalp latîfesinin çalışması sürekli Allah'ın huzurunda olduğu bilincinin gelişmesi, hafî latîfesinin çalışmasının işareti, sûfinin Allah'ın emir ve yasaklarına dikkatli olması, kulluğunda gayretinin ve dualarının artması, endişe, vesvese ve kuşkularının yok olmasıdır. Ahfânın çalışması ile ruh nefse galip gelir. Ahfâ tevbe, teslimiyet, ihlas, kadere rıza, vuslat yolunda bilgisini ortaya çıkaran latîfedir. Hafî de içten bir hareket ve duygu meydana getirme özelliğine sahiptir. Hafî latîfesi çalışmaya başladığında nefis ruhu aslına yönelmekten uzaklaştırmak için gayret sarfeder.¹⁴⁷⁸ İnsanın latîfe basamaklarını geçtikçe ahlâki özelliklerinin geliştiği görülmektedir. Çakra sisteminde ise yoganın beden ve psikolojik sağlık üzerine olumlu etkileri görülmektedir. Bu durum esasında, günümüzde uygulanan yoganın ilahî kaynaklı olmaktan uzak fiziksel ve psikolojik zindelik amaçla yapıldığını göstermektedir. Sonuç itibariyle çakralara yoğunlaşarak uygulanan yoga, Kundalini enerjisini uyarır. “Allah” zikri de vücuttaki esmayı (Allah'ın isimlerini) uyarır diyebiliriz. Elde edilen bu sonuçlar her iki pratiğin farklılıkları arasında sayılabilir.

17. Tasavvufta kalp merkezli her insanın sır latîfesine kadar maneviyattan hisseler alabileceği bildirilir. Mümin ya da kafir herkes gayreti nisbetinde sır latîfesindeki mertebelere ulaşabilir. Zira sır latîfesi ilim ve bilgi üreten ruhanî sırların keşif merkezidir. Hafî latîfesine ise sadece İslâm inancına sahip müminler ulaşabilir. Çünkü hafî Rabbânî sırların keşif merkezidir.¹⁴⁷⁹ Latîfeler “Allah” isim ve sıfatlarıyla irtibatlıdır. Hafî latîfesinde Allah'ın tüm görünen varlıklardan ayrı olduğu fark edilir. Bu latîfe de seyreden sûfi zikir yoluyla kendinin ilahî isim ve sıfatların muhatabı olduğunu anlar.¹⁴⁸⁰ Bu veriler ışığında sır latîfesi ile mana arayışındaki herkesin birtakım ruhsal seviyelere çıkıp farklı mana halleri yaşayabileceği, hafî latîfesindeki sırlara ise sadece müminlerin ulaşabileceği

¹⁴⁷⁷ el-Belhi, *Mesalihu'l-Ebdan ve'l-Enfûs (Beden ve Ruh Sağlığı)*, 47, 51.

¹⁴⁷⁸ Arabî, *Tedbirat*, 390; Cebecioğlu “Hafî”186.

¹⁴⁷⁹ Çelik, “Tasavvuf Terminolojisinde Letaif-i Ruhaniyye”, 100; Usta, *Tasavvuf Eğitiminde Evtar-ı Seb'a Metodu*, 174.

¹⁴⁸⁰ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Meârif*, 137, 349.

anlaşmaktadır. Bu açıdan yogadaki çakralarla letâifin işleyiş mekanizması farklılık arz etmektedir.

18. Dikkatin yoğunlaşmasıyla değişik bilinç durumlarının yaşanabileceğine örnek olarak Zen bahçelerinde ince çakıllar üzerine oturulup nefese odaklanmak verilebilir. Bu odaklaşmanın amacı, bilgi işlem merkezine gelen verileri, rasyonel akıl ve bilinç filitrelerinden geçirilmeden saf müşâhade halinde algılamaktır. Meditatif yoğunlaşma derinleştikçe, farkındalık/müşâhade enerjisi çevresini daha fazla aydınlatır. Perdeler kalkar ve insan, içinde var olduğu dünyaya kendisini çok daha yakın hisseder. Duyu organları tahrif olmamış saf veriler sunar. Bu dolaysız görüş, duyuş ve hissediş mutluluk, coşku ve hürriyet duygularını da beraberinde getirir. İslâm'da sûfî öğretiler bünyesinde yüzyıllardır icra edilen ebru, hat, tezhip, Mesnevî, musiki ve sema kültüründe olduğu gibi Hint mistisizminde ve diğer mistik öğretilerdeki özlü şiirler (Hayku), sembolik resim ve yazılar (Kanji), İkebana gibi çiçek tasarımları ve figüratif desenler, şekiller, heykeller metaforik ifadelerle anlatılmak istenen içten gelen güç duyguları yansıtmaktadır. Savunma sanatları olan Aikido, Taichi, Kılıç, Okçuluk gibi sporlar da içten gelen bu latif duyguların değişik bilinç halleri şeklinde hareket çıkış alt sisteminin olağan dışı hünerle dışa vurmasının bir diğer örneğini teşkil etmektedir.¹⁴⁸¹ Bu manada çakralar ve letâife yoğunlaşarak uygulanan pratiklerin insan fitratının tek olmasından kaynaklı latif duyguları yansıtmaları her iki yöntemin benzer taraflarını ifade etmektedir.

19. Tantrik Yoga'daki beden hareketleri ile çakraların irtibatlı olduğu görülmektedir. Letâif merkezlerinin de İmâm-ı Rabbânî ve Mücedidîlerin görüşleri ekseninde namaz sırasında hareketlendiğine dair veriler mevcuttur. Bu manada toprak ve yeryüzü enerjisini hissetmek için günde veya haftada bir kez alın yere koyularak dhyana yapılırken namazda günde seksen kez alındaki nefis latîfe merkezi yer ile temas etmektedir. Her rekâtta iki kere secde etmenin vücut enerji sistemlerini daha güçlü hale getireceği olasıdır.¹⁴⁸² Çakra sistemi açısından ele alındığında namazda kalp ve karın enerji merkezleriyle ellerimiz temas halindedir. Biyoenerji açısından namaz, dua ve zikrin vücut sistemleriyle irtibatlı olduğu görülmektedir. Dünyadaki en yüksek enerji fayının Kâbe'den geçtiği göz önünde bulundurulursa düşüncelerin dağınıklığından uzak (huzuru kalp ile) kılınan namaz ve zikir sayesinde beden, ruh ve kalp Allah ile beraberken namaz ve zikir hastalıklar için de şifaya vesiledir. Yoganın ruhsal yönü haricinde vücut pozisyonları ve pranayamanın (nefes egzersiz yöntemi) beden sağlığı üzerinde yapılmış

¹⁴⁸¹ Merter, *Doküz Yüz Katlı İnsan*, 97-99.

¹⁴⁸² Karakuş, Özveren, *Egzersiz ve Toplum Sağlığı*, 145.

tıbbi veriler bulunmaktadır. Bilimsel verilerde namazdaki hareketlerde özellikle secde pozisyonunda ve âyetlerin okunuşu sırasındaki nefes alışverişinin de akciğer kapasitesini artırdığı izah edilmektedir. Namazdan önce abdestle beden uzuvlarının temizlenmesi, özellikle burun derinliklerine suyun çekilmesi ve namazda tadili erkana bağlı olarak secdede gözlerin burun ucuna odaklanması ile iki kaş arasında nefis latîfesi (epifiz bezi kanalı ile) aktif hale gelmektedir. Bu uygulamanın gün içinde en az beş kez yapılması tüm akupunktur enerji noktalarını uyararak genel sağlık üzerine de etkileri bulunmaktadır. Letâif zikrine yoğunlaşarak uygulanan yöntemler ve zikir farkındalığı ile kılınan namaz, insanın ruhsal seviyesinde gelişimi artırıp dünyaya ait olumsuz olaylara ve duygulara karşı direnç kazanmasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda ilahî kaynaklı beceriler benliğin isteklerine karşı durmakta, ihtimal dahilindeki fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar da son bulabilmektedir.

Hint mistisizminde aslında bir ibadet şekli olan ve yapılması gereken zorunlu ritüellerden yoga-dhyana, günümüzde beden ve ruh sağlığını korumak amacıyla genelde haftada bir iki kez sağlık ve spor merkezlerinde uygulanmaktadır. Günlük olarak yoga uygulayanlar ise genelde bir kez yapabilmektedir. Namazda günde seksen kere secde edip tüm vücut azalarının uyarılması ile günde veya haftada bir kez yapılan yoga-dhyananın vücut ve ruhi zindelik açısından farkların olması muhtemeldir. Namazın ve zikrin kişinin imanını ve gayreti nisbetinde rahmanî kanalların açılıp manevî yükselişteki etkisi ile Hint inançlarındaki dhyana ile mokşadaki yükselişin ihtivası arasında farklılıklar bulunmaktadır.

20. İnsan bedeninin bilincin anlaşılabilirliğini sağlayan mükemmel bir mekanizması vardır. Bedende yer alan beyin ve omurilik sayesinde yüksek bilince ait bilgiler bedendeki psijik merkezler (çakralar ve letâif) kanalıyla öğrenilebilir. Bu enerji merkezleri yoga veya zikir yolu kullanılarak varoluşsal aydınlanma süreçleri henüz dünyada yaşarken elde edilebilir. Letâif ve çakraların soyut merkezler oluşu, dört unsurla (elementler: hava, su, toprak, ateş) ilgisi, farklı yöntemlerle de olsa birtakım pratiklerle harekete geçmeleri ortak özellikleridir. Çakraların gezegenler ve Hindu Tanrı'larıyla irtibatı, letâifin asılları ve asıllarının asılları olan Allah'ın isimleri, fiilleri ve şunlarıyla bağlantılı olması farklı ruhsal kanallarla çalıştıklarını düşündürmektedir. Dhyana ve murakabe, zikir ve mantra gibi yöntemlerle benzer manevi hallerin yaşanması da çakra ve latîfelerin ortak özellikleri olarak anlaşılmaktadır.

21. İslâm ve tasavvuf tarihi incelendiğinde Müslüman hekimler ve sûfilerin beden ve ruh sağlığını birlikte inceleyip gerekli uygulamaları yaşantılarında tatbik ettikleri görülmektedir. Fiziksel bedene ait işleyişin sadece maddi planda gerçekleşmediği aynı zamanda gözle görülmeyen ama birtakım pratiklerle hissedilen mana boyutunun bulunduğu İslâm tıbbı ve sûfi literatüründe bulunmaktadır. Bedene ait namaz, bireysel ve toplu zikir (hatme hâcegan) uygulamalarındaki fiziksel hareketler, dilin damakla ve dişlerle olan temasıyla (mahreç) okunan Kur'ân-ı Kerîm âyetleri ve Allah isimlerinin telaffuzu bedene ait faydaların yanında ruhun ilâhi mutlak olan Allah'a doğru bu dünyada iken yaklaşmasına vesile olan durumlardır. Hâkk'ı dünyadaki hissedişin çok daha güzel boyutları Kur'ân-ı Kerîm ve hadislerin bildirimine göre ahiret inancına sahip müminler için gerçekleşecektir. Tarihteki Müslüman hekimlerin araştırmalarına göre beden ve ruh sağlığının devamı ve gerektiği durumlarda tekrar elde edilmesi ibadet ve zikir uygulamalarının yanısıra kültür fizik hareketleri, vücudu germe, esnetme, temiz havada yürüyüş (tebdili mekân), masaj gibi uygulamaları da esas almaktadır. Günümüz modern tıbbı da bu görüşte hem fikirdir.

Yogada ise çakralara dikkatin ve özel nefes teknikleriyle yoğunlaşarak uygulanan dhyananın ve vücudun özel duruşları ile enerji akımını harekete geçirmenin (asena) beden ve ruh sağlığı üzerindeki etkisi ile ilgili güncel akademik çalışmalar bulunmaktadır. Yoga uygulamalarının hareket ve nefes boyutu sağlık açısından pozitif etkilere sebep olmakla birlikte uygulamanın dhyana yönü ileriki aşamalarda ruhsal farkındalık açısından farklı boyutlara taşındığı görülmektedir. Spor amaçlı uygulanan yoga teknikleri vücuda birtakım faydalar sağlarken, dhyana yönü ile transandantal uygulamalarla yogada birtakım soyut varlıklarla irtibat sağlanabildiği ve kişiye bedensel ve ruhsal birtakım güçler kazandırdığı anlaşılmaktadır. Müslüman sûfilere göre bu tür etkiler iman merkezli olmadığı için istidraç olarak kabul edilmektedir. Onlara göre ulaşılan ve irtibat kurulan ruhsal iletişimin kaynağı rahmani merkezli olmaktan çok uzaktır. Keza tarihte olduğu gibi günümüzde de yoga uygulamaları sportif aktivitelerle anılmakla birlikte bu uygulamaların karma, reenkarnasyon ve tenasüh kavramları ile ilişkisi yazılı kaynaklarda zikredilmektedir. Hint mistisizminde kurtuluş (mokşa) anlayışı Brahman bilgisini elde etmekle mümkündür. Bunun için dünyevi zevkleri terk edip zihnin isteklerini (tamas, racas) geri çevirerek yanısamadan (maya) kurtulmak gerekmektedir. Brahman'ın tekliğini idrakten geçen kurtuluşu kazanmak samsara çarkından (doğum-ölüm döngüsünden) kurtulmak gerekmektedir. Bunun için bireyin kurban (yacna), tapas, yoga

gibi ibadetlerle kendini desteklemesi lazımdır. Temelde inanç, iman ve ulaşılan manevi hedefler bazında letâif zikri ve çakra temelli metotlar farklılık arz etmektedir.

22. Tasavvuftaki letâif zikri ve murakabe uygulamalarının yogadaki gibi sadece sınırlı bilinç değişim metotları değil nefis terbiyesine etkisi açısından karakterin değişimine yönelik pozitif tesirler oluşturan yöntemler olduğu anlaşılmaktadır. Günümüzde uygulanan yogadaki çakraların ve tasavvuftaki letâifin konumları, uygulama yöntemleri, insan metabolizmasına ve ruhuna tesirleri, ulaşılan hedef açısından farklılık arz etmektedir. Temelde ise insan fitratının tek olmasından kaynaklı tarihte farklı zaman dilimleri içerisinde insan bedenine ait enerji merkezlerinin farklı dillerde farklı ifadelerle vücut bulduğu görülmektedir. Nakşbendiyedeki letâif merkezleri ile Tantrik Yoga'daki çakralar bedene ait ruhsal merkezler olarak ve beden organları ile dört unsur üzerinden irtibatları birbirine benzemektedir. Farklılık ise bu merkezlerin manevi gelişim metotlarında ve inanç sistemindedir. Çakra temelli yoga uygulamalarının geçmişten günümüze anlam ve uygulama metodu olarak semantik kaymaya maruz kaldığı, buna mukabil letâif zikir metodunun temelini hiç değişmeden günümüze kadar ulaşmış kaynaktan (Kur'ân-ı Kerîm ve sünnetten) alması sebebiyle zikrin herhangi bir etkilenime uğramaması her iki uygulamanın farklılıklarıdır.

23. Çalışmadaki veriler Hint mistisizmde insanın mana arayışını tatmin etmek için Vedalar, Brahmanalar ve Upanişadlar'ın yol gösterici nitelik taşıdığını göstermektedir. Bu sayede insan kendi içine yönelerek kendisinin farkındalığını kazanma yollarını aramaktadır. İslâm dininde insanın mana yönünü ise tasavvuf ve bünyesindeki şeriat temelli uygulamalar temsil etmektedir. Bu yönüyle letâif ve çakralara yoğunlaşarak uygulanan pratikler insanın içinde gizli “Beni” ve yaratılışını anlamaya yardımcı faktörlerdir. Her iki uygulamada ilahî olana yönelme açısından kalbin önemli bir yeri vardır. Tasavvufta kaynağı ilahî aşk olan manevi yolculuk kalpte başlar. Zira insan zihin ve akıl vasıtasıyla bedeni varoluşundan sıyrılıp kalp (gönül) aracılığı ile vuslata yönelik tekâmülünü tamamlayabilmektedir. Dünyevi perdelerden sıyrılarak aşkı (ilahî vuslatı) tekrar elde etmenin yollarından biri ise kalbe yönelerek yapılan letâif zikridir. Hindistan gibi farklı kültürlerde ise evrensel bilinç şeklinde tarif edilen Brahman'a ulaşmak çakraların aktivasyonu ile kurtuluş şeklinde ifade edilen mokşa ile sonuçlanmaktadır. Mokşa Hint mistisizmde dünyada iken bedensel ve ruhsal prangalardan kurtulmayı ifade etmektedir. Ancak bu hissediş ve yaşanmışlık hali tasavvuftaki gibi gönül (kalp) yolu ile değil nefse (kendine) yönelerek uygulanmaktadır.

Sonuç itibariyle her iki uygulama bedensel şifa ve negatif kişilik özelliklerinin kontrol altına alınmasına dair faydalar arz etmekle birlikte iman, inanç, uygulanan yöntemler ve varılan menzil bağlamında (vuslat-ı ilahî ve mokşa) ciddi farklılıklar arz etmektedir. Hangi metot tercih edilirse edilsin amaç tek bir hakikate ve bir tek ilahî varlığa ulaşmanın arayış yollarıdır. Letâif ve çakra eğitimleri bu amaca ulaşmak için başvuru ruhsal merkezlerdir. Bu merkezlere yönelik yapılan uygulamaların kendine has faydaları görülmektedir. Letâif zikri ve zikir farkındalığı ile kılınan namazlar kişinin zihin, beden ve manevi anlamda iyileşme için gerekli özel yöntemlerdir.

2.1. Mârifetullah-Jnana/Vidyan Marga (Bilgi Yolu)

Hint mistisizmi zengin olduğu kadar karmaşık bir dini ve felsefi sistemdir. Bu sistemin temel öğretilerinden biri olan Jnana Marga (bilgi yolu) Upanişadlar'da kapsamlı bir şekilde incelenir. Upanişadlar Vedik mirasın bilgi/hikmet yolunu önerir ve kurtuluşa ulaşmak için mutlak hakikat bilgisi gerektiğini ifade eder. Shankara'ya göre Upanişadlar üst düzey sezgisel yapıya sahip olması sebebiyle dünya ve muteal alemlere yönelik istekleri olmayan yüce gönüllü insanlar içindir. Upanişadlar, Jnana Marga'nın bireyin yoga, dhyana gibi yöntemlerle kendini ve evreni anlama sürecini bildirir.¹⁴⁸³ Bilgi yolu içsel farkındalığın geliştirilmesi ile aydınlamayı amaçlar. Hinduizm'de nihai gerçekliğe (mokşa) giden yolun bilgi (janana) ile kazanılacağına inanılır.

Hint mistisizminde her canlının içinde barınan "atman" ile en yüce varlık olarak inanılan Brahman aynıdır. Upanişadlar'da Aham Brahma asmi (ben Brahma'yım.) ve Tat tvam asi (sen O'sun.), "Sarvam Brahma asti" şeklinde ifade edilen (var olan her şeyin özü Brahman'dır.)¹⁴⁸⁴ sözleri Jnana Marga'nın temel öğretilerini özetleyerek bireyin gerçek doğasını anlamasını ve evrensel bilinçle özdeşliğini ifade eder. Upanişadlar'a göre Brahman, idrak edilmeye çalışılan, bilinçüstü aşılması güç olan varlıktır. O mutlak hakikattir.¹⁴⁸⁵ Evren Brahman'dır. Brahman ise Atman'dır. Dolayısıyla evren de Atman'dır. Upanişadlar'da Tanrı olan Brahman'ı bilinç planında kolayca kavrayabilmek için çeşitli tarifler verilmiştir. "O her şeyi yaratandır, her şeyi bilendir, kendinden köken alandır. Akıllı, nitelik sahibi, zamanı yazan ve mutlak bilendir. İlksel maddeyi (Pradana) ve ruhu yönetendir. Niteliklerin efendisidir. Doğum-ölüm döngüsünün (samsara), süreklilik ve bağlılıktan kurtulmanın (mokşa) nedenidir. Her şey O'ndan ibarettir.

¹⁴⁸³ Arslan, "Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga", 66.

¹⁴⁸⁴ *Upanishadlar*, xii.

¹⁴⁸⁵ Arslan, "Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga",109.

Ölümsüzdür, akıllıdır, her yerde her zaman hazırdır. Bu dünyanın koruyucusudur ve dünyayı hiç durmadan yönetir. Huzur dolu, kusursuz ve lekesizdir.”¹⁴⁸⁶ Hint mistisizminde insanı ruhsallaştıran ve Tanrı ile buluşturup onunla bütünleşmesi için uygulanması gereken yöntem ise yogadır. Yoga çeşitleri içinde Raja Yoga da denilen Jnana Yoga çeşidi bilgi yolunu oluşturur. Jnana/Raja Yoga çalışmada incelenen Tantrik Yoga'nın içinde barındırdığı türlerden biridir.

Aydınlanma ve gerçek bilgi konularının işlendiği Katha Upanişad'da jnananın (bilgi) ve vidyanın (bilgece yaşamın) önemi vurgulanır.¹⁴⁸⁷ Upanişadlar'da tarif edilen Brahman bilgisi, insanın özünde var olan “atman”ın çeşitli metotlarla keşfedilmesiyle net bir şekilde anlaşılacağı bildirilir. Bu yönüyle Brahman ve Atman aynı varlıktır. Upanişadlar'da ruhun Atman ve Brahman'a bakan yönünü anlayabilmek için evrenle benzerliği bildirilir. Buna göre ruhun bilinçli yönünü içeren insandaki özellik uzuvlardır ve evrene benzetilmiştir. İnsandaki baş gök, göz güneş, soluk rüzgâr, gövde yeryüzü, böbrekler su, ayaklar topraktır. Böylece insan aynı zamanda evrenin kendisidir.¹⁴⁸⁸ Tasavvufta ise kâinat âlem-i kebîr şeklinde ifade edilir. İnsan da kâinatın küçük bir nüvesi olarak âlem-i sağır kabul edilir. Zira sûfilerin görüşünde kâinatta ne varsa insanın yaratılışında da onu kapsayan her şeyin var olduğu düşünülür.

Patanjali'nin *Yogasutralarında* kurtuluşa ulaşmak için bilginin gerekliliğinden bahsedilir. Cehalet, bağıllık, varlık hissi ve ona bağımlılık kurtuluş için engellerdir. Ona göre bunlardan kurtulmak da yoga bilgisi ile mümkündür.¹⁴⁸⁹ Birûni *Yogasutraların* tercümesinde bu durumu ambara koyulmuş hububat örneği ile açıklar. Tohumun içinde büyüme, gelişme, filizlenme potansiyel olarak mevcutken gerekli şartlar (hava, su, güneş, toprak) yerine getirilmediğinden tohum, başak olarak değil tohum olarak aynı kimliğinde kalır. Birûni bu örneği kişi de cehalet, arzu, düşmanlıklar ve bağıllıkların temelinde yatan bilgisizlikten kurtulunca ancak kalbi sükûn bulur ve itminana erer şeklinde izah eder. Bu etkilerden biri kaybolduğunda kuvvetli olan diğerinin yerine geçer, dolayısıyla ona göre tüm nefsanî sıfatların bilgi ile terbiye edilmesi gerekir.¹⁴⁹⁰

Marifetullah bilgisi ile Hint mistisizminin Brahman'ı tanıma bilgisi her iki öğretinin kutsal kitaplarında ayrı şekillerde ele alınmıştır. Tasavvuf açısından bilginin temeli

¹⁴⁸⁶ *Upanişadlar* (Şvetaşvatara Upanişad, 6/16, 17) 290.

¹⁴⁸⁷ *Upanişadlar* (Katha Upanişad, 1/14, 17,18) 247.

¹⁴⁸⁸ İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*, 53.

¹⁴⁸⁹ S. Parmesvaranad, *Yoga Sutras of Patanjali*, 71.(Sadhana Pada, 1/2, 3).

¹⁴⁹⁰ İlhan, Mehmet-Arslan, Hammet. “Birûnî'nin Kitâbu Batenceli'l-Hindî İsimli Risâlesi Yogasutra'nın Bir çevirisi midir?”, 49.

Kur’ân-ı Kerîm’e dayanır. İslâm’ın kutsal kitabında varlıkların ve kâinatın tek yaratıcısı Allah isimleri, sıfatları ve fiilleri ile yarattığı kullarına detaylı şekilde tanıtılır. “Deki O Allah birdir (yegânedir, tektir). Allah es-Samed’dir (Hiçbir şeye muhtaç değildir, her şey herkes O’na muhtaçtır). Doğmamıştır ve doğurmamıştır (Anne, baba ve evlat değildir). Hiçbir şey O’nun eşi benzeri olamaz.”¹⁴⁹¹ Kur’ân’ın özü niteliğindeki İhlas, Fatiha sureleri başta olmak üzere diğer sûrelerde de Allah’ın nitelikleri böylece bildirilir.¹⁴⁹² Hint mistik inancı ve tasavvufun ayrıldığı temel farklardan biri de budur. Zira kutsal sayılan ve tapınılan varlık Brahman ile insan ve evrendeki her şey olan “atman” aynı şeydir. Yani insan da Hint uygulamasına göre bu noktada bir Tanrı’dır. Ancak İslâm tasavvufuna göre Zât-ı Mutlak olan Allah, tapınılan ve ibadete layık tek ilahdır. Makro kozmoz olan kâinat ve küçük âlem sayılan insan Allah’ın yaratmasıyla var olmuşlardır. Yaratan ile asla bir değildirler. Hint mistisizminde bilinçsel öz diye ifade edilen Brahman, hava, su, toprak, enerji veya enerjisizlik, bilgi, soluk, akıl, işitme, görme vs. duyulardan, kızgınlık veya sevgi, erdemsizlik veya erdem, talep etme veya isteksizlik gibi her şeyden oluştuğu kabul edilir.¹⁴⁹³ Tüm varlıkların içinde sonsuz yönlendirme özelliğindeki “atman”ı kavrayan insan, Brahman’ı (bilinçsel özü) keşfedip kavrayabilir.¹⁴⁹⁴

Görüldüğü üzere Upanişadlar düşüncesinde Brahman’ın insandaki parçası Atman’dır İnsanın içindeki “atman”ı ortaya çıkarabilmesi için isteklerden kurtulması gerekmektedir. Sadece özü isteyen arzularla doyurulan yaşam soluklarından arınması gerekmektedir. İstekleri terk etmiş insanın artık Brahman olduğu ve sonunda Brahman’a gideceği kabul edilmektedir.¹⁴⁹⁵ Bu şekliyle insanın artık bir nevi Tanrısal özellik kazandığına inanılmaktadır. İslâm tasavvufunda marifetullah yani Allah’ı tanıma, bilme yolculuğunda ise insan her zaman kulluk bilincini muhafaza etmektedir. İlhad (hülûl, birbirinin içine geçme, birleşme) gibi durumlar ise şirk kabul edilir.¹⁴⁹⁶

Tasavvuftaki ile Hint mistisizmindeki Yüce Yaratıcı yaratılan ilişkisi farklıdır. İslâm tasavvufunda kulluk bilinci, insanın aciziyeti Allah’ın ise yüce kudretinin ihtişamı temeline dayanır. Zira insan yaratılırken gözle görülmeyecek kadar iki küçük hücreden (nutfe) müteşekkil olup sonraki gelişimlerinde ise bir çiğnemlik et parçasıdır. Cenin halinden sonra üzerine et ve kemik giydirilen bebek kıvamına gelen insan, doğumdan sonra bakıma, beslenmeye ve korunmaya ihtiyacı olan aciz bir varlıktır. Vücudunda bir

¹⁴⁹¹ İhlas,1-5; Fatiha,1-6.

¹⁴⁹² Bk. Haşr suresi vd. “Allah” kelimesi.

¹⁴⁹³ *Upanişadlar*, (Brihadaranyaka Upanişad, 4/4/5) 59.

¹⁴⁹⁴ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 17.

¹⁴⁹⁵ *Upanişadlar*, (Şvetaşvatara Upanişad, 1/6, 7, 8) 276.

¹⁴⁹⁶ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, (m.167) c.1/315.

takım kirli maddeler bulunan insanoğlu ileriki yaşlarında kibre kapılabilmektedir. Tasavvufî anlayışta kişinin gelişimini ve acziyetini tefekkür edip Allah'a büyüklenmemesi beklenir. Bunu başarabilmek için de letâife uygulanan Allah zikri ile nefsin terbiye edilmesi kalbin uyanışa geçirilmesi uygulanan yöntemlerdir. Tasavvufî metotların, “Kim nefsini bilirse Rabbini bilir.”¹⁴⁹⁷ sözünün içeriğini yaşamayı temel aldığı görülmektedir. İnsanı kendisine halife seçen Allah'ı gereği gibi tanımanın yolu kişinin ruh ve bedenden müteşekkil yapısında kendini fark etmesi ile mümkündür. Tasavvufun amaçları arasında insanı kendi özünün farkındalığını artırmak, kâinata Allah'ın kudretini hissetmeyi sağlamak sayılabilir. İbadetler ve zikir, bu hedeflerin gerçekleşmesinde, ruhi yapının tanınmasında etkilidir.

Hint mistisizminde Upanişadlar'da vurgulanan temel düşünce ise insanın bedensel evren konumundaki “atman” olduğudur. Atman aynı zamanda bilinçsel evren olan Brahman ile aynıdır. Başka bir ifadeyle insanın bir nevi Tanrı olduğu inancı mevcuttur. Upanişadlar'a göre insanın kendine ait Tanrısal gücünün bulunduğu ve insanın Tanrı'dan farklı olmadığı şuurunun ortaya çıkarılması yoga kanalıyla mümkündür. İslâm ve şeriatı temel alan tasavvuf ise bu anlayışı reddetmektedir.

İmâm-ı Rabbânî insanın Tanrı olamayacağı görüşünü Hindistan'da sûfilere muhabbeti sebebiyle bir Hindu olan Herdiran'dan (Herdey Ram) aldığı mektubun cevabında izah etmiştir. İmâm-ı Rabbânî bu mektuplara cevap olarak yazdığı yüz altmış yedinci mektubunda Herdiran'ın Müslüman sûfilere katılma isteğini memnuniyetle karşılamış “O'nun benzeri hiçbir şey yoktur.”¹⁴⁹⁸ âyetini delil göstererek tapınılan Hindu Tanrı'ların (Rama, Krişna=Kerşen) ve diğer Tanrı'ların sadece Allah'ın yarattığı birer insan olduklarını, yaratılmış ve fani olanın Tanrı olamayacağını kesin bir dille ifade etmiştir. Hz. Âdem'in yaratılmasından bu yana yaşayıp vefat eden yaklaşık yüz yirmi dört bin peygamberin¹⁴⁹⁹ hepsi kendilerinin kul, yaratanın ise gerçek “Rab” olduğunu ifade ederken Hinduizm'deki insan Tanrı'ların ilah olamayacaklarına vurgu yapar.

Hint dini literatüründe geçen Ram, Sita'nın kocası, (Lakşmana) Lekühmen'in kardeşi ve (Dasarata) Cesret'in oğludur.¹⁵⁰⁰ İmâm-ı Rabbânî'ye göre Rama'nın “Rahman” ile birleştiğini savunmak ve ikisini bir tutmak utancın ve akılsızlığın en son noktasıdır. Yaratana yaratılan asla bir tutulamaz. Bu durum bir padişahı temizlik işçisinin

¹⁴⁹⁷ Aclûnî, 2/262.

¹⁴⁹⁸ Şura, 42/11.

¹⁴⁹⁹ İmâm-ı Rabbânî, (m.266) c.1/555, 556.

¹⁵⁰⁰ Şinasi Gündüz (ed.), *Din ve İnanç Sözlüğü* (Ankara: Vadi Yayınları, 2022), 316.

ismiyle bir arada anmaya benzer ki bu manada İmâm-ı Rabbânî'ye göre Hint ilahlarının tümü Allah'ın yarattıklarının en hakirlerindedir.¹⁵⁰¹ Zira Allah'ın bir varlıkla hülûlü diye bir durum düşünülemez. Böyle bir şey O'nun Zât'ından tamamen uzak ve ayrıdır. Allah'ın zamanla, mekânla alakası yoktur. Çünkü zamanı ve mekânı O yaratmıştır. Ezeli ve ebedidir, başlangıcı ve sonu yoktur. Bütün eksiklikler Allah'tan beridir. Yani kullarda (yaratılarda) var olan eksiklikler O'nda yoktur. İnsan olan Rama karısı Sita'yı Rakşasaların (kötü ruhların) şeytan kralı Ravana'nın tuzağından (yakalayıp esir etmesinden) bile korumaya gücü yetmezken¹⁵⁰² başkalarına yardım etmesi mümkün değildir. Dolayısıyla Tanrılık iddiasında bulunması sadece akılsızlıktır.

İmâm-ı Rabbânî'ye göre Ram ve Kerşen (Krişna) yaratılmadan önce âlemlerin Rabbine Ram ve Krişna ismi verilmiyordu. İnsanların her dönemde Allah tarafından gönderilen uyarıcılar kendilerinin aciz birer kul olduklarını Allah'ın ise Yüce Yaratan olduğunu anlatmışlardır. Bu bilgiye ve peygamberlerin ikazlarına rağmen ruhsal birtakım güçler elde eden kimseler ilahlık iddialarında bulunmuşlardır. Halbuki peygamberler diğer insanlar gibi bir beşer olduklarını insanlara yasaklanan şeylerin kendilerine de yasak olduklarını ifade etmişlerdir. Hindu Tanrı'lar yüce bir Rabb'in varlığını kabul etmekle beraber, Tanrı'nın insanla hülûl edip insanın da böylece Tanrı olduğunu savunmuşlar ve diğer kimselerin de kendilerine tapınmaları gerektiğine inandırmışlardır. İmâm-ı Rabbânî Herdey Ram'a cevaben yazdığı mektubunda iki yol arasındaki derin farkı izah ederek

“Yollardaki ayrılığı gör! Nerden Nereye?”¹⁵⁰³

sözleriyle onu Hak yola davet etmiştir. Bu mektuplardan da anlaşıldığına göre tasavvuf ile Hint mistisizmi temel inanç yönünden, bilgi, yaratan ve yaratılan açısından ciddi ayrılıklar barındırmaktadır. Bu yüzden ilahî olana ulaşma isteği sebebiyle uygulanan letâif zikri ile yogadaki çakralara yoğunlaşarak uygulanan dhyana pratikleri teolojik olarak temelde ayrılmaktadır.

Hücvîrî Hakk'ı tanıma, manayı anlamak şeklinde ifade ettiği marifet konusunda hakkın ve batılın delilleri olduğunu söylemektedir. Uzun seneler Hindistan'da yaşayan ve Hindu dinlerini yakından bilen Hücvîrî, Brahminlerin de birtakım ilhamlar elde ettiklerini ifade eder. Kendisi bu durumdakilere “Şer'î hükümler ilhamla değil, ilham şer'î hükümlerle ölçülür, bunun aksi düşünülemez” der. Dolayısıyla marifetullah konusunda

¹⁵⁰¹ H. Hilmi Işık, *Mektûbat Tercemesi*, 235.

¹⁵⁰² İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, c.1/555.

¹⁵⁰³ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, (m.167) c.1/316.

tevhide, şer'î hükümlere uygun olmayan ilhamın hükmünün batıllığını savunarak hak ile batılın ayrımı hususunda mistiklere karşı mücadelecî tavrını ortaya koymuştur. Ona göre marifet şeriattir ilham değildir.¹⁵⁰⁴

Hücvîrî marifetullah konusunu abdest örneğiyle izah etmektedir. Abdestte namaza hazırlık için beden temizliği gerektiği gibi kalpteki temizlik olmadan da marifetin elde edilemeyeceğinin altını çizmektedir. Bâtın yani iç, kalp temizliği de ancak tevhid akidesiyle yani Allah'a ve Rasûlüne iman ile mümkündür.¹⁵⁰⁵ Hücvîrî'nin açıkladığı Kitab'a ve sünnete dayalı tecrübi bilgiler ışığında Brahminlerin yaşadığı birtakım hallerin Allah'ı tanımak anlamındaki marifetullah ile eşdeğer olmadığı görülmektedir.

Upanişadlar Shankara'nın Advaita Vedantasında olduğu gibi tüm varlığı yaratıp koruyan Brahman olduğunu, insan ruhunun ise Brahman'ın parçası değil "atman" olarak onunla aynı olduğu görüşündedir.¹⁵⁰⁶ Madhva'nın ikicilik (Dvaita Vedanta) öğretisinde ise Atman ve Brahman ayrı varlıklardır, Brahman her şeyin yöneticisi ve özgürdür. Her iki görüşün birleştiği temel nokta ise Brahman bilgisine ulaşmak ise din merkezli yaşam biçimini benimsemek gerektiğidir.¹⁵⁰⁷ Upanişad metinlerinde çilecilik, riyazet, kurban, yoga gibi ritüellerle birlikte kurtuluşa ermek için jnana margının (bilgi yolunun) bilinmesi gerekliliği bildirilir.¹⁵⁰⁸ Tasavvufun temeline dayanan İslâmî pratikler de insanın yaratılış sebebinin farkındalığı ve sorumluluk bilinci ile yaşamayı tavsiye etmektedir. Bu manada her iki öğretî benzerlik arz etmektedir. İslâm'da şer'î emirleri ve sünneti, Hint mistisizminde de kurban, yama, niyama gibi ahlaki perhizleri ve dini emirleri yerine getirmeden sadece yoga ile veya sadece zikir gibi tasavvufî metotları takip ederek kalp temizliğini ve ilahî mutlak bilgilerini elde etmek mümkün görünmemektedir. Hadis-i şerifte, "Sizden biriniz beni anne babasından, çoluk çocuğunuzdan ve bütün insanlardan daha çok sevmedikçe iman etmiş olamaz."¹⁵⁰⁹ ifadesi marifetullaha götüren yolun Hz. Peygamber'in yaşam tarzını benimsemekle mümkün olacağını göstermektedir.

Hz. Peygamber'in yaşam tarzını benimsemekle kazanılacak Hakikat-i Muhammedi nuru ve çekim yasası kuantum fiziğindeki dolanıklık ilkesiyle de açıklanabilir. Dolanıklık dalgalı bütünlük içinde oluşan çekim durumu, iki varlık arasında oluşan enerji bağı

¹⁵⁰⁴ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 336.

¹⁵⁰⁵ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 354.

¹⁵⁰⁶ *Upanişadlar* xii, (Chandokya Upanişad 3/14/1), 120; Sunar, *Tasavvuf Felsefesi veya Gerçek Felsefe*, 14.

¹⁵⁰⁷ S. Radhakrishnan, *The Principal Upanishad*, 50, 52.

¹⁵⁰⁸ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 136.

¹⁵⁰⁹ Buhâri, 1926: "İman", 7.

olarak ifade edilmektedir.¹⁵¹⁰ Neticede dünyada kişi kime, hangi nesneye, objeye, varlığa tutku ile bağlı ise ona hem fiziken hem ruhen benzer.

Dolanıklık durumu ile sûfilerin yaşadığı ruhsal tecrübelerin benzerini mistiklerin de yaşadığı anlaşılmaktadır. Aralarındaki fark, mistik deneyimlerin çeşitli inançlara sahip kişilerce tecrübe edilmesi sebebiyle evrensel olmasıdır. Sûfilerin zikirle, rabıtayla, murakabe ile yaşadıkları harikulade hallerin (vecd) aynısı olmasa da benzerini herhangi bir dine mensup olanlar da yaşayabilmektedir. Tecrübe edilen bu durum din ile sınırlı değildir. Dinlerden bağımsız olarak da insanlar mistik tecrübeyi yaşayabilmektedirler. Mistik tecrübe örneğin bir sanat eserini, kulağa hoş gelen bir müziği, tabiattaki herhangi bir güzelliği (kuş sesi, çiçekler vs) derinlemesine dikkat kesilerek bu müthiş düzeni incelemek ve kendini onunla birlik halinde tek parça olarak görebilmektedir. Böyle bir tecrübe, objelerin farklılaşması gibi kendi benliğinin dışında bir deneyimle diğer insanların yaşadığından farklı bir durumun yaşanmasıdır. Yunus Emre'nin, "Bir ben vardır bende benden içeru.", "Ete kemiğe büründüm Yunus diye göründüm." Mevlâna'nın, "Hem yürürüm hem dururum, hem bakarım hem uyurum ahi." dediği gibi sûfinin yaşadığı tevhid tecrübesi de beden ve ruh denilen madde ve mana ayrımının, mekân ve zaman mefhumunun ortadan kalktığı durumdur. "Onların (müminlerin) nişanları (nurlu) yüzlerindeki secde izleridir."¹⁵¹¹ âyetinden anlaşılacağı üzere kim hangi şeye tutkuyla bağlanırsa o şeyin kimliğine bürünür ona benzer. Kuantumdaki dolanıklık ilkesi de bu durumu açıklamaktadır. Dolayısıyla sûfinin yüzünde farklı bir aydınlık, davranışlarında ise önceki sıradan bilinçlilik durumuna göre ileri düzeyde bir gelişim söz konusudur.

Tasavvufta hakikat bilgisi amel ile de ilişkilendirilir. Keramet, gizli (bâtını) ilim ve marifete dair bilgiler tasavvufun hakikat yönüdür. Tasavvufun başlangıç noktası olan amel yönü ise haramlardan uzak yaşamak ve şer'i ölçülere azami dikkat etmektir. Sûfinin amelle kalbinin temizlenmesinden sonra keşf yoluyla marifet ve hakikat bilgisi kazanılır.¹⁵¹² İlk dönem sûfilerden Seriyü's-Sakâti, "Sûfideki marifet nuru, takva nurunu söndürmez. Ondaki bâtinî ilim, âyet ve hadislerin zahiri manalarına zıt olmaz. Sûfinin sahip olduğu kerametler Allah'ın mahremiyet perdelerini yırtmasına sebep olmaz."¹⁵¹³ sözleriyle İslâm dininde ibadet ve amel olmadan tasavvufun mümkün olmayacağını belirtir. Bilgi unsuru İslâm'da keşf, keramet şeklinde isimlendirilirken imanî boyutu

¹⁵¹⁰ Berkmen, *Kuantum Bilgeliği ve Tasavvuf*, 273, 274.

¹⁵¹¹ el-Fetih 48/29.

¹⁵¹² Kuşeyri, *Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyri Risalesi*, 24.

¹⁵¹³ Kuşeyri, *er-Risaletü'l-Kuşeyriyye*, 28.

olmayan diğer sistemlerdeki mistik tecrübeler istidraç denilir. Hint mistisizmde elde edilen mistik bilgi de (jnana marga) Hinduizm'deki birtakım ameller ve ibadetlerle kazanılmaktadır. Tasavvuf ile Hint mistisizmde elde edilen bilginin temelde imani boyutta, nihâyetinde ise farklı ruhsal kanallar ile kazanıldığı söylenebilir. Zira tasavvuf helal ve haram kaidelerine dikkat ederken Hint geleneğinde İslâm dinine benzer bir helal-haram anlayışı bulunmaz.

Hint mistisizmde hayatın nihâyetinde çeşitli bedenlerde tekrar doğma inancı mevcuttur. Bu inanca göre ruh ezeli ve kadim (önce) olan ilahın ruhudur. O'ndan başka eşyayı harekete geçirecek bir fail yoktur (Kozmik ideal).¹⁵¹⁴ O da evrensel ruh olan Brahman'dır. İnsan reenkarnasyon denilen samsara çarkından kurtulmak için tekrar tekrar yoga yaparak Brahman ile bütünleşebilir (mokşa). Bu durum kişinin bireysel gayretine bağlı kılınmıştır. Tasavvufta ise bireyin gayreti önemli olmakla beraber manevi yükselme Allah'ın lütfuyla yine "Allah" tarafından kişiye hasredilmiş bir nur ile kendiliğinden gelmektedir.¹⁵¹⁵ Bu konuda "...kulum bana yürüyerek geldiğinde ben ona koşarak gelirim."¹⁵¹⁶ hadisi örnek verilebilir. Sâlik kendini nehrin üstünde yüzen bir yaprak gibi ilahî olana teslim etmiştir. Ruhsal destek aldığı kaynak kendi nefisinden değil, Allah'tan olduğu için bedensel ve ruhsal yapılanma membaı tükenmez. Tasavvufta ruhun bir canlıdan diğerine intikali diye bir inanç yoktur. Allah bir varlığın hayata dahil olmasını istediğinde ruhun bedene bitişmesi için emir verir. Tenasühte ruhun iki ve pek çok bedeni varsayılır. Ancak tasavvufta bir kişinin iki canı veya hayatı olamayacağı gibi ruhun da iki vücudu olması imkansızdır.¹⁵¹⁷ Bu haliyle ruh ve beden bilgisi açısından da iki uygulama arasında da fark bulunmaktadır.

Shamkya felsefesinin yogik uygulama bilgileri üç gunanın ötesinde dokunulmamış, saf benliğe ulaşmayı hedeflemiştir. Eski dönemde yogik pratikler üç guna denilen Sattva (sakinlik, berraklık), Tama (karanlık, tedirginlik) ve Raca'yı (kötülük) kontrol etmekle ilgiliyken günümüzde yoganın amacı nefes kontrolü ve birtakım egzersizlerle vücut zindeliği ve psikolojik rahatlamayı hedeflemektedir.¹⁵¹⁸ Bu yönüyle yoga bilgisinin kavramsal ve uygulama yönü ile eski dönemlerle günümüz açısından semantik kaymaya maruz kaldığı görülmektedir.

¹⁵¹⁴ Hücvirî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 324.

¹⁵¹⁵ Hücvirî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 440.

¹⁵¹⁶ Buhâri, "Tevhid", 50.; Tirmizî, "Daavât", 131.

¹⁵¹⁷ Hücvirî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 324.

¹⁵¹⁸ Cons and. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, 171.

Hint mistisizminde Brahman bilgisini elde etmede ıstırab (samsara çarkı) ve ondan kurtulmanın fiilen önemli bir yeri vardır. Tasavvufi açıdan ise marifetullahı ulaşmada çile çekmenin hususi bir konumu bulunmaz. Bazı özel durumlarda bireyin içindeki manevi kabiliyetlerin ortaya çıkabilmesi için çile hareket noktası olarak düşünülebilir.

Hint mistisizmi ve tasavvufta aşkın varlık inancı ve yaşanan mistik hallerin dışında nefse yönelik pratikler dikkat çekmektedir. Tasavvufta letâif zikri yoluyla nefis terbiyesi marifetullah noktasında değerlendirildiğinde şöyle bir sonuç çıkarılabilir. İnsanın yaratılmasından itibaren güzel ahlâk vardı. Günümüzdeki gibi Hz. Peygamber zamanında da bilinmekteydi. Onun güzel ahlâkı tamamlaması gönlünü, halini Hâkk'a bağlamakla tam bir teslimiyetle gerçekleşti. Bu sayede Allah'ı daha iyi tanıyabilme, O'nun rengine boyanma, O'nda yok olma (fenâfillah) gerçekleşebilir. Bunun neticesinde kişi öz benliği ile, aslı ile uyumlu hale gelebilir. Bu uyumu yakalamak için belli aşamalardan geçmek gerekir. Bu aşamalar Cibril Hadisinde sırasıyla İslâm, iman ve ihsan kavramları şeklinde ifade edilmiştir.¹⁵¹⁹ İslâm'ın genel kurallarının zahiri boyutu iman, inancın kalbe yerleşmesi İslâm, ihsan ise kuvvetli iman sayesinde Allah'ı daha yakın bir kıvamda hissedebilme boyutudur. Bu yönüyle tasavvufu Hint mistisizminden ayıran özelliklerden bir diğeri İslâm'ın şeriat denilen kurallar çerçevesinde ihsan bilgisinin kazanılmasıdır.

Tasavvuf ve Hint mistisizmdeki ruhsal tecrübe ve mistik durumların yaşanması tasavvufun hal terimiyle benzer noktalardır. Her iki uygulama manevi arınmaya dair bilgiler ve çabalar gerektirir. Hindu sathular, budist kesişler, kalenderi ve melâmilerin yaşam tarzlarına benzerlik göstermekle birlikte, Nakşbendiyye dervişlerinin şeriate dayalı İslâmi hassasiyetleri dikkate alındığında inançsal ve yaşamsal farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Türklerin ve Hintlilerin İslâmiyeti seçmelerinin temelinde sûfilerin yaşam tarzları ve kerametlerinin de etkisi inkâr edilemez. Çünkü o dönemlerde Şamanizm ve Hinduizm'de olağanüstü hâller gösteren kişilere karşı yoğun ilgi gösterilmiştir. Ancak son asra yakın tarihlerde özellikle Nakşbendîlikte keramet gösterme gizlenmiş, sülûkta büyük kerametın istikamet olduğu vurgulanmıştır. Azim ile sebat etmek, istikamet ile hüsn-i niyet şiar edilmiştir.

Görüldüğü üzere marifetullah ve jnana marganın manevi bilgiye dayalı yönleri bulunmakla beraber uygulamalı pratikleri de mevcuttur. Tasavvufta marifetullah bilgisi zikir, murakabe, sohbet gibi metotlarla kazanılırken Hint mistik geleneğinde yoga,

¹⁵¹⁹ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvufve Tarikatlar*, 20; "Buhâri", İman, 37; "Müslim" İman, 1.

dhyana gibi yöntemlerle Brahman bilgisi elde edilmektedir. Bu pratikler bireyin kendi içselliğinin farkına varıp nihai gerçekliği anlamlandırmasında etkili faktörlerdir.

2.2. Fenâfillah-Bekâbillah, Nirvana-Mokşa

İslâm tarihinde fenâ-bekâ kavramını itikadi açıdan sorun teşkil edecek şekilde yorumlayanlar da vardır. Hâkk'ın kul ile birleşmesi manasında ittihad iddiaları da söz konusudur. İttihadla birlikte birşeyin diğerine nüfuz etmesi manasında hülûl terimi de kullanılmıştır. İslâmi akideye tamamen zıt olan bu inanç sisteminde Tanrı'ya hülûl eden kul Tanrı ile aynı varlık durumundadır.¹⁵²⁰ Aslında ittihad ve hülûl Hint mistisizminde birtakım farklar olmakla birlikte avatar¹⁵²¹ inancına benzetilebilir. Genelde tasavvuftaki, özelde ise Nakşendiyyedeki fenâfillah-bekâbillah kavramları ise bu durumdan uzak temelinde şer'î kuralların (tevhidin) hâkim olduğu İslâm'ın ruhuna uygun yaşanılan hallerdir.¹⁵²² Fenâ Allah'ın mutlak kudreti ve iradesinin bilinmesidir.¹⁵²³ Allah ile birleşme (ittihad, hülûl, mokşa) veya avatar değildir.

Hücvîrî sûfilerde fenâ ve bekâ kavramının avam ve havas için farklı anlamlar taşıdığını belirtir. Seyr ü sülûku yeni başlayanlar (avam) için fenâ kavramı ahlâkî kaidelerle özdeşdir. Kötü huyların yok edilmesi fenâ, iyi davranışların yerleşmesi bekâdır. Sülûkta ilerleyen (havas) için fenâ kendi istek ve iradesinin yok olmasıdır. Kişinin iradesini Allah'ın iradesine teslim etmesi de bekâ anlamındadır. Sûfinin seyride ilerlemesi kulluktan fani olduğunda tecellilerde bekâ ile neticelenir. Hücvîrî'ye göre fenâ-bekâ halini yaşayanlar, keşf ve müşâhade ile Allah'ı kalp, ruh, sır latîfeleriyle yakinen tanıma fırsatı elde etmişlerdir.¹⁵²⁴ Hint mistisizminde ise nihai hedef mokşadır. Mokşaya ulaşmak için kişinin birtakım riyazetler yapması gerekmektedir. Zira Brahman'la (evrensel ruh) özdeşleşmek (bütünleşmek) için insanın hatalarından tamamen arınması,

¹⁵²⁰ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcub*, 309.

¹⁵²¹ Avatar: Sanskritçe, kelime olarak "bir şeye inme, ortaya çıkma" gibi manalarda kullanılmaktadır. Terim olarak ise tanrıların ve metafizik varlıkların bazı amaçlar için insan veya hayvan şeklinde yeryüzüne inşi, tanrının bedenlenmiş formudur. Hindu inancına göre dünyanın döngüsel süreçlerinden her bir kalpa döneminde tanrı avatarlar tekrarlanır. Dünyanın her bir döngüsüne yuga, yuganın bin defa tekrar etmesiyle oluşan zaman dilimine de kalpa denir. Hinduizm inancında önemli bir yere sahip olan Avatarların bozulan düzeni tekrar sağlamak, evreni ve içindekileri korumak, şeytani varlıklara karşı durup nurani varlıklara yardımcı olmak gibi görevleri bulunur. Detaylı bilgi için bk. Cemil Kutlutürk *Hinduizm'de Avatar İnancı* (Ankara: Otto yayın, 1. Baskı, 2017), 37, 75, 84.

¹⁵²² Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcub*, 354.

¹⁵²³ Mustafa Kara, "Fenâ", *DİA*. c.12/330.

¹⁵²⁴ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcub*, 55, 305; Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, c.1/149.

bunun için de defalarca ölüp farklı bedenlerde doğması (reenkarnasyon) gerekmektedir.¹⁵²⁵

İmâm-ı Rabbânî vahdet-i vücûdu ifade sadedinde “Her şey O’dur.” Diyenlere, “O’nun gibi hiçbir şey yoktur.”¹⁵²⁶ âyetinden hareketle bunun insanı, mahlukatı tanrılaştırma anlamında da kullanılabilmesi tehlikesine dikkat çeker. Onun hâl olarak nitelediği vahdet-i vücûd kalp latîfesindeki seyrde görülebilmekle beraber diğer latîfelere yükseldiğinde vahdet-i şühûda erilebilecektir. Ona göre Allah’ın yayılması, kapsamı ve sirâyet etmesi şeklindeki bir tavır mümkün değildir.

Hint mistisizminde akozmik ve kozmik ideal fikirleri de benzer görünümündedir. Upanişadlar, ruhun özgürleşmesinin Tanrı ile birleşmesi ile mümkün olacağını ifade eder. Bu durum ölmeden evvel ve ölümlerle gerçekleşebilir. Upanişad metinleri ontolojik manadaki ölümlerle manevi anlamdaki ölüm arasında benzerlik kurar. Bedenin ontolojik manadaki ölüm sonrası Brahman ile bir olmasını yılan metaforuyla izah eder.¹⁵²⁷ Yılanın derisinden sıyrıldığı gibi ölüm durumu ile ruhun bedenden sıyrılarak Brahman ile birleşeceğini ifade eder. İnsan ölmeden evvel riyazet, yoga vs uygulamalarla da manevi ölümü gerçekleştirebilir. Kişi yoga yolu ile Brahman bilgisini kavrar ise ölüm ve ölümsüzlük kendisi için normal bir hal alır. Baktığı her şeyde Brahman’ı, Brahman’da da her şeyi görür.¹⁵²⁸ Bu durum kozmik, akozmik ideallerine örnek verilebilir.

Dehlevî’ye göre çokça ve farkındalıkla yapılan zikrin neticesinde, huzur halinin süreklilik arz edeceği ve fenâ hallerinin görüleceği bildirilir. Fenâ ve huzur makamına ulaşan kişi ise zikrin hakikatini elde eder. Bu seviyeye gelinceye kadar yapılan pratikler ise hakikat değil, surette kalır, yani zahirde, tam anlamını hissetmeden, müşâhadenin gerçekleşmediği durumdur.

Tasavvufî düşüncede Allah’ı tanıma ve vuslat yolunda ilerlerken ilahî mutlak ile tam bir bütünlük hali, birleşme söz konusu değildir. Hz. Peygamber Allah’a en yakın kul olduğu halde bile bütünlük söz konusu değildir. Allah’a en yakın olan melek Cebrail (as) “Rabbim ile benim aramda yetmiş bin perde vardır.”¹⁵²⁹ der. Uzak doğu mistik sistemlerinde nirvana ve Hint mistisizmindeki yoganın mutlak amacı ve son noktası ifade edilen mokşa ise mutlak varlık ile tam bir beraberlik ve bütünlük söz konusudur. Bu

¹⁵²⁵ *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 2/7) 317.

¹⁵²⁶ Şura, 42/11.

¹⁵²⁷ *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanishad, 4/4/7) 59.

¹⁵²⁸ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 119.

¹⁵²⁹ Dehlevî *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 231.

durum hadisinde bildirildiği üzere Allah'ı hiçbir şeyin kuşatamayacağı ve hiçbir ilmin O'nu tanımaya kifayet yetiremeyeceği¹⁵³⁰ bilgisinin tamamen zıddıdır. İnsanoğlunun fitratının yaratılıştaki tek olduğu gerçeği göz önünde bulundurulduğunda farklı dinlere mensup bireylerin de benzer mistik tecrübeler yaşaması mümkündür. İmâm-ı Rabbânî yaşanan tecrübelerin deneyimlenen gerçeğin ilahî mutlak değil, metafiziğe dayalı farklı ruhsal durumlar olduğunu söyler. Zira İslâm'da mutlak varlık tektir, yegânedir. Allah'ı yakinen tanıyıp ve bilmenin yolu İslâm şeriatine ve Hz. Peygamber'in sünnetine riâyet etmekten geçmektedir. Dolayısıyla diğer dinlerin ve felsefî sistemlerin metafizik anlayışı ve konunun özelinde Hint mistisizminin mokşa ruhsal farkındalığı arasında "Allah" ve "mutlak varlık" tanımları ontolojik açıdan da farklıdır.

İbnü'l-Arâbi ariflerin müşâhade mertebesinde bir araya gelme durumunu izah ederken nefis terbiyesi ve Zât ilişkisini ele alır ve ilahî mertebenin kendisiyle birlikte başkasını barındırmayacağını bildirir.¹⁵³¹ Buna benzer şekilde mokşa ve nirvanada kişi, birtakım uygulamalar (yoga), nefis terbiyesi vs. ile nefsinin bilgisini elde ederken tasavvufî terbiyedeki salık, fenâfillah mertebesinde Allah'ın nurlarına yaklaşmaktadır. Her iki taraf hal ve müşâhadede benzer şeyler yaşasalar bile sonuçta ulaştıkları ve buldukları tamamen farklıdır. Zira her iki uygulamada, temelde Allah-insan ilişkisinde inanç farklılığı mevcuttur.

İmâm-ı Rabbânî'ye göre Rab ile kul arasındaki ikiliği ortadan kaldıran ilhad meselesi zındıklıktır. İmâm-ı Rabbânî fenâ ve bekâyı tuz madenine düşen birinin zamanla tuzun özelliklerini alacağı ve hükmen tuza dönüşeceği örneğini verir.¹⁵³² Kişide kendine ait suret artık yok olmuş tuzun rengine boyanmıştır. Artık tüm özellikleri tuz gibidir. Böylece insan olarak kalıbı kalmayınca ona ait eserler, özellikler de kalmayacaktır. Mokşa ise böyle değildir. Aşkın varlıkta yok oluş, ikiliğin kalmadığı tam bir bütünleşme şeklinde ifade edilmektedir. Dolayısıyla fenâ, bekâ ve mokşa arasında varlık anlamında ciddi farklılıklar bulunmaktadır. İbnü'l-Arabî, âlemin bütünü olarak tasvir ettiği insana sıır mertebelerinde Allah'ın işiten kulağı, gören gözü gibi güçlerle yardım etmesi örneğinden yola çıkarak "Sen O'nun aynı değilsin." izahını yapmaktadır.¹⁵³³ Fenâ, bekâ varlığa ait değil, müşâhadeye ait kavramlardır. Bekâdan sonra nübüvveteye dair makamlar

¹⁵³⁰ Taberi, XII, 13-18.

¹⁵³¹ Arabî, *Fütûhat*, c.9/184.

¹⁵³² İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.53) c.3/297.

¹⁵³³ Arabî, *Fütûhat*, c.9/195, 365.

da mevcuttur. Buna göre mokşa sadece varlığa yönelik bir takım ruhsal aşamalarda hissedilen hayali haller diye tanımlanabilir.

Hint mistik düşüncesinde insan, ahamkarayı (ego, ben) yok etmenin üç safhası olan aşamaları geçince mokşaya (kurtuluşa) ulaşmaya hazır hale gelir.¹⁵³⁴ Zira insan üç seviyede dünyaya ait sosyokültürel, ekonomik, sanatsal uğraşların ruhunu tatmin etmediğinin farkına varır. İnsan ruhsal yönünün ancak manevi olanla tatmin edileceğini anlar.¹⁵³⁵ Upanişadlar'da bu durum "Akıllı kimseler (arifler) O'nu kavratsa (duyularından özgürleşince), her canlıda onun var olduğunu anlarsa ölümsüz olarak dünyadan ayrılır."¹⁵³⁶ şeklinde bildirilir. Tasavufî düşüncenin temelini dayandığı Kur'ân-ı Kerîm'de "Kalpler ancak Allah'ın zikriyle mutmain olur."¹⁵³⁷ âyetinin bu duruma işaret ettiği söylenebilir. Görüldüğü üzere farklı mistik deneyimlerde ilâhi bilgiyi anlayabilmek ruhun çeşitli yöntemlerle beslenmesi ile mümkündür.

İmâm-ı Rabbânî'ye göre fenâ ve bekâ makamına kadar ulaşan salikin hissettiği manevi haller Allah'ın kemâlatının gölgelerinden bir gölgenin ortaya çıkması halidir. Bu durumu "Allah ile kul arasında nur ve karanlıktan oluşan yetmiş bin perde vardır."¹⁵³⁸ hadisiyle açıklamak mümkündür. O'na göre Zât ile varlık arasında binlerce perde varken bazı sûfilerin hali "Allah/aşkın varlık" olarak algılaması hadsizlik olarak nitelendirilmektedir.¹⁵³⁹ Sûfilerin "Her şey O'dur." ifadeleri yani vahdet-i vücûdta kasıtları Hâkk ile aynı varlık olma anlamında değildir. Böyle bir mana dinden çıkmayı ve küfrü gerektirir. Kastedilen mana gerçek varlık anlamında değil, Hâkk Teâla'nın isimleri ve sıfatlarının tecellisi gölgeleri manasındadır. İmâm-ı Rabbânî sûfideki Hâkk ile birlik halini, ayna metaforundaki ikinci, üçüncü, dördüncü vs. aynalardaki kişilerin görüntüleri gibi "Her şey O'ndandır." şeklinde izah etmektedir.¹⁵⁴⁰ Böylece asli varlığın hiçbir dönüşüm olmadan gölge vasıtasıyla aynada gösterilmiş halidir şeklinde yorumlamaktadır.

İslâm inancında Allah yarattıklarından münezzehdir, sübhândır. Dolayısıyla Zât'ı ile kıyaslanamaz. O'nun kâinata yakınlığı ve istivasının keyfiyeti bilinmemektedir. Kâinata meydana gelen değişiklikler O'nda hiçbir eksiklik oluşturmaz. Velilerin Allah'a yakınlığı ise fenâ ve bekâ isimleriyle açıklanmıştır.¹⁵⁴¹ İnsana ait olan özelliklerin fenâ

¹⁵³⁴ Hiriyanna, *Hint Felsefesi*, 57.

¹⁵³⁵ S. Nikhilinanda, *Hinduizm: Ruhun Özgürleşmesindeki Anlamı*, 98.

¹⁵³⁶ *Upanishadlar*, (Kena Upanishad, 2/13)186.

¹⁵³⁷ Rad, 13/28.

¹⁵³⁸ Deylemi, el-Firdevs, nr:3074; Taberani, el-Kebir, nr:5802

¹⁵³⁹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.89) c.3/438.

¹⁵⁴⁰ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.89) c.3/441.

¹⁵⁴¹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.53) c.3/299.

bulması demek insanın ibadetlere ve ahlâka dair dirençli yönünün kırılıp yeniden donatılmasıdır. Böylece kendisini hakkıyla tanıyabilmek adına Allah kâinat ile insan-ı kâmil arasında bir kapı aralamıştır denilebilir.

Muhammed Mâsum'a göre fenâfillah mertebesi bedene hapsolan on latîfenin tek tek arşın üzerindeki asıllarına dönmesiyle mümkündür. Muhammed Ma'sûm bu durumu "Yakınlık ne yukarı çıkmak ne de aşağı inmektir. Allah'a yakınlık, varlık hapsinden kurtulmaktır." şeklinde *Mesnevi*'den beyitle izah eder.¹⁵⁴² Letâifin fenâsından sonra ise bekâ mevcuttur. O'na göre fenâ seviyesine ulaşamamış her bir latîfe, tencerede kalan artık bir yiyecek gibidir. Dolayısıyla manevi derece açısından eksik kalmıştır.¹⁵⁴³

Allah'ı tanıma (marifetullah) ile keşf, keramet veya istidracın alakasının olamayacağı İmâm-ı Rabbânî ve halifeleri tarafından eserlerinde açıklanmıştır. Muhammed Ma'sûm, harikulade hallerin Allah'ı tanıma ilişkisinde "Hâlık" ile mahluk gibi devasa bir uzaklık olduğunu söyler.¹⁵⁴⁴ Bu sebeple sûfiler Hint mistik kültüründe riyazet ve çile sonucu elde edilen birtakım olağanüstü hallerin güneşi gölgeleyen bulutlar gibi oluşundan başka bir durum olmadığını ifade ederler. Bunun için kullandıkları kelime istidraçtır. İstidraci bilgiler sonucu mokşa halini yaşamak Hint mistisizmine ait kendi dini içeriklerinde belki birtakım doğrular barındırsa da keşf ve keramet açısından "Lâ taayyün" olan "Zât" ile birleşip bütünleşmenin İslâmî açıdan mümkün olamayacağı, zannedilen ve yaşanan durumun hakikat bilgisinden çok uzak hayali bir vehim olduğu aşikardır.

Muhammed Mâ'sum, Şeyhü'l-İslâm Ensârî'den aktardığı "Bulmadıkça kurtuluşa eremezsin ve kurtuluşa ermedikçe bulamazsın. Hangisinin önce olduğunu bilmiyorum; ayrılmak mı birleşmek mi?"¹⁵⁴⁵ ifadeleri ile Hâkk'ı bulmak ve kurtuluş arasındaki ilişkinin sûfinin yaşadığı birtakım haller sonucunda gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Tasavvuftaki fenâda, aramak, bulmak ve kurtuluşa giden yolun mürşide bağlılık (intisap) ile başlayıp sülûkun ileriki aşamalarında yaşanan hâllerin sağlam bir dayanak (kural ve kaideler) halinde makam durumuna geçmesi söz konusudur.¹⁵⁴⁶ Genel anlamda

¹⁵⁴² Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.61) c.2/124; Mevlâna'ya göre varlık hapsi, içinde bulunduğu dünyaya ve nefesine ait bağlardır. Manevi hakikate erişebilmesi için ise bu bağlardan yani varlık hapsinden kurtulması gerekir. Bk. Mevlâna Celâleddin Rûmî, *Mesnevî-i Şerîf Şerhi* çev. Avni Konuk (İstanbul: Kitabevi yayımları, 2008, c.1/433, 520. (1466 ve 1764. Beyitler)

¹⁵⁴³ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, c.1/108.

¹⁵⁴⁴ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.50) c.1/375.

¹⁵⁴⁵ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.4) c.2/312.

¹⁵⁴⁶ Tahralı, *Fransız Müslüman Abdülvahid Yahya (Rene Gunian)'ın Eserinde Tasavvuf ve Mistisizm Farkı*, 33.

mistiklerde olduğu gibi Hint mistiklerinde yaşanan haller ise kendinden çıkışla alakalıdır (Ekstazi durumu) tasavvuftaki gibi derûni değildir. Bu sebeple hissedilen hallerde sabitliğin söz konusu olmadığı söylenebilir.

İmâm-ı Rabbânî şeriate ait görevler ile şeriatın hakikatini hissetmenin farklı aşamalarda gerçekleştiğini belirtir. Sorumluluklar bedene ve kalbe aittir. Hakikat ise kalbin ötesinde ruh ve sırrı geçerek gizli (hafî) ve gizlinin gizlisine (ahfâya) ulaşmakla mümkündür. İmâm-ı Rabbânî'ye göre insan, seyr ü sülûkun (manevi yolculuğun zikir, sohbet, murakabe, rabîta gibi metotlar) başlangıcındayken ruh, sır, hafî, ahfâ içiçe geçmiş zarflar gibi kalbin içinde yer alır. Sülûk başladığında latîfeler birbirinden ayrılarak kendi asıllarına dönerken şeriatın hakikati anlaşılmuş olmaktadır.¹⁵⁴⁷ Hakikat anlaşıldığında ise şeriate dair emirlerin yükümlülükleri kişiden kalkmaz. Ancak Allah'a doğru manevi seviyesi yükselen salikin ibadetleri yerine getirme hususunda Allah'ın lütfuyla meşakkat ortadan kalkar.¹⁵⁴⁸ Zira Hz. Peygamber de hayatı boyunca ibadetler ve görevleri yerine getirmiştir.

Mokşa ile fenâfillah-bekâbillah arasındaki farkı şu şekilde de açıklayabiliriz. Hz. Peygamber miraca bedeni ve ruhuyla birlikte yükselmiş ve rü'yet (Allah'ı dünya gözüyle görmek) dünyada insan vasfı itibarıyla sadece Hz. Peygamber'e aittir. Tasavvufta velilerin yaşadığı manevi haller rü'yet değildir. İmâm-ı Rabbânî Hz. Peygamber'in rü'yet hali ile velilerin manevi yaşanmışlık hallerini ağacın kökü ile dala veya insanın şahsı ile gölgesine benzetmektedir.¹⁵⁴⁹ Fenâfillah sonucunda insan dünyada yaratılmadan önceki âlem-i ervahta, tertemiz asli kimliğindeki makamına kavuşmaktadır.¹⁵⁵⁰ Durum böyle iken Hint manevi uygulamasında yaşanan (mokşa) ilahî mutlak ile birleşip bütünleşmek vehim olarak nitelenmektedir.

Tasavvufta fenâ-bekâ haline kavuşma ile Hint mistisizminde mokşa, manevi ilimler açısından da farklılık arz eder. Sûfîlere göre Hint mistiklerin birtakım uygulamalarıyla kazandıkları haller kendi iç farkındalıklarıyla alakalı olduğundan ilme'l-yakin seviyesinin üstüne çıkamaz. Seyr ü sülûkta ise ilmin üzerinde ayne'l-yakîn ve hâkka'l-yakîn mertebesine yükselip Allah'ın sıfatlarıyla sıfatlanıp kişisel benliğin Hâkk'ta kaybolması amaçlanır.¹⁵⁵¹ Hint mistiklerinde de bireysel benliğin (atman) farkına varılıp iç huzurun sağlanarak kendi hakikatleri bünyesinde aşkın varlıkla bireysel temas söz konusudur.

¹⁵⁴⁷ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.172) c.1/568.

¹⁵⁴⁸ Çelik, "Tasavvuf Termin olojisinde Letâif-i Ruhaniyye", 102.

¹⁵⁴⁹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.135) c.1/485.

¹⁵⁵⁰ Hücvirî, *Hakikat Bilgisi-Keşfu'l Mahcûb*, 347.

¹⁵⁵¹ Tahralı, *Fransız Müslüman Abdülvahid Yahya'nın Eserinde Tasavvuf ve Mistisizm Farkı*, 34.

Allah'ın iradesine teslim olmak şeklinde değil, evrensel ruhla (Brahman) bir olup bütünleşmek (mokşa) manasındadır.

Fenâfillah-bekâbillah ve mokşa kavramları felsefe, amaç ve yöntem olarak üç yönden incelenebilir. Birincisi fenâ-bekâ tasavvufta, mokşa ise Hint mistisizminde din ve felsefe açısından köklü kavramlardır. İkincisi amaçlarının niteliğidir. Fenâ Allah'a kurbiyyet (yakınlık) arayışı sonucu bireyin kendi benliğini yok saymasıdır. Mokşa ise Hint mistiklerinde yeniden doğumun önüne geçip özgürleşme ve dünyaya ait bağlardan kurtularak ruhsal özgürlüğe ulaşmasıdır. Her iki kavram arasında üçüncü nitelik ise uygulama ve yöntemler arasındaki farktır. Fenâ-bekâyâ erişmede zikir, murakabe ve şer'î çizgilere bağlılık gibi tasavvuf pratikleri Allah'a olan derin sevgi ile kazanılır. Mokşada bilgi, eylem, bağlılık, meditasyon gibi yollarla evrensel bilince ulaşılır. Sonuç olarak fenâ-bekâ ve mokşa farklı din ve felsefe sistemlerini ifade eden ayrı kavramlardır. Fenâ ve mokşa manevi hakikatlerin farkındalığı açısından benzerlik arz etse de nihai amaç ve vuslatta farklılık söz konusudur.

Upanişadlar'ı yorumlayan Sri Patanjali mokşa aşamasında aşkınlığın dışında fiziksel bedene ve çevreye ait zihinsel duygusal enerjinin tamamen susturulup bu durumda sabit kalabileceği fikrindeyken, usta yogilerin bir kısmı (Sri Yogashwarananda vd.) karşıt görüş beyan etmişlerdir. Bilincin alt seviyelerindeki içsel dürtülerden gelen enerji titreşimlerini bir boyutta veya sınırlı seviyede durdurmak mümkünken enerji boyutlarının tüm evrelerinde tamamen devre dışı bırakmanın imkansızlığını savunmaktadırlar. Zira evrenin dağılması ile birlikte dünyaya ait süptil enerji ve yaşam enerjisi prananın yıllar süresince hafif hareketler halinde devam edeceği görüşünü savunmuşlardır. Bu durum kişisel benliğin yoga kanalıyla Brahman (ilahî benlik) ile tamamen bütünleşmesi fikrinin metafizik açıdan imkân dahilinde olmadığını gösterir.

Dünyaya ait nitelikler, arzular, hırslar zihinsel enerjiyi hapsedtiğinde Kundalini enerjisi yüce hakikatte çözülemez. Zihnin tek noktaya dönüşmesine engel olan bu durum huzursuzluk yaratır. İnsanın bağlandığı esaretten kurtulması için bu düğümün yoga-dhyana yolu ile çözülmesi gerekmektedir.¹⁵⁵² Kundalini enerjisinin yüce hakikatte çözülmesi kurtuluş, özgürlük yani mokşadır. İslâmî açıdan insanın metafizik yönü yaratılıştaki bedende bulunan Allah'ın isimlerinin ortaya çıkmasıyla izah edilebilir. Bunun yolu ise namaz ve zikirdir. Dolayısıyla Hint mistisizmindeki yoga-dhyana pratikleri

¹⁵⁵² Johari, *Chakra*, 65.

bedendeki Kundalini enerjisini uyarmayı ve yükseltmeyi hedeflerken letâif zikri, Allah'ın esmasının farkındalığını amaçlamaktadır.

Hint mistisizmde çakralara yoğunlaşarak uygulanan dhyana yöntemlerinin ve tasavvufta letâif zikrinin diğer dinlerin mistiklerinde olduğu gibi belli hedefleri vardır.¹⁵⁵³ Yogada mokşa (Mutlak varlıkla birleşme) hedef iken tasavvufta amaç Allah'ın sıfatlarında fâni olduktan sonra bekâya ermektir. Hint mistikleri için mokşa spiritüel yolun sonudur. Sûfiler için ise Allah'ın rengine boyanarak istikamet üzere olmak hedeftir. Tasavvufta fenâ-bekâ, Hint mistisizmde mokşanın spiritüel (ruhsal, manevi) pratikleri ve temel konularının aşkı ihtiva etmesi açısından her iki uygulama benzer özelliktedir. Süreç ve sonuç açısından aşkın içeriğe sahip her iki uygulamada entelektüel zekâ ile değil entelektüel şuurla hareket edilmesi yine ortak yönleridir.

Hint mistisizmde farklı inançlar etrafında gelişen dinî davranışlar kurtuluş (mokşa) ifadesiyle şekillenmiştir. Upanişadlar'a göre bilgi, inanç ve amelin yanında dini ayin ve törenler de kurtuluş için yapılan ritüellerdir. Tanrı'yı bilen ve ona ibadet edenlerin huzura kavuşacaklarını belirten Upanişadlar'da mistik ritüeller cemaat olgusundan ziyade bireyseldir.¹⁵⁵⁴ Tasavvufta dinî davranışlar İslâmiyet üzerine bina edilmiştir. Kur'ân-ı Kerîm ve sünnet temeline dayanan tasavvuftaki dini pratikler (iman, amel, akıl ve kalp bilgisi, zikir) Allah'ı dünyada iken yakîn bilgisi ile tanımanın (vuslat, necat) yollarını öğretir. Tasavufi pratiklerde bireysel uygulamalar yanında cemaat bilinci de (toplu halde kılınan namaz, hatme zikirleri gibi) yer almaktadır. Bu manada her iki sistemin benzer ve farklı yönleri bulunmaktadır.

İbnü'l-Arabî fenâyı latîfe yönünden ve beden yönünden diye iki şekilde açıklamıştır. İnsanın hakikati olan latîfe yönünden fenâ kişinin latif zatının çeşitli suretlerde türden türe girmesiyle gerçekleşir. Yani kişi kendini, kendisi ile müşâhade etmektedir. Beden yönünden fenâ ise kendi içinde kaybolarak bedeni gözlemlemekten ibarettir. Bu durum rüya gören birinin hayal ve misal âleminde gezinmesi gibidir. Beden yerindedir ancak görülen şeyler gerçek değildir. Sûfinin Hâkk ile müşâhadesi ise gerçektir.¹⁵⁵⁵ Yogada nefes kontrolüyle¹⁵⁵⁶ çakralara yoğunlaşıp kendi içine odaklaşmak İbnü'l-Arabî'nin ifade ettiği tarzda kendini kendisi ile görmek yani gerçek hakikat bilgisi

¹⁵⁵³ Sunar, *Mistisizmin Ana Hatları*, Anadolu Aydınlanma Vakfı, 12.

¹⁵⁵⁴ Kutlutürk, *Upanişadlar'ın Hint Kutsal Metinleri Arasındaki Yeri ve Önemi*, 145.

¹⁵⁵⁵ Arabî, *Fütûhat*, c.9/289.

¹⁵⁵⁶ Manaf, *Yoga Nefes Sanatı*, 192.

değildir. Dolayısıyla fenâ ve mokşa (evrensel bilinçle bütünleşme) bu yönüyle farklılık arz etmektedir.

Dinî tecrübeler zihinsel açıdan dağılmış motivasyonu bir merkezde toplamaktadır. Dinî veya din dışı mistiklerin amacı kendi benliğinin farkına varma arzusudur. Ancak tevhide dayalı birlik ile mokşadaki bütünleşme arasında fark vardır. Kütüphaneleri dolduracak tarzda bilginin küçük bir çipe sığdırılması gibi sûfinin psikolojisinin merkezine, kalbindeki nokta i süveydaya (kara deliğe) gelen tevhid bilgisi ile dağılımıktan kurtulup her haliyle toparlanması, birlik haline gelmesi hedeflenir. İslâm tasavvufunda insan hangi seviyede dinî tecrübe yaşarsa yaşasın bütünüyle birleşme sözü konusu değildir. Sûfinin yaşadığı tecrübe sırasında ve sonrasında “Allah’ın Allah, insanın da insan” olduğu farkındalığı ile tamamıyla kulluk bilincinin hâkim olduğu sınır sıradan insanlar bir tarafa İslâm Peygamberi için bile “Kâbe kavseyn ev edna= iki yay mesafesinden daha az.”¹⁵⁵⁷ şeklinde âyette bildirildiği üzere belirlidir. Dinî tecrübe çok bilgi edinmekle veya çok okumakla edinilen bir durum değildir. Derin tefekkür ile kâinatın dilini anlamaya çalışmakla beraber “Muhabbetten Muhammed oldu hasıl Muhammed’siz muhabbetten ne hasıl.” ifadesindeki gibi yaratılan nesnelere sevgi dilinin hâkim olması ve iyilikle muamele gerekmektedir.

Tasavvufta seyr ü sülûkun hedefi Allah’a vuslattır. Nakşbendîlikte zikir mahalli olan kalp latîfesinde hararet, zevk, şevk gibi haller kalbe tesir ederken latîfelerde ilerledikçe O’nun isim ve sıfatlarına ait perdeler kalkar. Peygamberlere ait yedi hakikat denilen kemâlat izleri görülmeye başlar. Ancak bu durum Allah ile tam bir kavuşma, hülûl değildir.

Latîfelerde hissedilen zevkler tatma ve bulma şeklinde ifade edilmektedir. Taklit etme şeklinde tarif edilen bir uygulama değildir. Nakşbendiyye temsilcilerinin ifadesiyle bu tatma, zevk ve şevk hallerinin Mutlak Varlığı tanımakla elde edileceği, buna benzer taklidi hallerin istidraç sahibi gayri müslimlerde de görülebileceği belirtilir. Sonuç olarak yoga dhyana da mokşa olarak anlatılan ruhsal bir varlık ile birleşme, bütünleşme halinin tasavvuftaki Mutlak Varlık ile aynı olmayan bir ruhsal hissediş olduğu düşünülebilir. Ayrıca mokşadaki birleşmenin Nakşbendiyye yolunun başlangıcındaki kalp latîfesinde hissedilen hale (vahdet-i vücûd) bir noktada benzeyebileceği ancak imani açıdan farklılık olduğundan aynı olamayacağı anlaşılmaktadır. Kalpten sonraki latîfelerde ise tek bir

¹⁵⁵⁷ en-Necm 53/9; Kâbe kavseyn ev edna: Kur’ân’da Hz. Peygamber’in mi’racda Cebrâil’e veya Allah’a çok yaklaştığını anlatan ifade, tasavvufta Hak ile ittihad ve aynü’l-cem’ makamıdır. Bk.Salih Sabri Yavuz, “Miraç”, *DİA*.c.30/132.

vahdet (her şeyi bir görme, bir bilme) halinden daha ileri boyutlarda hissedişlerin bulunduğu görülmektedir. Nakşbendiyyede şeriate ve sünnete tam uymak latîfelerde ilerlemenin ön şartıdır.

2.2.1. Vahdet Düşüncesi-Kozmoz İdeali

Hint kozmolojisinde âlem, devamlılık arz eden bir süreç içerisinde var olur. Bu süreç, srishti (yaratılış), sthiti (koruma) ve pralaya (yok oluş) aşamalarından geçerek tekrar başa dönlür ve yeniden başlar. Bu döngüsellik “kalpa” denilen zaman ölçüleri ile açıklanır. Kalpanın her biri Brahman’ın bir günü ve gecesi kabul edilir ve dört milyar yıldan fazla sürer.¹⁵⁵⁸ Hint kozmolojisinde zaman ise “yuga” adı verilen çağlarla ifade edilir. Yugalar doğrusal değil döngüsel özelliktedir. Belli bir ruhsal ve ahlâki düzeni temsil eden yugalar Satyayuga, Treta, Dvapara, ve Kali Yuga olmak üzere dört çeşittir. Satya Yuga en üst ruhsal ve ahlâki düzendir. Kali Yuga’ya doğru bu düzen bozularak ilerler.¹⁵⁵⁹

Hindu metafiziğinde birey amelîne (karma) bağlı olarak hangi düzlemde yer alacağı belirlenir. Yugalarından daha aşağı düzlemler ise düşük varoluş seviyelerini temsil eder ve yugalar insan ve diğer varlıkların karmalarına bağlı olarak reenkarne oldukları (yeniden doğdukları) yerlerdir.¹⁵⁶⁰ Görüldüğü üzere Hint kozmolojisi evrenin döngüsel doğası, farklı varoluşsal düzlemler, kozmik ve zamansal döngüler gibi unsurlar içermektedir. Bu karmaşık ve zengin yapısı felsefî ve dini inançlarını da kapsamaktadır. Var oluş, yok oluş, tekrar başa dönüp var oluş serüveni içerisinde varlıkların yeniden doğumdan kurtulması için Brahman ile bir olma ona ulaşma bilgisini kazanması gerekmektedir.

Mecmâü'l-Bahreyn’de Hint kozmolojisi bu döngüye atıf yapılarak tasdik edilmiştir. Anadi pravaha denilen bu süreç tamamlandığında tekrar zamanın başa dönmesini Dâra Şukuh insanlığın atası Âdem’in dünyasının aynı şekilde yeniden ortaya çıkması ve bunun sonunun olmayacağı görüşüyle Hindu inancında ve İslâm’da âlem tasavvurunu âyetten¹⁵⁶¹ delil göstererek özdeşleştirmiştir.¹⁵⁶² Bu durum Şukuh’un Hint

¹⁵⁵⁸ Birûni, *Tahkik*, 221; Klaus K, Klostermaier, Klaus K. *A Survey of Hinduism* (State University of New York Press,2007), 134.

¹⁵⁵⁹ Birûni, *Tahkik*, 43, 204, 223, 372; Mircea, Eliade. *Patterns in Comparative Religion* (New York: Sheed & Ward, 1958), 184.

¹⁵⁶⁰ Birûni, *Tahkik*, 37, 60; Heinrich Zimmer, *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization* (New York: Harper & Brothers 1946), 29, 30.

¹⁵⁶¹ Â’raf 7/29.

¹⁵⁶² Yitik, Ali İhsan-Çınar, Aynur. “Dâra Şukuh ve Eseri Mecmâü'l-Bahreyn Üzerine”, *Dinler Tarihi Araştırmaları Armağan Serisi: I* (2016), 567.

ve İslâm maneviyatının diğer görüşlerinde olduğu gibi İslâm inancının hakikatleriyle bağdaşmaz ve Şüküh'un her iki inanca dair ele aldığı benzetmeye yönelik hususlar zamanın ehl-i sünnet alimlerinde de eleştiriye maruz kalan konulardır.

Hindu metafiziği Brahman bilgisini birlik anlamında kozmik ve akozmik fikirler ile ele almıştır. Tasavvufta da manevi birlik anlayışı "Vahdet" olarak nitelenerek vahdet-i vücûd ve vahdet-i şühûd şeklinde iki yönden incelenmektedir. Hint mistisizmindeki akozmik ve kozmik ideal fikirleri ile tasavvuftaki vahdet-i vücûd ve şühûd görüşünü "Birlik" anlayışı açısından karşılaştırmak da tezin konu bütünlüğü açısından uygun olacaktır.

Vahdet-i vücûd varlığa ait özün en üstten en alt mertebelere kadar değişiklik arz etmeden bütün halinde var olduğu görüşüdür.¹⁵⁶³ Vahdet-i vücûdda varlık (vücûdun) çeşitli aşamalarda farklı görünümlere (beden üzerindeki elbise gibi) bürünmesi sebebiyle yanıltıcı bir illüzyon gibidir. Bu yüzden insan varlığı varmış gibi algılar, aslında gerçek değildir. İmâm-ı Rabbânî'nin şühûd bilgisi ise yaratılanların illizyon değil, her birinin varlığını kabul düşüncesidir. İbnü'l-Arabî ise vücûd ve şühûdun ehâdiyyet makamında cemedildiğini yine tek bir vücûd olduğunu savunur. O'na göre vücûdî bilgi Hâkk'a ait, şühûdî bilgi ise halka aittir. "Her ne şey ki vücûddadır, O Hâkk'tır ve her ne ki şühûddadır, o halktır."¹⁵⁶⁴, "Kuşkusuz O'nun hakkında ve kendi işimde şaşkınlığa düştüm. Halbuki O'ndan başkası da değilim. Halk karartan ve karartılandır."¹⁵⁶⁵ beyitleri bu durumu ifade eder. Vücûd (varlık) konusunda İbnü'l-Arabî ile İmâm-ı Rabbânî'nin görüşleri zıt gibi görünse de konunun ifade edilen dilin farklılığından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Bu bağlamda İbnü'l-Arabî'nin vücûda ait bilgisi ontolojik, şühûdî bilginin ise epistemolojik olduğu görüşü ileri sürülmüştür.¹⁵⁶⁶

Vahdet-i vücûd ve şühûd kavramlarını anlayabilmek için tasavvufun varlık mertebelerinin izahını anlamak gerekmektedir. Buna göre varlık aşamaları, Lâ taayyün mertebesinden başlayarak insan-ı kâmile kadar ulaşan yedi basamaktan oluşmaktadır. Lâ taayyün denilen Zât mertebesinin kendi varlığı tam bilinmezlik durumu içermektedir. İnsanın amelleriyle keşf, kalp ve ilhamla ulaşabileceği en son nokta ise taayyün-i evvel denilen insan-ı kâmil mertebesidir. Onun ötesi ise Hâkk'ın Zât'ıdır.¹⁵⁶⁷ Dolayısıyla

¹⁵⁶³ Kılıç, *Şeyh-i Ekber İbn Arabî Düşüncesine Giriş*, 76.

¹⁵⁶⁴ Kılıç, *Şeyh-i Ekber İbn Arabî Düşüncesine Giriş*, 320.

¹⁵⁶⁵ Arabî, *Fütûhat*, c.2/104.

¹⁵⁶⁶ Kılıç, *Şeyh-i Ekber İbn Arabî Düşüncesine Giriş*, 321.

¹⁵⁶⁷ Kayserî, *Şerhu'l Fusûsü'l-Hikem*, c.1/10.; Kılıç, 241-315.

tasavvufi anlayışta kul kuldur. Allah ise yüce Yaratıcıdır.¹⁵⁶⁸ İmâm-ı Rabbânî ve Muhammed Masûm'a göre kulun fenâsı kendi varlığının yok oluşu değildir. Müşahadeye bağlı bir yok oluştur. Yani vücûdi değil şühûdidir.

İmâm-ı Rabbânî bu duruma badem yağı örneğini verir. Badem ve yağın birbirinden varlık anlamında ayrı olduğunu ancak tek başına yağ iken içinde bademin bulunduğu bilinmektedir.¹⁵⁶⁹ Buna göre nefsin ruha dönüşüp yokluğu elde ettikten sonra onunla bekâ halinin devam ettiğini, Hâkk'la varlığından fâni olan kimsenin Allah olduğu anlamına gelmediğine dikkat çekilir.¹⁵⁷⁰

Upanişadlar'la şekillenen Hint düşüncesindeki varlık anlayışında ise samsara çarkı, karma, tenasüh, reenkarnasyon ve (mokşa) kurtuluşu da içine alan tüm yönleri birbiriyle bağlantılı şekilde ele alınmaktadır. Bu bağlantı kapsamında akozmik ve kozmik yaklaşım Brahman'ın aşkın ve içkin yönü ile tüm evreni içine almaktadır.¹⁵⁷¹ Hint düşüncesinin akozmik ideali, Mutlak Varlık ile evrendeki her şeyin ve bireysel ruhun aynı olmasıdır. Mutlakta, evren ve varlıklar diye nitelenen nesnelere ötesinde olmasına rağmen ikiliklerin görülmediği bütün bilinç hakimdir.¹⁵⁷² Buna göre yağ ile içindeki badem aynıdır denilebilir. Her şey O'dur. Yani Mutlak'tır (Brahman'dır). “Değişen evrende her ne varsa Tanrıyla kaplıdır. O her şeyi kaplar, tüm canlılar O'nda, kendisi de bütün canlılardadır.”¹⁵⁷³ Her şeyin özünde bulunmasıyla birlikte aynı zamanda evrenden aşkındır. Akozmik ideal düşüncesi bu anlamda İbnü'l-Arâbi'nin vahdet-i vücûd teorisine benzer gibidir.

Kozmik ideal veya Mutlak'ın içkin durumunda ise Brahman, kanun koyucu ve yönetici olarak ayrı olmakla birlikte, insan evrenin ve kendinin (bireysel ruh) değişiklik ve çeşitliliğinin farkındalığını kaybetmez. Bu durumda insan yanılısamadan (maya) kurtulup Brahman'ın farkına varabilir.¹⁵⁷⁴ Kozmik düşüncede ruh kavramı Brahman'la hem bir hem de ayrı olması yönüyle incelendiğinde Brahman'ın diğer vücutlarda dönüşümü şeklinde ele alınır.

Akozmik yaklaşımda ruh Brahman'la aynıdır, farklı değildir. Genelde ruhun sonlu olduğu kabul edilse de akozmik görüşte isteklerinden kurtulmuş ruh kendini aşabilir ve

¹⁵⁶⁸ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.99) c.3/88.

¹⁵⁶⁹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.99) c.1/406.

¹⁵⁷⁰ Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Ma'sûm*, (m.23) c.1/300.

¹⁵⁷¹ İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*, 45.

¹⁵⁷² Hirianna, *Hint Felsefesi*, 44.

¹⁵⁷³ *Upanishadlar*, (İşâ Upanishad, 1, 6, 8) 181.

¹⁵⁷⁴ S. Nikhilananda, *Hinduizm* 27.

Brahman'la aynı olur.¹⁵⁷⁵ İmâm-ı Rabbânî'nin vahdet-i şühûd düşüncesinde de insan fenâ-bekâ mertebelerini geçerken müşâhade ile kendi varlığının bilincini yitirmez. Her şey O değil, her şey O'ndandır farkındalığı devam eder.¹⁵⁷⁶ Her iki uygulamada yaşanan mistik tecrübelerde bireysellik bilincinin devam etmesi kozmik ideal ile vahdet-i şühûd arasında benzer özellik kabilinde düşünülebilir. Temel fark ise kozmik ve akozmik idealin yaratılmış dünya ile ilgili olması, öldükten sonra ahiret inancının bulunmayışıdır. Ceza veya mükafat olgusundaki farklılıktır.

Kozmik ve akozmik idealde kişinin cenneti dünyada mokşa, cehennemi ise tekrar farklı bedenlerde dünyada kalmaktır. (Samsara, tenasüh, reenkarnasyon). Vahdet düşüncesinde ise ölüm sonrası ahiret inancı, kişinin dünyadaki inanç ve amellerine göre farklı seviyelerde cennet ve cehennem olgusu mevcuttur. Her iki düşüncedeki bir diğer farklılık kozmik idealin kabulünde akozmik düşüncenin reddidir.¹⁵⁷⁷ Vahdet düşüncesinde ise İmâm-ı Rabbânî vahdet-i vücûdu tamamen reddetmez. Vücûd algısının seyr ü sülûkta bir aşama ve şühûdun alt mertebelerinde yaşanan hal olduğunu ifade eder.¹⁵⁷⁸ Dolayısıyla vahdet-i şühûd halinde insan varlık ve bilincin farkındadır. Sonuçta insanın dini farkındalıkları geliştikçe yaratılıştaki özelliklerinden dolayı mistik durumlarda da farklılıklar yaşayabileceği anlaşılmaktadır.

Hint mistik düşüncesinde akozmik ideal Brahman'ın mutlak özgürlüğü, ölümsüzlüğü üzerine şekillenir. Brahman evrenden ve yaratılanlardan aşkındır ikilik barındırmaz. Hüzün, sevinç, kötü veya iyi gibi zıt kavramlar O'nun doğasını etkilemez. Bireysel ruh barındıran insanın özlemi de aşkın olan ruhun özelliklerini elde edebilmektir. Kozmik idealde ise bireysel ruh insan bedenine bağlıdır. Hint dini düşüncesine göre insan sonsuz ölüm doğum döngüsüne ve zıtlıklara muhataptır. Kozmik bakış açısında Brahman'ın içkin yönü ile irtibatlı bireysel ruh tanrısal özelliklerinin bilincine ulaştığında ahlâk kaidelerine ve dini ibadatlere bağlı kalmak zorunda değildir.¹⁵⁷⁹

Hint mistik geleneğinde din ve ahlâk kuralları, insanın dünyaya ait bağlantısının devam edebilmesi ve hırslarından kurtarmak için gereklidir. Bu düşünceye göre ruh Brahmanik özelliği yakalayınca bu kurallar geçersizdir.¹⁵⁸⁰ Upanişadlar'da bu durum

¹⁵⁷⁵ İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*, 50; Hıryanna, *Hint Felsefesi*, 50.

¹⁵⁷⁶ İmâm-ı Rabbânî *Mektûbât-ı Rabbânî*, c3/650.

¹⁵⁷⁷ S. Nikhilinanda, *Hinduizm*, 28.

¹⁵⁷⁸ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.160) c.1/528.; Demirci, *Mektûbât-ı Muhammed Masum*, c.1/153, c.3/408 (m.73).

¹⁵⁷⁹ S. Nikhilinanda, *Hinduizm*, 53, 54.

¹⁵⁸⁰ İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*, 50.

bireysel ruh, içkin Brahman'a tapınırken Brahman'ın aşkın yönünü keşfettiğinde üçünün bir olduğunu ifade eder. "Brahman'da üçlü vardır. O ölümsüzdür. Onun farkını anlayanlar, Brahman'ı bilenler sürekli doğmaktan kurtulup Brahman'a karışırlar. Birbirine bağlı ölümlü-ölümsüzü her şeyi Tanrı (İşa) destekler. Atman (bireysel ruh), Tanrı olmadan tutkuları yüzünden samsara çarkına bağlıdır. Tanrı'yı bilerek kişi tüm bağlarından kurtulur. Her şeyi bilen Mutlak Tanrı (tapınılan içkin Brahman kastediliyor muhtemelen) ile aciz bireysel ruh, her ikisi de doğmamıştır. Atman, sonsuz, evrensel ve eylemsizdir. Bu üç özelliği bilen Brahman olmuş demektir."¹⁵⁸¹

Vahdet-i vücût düşüncesinde ise insanın Allah'a yakınlığı hangi düzeyde olursa olsun dini, ahlâki ve ibadete ait kurallar insan ölünceye kadar aynı şekilde geçerlidir. Bu duruma en güzel örnek Hz. Muhammed'dir. Hz. Peygamber miraçta Allah ile arasında iki yay mesafesinden az bir yer¹⁵⁸² kaldığı halde son nefesine kadar ahlâki, dini ve ibadete dair özellikleri devam ettirmiş ve ümmetine de bunu tebliğ etmiştir.

Hint dini metinleri Upanişadlar'da Tanrı'nın her şey olduğu bildirilir. Evrendeki görüntüler, işler, duyular ve istekler Tanrı'dan ortaya çıktığı gibi bunların hepsinin sadece Tanrı'nın isim ve şekilleri olduğu ifade edilir. Kişi kendi ile kalbinin derinliklerindeki Tanrı'nın aynı varlık olduğunu idrak ettiğinde Tanrı'yı tanımış olur. Böylece doğum-ölüm döngüsünden ve ıstıraplardan kurtularak her şeyin ötesindeki öz (cevher) ile bir olacağı belirtilir.¹⁵⁸³

Hint düşüncesini tasavvuf düşüncesinden ayıran temel unsurlardan biri de ruhların bedenden ayrıldıktan sonra gidecekleri yerin niteliği, şartları, özellikleri konusunda Upanişadlar'da tatminkâr cevapların yer almayışıdır. Reenkarnasyon inancında öldükten sonra ruhların gittikleri yerden (ay âleminden) ne tür esaslar ve şartlarla dünyaya dönüp farklı bedenlerde doğacakları belirtilmez. Karmaya dayalı fiilleri sebebiyle ay âleminde temizlenen ruhlar kast sistemine göre hangi sınıfta yeryüzüne döneceği konusunda netlik yoktur. Ruhların ay âleminde temizlenmesi için sorulacak soruların ve cevapların niteliği de Upanişadlar'da belirtilmemektedir. Ayrıca Upanişad bilgilerine göre ay âleminde ibadetlerini yerine getiren veya getirmeyen tüm ruhlar temizlenecektir. Hangi ruhların

¹⁵⁸¹ *Upanishadlar*, (Svetaşvatara Upanishad, 1/7, 8, 9) 276 .

¹⁵⁸² en-Necm, 53/9.

¹⁵⁸³ İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*, 64.; *Upanishadlar*, (Chandokya Upanishad, 3/12/4, 5)118; (Chandokya Upanishad 5/18/1) 144; (Chandokya Upanishad 8/12/5, 6) 176.

farklı bedenlerde yeryüzüne geri dönüşü veya Tanrı'lar diyarına gidip Brahman bilgisine ulaşacağı (mokşa) konusu da net değildir.¹⁵⁸⁴

Upanişadlar'da ruhları ve bedenleri etkileyen fiziksel dünya unsurları (nama ve rupa) hava, su, toprak, ateş ve eterden beş temel elementten oluşur. Bu elementler hem mikrokozmos olan insanı hem de makrokozmos evreni etkiler. Upanişadlar'a göre elementlerin bedendeki organlar ve işlevleri ile atmosferik olaylar, yönler, evrendeki bitki, ağaç, güneş, ay ve yıldızlarla benzer bağlantıları mevcuttur.¹⁵⁸⁵ Upanişad metinlerinde reenkarnasyon-karma inancına göre atalar diyarına giden ruhlar sis, duman, bulut, yağmur, toprak aracılığı ile bitki ve hayvanlara nüfuz eder. Ruhlar bitki ve hayvanları tüketen insanlara bu kanalla geçer.¹⁵⁸⁶

Bir ruhun tekrar bedenleşme süresi, olasılığı, ne kadar süre nerede bekleyeceği gibi sorulara Upanişad metinleri net bir cevap veremez. Tekrar bedenleşme için gerekli şartların oluşmama ihtimali düşünüldüğünde tesadüfe dayalı olaylar zincirinden bahsedilmektedir. Bu durum Hint dini düşüncesini temsil eden Upanişadlar açısından önemli soru işaretleridir.¹⁵⁸⁷

Tasavvufî düşüncenin ahiret anlayışında ise ruhların ölüm sonrası hesap gününe kadar bekleyeceği yer kabir âlemdir.¹⁵⁸⁸ Hesaptan sonra ise dünyadaki işlerine göre cennet veya cehennemde ebedi olarak kalacaklardır.¹⁵⁸⁹ Sûfiler, cennet nimetleri içinde yiyeceklerden ziyade Allah'a yakınlığı, Cemalullah'ı seyri tercih ederler. Bu anlayış tasavvufî şiirlerde

“Dünya kafirlerin uçmağudur,
Ahiret mü'minlerin uçmağı,
Aşıkların Dosttan yana Uçmağudur.”

şeklinde ifade edilmiştir. Yunus Emre ise bu durumu:

¹⁵⁸⁴ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 112.

¹⁵⁸⁵ *Upanişadlar*, (Mundaka Upanişad, 271/1, 3, 8, 9) 266.

¹⁵⁸⁶ Hırıyanna, *Hint Felsefesi*, 49.

¹⁵⁸⁷ Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 113.

¹⁵⁸⁸ el-Mü'minun, 23/40-46.vd.; Tirmizi, “Kıyamet”, 26. vd.

¹⁵⁸⁹ el-Bakara, 2/4, 67; Buhârî, “Rikak”, 4; “Nisa”, 56; “Hicr”, 45-48; “Zuhruf”, 68-73; Tirmizi, “Cennet”, 11 “Cehennem”, 7.vd.

“Cennet cennet dedikleri birkaç köşkle birkaç huri
İsteyene ver onları bana seni gerek seni.”¹⁵⁹⁰

sözleriyle ifade eder. Hint mistik görüşünde mutlak varlığa ulaşmak için birtakım metotlar mevcuttur. İnsanın yoga-dhyana gibi mistik gayretlerinin sonucunda ise mutlak ile birleşmeye inanılmaktadır. Esasen birleşme durumu İslâm’a ve tasavvufi yorumuna göre mümkün değildir. Zira Allah’a letâif zikri ve murakabelerle ulaşmanın da aşamaları mevcutken sonunda bizatihi O’nunla bütünleşme diye bir durum olamaz. İmâm-ı Rabbânî bu durumu seyr seviyelerini açıklayarak yorumlamıştır. Sonuç olarak kendine özgü bir dünya görüşüne sahip olan Hint düşüncesinin mistik yapısı ile diğer medeniyetler ve İslâm düşüncesinin mistik yapısı arasında insan, âlem ve Tanrı ilişkisi açısından farklılıklar bulunmaktadır.

3. Letâif ve Çakraların Aktif Hale Gelmesinde Rol Oynayan Başlıca Hususların Mukayesesi

Mürşid-guru, zikir-mantra, murakabe-dhyana gibi unsurlar ve yöntemler letâif ve çakraların aktifleşmesinde önemli etkenlerdir. Bu unsurların karşılaştırmalı inceleneceği bu bölüm her iki uygulamayı ve etkilerini insanın bilincine sunmaktadır.

3.1. Mürşid-Guru

İslâm’da tasavvuf kökenli tarikatların menşei Hz. Peygamber’e dayanmaktadır. Tarikatların başındaki çeşitli mertebelerde kemâlata sahip mürşidler bulunur. Dolayısıyla tasavvufta yolun başındaki sâlikten zirvedeki mürşide kadar hatta mürşidler arasında bile manevi bir hiyerarşi bulunur. Silsile metoduyla tarikatın başına geçen şeyhlerin yaşantıları ve eğitim yöntemleri rivâyetlerle günümüze kadar ulaşmıştır. Manen tekâmül etmek isteyen insan kendi başına ilahî vuslata erişmede zorlanabilir. Bu zorluk seyr ü sülûkta silsile yoluyla gelen icazetli (manevi izinli) bir mürşid vasıtasıyla aşılabılır.¹⁵⁹¹

¹⁵⁹⁰ Şerife Akpınar, “*Uluslararası Yunus Emre ve Anadolu’da Türk Yazı Dilinin Gelişimi Sempozyumu*” Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir.201,623; Adem Çatak, Ahmet Vural, “Tasavvufi Düşünce Cennet ve Cehennem Telakkisi: Yunus Emre ve Kemal Ümmi Örneği”, *Sûfîyye*, (Aralık 2022) 139,140; Yunus Emre, *Yunus Emre Divanı*, 312.

¹⁵⁹¹ Tahralı, *Fransız Müslüman Abdülvahid Yahya (Rene Gunian) ’ın Eserinde Tasavvuf ve Mistisizm Farkı*, 32, 34.

Hint mistiklerinde ve gurular arasında benzer şekilde rişî, açerya, sadhu, guru gibi bir silsile bulunmaktadır.¹⁵⁹² Rişiler, kutsal bilgilerin orijinal alıcıları ve öğrenciye aktarıcılarıdır. Açeryalar, bu bilgileri öğreten rehberlerdir. Sadhular ise ruhsal bilgileri kişisel deneyimle içselleştiren spiritüel arayıcılardır. Bu figürler Hint mistik geleneğinin yapısının anlaşılmasında merkezi bir yere sahiptir.¹⁵⁹³ Upanişadlar'da yoga öğreticileri genelde guru ismiyle nitelenmektedir.¹⁵⁹⁴ Hinduizm'de guru silsilesi "parampara" olarak ifade edilir. Parampara, ruhsal öğretinin bir gurudan öğrenciye kesintisiz şekilde aktarımıyla oluşan bir zinciri ifade eder. Hinduizm'de pek çok farklı guru silsilesi bulunur. Advaita Vedanta (teklik) öğretilerini yayan Adi Shankara felsefesi, Hatha Yoga ve Tantra Yoga öğretilerini yayan Nath Sampradaya silsilesi paramparaya örnek verilebilir.¹⁵⁹⁵ Hinduizm silsilesinin kast sistemiyle alakalı olması¹⁵⁹⁶ tasavvuftaki mürşid silsilesi ile farklılık arz etmektedir. İslâmi düşüncede kast sistemi normal halk arasında bulunmadığı gibi mürşid seviyesinde de yoktur. Mürşidler, İslâmi dinamikleri yaşayan ve ahlâki seviyesi yüksek kimselerdir. Bu durum mürşid ile guru arasında sistem açısından bir farklılık arz eder. Tasavvufta öğreticiler ve ekoller (Kadirilik, Mevlevîlik, Nakşbendilik gibi) arasında farklılık olsa da hepsi sonuçta tek merkeze (Hz. Peygamber'e) bağlanır. Hint sisteminde tüm ekollerin direk bağlantılı olduğu bir isim bulunmayışı tasavvuf silsilesi ile Hindu paramparasının farklılığıdır. Ekollerin çeşitlilik içermesi de benzer yönleri olarak düşünülebilir.

İmâm-ı Rabbânî, Hintli guruların nefsanî eğitim konusunu ihmal etmemekle beraber bu eğitimleri şeriata uygun olmadığından faydasını göremeyeceklerini, bu gayretlerinin ve yorgunluklarının sadece neflerini güçlendireceğini, sapıklık ve pişmanlıklarını artıracığını ifade eder. İmâm-ı Rabbânî riyazetleri sonucu gurulara, şekle ait bir takım tecelliler ve keşif gibi ilimler verilse de Hindu guruları ve Brahminlerin (din adamı) nefs sevdasına uyarak büyüklük duygusu (kibir) gibi hastalıklara maruz kaldıklarını ifade etmektedir.¹⁵⁹⁷ Örneğin, şeriata emrine uyarak bir lira zekat vermenin, nefsinî eğiteceğim diye binlerce lira sadakadan yine şer'î hükme uyarak bayram günü

¹⁵⁹² Mariasusai Dhavamony, S.J. *Hindu Spirituality* (Roma: Editrice Pontificia Università Gregoriana, 1999), 23.

¹⁵⁹³ Dhavamony, S.J. *Hindu Spirituality*, 36, 75, 102.

¹⁵⁹⁴ *Upanishadlar* (Svetaşvatara, 6/23; Mundaka Upanishad, 1/1/3; Chandokya Upanishad, 6/14/2)

¹⁵⁹⁵ Jonson W.J, *A Dictionary Hinduism*, 63, 95.

¹⁵⁹⁶ Birûni, *Tahkik*, 60.

¹⁵⁹⁷ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbat-ı Rabbânî*, (m.52) c.1/275.

yemek yemenin senelerce nafilâ oruç tutmaktan; sünnete uyarak sabah namazını cemaatle kılmanın geceler boyu nafilâ ibadet etmekten daha faziletli olduğunu ifade etmektedir.¹⁵⁹⁸

Mürşidler ve gurular kozmik enerjiyi kullanabilme kabiliyetine sahiptir. İmâm-ı Rabbânî'ye göre seyr ü sülûkta mürit marifetullahâ erince arif vasfını kazanır. O zaman da ahirette avama verilecek cennet nimetleri dünyada arife verilir. Bu nimetlerden biri sûfinin, dolayısıyla da mürşid-i kâmilin beden unsurlarıyla alakalıdır. Bu özelliklerdeki mürşid veya arifin bedeni unsurları latîfelerin özelliklerine dönüşür.¹⁵⁹⁹ Mürşidler ve gurular zaman ve mekân mefhumunun sınırlarından uzaktırlar. İstediklerinde zaman ve mekânı tayyi-mekân, tayyi-zaman veya astral seyahat şeklinde farklı şekillerde kullanabilirler. Mürşid-i kâmiller ve sûfiler bu yeteneklerini açığa vurmazlar. Onlar için tek gaye ilahî rızadır. Hint mistisizminde ise bu tür uygulamalar bir kemâlat kabul edildiği için gaye ve hedeftir.

Hint mistik yogasına yeni başlayan bir yogi duygularına ve zihnine ait tüm verileri yok etmek için çaba harcar. İleri seviyede yoga pratiklerinde ustalaşmış biri maddi yönünden kaynaklanan dürtülerini tamamen ortadan kaldırmada başarılı olabilir. Bu durumda başka kişileri hipnotik olarak kontrolü altına alabilir. Hint mistisizmine göre yoginin ruhu insanın dünyaya ait amaçlardan tamamen ayrıldıktan sonra güçlenerek bir kısım tanrısal özellik kazanabilmektedir.¹⁶⁰⁰ Tasavvufa göre ise mürşid-i kâmil nefesine ait dünyevi lezzetleri terk edip manevi tekâmülünde insanüstü yetenekler kazansa bile Allah'a kul olma temel hedeftir. Mürşitlerin kalpleri Hâkk Teâla'ya bağlı olduğundan talebeleri üzerinde kâmil insan vasfını kazanabilmeleri için gayret sarf eder ve kalpleri tasarrufları altına alabilirler ancak hipnotik bir kontrol söz konusu değildir. İrade talebelerin insiyatifindedir.¹⁶⁰¹

Guru bilincini meşgul eden destekleyici unsurları kendi kendine ayırabilirse maddi tabiata ait şeyler artık onu etkilemez.¹⁶⁰² Mürşid ise zikir ve nefis terbiyesiyle her şeyin Allah'tan geldiğine imanı sayesinde ruhu nefesine baskın gelir ve ilahî yardım alır. Hiçbir şeyi kendinden bilmez.¹⁶⁰³

¹⁵⁹⁸ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbat-ı Rabbânî*, (m.221) c1/725.

¹⁵⁹⁹ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbat-ı Rabbânî*, (m.65) c.3/341.

¹⁶⁰⁰ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 80, 84.

¹⁶⁰¹ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Meârif*, 8; Serhendî, *Mektûbat Tercemesi*, 316.

¹⁶⁰² S.Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 88.

¹⁶⁰³ Serhendî, *Mektûbat Tercemesi*, 317.

Guru tenasüh inancı sebebiyle geçmiş yaşamlarını hatırlasa da hatırlamasa da onların mento (zihinsel) duygusal etkilerine maruz kaldığını düşünür. Gurunun özgürlüğe kavuşup tekrar maddi bedene ait gelecek bir yaşam biçimine girmemesinin tek yolu bu izlenimlerden kurtulabilmesidir.¹⁶⁰⁴ Mürşid ise ahiret inancına sahiptir. Maddi dünyada yapılan fiillerin ceza veya mükafat olarak karşılığı öldükten sonra cennet veya cehennemdir.

Nakşebendiyye eğitiminde mürşidler gözlük metaforuyla da anlatılmıştır. Zikir ve murakabeler sırasında o manevi gözlük vasıtasıyla önce Hz. Peygamber'e ve sonunda Hâkk'a yönelmek mümkündür. Mürşide yapılan rabıtada Allah'tan gelen bir nur vardır. Zira mürşid kendini Hz. Peygamber'e ve Allah'a (raptetmiş) bağlamıştır. Rabıtada bu ilahî nur mürşidin kalbinden müridin kalbine akar.¹⁶⁰⁵ Bu haliyle mürit mürşit ilişkisi daha özel bir alan olarak ele alınır. Dhyananın evrensel bilinçle (Brahman) irtibatı olsa da iman olmadığından Rabbânî tarafı yoktur. Kişi sadece kendine, bir düşünceye, objeye veya nesneye odaklanır. Guru kanalıyla yapılan dhyanada müteal âlemle kendi içine yönelerek iç enerji durumunu ortaya çıkarmak öncelenir.

Seyr ü sülûkta keşf ehli veya idrak sahibi insanın bir mürşid vasıtasıyla velâyet makamına erişebileceği kabul edilir. Bunlardan bazıları kendilerinin velî olduğunu bilmezler. Tasavvufta bu kimselere cehl ehli denilmektedir. Nakşebendiyye şeyhlerinden Gulâm Alî Abdullah Dehlevî aşk ehli velilerin (mürşid) son nefeslerinde sevgilisine kavuşmaya can attığını;

“Huzurunda aşıklar öyle bir can verirler,
Ki, orada melekler araya giremezler.”¹⁶⁰⁶ ifadeleriyle anlatır.

Mürşidler kendilerindeki varlığa ait her şeyin Hâkk'ın kemâlatının yansımaları olduğu bilinciyle müşahade ettikleri manevi halleri Allah'ın emaneti görmüşlerdir. İmâm-ı Rabbânî de “Allah size, emanetleri ehline vermenizi emrediyor.”¹⁶⁰⁷ âyetindeki hüküm gereğince kemâlatı tatmış sûfilerin ve mürşidlerin kendilerinden bir varlık taşımadıkları bilincinde olduğunu beyan etmektedir. Allah'ın sıfatları, isimleri çeşitli mertebelerde müşahade edilebilirken Zât'ının bir suretinin bulunması mümkün değildir. Zira varlığa ait suretler kısıtlıdır ve sınırlamayı gerekli kılar. Halbuki Allah'ın Zât'ı için bir sınırlılık

¹⁶⁰⁴ S.Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 124, 128.

¹⁶⁰⁵ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbat-ı Rabbânî*, (m.292) c.2/320.

¹⁶⁰⁶ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 17.

¹⁶⁰⁷ Nisa, 4/58.

söz konusu değildir.¹⁶⁰⁸ İbnü'l-Arabî'ye göre nefsler ikram ve ihsanları sevme özelliğinde yaratılmıştır. Mürşid-i kâmiller de Allah'ın kendilerine bahsettiği ilahî lütufları (keramet, pek çok bilinmeyen ilmi bilme, keşf vs) insanlara ifşa etmenin Zât'ı Teâla'nın rızasına muhalif gördükleri için çoğu zamanlarda gerekli olmadıkça açıklamaktan kendilerini menetmişlerdir.¹⁶⁰⁹

Tasavvuf tarihinde kimi mürşidlerin, talibin birtakım tıbbî hastalıklarını tedavi edebilme kabiliyetine sahip oldukları görülmüştür. Örneğin yüzdeki çıbanın yok edilmesi, bir mendile hastalığın çekilmesi, mürşidin kalbindeki nurun talibin göz bebeğine atılması gibi durumlar mürşidlerin yetkisi ve gücü dahilindedir. Ayrıca mürşidler toplu haldeki müridlerinin kalplerini hayal ile himmet ederek derecelerine göre manevî yükselişlerini kontrol edebilirler.¹⁶¹⁰ Benzer şekilde guruların da öğrencilerinin fiziksel ve ruhsal bedenlerine yönelik bireysel ve topluluk halinde tasarrufları söz konusudur.

Mürşid-i kâmiller toplumdan uzak bir hayat tarzı içinde olmamışlardır. Hayatın içinde halka hizmet temel esaslardandır. Bu sebeple Nakşbendiyye silsilesindeki mürşidler de halk içinde Hâkk'la birlikte olmak manasında ,“halvet der encümen” metodunu benimsemişlerdir.¹⁶¹¹ Yogin veya guruların toplum anlayışına bakıldığında ise kendi içlerine dönüp içsel farkındalıklarını evrensel bilinçle özdeşleştirebilmek için çoğunlukla inziva hayatını benimsedikleri görülmektedir.

Mürşid-i kâmiller hayatlarında Allah merkezli yaşamaktadır. İslâmi inanişâ sahip olmayan mistikler (guru vd.) ise kalp merkezli yaşadıkları için sadece sır latîfesine ait rûhânî sırlara vâkıf olabilirler. Buna göre hafî ve ileri latîfelerin keşifleri Rabbânî sırlarla ilgilidir ve sadece müminlere ait özellikler olduğu anlaşılmaktadır.¹⁶¹² Mürşid-i kâmil hafî latîfesinin sırrına ulaştığında insanların manevî terbiyesinde yetkinlik kazanır.¹⁶¹³

Mürşid-i kâmilin latîfeleri ile namaz arasında özel bir ilgi mevcuttur. Mürşidin tüm latîfeleri farz namazlarda Allah'a yönelir. Nafîle namazda ise sadece ahfâ latîfesi yönelmektedir. Hz. Peygamber'in “Gözümün nuru namaz.”¹⁶¹⁴ ve “Benim Allah ile öyle

¹⁶⁰⁸ İmam-ı Rabbânî, *Mektûbat-ı Rabbânî*, c.3/445.

¹⁶⁰⁹ Arabî, *Fütûhat*, c.8/283.

¹⁶¹⁰ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife, Dürrü'l Meârif*, 318, 319.

¹⁶¹¹ Tosun, *Bahâeddin Nakşibend Hayatı Görüşleri Tarikatı*, 323.

¹⁶¹² Çelik, “Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye”, 100.

¹⁶¹³ Arabî, *Tedbirat*, 391.

¹⁶¹⁴ Nesai, “İşretü'n-Nisa”, 1.

bir vaktim vardır ki.”¹⁶¹⁵ ifadeleri Allah ile aralarındaki özel irtibatın ahfâ latîfesiyle ilişkisi anlaşılmaktadır.¹⁶¹⁶ Mürşidde ve mümin kulda günde beş vakit farz, dört vakit ve fazlası nafîle namazın latîfelerle irtibatının Yüce Yaraticı ile düzenli ve sistematik bir temasa işaret ettiği görülmektedir. Guruda ise herhangi bir zaman diliminde yoga sırasında çakralar aktivelebilmektedir. Yogada esasen sürekli ve düzenli bir sistematik olması gerektiği halde inanç temeline dayanmayan genel uygulamalarda bu durum görülmemektedir.

Hint mistisizminde gurunun önemi kutsal kitaplarında açıkça belirtilir. İnsanın Tanrı’yı tanıyıp bilmesi kişisel çabalarına bağlı olmakla birlikte tek başına yeterli değildir. Manevi kurtuluş “mokşanın” gerçekleşebilmesi için Brahman bilgisine sahip gerçek bir gurunun eğitiminde bulunmak gerekmektedir.¹⁶¹⁷ Tasavvuftaki rehber ihtiyacı da insanın kâmil düzeyde Allah’ı tanınması için seyr ü sülûk yöntemi gereklidir. Bununla birlikte tasavvufta mürşid, talebesini fitrat ve karakter itibarıyla hangi yola uygun olacağı konusunda seçici davranır. Zira tarikatların cehrî ve hafî zikrini tercih etmeleri sûfilerin celâl veya cemâl tabiatlarıyla uyum arz etmektedir.

Tarikatlarda zikrin menşei Cebrail vasıtasıyla Hz. Peygamber’e öğretildiği kabul edilir. Bu yönüyle silsile yoluyla icazet (manevi izin) alan mürşidin müridine verdiği zikir, gayr-i beşerî tabiatla olduğundan mürid üzerindeki tesiri muhakkaktır. Mürşidin izin vermediği zikrin ise kişide yeterli tesirinin olmayacağı muhtemeldir.

Nakşbendîlikte mürşidin müridin eğitimindeki diğer metodu sohbettir. Bu sayede mürid, mürşidi yanındayken veya uzaktayken manevi sohbetler aracılığı ile sürekli irtibatlı bulunduğu ruhî tekamülünü geliştirmektedir. Bu yönüyle mürşid tarafından müride şifahi bir eğitim metodu uygulanmaktadır.¹⁶¹⁸ Eski Hint mistik sisteminde gurunun öğrencilerine sırlı kelimeleri emanet ederken seçici davrandığı ifade edildiği halde sonraki yıllarda ve günümüzde yoga sistemi karakter gözetmeksizin herkesin uygulamasına açık hale gelmiştir. Yoga sisteminde guru tarafından düzenli ve sistemli sohbet uygulaması bulunmamakla beraber toplu halde icra edilen kirtana uygulamaları mevcuttur. Hint mistisizminde kirtana ve tasavvufta sohbet uygulamaları bireylerin biraraya gelerek kollektif bilinç oluşturmaları açısından önemli ve bu yönüyle benzerdir. Ehil bir mürşid veya ruhsal yükselişte önde olan bir guru denetiminde olmayan yoga veya

¹⁶¹⁵ Acluni, “Keşfü’l-hafa”,1/173.

¹⁶¹⁶ Serhendî, *Rabbânî İlhamlar Mebde ve Mead*, 32.

¹⁶¹⁷ *Upanishadlar*, (Mundaka Upanishad, 2/1/12, 13) 265.

¹⁶¹⁸ Tahralı, *Fransız Müslüman Abdülvahid Yahya'nın Eserinde Tasavvuf ve Mistisizm Farkı*, 33.

zikir uygulayıcısının manevi kontrolü ise mümkün görünmemektedir. Bu durum dini amacının dışında uygulanan günümüz yoga sistemi açısından gayr-i nizamiliği göstermektedir.

Hindu metinlerinde içinde birtakım sırların gizli mantra seslerinin bir gurudan öğrenilmesi gerektiği ifade edilir. Zira ses frekansı bedeninde gizli ilahî enerjiyi ortaya çıkarmak için kullanılır. İlahî sesler bija mantra (tohum, kök sesi) denilen bedendeki çakraların her bir yaprağını ayrı ayrı titreştirmektedir. Bija mantralar tanrısallığın deposudur ve sesin uygun şekilde üretilmesiyle tanrısal gizli güç harekete geçmektedir. Öğrenci ilahî enerjiyi ortaya çıkarmak ve istenen etkiyi sağlamayı gurusundan öğrenmelidir. Öğrenci guru rehberliğinde ses aracılığı ile mantranın tanrısallık biçimini alır. Bu çalışmayla Kundalini enerjisi yukarı doğru hareket eder ve öğrenci kesintisiz ve derin bir konsantrasyon durumuna geçer.¹⁶¹⁹ Tasavvufta ise mürşid müride Kur'ân-ı Kerîm'i düzenli okumasını tavsiye eder hatta verilen zikir derslerinde belli sureler her gün sistematik şekilde doğru telaffuzla okunur.

Genel itibariyle mistisizmde akla, zihne ve dış dünyaya ait bilginin dışında mistik kişisel tecrübelerle elde edilen manevi hâl, diğer tüm bilgilerin ötesinde ve değerlidir.¹⁶²⁰ Guru seviyesindeki mistikleri frenleyici dini bir sistem bulunmadığından kazanılan yüksek ruhsal haller neticesinde yoldan sapma ve şaşırma tehlikesi göz ardı edilemez. Tasavvufta ise hem usul, esaslar hem de tenkit veya teşvik edici frenleyici mekanizmanın (şeriat) işleyişi mürşid-i kâmilin de bu sisteme tabi oluşu dinin dışında bir harekete izin vermemektedir.

Tasavvufta müridin mürşide intisabı, yola girmesinde ilk kuraldır. Müridin manevi kabiliyetlerinin kuvve haline geçip tesirin imkânı bu sayede mümkündür. Böylece istidatların gelişmesi için Allah tarafından bir nur verilmektedir. Mürid de bu nuru hisseder. Çeşitli dereceleri geçip makamlara ulaşarak Hâkk'a vuslatı kazanması (manevi kurtuluş) bu nur sayesinde gerçekleşir.¹⁶²¹ Dini alt yapısı bulunan yoga sisteminde de guruya teslim olma gibi bir durum mevcuttur. Gurular, öğrencilerini sınıflarına veya kabiliyetlerine göre seçerken (kast sisteminde halk tabakası, aydın kesimi vs.) günümüz popüler kültür yogasında herkes istediği yoga uygulamasını kendi seçmektedir. Ancak kişinin karakter yapısına ve istidadına uymayan yoga çeşidini uygulamak onda bazı ruhsal ve psikolojik değişikliklere zemin hazırlayabilir. Dinsel içerikli yoga sisteminde

¹⁶¹⁹ Johari, *Chakras*, 75.

¹⁶²⁰ Tahralı, *Fransız Müslüman Abdülvahid Yahya'nın Eserinde Tasavvuf ve Mistisizm Farkı*, 35.

¹⁶²¹ Tahralı, *Fransız Müslüman Abdülvahid Yahya'nın Eserinde Tasavvuf ve Mistisizm Farkı*, 32.

yoga basamaklar halinde uygulanmaktayken dini amaç dışında, sağlık zindelik gayesiyle uygulanan günümüz yogasında aşkın varlığa ulaşmak niyetinden uzak kademeli bir sistem bulunmamaktadır.

Sadece kalbin öne çıktığı, şeriata uymayan yaşam şeklindeki magazinsel tasavvuf örneklerinde olduğu gibi yogadaki aydınlanmada insanın kendi kendine oluşturduğu bir yükseliştir. İlerlemeyi sağlamak için saatlerce tekrar tekrar dhyana yapmak gerekmektedir. Keder, kin, sevgi gibi düşünce ve duygular yağmurun yağması gibi gelip geçmekte ve insanın kendi insiyatifiyle duygulardan arınmaya çalışılmaktadır. Farkında olmadan ise sinsî bir alt nefis kişiliği gelişmektedir.¹⁶²² Bu duruma manası olmayan maneviyat geleneği denilebilir. Bu sebeple yoganın kişisel gelişim metodu şeklinde ele alınıp ciddi eğitim almamış ve o inanca ait alt yapısı olmayan kişilerce uygulanması, ileri düzeylerde sağlıklı olmayan sonuçlar doğurabilir.

Zira yoga belli bir inanca sahip gerçek yogi veya gurular tarafından bunun dini bir ritüel olduğu farkındalığı ile verilen bir eğitimidir. Seyr ü sülûkte ise kendince geliştirilen ermişliğin yerine daha özgürleştirici ve ulvî kulluk bilinci yer almaktadır. Bu bilincin kazanılmasında letâif zikri, sohbet ve murakabelerin bir mürşid gözetiminde uygulanmasının önemli olduğu görülmektedir. Bir çekirdeğin gelişip meyve olabilmesi doğadaki birtakım şartlara bağlıdır. Ancak tabiat, bu gelişimde tek başına yeterli olamaz. Bir çiftçinin desteğine ihtiyaç duyulur. Benzer şekilde insanın fitratında var olan manevi potansiyelleri geliştirip ilerleyebilmesi için kolaylaştırıp yol gösteren rehberlere ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır. Bu rehberler mistik gelişim için guru-yogin, tasavvufî ilerleme için ise mürşid-i kâmillerdir.

Tasavvufta Hz. Peygamber ile başlayan Nakşbendiyye geleneği olarak devam eden sohbetin önemli bir yeri vardır. Ashabın takip ettikleri metot Rasulüallah'ın sohbetleridir. Nakşbendiyyede sünnet-i müekkede sayılan sohbetler zikir kadar önemli görülmüştür. Letâif zikriyle birlikte devam eden seyr ü sülûk sonucu sûfiler ibadetlerindeki manayı hissedip, ceseddeki maddeden ruhtaki manaya kavuşmaktadırlar. Kalp yolu ile Allah'a vasıl olan vücûd mana itibarıyla fenâ makamından bekâyâ erişebilir. Nefesi ve sözleriyle Allah zikri ile sürekli irtibatlı olan kişinin ruhun nefis üzerine hakimiyet kazanarak madde üzerinde tasarrufu mümkün kılabilirdiği anlaşılmaktadır. Bu özelliklere haiz mürşid-i kamillerin zikir, sohbet, rabîta ve murakabelerle Allah'ın yeryüzündeki halifesi (temsalcisi) olmasının sırrı anlaşılmış olmaktadır. Toplu halde yapılan dhyana

¹⁶²² Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 103.

uygulamalarında da insanın ruhsal farkındalıkları ilişkili oldukları yönetici kişinin (guru-yogin) ruhsal seviyesiyle irtibatlı olarak değişkenlik göstermektedir. Bu durumda kişilerin dhyana sonrasında kendilerine ait farkındalıkları artabilmektedir.

Seyr ü sülûkta rehberin önemli bir rolü vardır. Kâmil bir mürşid eşliğinde yapılan bireysel veya toplu zikirlerin insanın beden ve ruh sağlığına faydaları görülmektedir. Kalpte zikir ile ilahî güçlerin açıldığı nokta-i süveyda (kara delik) merkezi bulunmaktadır. Metafizik uygulamaların temel taşı diyebileceğimiz zikirle kalb ve zihinde Allah'ın yüce kudret bilinci yerleşen kişide manen iyileşme halleri görülebilmektedir. Zikir, şeytani kuvvetleri ortadan kaldırma, gam, keder, endişe, hüzn gibi psikolojik sıkıntılardan kurtulma, stresli olaylarla baş edebilme kabiliyetini artırma, rızkın genişlemesi ve pozitif kişilik özelliklerinin yerleşmesi gibi faydalar kazandırmaktadır. Literatüre göre zikir sayesinde insan kitaplardan elde edemediği tüm bilgilerin asıllarına ulaşılabilen ve manevî gelişimin en yüksek mertebelerine çıkarak mucizevi hallerin membana erişebilmektedir. Yoğun ve ileri zikir pratiklerinin mürşid denetiminde yapılması ise önemli bir husustur. Zira zikir sırasında nefes alışverişler ve söylenen ilahî kelimelerin sırrı sebebiyle bedende yüksek bir hararet meydana gelebilmektedir. Sûfi kaynaklarda Kelime-i Tevhid'de ilahî sıfatlar kalpte yoğunluk kazanacağından zikrin mürşid gözetimi olmadan kendi başına yapılmasının zihinsel sıkıntılar, bayılma hatta ölümle sonuçlanabildiğine işaret edilmektedir. Buna benzer bir durum yoga için de geçerlidir. Guru liderliğinde yapılmayan asena ve pranayama teknikleri uygulayanlarda anatomik ve fizyolojik sıkıntılara (bel, boyun, omuz ağrıları), bilinçsiz yapılan pranayama teknikleri de beyin oksijensiz kalıp uzuvların işlevini kaybetmesine ve zihinsel problemlere neden olabilmektedir. Duyuları kontrol etmek maksadıyla içine kapanma sonucu asosyal kimliğin gelişerek toplumdan soyutlanma durumu olabilmektedir.

Sonuçta yoga ve dhyana uygulamalarının ve tasavvufta geçen zikir metotlarının bir öğretici (mürşit, üstat, mastır) olmadan ruhsal gelişimin tamamlanmasının zor olacağı ve hatta kişiye zarar verebileceği görülmektedir.

3.2. Zikir-Mantra

Hadislerde bildirildiği üzere zikir ve namaz gibi nafîle ibadetlerle Allah kulunu sevdiğinde kulun, işiten kulağı, gören gözü, tutan eli, yürüyen ayağı¹⁶²³ şeklinde ifade

¹⁶²³ Buhari, "Rikak", 38.

edilen gücü haline gelir. Allah'a nisbet edilen tüm bağlar ise fitraten tektir.¹⁶²⁴ Bu bağlamda çeşitli dinlerde Hâkk'ı anmak için söylenen sözler ve yapılan ritüellerin hissediş anlamında kendilerine göre doğruluk payı bulunmaktadır. Ancak hakikate dair algılamalar farklılık arz ettiğinden her doğru, hakikat bilgisi değildir.¹⁶²⁵ Hint mistisizmindeki dhyana esnasında söylenen mantralarla ruhsal farkındalık anlamında bir hissiyat mevcuttur. Ancak İslâmi açıdan bu hissediş, hakikat anlamı taşımamaktadır. Dolayısıyla mantralardaki sözlerle “Allah” zikrinin ulaştırdığı mana aynı ve bir değildir. Her iki kavram ve ibadete dair yöntemler aynı hakikate götürmediği için dini çoğulculuk da ifade etmediği söylenebilir.

İslâm dininin ibadetlerinde “Allah” isminin telaffuzu, manevi anlam içermektedir. Zira “Allah” isminin her harfi ilahi Zât'ın manasını taşıması yönünden sırlı bir kelimedir. Bu kelimenin Allah'ın diğer isimleri muhtevasında taşıdığı ve başka hiçbir varlığa isim olmaması¹⁶²⁶ letâife uygulanan “Allah” zikrinin farklılıkları arasındadır. Bir tarikata mensup olmaksızın sadece günlük namaz ibadetini yerine getiren Müslümanlar tarafından ibadet esnasında çok kere “Allah” isminin ve çeşitli âyetlerin okunmasıyla latîfelerin namazda çalışması söz konusudur. Aslında letâif merkezleri, tarikata mensup olmayıp huşû ile ibadet edenlerde de hareketlenmektedir. Bu durum “Allah” isminin tüm müslüman kesimde iman noktasında tesirini göstermektedir.

“Allah” isminin okunuşu sırasında dilin üst damağa doğru ön dişlerin altına teması ve sonunda çıkan “he” nefesinin beden ve mana üzerinde çeşitli faydaları bulunmaktadır. Bu durum Kur'ân-ı Kerîm okurken ve “Allah” ismi zikredilirken ki mahreç ilmi denilen özel tâlimatlara dikkat edilmesinin ehemmiyetini ortaya çıkarmaktadır. Zikir sırasında söylenen “Allah ismi veya Lâ ilâhe illallah” kelimelerinde ciddi bir nefes uyumu mevcuttur. Kelime i Tevhid'deki sessiz ve sesli harflerin bileşimi ilahî sıfatların ruh ve beden üzerine yansımalarını sağlamaktadır. Âyetler arasındaki duraklarda durulup tam bir nefes alınması, Arapça harflerin usulüne uygun şekilde dil, dudak, damak, dişler ve boğazdan çıkarılması Kur'ân-ı Kerîm'in aslında bir nefes terapi tekniği olduğunu göstermektedir. Özellikle diğer dillerdeki alfabelerde bulunmayan “ğayn” harfi boğazda bir titreşim meydana getirmektedir. Allah'ın “el-Ğaffar, el-Ğafur, el-Ğani (Affeden, kusurları örten, affetmeyi seven, gerçek zenginlik sahibi)” isimlerinin baş harflerini teşkil

¹⁶²⁴ Arabî, *Fütûhat*, c.11/367, 369.

¹⁶²⁵ Özcan, *Dini Çoğulculuk İddialarının Odağında Hz. Mevlâna*, 197.

¹⁶²⁶ Cîlî, *Günümüz İnsanı İnsan-ı Kâmil*, çev. Hamza Kılıç, c.2/223.; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.92) c.1/383; Vuslat Turabi, *Esmâ-i Hüsnâ Hakikatın Sonsuzluğunda Vedud'a Yolculuk* (İstanbul: Altınoluk Yayın, 2008), 15.

eden “ğayn” harfini hiç tecrübe etmeyen biri için affedicilik ve merhamet kavramlarının ne anlama geldiğini hissedip hissetmediğinin araştırılması başlı başına bir konudur. Harflerin bu özellikleri düşünüldüğünde Arapça olarak telaffuz edilmesi bedensel, zihinsel ve ruhsal etkiler açısından önemlidir. İslâm’ın ilk emrinin “oku” olması bu manada ilgi çekicidir.¹⁶²⁷

Sûfilere göre lafzatullah marifet, istidat ve ibadetlerdeki ruhanî manayı ifade etmekle birlikte bu sırlara sadece helal dairede yaşayan müminler ulaşabilecektir.¹⁶²⁸ Allah’ın isimleri kâinatta yaratılmış her şeyde farklı şekillerde tecelli etmiştir. İnsanda ise ilahî isimler kemâlat düzeyinde yer almaktadır. Letâife uygulanan “Allah” zikri ile insanda mevcut bu isimleri ve hakikatlerini ortaya çıkarmak¹⁶²⁹ ve insanın bu isimlerin manalarına göre yaşantısını Allah’ın rızasına uygun şekilde düzenlemesi beklenir.

Yogada çakralara yoğunlaşarak söylenen “Om” mantrası da sıradan bir kelime olmayıp ruhsal mana içermektedir. “Om”, kozmik ilkeyi temsil eden Hinduizme ait kutsal bir hecedir.¹⁶³⁰ Okunuşu “Om” yazılışı A-U-M harflerini içeren sesler Upanişadlar’a göre evrensel bilinç olan Brahman’la, aynı zamanda Vişnu ve Rudra Tanrı’larıyla ilişkilidir.¹⁶³¹ “Om” hecesinin parçalanmamış bütün şekli ise Upanişadlar’da insan bedeninde ve ruhundaki tanrısal yönü temsil eden “atman”ı ifade etmektedir.¹⁶³² Buna göre “Allah” ismi ile “Om” kelimesinin yazımının birtakım sırlı manalar içerdiği anlaşılmaktadır. İnanarak, dil, zihin, beden ve kalp farkındalığı ile söylenecek bu sırlı kelimelerin insan bedeni ve ruhunda birtakım etkileri söz konusudur.

Annemarie Schimmel (ö.2003), letâif ve zikir ilişkisini İmâm-ı Şarânî (ö.973/1565) düşüncesiyle günümüze aktarmaktadır. Buna göre dilin zikri olduğu gibi latîfelerden kalp, ruh, sır, hafî, ahfâ ve nefsin de kendine özel zikirleri mevcuttur. Kalp zikriyle elde edilen mana, Allah’ın kudretinin iç âlemin derinliklerinde müşahadesidir. Ruhta Allah’ın sıfatları, sır latîfesinde mana sırlarının ortaya çıkması gerçekleşir. Hafî zikri ehadiyyet nurunun müşahadesiyle çekilen zikirdir. Ahfâ zikri ise sırrın sırrına ererek elde

¹⁶²⁷ Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, 153.

¹⁶²⁸ Kaya, “Tefsir Ekolleri Yönünden Kur’an’ın Çok Boyutlu Yorumu: Besmele Örneği”, 105

¹⁶²⁹ Cîlî, *Günümüz İnsanına İnsan-ı Kâmil*, 224; Merter, *Doküz Yüz katlı İnsan*, 225.

¹⁶³⁰ Margaret and James Stutley, *A Dictionary of Hinduism*, 180-213.

¹⁶³¹ *Upanishadlar*, (Mandukya Upanishad, 1-12) 309-310.

¹⁶³² *Upanishadlar* (Maitri Upanishad, 6/4, 5) 326.

edilmesiyle Hâkka'l-yakînin müşâhade edildiği zikir halidir. Nefsin zikri ise içsel duyuların harekete geçtiği kulak ile işitilemeyen zikir çeşididir.¹⁶³³

Mokşa'ya (kurtuluşa) ulaşmak için önemli ritüellerden biri kurban kesmek ve bu sırada dua etmektir. Kurban merasiminde okunan meşhur bir Hindu duası (mantrası): “Asato ma sadgamaya, tamaso ma ciyotirgamaya, mrityor ma amritam gamaya” yani “Beni gerçek olmayandan gerçeğe götür, beni karanlıktan aydınlığa götür, beni ölümden ölümsüzlüğe götür.”¹⁶³⁴ şeklinde söylenir. İslâmi literatürde ise “Ölmeden evvel ölüünüz.”¹⁶³⁵ hadisi nefse ait karanlıkların terbiye edildiği takdirde mana gözlerindeki perdelerin kaldırılıp dünyada iken Hâkk'a vuslat kişisel çabaya işaret etmektedir. Her iki cümle nefis terbiyesi sonucu ruhsal anlamda mesafe katedilebileceğini göstermesi açısından benzer özelliklerdir. Ancak Hindu mantrasındaki ölümden kasıt karanlıktır ve gerçeklik içermez. Ölümsüzlükten maksat ise gerçektir ve aydınlıktır. Hadis-i şerifte geçen ölüm ise hem bedeninin ölümü ve o anda gözlerin mana âlemine açılması anlamında gerçekliktir hem de dünyada iken nefis terbiyesi sonucu ulaşılan manevi hallerdir. Bu açıdan da her iki dua ve tavsiye farklılık arz etmektedir.

Tasavvufta letâif zikriyle negatif duyguların kontrol altına alınması hedeflenir. Duygular fiziksel sağlığı etkilediğine göre sevgi, saygı, merhamet, anlayış gibi olumlu davranışları geliştiren insanların ruhsal sağlıkları da iyileşme gösterecektir. Dolaylı olarak toplumun pozitif anlamda gelişmesi mümkündür. Hint mistisizmindeki yogada çakralara yoğunlaşırken söylenen mantralar da fiziksel, duygusal sağlık üzerinde etkili olmakla beraber Atman-Brahman özdeşliğini anlamada da tesirli bir metot olduğu anlaşılmaktadır.

Genel itibariyle mistisizm ve tasavvuftaki dua, zikir, mantra pratikleri ¹⁶³⁶ her iki sistemin ruhsal yükselişte ortak özellikleridir. Ayrılan yönü ise tasavvufî zikrin düzenli, devamlı ve sistematik uygulanmasıdır. Hint mistiklerinin mantra ve duaları inanca bağlı yoga sisteminde mümkün görünmekteyken günümüzde yogada söylenen mantralar zamanlama açısından daha keyfi olup disiplinli ve düzenli değildir. Bu durum kişinin ruhsal ve psikolojik gelişimine pozitif katkı sunması açısından tasavvufî zikrin tesiri ve sistematığına göre değer arz edip etmediği tartışılabilir bir konudur.

¹⁶³³ Annemarie Schimmel, *Tasavvufun Boyutları*, çev. Yaşar Keçeci (İstanbul: Kırkambar Kitaplığı, 2000), 199.

¹⁶³⁴ *Upanishadlar* (Brihadaranyaka Upanishads, 1/3/28) 9.

¹⁶³⁵ El-Aclûni, “Keşfü'l-hafâ”, 2:29.

¹⁶³⁶ Tahralı, *Fransız Müslüman Abdülvahid Yahya'nın Eserinde Tasavvuf ve Mistisizm Farkı*, 33.

3.2.1. Habs-i Nefes-Prana (Kozmik Enerji, Nefes)

Genel nefes çalışmalarının beden sağlığı açısından faydaları bulunmaktadır.¹⁶³⁷ Hint mistisizmde pranayama, tasavvufta habs-i nefes pratikleri de beden ve ruh sağlığı yönünden faydalar içermektedir. Hint mistisizmde yogada, prana nefesinin özel bir yeri bulunmaktadır. Hinduizm’de nefes ve fiziksel hareketler sayesinde aydınlanma sürecinin kolaylıkla gerçekleşebileceğine inanılır. Upanishadlar’da prana iki yönüyle incelenir. Ateşin yanınca ve suyun buharlaşınca havanın (vayu) bunları içine çekmesi ile ilgili prana tanrısaldır. Yaşamsal organlarla ilgili soluk ise kişisel pranadır. Upanişadlar’da bu duruma uyku örneği verilir. İnsan uyuduğunda sözü, gözü, kulağı ve akli soluğa karışır. Bu durum kişisel alanla ilgili pranadır.¹⁶³⁸ Hint mistiklerinin uyguladıkları farklı metotlar sayesinde prananın desteğiyle insan vücuduna ve ruhuna ait birtakım güçler ve kabiliyetlerin ortaya çıkarıldığı bilinmektedir. Hint yogilerinin nefesi tutarak uyguladıkları metotlarla elde ettikleri gelişmeler kurtuluşa ulaşmak gayesiyle birlikte aynı zamanda dünyevi maksatlara aittir. Halbuki Nakşbendiyyede habs-i nefes usûlü, kalbi tasfiye için kullanılmaktadır. Şah Veliyyullah Dihlevî (ö.1176/1762) bu hususa işaret eden Nakşbendiyye müridlerinden. Sûfiler kazandıkları manevi güçleri (simya vs.) dünyalık işlerde alenen göstermezler.¹⁶³⁹ İki uygulama arsında bu manada niyet farklılıkları bulunmaktadır.

İslâm’da ibadetler formel tarzda (namaz, oruç gibi) Kitap ve sünnete dayalı nasslarla belirlenirken zikir gibi nafîle ibadetlerin uygulanış şekilleri arasında zaman ve yer tayini gibi konularda nasslarla bir sınırlama getirilmemiştir. Dolayısıyla kalbin tasfiyesi ve nefsin tezkiyesi için değişik kültürlerin metotlarından yararlanılmış olması da doğal kabul edilebilir. Zikir sırasında habs-i nefes metodunu kullanmak, maksada kısa sürede hasıl olabilmek için başvurulur.¹⁶⁴⁰ Bu usûl ile zikir ruhun nefse galebesi hedeflenir.

Nakşbendîlikte nefy ü isbat aşamasında nefes tutularak uygulanan Kelime-i Tevhid zikrinde nefese yoğunlaşılmaz. “Lâ ilâhe” derken kişinin dünyaya ait her türlü hevesinin nefyedilmesi, “İllallah” derken ise sadece “Allah’ın” Zât’ının ve yüce kudretinin isbatı düşünülmektedir.¹⁶⁴¹ Zikir ve namaz sırasında uygulanan bir takım fiziksel duruş,

¹⁶³⁷ Ebru Yalcin-Ferda Özbaşaran, “Nefes Terapisinin Genel Sağlık ve Kadın Sağlığı Üzerine Ekileri”, *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, (Ağustos 2021) 109.

¹⁶³⁸ *Upanishadlar*, (Chandokya Upanishad, 4/3/1, 2, 3, 4) 126.

¹⁶³⁹ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 303.

¹⁶⁴⁰ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 304.

¹⁶⁴¹ el Hânî, *Adab*, 245.

hareketler ve gözlerin belli noktalara odaklanması (tadil-i erkan) sayesinde belli bilinç halleri yaşanmaktadır. Ancak hiçbir zaman hedef bu hareketlere ve nefese yoğunlaşmak değil, sadece Yüce Yaratıcının huzurunda kulluk bilinciyle bulunma gayretidir.

Patanjali prananın içerik itibariyle nefes kavramını da içinde barındırmakla birlikte sadece nefese karşılık gelmediğini her şeye hareket ve kuvvet veren enerji olduğunu ifade etmektedir. Fiziksel ve spiritüel beden için faydalı olan nefes tekniğini önce nefes alıp bir miktar içerde tutup sonra bırakmak şeklinde tarif etmektedir.¹⁶⁴² Nakşbendiyyede habs-i nefes uygulaması Abdülhâlık Gücdüvâni'ye kadar uzanır. Nakşbendiliğe göre Hızır (as) nefesi vücutta hapsederek sadece düşünce yoluyla Kelime-i Tevhid zikrini öğretmiştir. Nefy ü isbat denilen bu zikir çeşidi ilk zamanlar dil ile ağızdan söylenir. Sûfi, maneviyat yolunda ilerledikçe baş hareketini de içine alarak göbekten altına kadar tek bir nefes çeker. Sadece zihniyle tevhidin manasını düşünerek “Lâ” (Allah'tan başka hiçbir şey yoktur) der, sonra başını sağ omzuna çevirerek “ilâhe” der, en son başını kalbine doğru yönlendirip “illallah” (sadece “Allah” vardır) diye düşünerek tek bir nefesle 3, 9, 18, 21 kere bu zikri tamamlar.¹⁶⁴³ Hint mistisizminde mokşaya ulaşmak için uygulanan yogada pranayama (nefes teknikleri) aşaması mevcuttur. Literatürde yogada hem biyoenerji amaçlı hem de ruhsal farkındalık amacıyla uygulanan ellinin üzerinde farklı nefes tekniklerinin mevcudiyeti bildirilir. Kabalaphati ve Bhastrika Pranayama ismi verilen nefes tekniklerinde de 3, 5, 7, 9, 21'e kadar çıkan nefes alma (Puraka), tutma (Kumbhaka) ve verme (Reçaka) teknikleri bulunmaktadır. Bu tekniklerde yavaş, orta, hızlı olarak üç şekilde nefes alıp verilerek diyafram ve akciğerler çalıştırılır. Körük anlamına gelen Bhastrika Pranayama ile diyafram demirci körüğü gibi çalıştırılarak içsel ateş yelpazelenir, bedensel ve enerjiye ait ısı ortaya çıkar.¹⁶⁴⁴ Bu manada her iki uygulamanın nefesi vücutta bir müddet tutması ve tek sayılarda yoğunlaşması benzer özelliklerdir. Pranayamada sadece nefese odaklanmak ve nefes tekniklerinin çeşitli olması ile habs-i nefes zikrinde Kelime-i Tevhid zikrine odaklanmak ve tek bir nefes tekniğinin bulunması iki uygulama arasındaki farklılıktır.

Hint yogilerinin bedene ve ruha ait birtakım yetenekleri farklı uygulamalarla keşfettikleri bilinmektedir. Hindistan'da yaşamış sûfilerin de kalbi tasviye ve nefsi kontrol altına almaya dayalı tasavvufî metotlardan habs-i nefes gibi uygulamaları farklı kültürlerden almış olmaları da muhtemeldir. Kimi sûfilere göre bu yöntemde “Allah” ismi

¹⁶⁴² S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 90.

¹⁶⁴³ Dehlevî *Mekâtib-i Şerife, Dürri'l Meârif*, 51; Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 302; Haksever, *Yâ'kub-ı Çerhî*, 138.

¹⁶⁴⁴ Manaf, *Pranayama Nefes Sanatı*, 198, 275, 281, 366, 550.

celâli ile zikir yapılması ile elde edilen manevi sonuç çok daha hızlı olabilmektedir.¹⁶⁴⁵ Bu durum hedefe odaklanıp nihai amaca kısa zamanda ulaşmak için denizde olta ile bir tane balık avlamak yerine ağ ile balıkları topluca yakalamaya da benzetilebilir.

Prana, Upanişadlar'da yoga sisteminde kâinata işleyen enerji olarak ifade edilir ve her bir varlığın üzerine akmaktadır. Prananın insan vücuduna teması ise burun deliklerinde girip akciğerlerden geçmesiyle hissedilmektedir. İnsanda dakikada on beş, saatte ise dokuz yüz nefes alışverişi yapılır. Yogadaki prana nefes teknikleriyle insan kendi iradesiyle ida, pingala ve şuşumna denilen enerji kanallarını uyarabilmektedir. Böylece bu kanalların etrafında yer alan çakralara devamlı hareket halindeki dinamik prana enerjisini aktarmak mümkün hale gelmektedir.¹⁶⁴⁶ Yoga pratiklerinde nefesin burun deliklerinden sırayla tutulup beklenip saliverilmesi bilinçli olarak enerji kanallarını uyarıp çakraları aktif hale getirmektedir. Tasavvufi letâif zikirindeki habs-i nefes uygulamasında da göbekten alına doğru çekilerek tutulan tek nefes pratiğinde de bedende birtakım değişiklikler olmaktadır. Bu durum nefes tutularak düşünce yoluyla yapılan zikirdeki manevi hallerin hissedilmesini açıklar mahiyettedir.

Nakşbendîliğin letâif öğretisinde zikirle beraber bedensel ve ruhsal şifanın gerçekleşebileceğinden bahsedilir. Bu durum sûfi tıbbında, tasavvuf yolcularının tedavi metotları içinde mürşidin hastalığı yüklenme yolu ile ve rukye (Kur'ân âyetlerini okuma) tedavisi ile de gerçekleşebilmektedir.¹⁶⁴⁷ Günümüz tıbbında da nefes çalışmalarının örneğin 20 sn ile 2 dk arası nefesi tutmanın akciğer, nabız, kalp, tansiyon vs. üzerine olumlu etkileri¹⁶⁴⁸ olduğu dikkate alınır. Nakşbendilikte nefes tutularak uygulanan nefes ü isbat zikrinin vücuda faydası dikkate değerdir.

Nakşbendiyye yolu dört metottan ibarettir. Bunlar, zikir ve muhabbet ile cezbelerin hasıl olması, havâtır yani faydasız düşünceleri kalpten uzaklaştırmak, devamlı Allah'ın huzurunda bulunduğunun farkındalığı ve Hâkk'tan gelen nurlardır. Usûlüne dikkat edilerek yapılan zikir sayesinde huzur hali sabitleşerek kişinin ruhuna ve bedenine fayda sağlar. Zihin ve dikkatin Allah'a ve O'na olan ihtiyaca yoğunlaşmasıyla ve latîfelerle Hâkk'a yönelmek zikrin usul ve adaları olduğu gibi kişiye fayda sağladığı da görülmektedir. Latîfelere yapılan zikrin görünüş olarak insanlarla birlikte iken kalben Allah'a bağlı kalması (her an Allah farkındalığı ile) kişinin ruhî yapılanmasında önemi

¹⁶⁴⁵ Tosun, *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*, 303.

¹⁶⁴⁶ Johari, *Çakras*, 17.

¹⁶⁴⁷ Küçük-Yeğin, *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*, 175.

¹⁶⁴⁸ Muhammed Keskin, *Toprak Kalbi İyileştirir* (Hayy Kitap, 2022), 28.

ve etkisini ortaya koymaktadır. Kalbin Allah'tan başka şeylerle irtibatı feyzin kalbe gelip yerleşmesi için engel teşkil etmektedir. Zira bu durumda kötü huylar, davranışlar yerleşmektedir. Zikrin çoğaltılması sayesinde ise olumsuz davranışlar yerine nefeslerde Rahmanî esintiler galip gelerek hased, riya, cimrilik gibi davranışlar yerini olumlu fiillere bıraktığı anlaşılmaktadır. Nakşbendiyyede uygulanan letâif zikrinin hedeflerinden bir tanesi de zikrin sonunda salık kalbine yöneldiğinde “Allah” zikrini orada bulabilmesidir. Bu durum “Sanki O’nu görüyormuş gibi”¹⁶⁴⁹ tabir edilen devamlı huzur halinin elde edildiğini göstermektedir. Zikir sırasında nefes alışverişler ve özelde habs-i nefes uygulaması sonucunda kişi istediği manevi hedefe (huzura) dünyada iken ulaşmaktadır. Tantrik Yoga’da ise çakralara yoğunlaştığında “Om” mantrası ve benzer mantraların söylendiği sıradaki pranayama nefes teknikleri ile Brahman’a (evrensel bilince) ulaşılacağı fikri hakimdir. Sonuçta aşkını deneyimlerken zikir ve mantraların söylenişinde nefes tekniklerinin yeri önemlidir.

3.3. Murakabe-Dhyana

Hz. Peygamber’den başlayıp günümüze kadar gelen tasavvufî silsile, murakabe sırasında zikredildiğinde ismi anılan zatların zikredilen ortamda hazır bulunduğu inanılır. Hint mistik ritüellerinde veya diğer dinlerde de o dine mensup azizlerin, ruhsal öğreticilerin isimleri söylenmekte ve onlara ait dualar edilmektedir. Bu durum bize Hz. Peygamber’in “Kişi sevdiğiyle beraberdir.”¹⁶⁵⁰ ve “Kime muhabbet ederseniz ona benzersiniz.”¹⁶⁵¹ hadislerini hatırlatmaktadır. Dolayısıyla bir Müslümanın farklı sistemlerin uygulamalarını hayatına dahil etmesi o uygulamaya olan muhabbetinden kaynaklanmaktadır.

Hint mistisizminde Brahman’a erişmek amacıyla dhyana gibi derin düşünerek yapılan ibadetler mevcuttur. Zühd hayatını ihtiva eden şartları yerine getiren kişiler arınıp saflaşarak Brahman’ın bilgisine erişebilirler. Bunun için zihinsel ve bedensel yönden yoğunlaşarak düşünmenin ehemmiyeti sıkça vurgulanmıştır. Upanişadlar’daki “Kişi vücudunu üç noktadan (baş, boyun, göğüs) dik tutar ve aklının yardımıyla duyuları kalbine çekerse böyle yapan bilge Brahma kayıgıyla korku veren tüm nehirleri geçer.”¹⁶⁵² ifadeleri bu durumu açıklar mahiyettedir.

¹⁶⁴⁹ Buhari, Tefsir, (Lokman) 2.

¹⁶⁵⁰ Buhâri, “Edeb”, 96; Müslim, “Birr”, 165.

¹⁶⁵¹ Ebû Davud, “Libas”, 4/4031.

¹⁶⁵² Kaya, *Yogasutra*, (Şvetaşvatara Upanishad, II/8) 34.

Yalnızca Brahman'ın tezahürleri konumundaki diğer bütün Tanrılar, zorunlu olarak ona tabidirler. Upanişad bölümlerinden Kena Upanişad'da, Agni'den (Ateş veya ateş Tanrı'sı), Vayu'dan (rüzgâr veya rüzgâr Tanrı'sı) ve Indra'dan (hava, yağmur, fırtına, savaş Tanrı'sı) Brahman'ın gücüyle yenilmiş olarak söz edilir. Onları Brahman'ın yardımı olmaksızın bir bitkinin yaprağına el bile süremeyecek şekilde tasvirler yer alır.¹⁶⁵³ Bu şekliyle Upanişadlar'da teizmden bir kısım benzerlikler bulunabilmektedir.

İslâm'da Hâkk'a yakın bir kul olmayı sağlayan metotlardan bir tanesi murakabedir. Murakabe, ilahî hakikatin ilk kaynaktan kalbe doğru gelmesini beklemektir. Sûfiler murakabeyi salikin latîfelerinden biri kabul ederler. Murakabe, feyzin temel membaı görülür. Bu sebeple sûfiler, beş letâif zikrinden sonra nefis, sonra Nefy ü isbat, daha sonra murakabe uygulamasını esas alır. Murakabenin ilk basamağı tüm kemâl sıfatları kendinde toplayan Ehadiyyet murakabesidir. Yegâne ve noksan sıfatlardan münezzeh "Allah" isminin tefekkür edilmesidir. Sûfiler zikrin hakikatine murakabe yani derin düşünce ile vasıl olunabileceğine işaret etmişlerdir.¹⁶⁵⁴

Dhyana gibi derin düşünce pratikleri de insanda tesir yaratan farklı bilinç halleri meydana getirmektedir. Kalpte yanma, bir çiçeğin kokusunu ilk kez olağanüstü hissetme gibi duygularda da sevginin neşe, güven, coşku gibi yönleri yaşanır. İlahî muhabbet kaynaklı tüm bu duygular kişide tamamlanmışlık hissi uyandırır. Algı üst bilinç dışı bölgelere çıkarak seçicilik kazanılır. Egoya ait kin, nefret, endişe, kızgınlık gibi nefsanî duygular yerine birlik, beraberlik, hoşgörü gibi insani duygular alır. Meditatif ve tefekküre dair pratikler sonucu insan hem kendini hem de yaratılan tüm varlıklara kavrayıcı bir bakış açısı kazanır. Bunun sonucunda kişinin hayata dair ufak ama etkili değişiklikler yapabileceği yetenekler gelişmektedir. İnsanın yaşamını anlamlandırmak için kendi eforuyla çıktığı ruhsal yolculuklarda güç kaynağı sona erer. Manevî yükseliş sırasında farkında olmaksızın bir üst bilince çıkabilir. Ancak bu yükselme durumu ilahî kaynaktan değil nefsinden olduğundan bir süre sonra bu yükseliş nihayet bulur. Sonrasında ruhsal çöküş, duygusal travmalar ve nefsanî benlik kendini gösterir. Senelerce uygulanan bazen ormanlık alanlarda, dağlarda günlük 2-4 saati bulan meditasyonlar ile zihin parlak bir ayna haline gelebilir, yüksek uçuşlar yaşanabilir. Ancak kişinin (self made) kendi egosuyla gerçekleştirdiği bu yolculuk sonunda öfke, kibir, şehvet, gurur gibi duygular ermiş kimliği ile yok edilmiş sanılsa da guru tarafından sürekli kontrol altında tutulmadığında varılmak istenen hedefin tam zıddı bir sonuç doğurabilir. Bir Hindu için

¹⁶⁵³ *Upanishadlar* (Kena Upanishad, III/16, 20, 24) 187, 188.

¹⁶⁵⁴ Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri*, 580.

hal böyleyken Müslüman olduğunu söyleyen kesimlerde bir kısım farklı dinlere ait meditasyon yöntemleri kullanılmasının çok daha vahim sonuçlarla karşılaştığı tecrübe edilmiştir. Tasavvufta zikrin miktarı ve metodu bağlı bulunan mürid tarafından belirlenir. Saatlerce süren dhyana yerine yarım saatlik düzenli zikir bu anlamda daha etkilidir. Dhyana sırasında görülen ışıklar sebebiyle spiritüel yükselmeyi kişi, kendi nefsinden bilip bir nevi ruhsal narsizm geliştirebilmektedir. Tasavvufta böyle bir durumda müridin müride uyarısı söz konusudur. Zikir ehli kimseler de içlerinde gelişen nurların, aydınlanmaların kendi nefslarından değil Allah'ın bir lütfu olduğunu kabul ederek kulluk bilincinin dışına çıkmamalıdır. Bu şekilde alt benlikte yatan gizli gurur gibi duygular harekete geçmektedir.¹⁶⁵⁵

Dhyana ve tasavvufi zikir uygulamalarında latif duygular geliştirebilmektedir. Bu duygular kişiye özeldir. Dhyana bu duyguları yakalamak için kişinin kendi başına efor sarf etmesi gerekirken tasavvufta zikirde rakik hisler, nurlar, aydınlanmalar akarsuda yüzen ince bir yaprak gibi insanın kendi dışında gelişmektedir. Tasavvufta sabitlik kazanmamış şuur durumuna “hâl” denir. Haller kesinlik kazandığında makama dönüşmektedir. Dhyana sırasında da haller yaşanmaktadır. Ancak bunların geçici bir durum olması murakabe ve dhyana arasındaki farklardandır.¹⁶⁵⁶

İlahî kaynaklı olmayan zevkler vuslata erişince kaybolmaktadır. Mevlâna'nın dediği gibi geçici zevkler sevgilinin kendisi değil, evi mesabesinde. Gözü ve gönlü yenileyen arı duru su kaynağı kaybolmaya mahkumdur. Kaynak görülür ama su ortada yoktur. Esas sevgili gelişin de gidişin de O'na olduğu asıl kaynaktır. Hâl bekleyen işin sonuna henüz ulaşmamıştır. Nihâyete kavuşan kimse ise simya ilmine mazhurdur. Nihâyete erişmiş sûfi mekândan, halden ve zamandan kurtulduğundan eli hal kimyasıdır, isterse taş altın oluverir.¹⁶⁵⁷ Asırlar öncesi sûfilerin bir metoda dayalı seyr ü sülûkunda eğitimlerinde yaşadıkları benzer halleri 1960'larda C. Tart farklı bilinç halleri olarak ifade etmektedir. Seyr ü sülûk ruhsal anlamda yaşanan bazı bilinç hallerini dengeli ve kalıcı duruma getirebilmek için mürid-i kâmil eşliğinde uygulanan eğitimidir. Bu yöntemler neticesinde sûfinin nasibi ve gayretine göre yaşadığı şuur durumları makam halinde kalıcı olmaktadır.

Psikoloji gibi insanı, nefsi ruhu ve kalbi araştıran bilimler genel manada üst bilinç dışının (âlem-i misalin) varlığını bilemez, anlamaz veya kabul etmezler. Jung, bu durumu

¹⁶⁵⁵ Merter, *Doküz Yüz Katlı İnsan*, 99-101; Goswami, *Kendini Bilen Evren*, çev. Yasemin Tokatlı, 272-277.

¹⁶⁵⁶ Merter, *Doküz Yüz Katlı İnsan*, 102-106.

¹⁶⁵⁷ Merter, *Doküz Yüz Katlı İnsan*, 111.

kabul etmeyen psikoloji araştırmacılarından biridir. Onun alışmaları alt bilinç (nefs-i emmâre) düzeyinde kalmıştır. Halbuki sistematik eğitim metotları (zikir, murakabe, sohbet) bulunan tasavvufi eğitimde nefsin temizlenmesi (tezkiyesi) gibi alt bilinç çalışmaları yapılırken aynı zamanda ruhun üst bilinç dışına gelişimi de söz konusudur.¹⁶⁵⁸ Bu duruma benzer şekilde çakra eğitim sistemi ve dhyana yöntemleri insanın kendi aslına yönelik yolculuğunda sadece alt bilincin temizlenmesi olarak adlandırılabilir.

Samimi duygularla ihlasla uygulanan gündelik İslâmi pratiklerde de farkında olmadan tasavvuf eğitiminde olduğu gibi benzer haller yaşanabilmektedir. Sabit kalan makamlara ulaşabilmek ise mürşid rehberliğinde belli miktarlarda çekilen zikir, nafile ibadetler ve mahlukata hizmet ile mümkün olabilmektedir.¹⁶⁵⁹ Metafizik âlemdeki hayat ise sũfilerin keşfen görüp bizzat tecrübe ettiği şeylerdir.¹⁶⁶⁰ Ölüm sonrası hayatın durumuna bağlı olan ölmeden evvel ölmek tabir edilen iradi ölüm ise seyr ü sũlũk ile herkesin tecrübe edebileceği bir şey olarak anlaşılmaktadır.

Dhyana da zihinsel ve duygusal enerjinin etkisi mevcuttur. Kişi bu enerji dalgalarının etkileriyle akıl ve benliğini homojen bir bilincin parçası gibi hissetmektedir. Bu durumdan zihnini hareketsiz bırakmak suretiyle kurtulabilir.¹⁶⁶¹ Upanişadlar'da dhyana durumu ruhun bilinçli yönü ve bilinçsiz yönü olarak iki şekilde incelenir. Ruhun bilinçli yönü nefes, prana, manasdır. Bilinçsiz yönü ise rüya, rüyasız uyku "suşupti" ve turiya "bilincin yok olması" şeklinde incelenir.¹⁶⁶² Upanişadlar evrenin kaynağı ve yöneticisi olan Tanrı'nın, varlığın her safhasına iştirak ettiğini beyanla insanın O'nu, saf şuurluluk halinde hissedebileceğini bildirir. Tanrı'nın uyananla uyanıp rüya görenle rüya gördüğünü, derin uykudakiyle de derin uyuduğunu ancak Tanrı'ya ait şuur bilgisinin bu üç bilginin de ötesinde bulunduğunu ifade eder.¹⁶⁶³ Tasavvufi yöntemlerden murakabede de insan Yüce Yaratıcının kudretini derin tefekkür ederek kâmil insan düzeyine erişebilir. Bu durum kutsi hadiste bildirildiği üzere "Allah kulunu sevince, onun tutan eli, gören gözü, yürüyen ayağı, işiten kulağı, akleden kalbi, konuşan dili olur."¹⁶⁶⁴ şeklinde ifade edilmektedir. Böylesi durumlar kulluk bilincinin farkındaki sũfi için de geçerlidir.

¹⁶⁵⁸ Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu-Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*, 66.

¹⁶⁵⁹ Merter, *Doküz Yüz Katlı İnsan*, 112.

¹⁶⁶⁰ Cebecioğlu, *Kelâmi Dergâhından Hatıralar*, 214.

¹⁶⁶¹ İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*, 53, 54.

¹⁶⁶² İplikçi, *İlk Metinler Upanişadlar*, 55, 57.; *Upanişadlar*, (Praşna Upanişad, 4/4) 300.

¹⁶⁶³ *Upanişadlar* (Aitareya Upanişad 1/3/11, 12, 14.) 196.

¹⁶⁶⁴ Buhârî, "Rikak", 38.

Allah'ın yardımıyla kazanılan üstün nitelikler hiçbir zaman Yüce Yaraticıya kul olma vasfının önüne geçmez.

Dhyana uygulamasında vücut belli pozisyonlarda sabitlenip belli mantraları tekrarlayarak elementlerin görsel şekillerini ifade eden yantraları (şekil, sembol) izleyerek ruhsal enerji, pranayama yoluyla (nefes teknikleriyle) hareket ettirilir. Her bir çakranın elementler ve Tanrı'larla ilişkili ilahî bir yönü de bulunmaktadır Böylece bireysel bilinçten yüce bilince ulaşmanın mümkün olduğu Hint kutsal metinlerinde ifade edilir. Dhyana da kişinin iç alemine yoğunlaşmasını kolaylaştırmak amacıyla çakralara ait renkli görseller izlenir. Bu görüntüler zihinde kalır ve içsel görselleşme kolaylaşır.¹⁶⁶⁵

Çakraların ilgili olduğu elementler farklı olduğundan çakralara yoğunlaşmadan yapılan dhyana uygulaması elementler üzerinde etkili olmayacaktır. Bu tür bir meditasyon element tarafından desteklenmeyeceğinden nefes alışverişini düzenlemenin dışında bedensel, psikolojik ve ruhsal etkisi olmayacak ve daha fazla enerji gerektirecektir. Zira bedenin içinden akan enerji duysal zihne dönüşmeden önce arzu ve dialog biçimine dönüşür. Her nefes ilgili çakra ve elementle ilişkilidir.¹⁶⁶⁶ Bu veriler ışığında dhyana uygulamasının sıradan bir düşünce çalışması olmadığı anlaşılmaktadır. Sonuçta murakabe ve dhyana uygulamalarının beden temizliği (abdest, cala neti vs.), nefis terbiyesi (oruç, namaz, inziva vs.) gibi hazırlık aşamalarıyla birlikte ruhun saflık kazanması ve olgunlaşmasının mümkünlüğü anlaşılmaktadır. Her iki pratiğin bu yönleri ortak özellikler şeklinde düşünülebilir.

Dhyananın bedende alın, göğüs bölgesi veya kuyruk sokumu gibi belli bölgelere yoğunlaşarak yapılması gerekli etkiyi yaratmaz. Dhyana da hedeflenen etki hem çakra görsellerine bakılıp hem de çakra bölgelerine yoğunlaşarak elde edilir. Amacına uygun yapılan dhyana bedende ve ruhta elementlerin etkisini ortaya çıkarır. Bu sayede her çakraya ait dört elementten biri ve hücrel bölgelere canlılık veren prananın harekete geçmesi sağlanır.¹⁶⁶⁷ Tasavvufta murakabe yapılırken letâif merkezlerine yönelmek yeterlidir. Mürşidin veya latîfelere ait nurların renklerinin resmedildiği görsellere bakmak gerekmez. Sûfî sadece “Allah” ismini düşünerek zikreder.

Dhyana sadece çakralar üzerine uygulanmaz. Aynı zamanda anatomik kalbin dışında ruhsal kalp denilen Jiva'nın (bireysel bilincin merkezi) ve sahasraranın üzerine

¹⁶⁶⁵ Johari, *Chakra*, 58, 61.

¹⁶⁶⁶ Johari, *Chakras*, 81.

¹⁶⁶⁷ Johari, *Chakras*, 81.

de yoğunlaşılır. Öz, trikuti denilen alında iki kaşın arasındaki enerji merkezidir. Sahasrara başın üstündeki taç çakradır. Dhyananın son aşaması olan bu seviyede biçimsiz ve hiçbir engeli olmayan yüce gerçek üzerine yoğunlaşmak mümkün hale gelir. Dhyana sırasında zihin hareketleriyle uğraşan içsel dialog durur, görseller kaybolur, omurga etrafındaki sürekli enerji akışı hissi kaybolur, mutluluk deneyimlenir.¹⁶⁶⁸ Tasavvufta ise kalp, ruh, sır, hafî, ahfâ, nefis ve tüm bedendeki kalıp letâif merkezlerine zikir aşaması tamamlandıktan sonra bazı âyetler¹⁶⁶⁹ üzerine murakabe yapılır. Ehadiyyet, maiyyet, akrabiyyet ve muhabbet ismi verilen murakabelerinde derin tefekkür sayesinde Allah'ın nurunu yakinen hissetmek imkân dahilindedir. Bu şekliyle dhyana insanın kendine (nefsine, bedenine) çakralara yoğunlaşılırken murakabede âyetlerin manalarına yoğunlaşmak iki uygulama arasındaki farklardandır. Dolayısıyla yine dhyana sonucunda meydana gelen hissiyat insanın kendinden, murakabe neticesinde yaşanan haller ise ilahî kaynaklı olduğu anlaşılmaktadır.

Çakralara yoğunlaşarak uygulanan yogadaki dhyana ve letâif zikri kanalıyla gerçekleşen murakabedeki derin düşünce yöntemleri kişinin ruhsal seviyesinde belli aşamaları geçmesini sağlamaktadır. Yogi bu merhaleleri geçerken dünyaya ait zevkleri akıl ve duyuları yoluyla farklı nesnelere yoğunlaşarak engellemeye çalışırken, sûfi “Allah” zikrine yoğunlaşarak dünyevi istekler ve düşünceleri bertaraf edebilmektedir. Bu durum sûfilerce duyu organlarını hareket ettirmektense gönlü tefekkür ile hareket ettirmenin daha makbul olacağı yönündedir.¹⁶⁷⁰ Farklı uygulamalarla dünyevi düşünceleri bertaraf edebilme yönü iki uygulamanın ortak özellikleri olarak görülebilir. Farklılık, ruhsal anlamda bağlantı kurdukları kaynaklar ve yaşadıkları haller boyutunda (Rahmani olan ve olmayan) gerçekleşmektedir. Zira manevi bağlantı ve yükseliş ile tevhid (manevi birlik) hali İslâm'ın şer'î hükümlerinin dışına çıkmayan tasavvufta “nazar ber kadem” vs. gibi hayatın her aşamasında “Allah” bilinci (murakabe),¹⁶⁷¹ sevgisi ve emirleri ön planda tutularak gerçekleşmektedir. Hücvîrî tevhid ehlinin hissettiği Hâkk'tan gelen latîfeleri ilahî pırıltılar, ışıklar şeklinde nitelemektedir.¹⁶⁷² Bu ışıltılara benzer haller yoga yapanlarda da görülmektedir.¹⁶⁷³ Ancak yogada ruha değil, nefse (bedendeki çakralara) yoğunlaşıldığından gelen parlak ışıkların ilahî kaynaklı değil, nefsanî olduğu

¹⁶⁶⁸ Johari, *Chakras*, 57, 58.

¹⁶⁶⁹ Murakabenin âyetler üzerinde sıralaması şu şekildedir: Ehadiyyet Murakabesinde İhlas 1-5, Maiyyet murakabesinde Hadid/4, Akrabiyyet murakabesinde Kaf/16, Muhabbet murakabesinde Maide/54.

¹⁶⁷⁰ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi Keşfu'l Mahcûb*, 174, 322, 411; S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali* (Kaivalya Pada, 8) 215- (Sadhana Pada, 51) 91; Kaya, *Yogasutra* (Kaivalya Pada, 8-9) 92.

¹⁶⁷¹ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi Keşfu'l Mahcûb*, 412.

¹⁶⁷² Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi Keşfu'l Mahcûb*, 326.

¹⁶⁷³ Merter, *Doküz Yüz Katlı İnsan*, 97.

anlaşmaktadır. Hücvîrî nefis için şer mahalli, ruh ise hayır mahallidir görüşündedir. Ona göre ruh ile “Allah” aşkını elde etmek mümkündür. Bunun yolu da abdest, namaz, güzel ahlâk gibi zahire ve bâtına ait sebepleri yerine getirmekten geçer.¹⁶⁷⁴ Konuyu İmâm-ı Rabbânî ekseninde değerlendiresek İslam’a teslim olmadan yaşanan haller istidraç ve gerçek müşid olmadan kalp yoluyla Hâkk’a vuslat imkansızdır. İstidracı benzer haller sûfide de görülür. Sûfî mertebelerde ilerlediğinde şeriatin hakikatini elde eder. Hissettiği duygulara da keramet denilir. Ancak sûfî halini gizli tutar. Zira emr âlemindeki hakikatlar ince manalar içerdiğinden açıklanması sûfilerce doğru bulunmamıştır.¹⁶⁷⁵ Letâif zikriyle yaşanan manevi yükseliş hallerini de Allah’ın yarattığı eşyanın hakikatinden numunelerdir manası çıkarılabilir.

4. Hint Mistisizmi ve Tasavvufun Ontolojik Açıdan Karşılaştırılması

İslâm inancına göre insanın yaratılışından itibaren her dönemde Allah’ı ve O’nun kudretini tanıtan uyarıcıların geldiği peygamberler göz önüne alındığında, Hint mistik inancının ilk dönemlerinde de Yaratıcıyı anlatan kimselerin ve vahy metinlerinin bulunması olasıdır.¹⁶⁷⁶ İlk dönem Vedalar’da Yaratıcı tarafından uyarıcılara bildirilen ilhamların bulunması muhtemeldir. Ancak ilerleyen dönemlerde çeşitli sebeplerle asli bilgilerin değişikliğe uğrayıp özünden farklılıklar arz ettiği kabul edilir. Hint mistisizminde ilk dönem kaynaklarda ve sonrasında devam eden Upanişadlar’ın bazı metinleri dikkate alındığında Brahman ve çakra kavramlarının, tasavvufî terminolojide kullanılan Hâkk ve letâif kavramlarının farklı şekillerde söylenmiş versiyonlar olduğu düşünülebilir. Buna mukabil İslâm’ın temel umdeleri tevhid, nübüvvet ve ahiret inancından ayrışan atman, Brahman, tenasüh, reenkarnasyon anlayışları iki uygulamanın farklılığıdır.

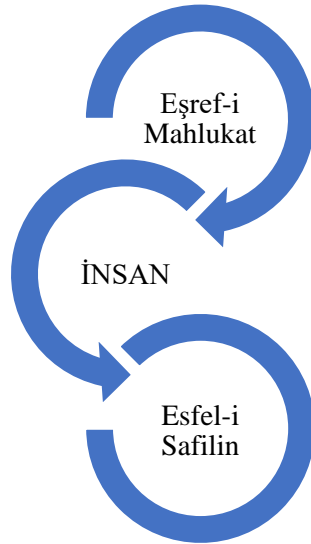
Tasavvufta ve Hint mistisizminde insan-âlem ve Mutlak Varlık arasında ilişki ele alınmıştır. Tasavvufta insan kendi içindeki “Ben”i letâife dönük zikir gibi metotlarla keşfederken Yaratıcı ile yakın bir hissiyat içindedir. Letâif kanalıyla insanın ezeli benliği ile bedendeki izafi benliği arasındaki bu irtibat, Tanrı ile bütünlükten kopmuş, parçalanmış bir benlik değil, aksine tamamlanmış olgun bir yapıyı ortaya çıkarmaktadır. Bu yönüyle insan esfel-i safilindeki nefis-i emmâreden kurtulup nefisini eşref-i mahlûkat

¹⁶⁷⁴ Hücvîrî, *Hakikat Bilgisi Keşfu’l Mahcûb*, 323.

¹⁶⁷⁵ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, (m.172), c.1/ 568, 569; İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı İmâm-ı Rabbânî*, c.1/115.

¹⁶⁷⁶ Çiştî, *Sûfî Tıbbı*, 138.

seviyesinde müttekâmilliğe aday seviyeye getirebilmektedir.¹⁶⁷⁷ Hint mistik inancında ise aşkın varlıkla temas yoga kanalıyla çakralara yoğunlaşarak kazanılmaya çalışılır. Yoga-dhyananın ileriki aşamalarında insan samsara çarkından kurtulup mokşaya ulaşabilir. Bu durum kendi inanç sistemlerinde kendi hakikatlarını kazanabilmelerinin birtakım metafizik hissiyatlarla mümkün olduğunu gösterebilir. Tasavvuf ve Hint mistik uygulamalarındaki hissiyatlar beden ve ruhtan oluşan insanın zahiri ve batınî iki yönüne işaret eder. Sûfiler fitraten her insanda var olan bu yönleri Allah'a kulluk bilinci ile süfliyat ve ulvîlik açısından izah ederler. Hint mistikleri ise insanın zahirî ve batınî yönlerini Atman-Brahman özdeşliği ile açıklamaktadır. Sonuçta aynı fitrata sahip bireyler farklı bakış açıları ve inanç yönleri ile farklı manevi durumlar elde edebilmektedir.



Şekil 16. İslâm Düşünce Sisteminde İnsan

Dinlerde insanın tekâmülünü etkileyen unsurlar yer alır. Aynı zamanda bu süreç, bünyesinde sebep-sonuç ilişkisi de barındırmaktadır. Tezde her iki öğretinin de süreç, sebep, sonuç şemasının bulunması benzer yönleridir. Buna göre Hint mistisizmini etkileyen unsurlar Atman-Brahman özdeşliğidir. Süreç, vidya, avidya, üç guna, karma, tapas, yacna, ahamkara, kirtana, guru, yoga (çakralara yoğunlaşma), dhyaana gibi bireysel

¹⁶⁷⁷ M. Mustafa Çakmaklıoğlu, "Aslî Vatanda Ezeli Ben Olmak: Yunus Emre'nin Benlik Tasavvuru Üzerine Bir Tahlil," *Yunus Emre Sempozyumu* ed. Hakan Yekbaş- Mustafa Sefa Çakır. (Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, 2022), 158, 183.

uygulamalar şeklinde devam eder. Sonuçta ise insan ya samsara çarkından kurtularak mokşaya ulaşır veya reenkarnasyon ile tekrar başka bedenlerde dünyaya döner.

Tasavvufta süreç, sebep, sonuç ilişkisi ise şu şekildedir. Sûfinin nefis terbiyesi geçirmesi ve buna bağlı olarak Allah'ı yakîn bilgisiyle tanıma isteği tasavvufî eğitim içeriğinde gerekli sebeptir. Bir tarikata ve onun başındaki rehberine (mürşid-i kâmil) bağlanma, letâif zikri, manevi sohbet, rabîta, murakabe, mahlukâta ve insana hizmet ise eğitimdeki sürece tekabül eder. Eğitimin (seyr ü sülûk) nihâyetinde ise marifetulah (Allah'ı tanıma, bilme), fenâfillah (Allah'ta fani olma), ve bekâbillah (Allah'da bâki olma) durumu gerçekleşir. Bir nevi ölmeden evvel manevi ölüm durumu gerçekleşir.

Günümüzde yoga ve çakralara dair uygulamalar modern tıbbın psikoterapi yöntemleri veya fizik tedavi egzersizleri gibi başka bir dine mensup olsun veya olmasın her kesimden insanların istifade edebilecekleri bir kültür haline gelmiştir. Bu manada dini içerikli Hindu yogası ile genele hitap eden popüler yoga semantik kaymaya maruz kalmıştır denilebilir. Nakşbendiyye usulünün letâif zikri, murakabe ve rabîta metotları ise hakikate ulaşmak niyetiyle dini içeriğini Kur'ân ve sünnet çizgisini bozmadan sadece kendi mensupları tarafından devam ettirmektedir. Bu yönden de aralarında farklılıklar bulunmaktadır. Çalışmada İslâm tasavvuf düşüncesi ve Hint mistisizmdeki nefis terbiye yöntemleri ortak benzerlikler gösterse de yogada nefese odaklanma, egzersiz, ölüm sonrası ahiret inancındaki ayırım gibi yöntemler farklılıklar arz etmektedir. Ayrıca hem pratiklerdeki ayırım hem de tasavvufta "Allah" ile bütünleşmenin mümkün olmayacağı her iki uygulamanın farklılıklarıdır.

Hint kültüründe Vedalar kadim inanç öğretisinin yazılı kaynak açısından elde edilen ilk eseri olarak bilinmektedir. Mistisizm kavramı ise Upanişadlar'la beraber monoteist Tanrı tasavvuruna geçişle birlikte yeni anlam kazanmaya başlamıştır. Mistisizmle ilgili metotlar düzenli ve aşamalı olarak sunulan ritüellerle desteklenerek huzura ulaşma, derin düşünmeye ve samsara çarkından kurtulmak için tek yol olarak gösterilmiştir. Geçmişte olduğu gibi günümüzde de yalnızca dini ve felsefi anlam taşımayan yoga benzeri ritüeller aynı zamanda beden ve ruh sağlığı için de tavsiye edilmiştir. Böylece dünya üzerinde pek çok taraftar kazanmıştır. Dinlerin görünürdeki uygulamalarının ötesinde, manevi anlamda kişisel tecrübelerinin bütünlüğü olan mistisizm, insanların hayatlarında bazı değişikliklere sebep olmaktadır. Hint mistisizminin pratiklerinden biri olan yoga da düzenli uygulanıp hayat tarzı haline geldiğinde, insanların yaşamlarında etkiler meydana getirebilmektedir. Bu yönüyle yoga

sadece Hint coğrafyasında değil dünyanın farklı bölgelerinde uygulanan, maddî-manevî etkilere sahip bir disiplin haline dönüşmüştür. Günümüzde yoga kültürü ile çeşitli ülkelerin inançlarını kendi düşünce zemininde eriterek orijinal dini hüviyetinden uzakmış gibi görünen, sanat ve bilim adı altında bir çizgi oluşturulmuştur. Toplumun farklı kesimlerine de genel itibarıyla herhangi bir dinsel ritüel olarak sunulmayıp huzura, sağlığa, dinginliğe ulaşmak için kişisel gelişim metotları şeklinde presente edilmektedir. Günümüzde yoga genelde gerçek yoga üstatları yerine konu üzerinde belli bir süre eğitim alanlar tarafından insanlara ulaştırılmaktadır. Yoga ve dhyana dünyada, Mevlâna'nın kapsayıcılık vasfı öne çıkartılarak dini yönü göz ardı edilmiş şekliyle lanse edilen huzura kavuşma ritüeline de bu manada benzerlik göstermektedir. Halbuki empoze edilmek istenen fikirlerin aksine Mevlâna ve öğretilerinin İslâmî şeriat temeline dayalı olduğu gerçeği gibi yoganın da Hinduizm, Budizm, Caynizm, Sihizm gibi dinlerin pratikleri olması açısından dinsel kaynağı göz ardı edilemez. Konu bütününe bakıldığında reenkarnasyon ve karma gibi inançların farklı zeminlerde (reklam, medya, resim, müzik vs.) çeşitli söylemlerle yoga vasıtası ile bir arada tutulması esasen dini hüviyetini muhafaza ettiğinin de bir göstergesidir. Aynı zamanda yoganın temelinde yatan meditatif pratiklerin (çakralara yoğunlaşarak uygulanan Tantrik Yoga vb.) insana bazı ruhsal yetenekler ve bilgiler kazandırarak ruhsal arınma amacıyla Hint ve Uzakdoğu inanç sisteminde halen dini bir uygulama olarak yapılması nedeniyle İslâm fıkında mahzurlu görülmektedir.¹⁶⁷⁸

Sosyo politik, ticari vb. sebeplerle asırlar boyunca süren kültürler arası etkileşim sonucu Hindistan'da bulunan felsefi ve mistik öğretileri anlama çabası dünyaya yayılmış ve beraberinde birçok hareketi meydana getirmiştir. Edebiyat, düşünce, sanat, bilim, tarih, din-toplum, gibi alanlarda yapılan çeviri faaliyetleri de yayılma hareketlerini desteklemiştir. Hint uygulamasının pek çok evreden geçmesi sonucunda farklı düşünceler yeni kültürleri de beraberinde getirmiştir. Bu sebeple Hint düşüncesinin sınırlarını belirlemek zordur. Tıp ve astronomi gibi alanlarda İslâm düşünürlerinin Hint kültürü ile etkileşim inkârı söz konusu olmamakla beraber, konuyla alakalı kendi kültür, düşünce, inanç sistemlerince de¹⁶⁷⁹ değerlendirmelerde bulunulmuştur. Hint düşünce sistemi çok karmaşık ve uzun bir gelişme seyri izlediğinden birbirinden bağımsız, çelişik kabullerin merkezidir. Hintlilerin eserleri yazıya geçirmedeki geç kalmışlıkları ve birçok eserin

¹⁶⁷⁸ “Yoga yapmanın hükmü nedir?: Din İşleri Yüksek Kurulu : Dini Bilgilendirme Platformu” (Erişim 13 Kasım 2022). <https://kurul.diyenet.gov.tr/Cevap-Ara/34/yoga-yapmanin-hukmu-nedir?>

¹⁶⁷⁹ Ali İhsan Yitik, Aynur Çınar, *Türkiye’de Dinler Tarihinin Araştırılması Sürecinde Prof.Dr. Abdurrahman Küçük-VI. Bölüm-Hint ve İran Dinleri- Makale-Dara Şüküh ve Eseri Mecma-i Bahreyn Üzerine Makale* (Ankara: Berikan Yayınevi, 2016), 529.

ortadan kalkmış olması tarihsel arka planın tam anlamıyla elde edilmesini imkânsız hale getirmektedir. Yoga uygulamasına ait bilgilerin de orijinalliğinden kısmen de olsa uzaklaşması ve Hintli düşünürler tarafından çeşitli eklemeler yapılarak günümüze ulaşmış olması muhtemeldir. Buna karşın İslâm tasavvufunun kökenini Kur'ân-ı Kerîm¹⁶⁸⁰ ve sünnetten alması tarikatlar arasında birbirinden ayrı olmayan hedef birliğinin bulunmasını sağlamaktadır. Bu yönüyle seyr ü sülûk yöntemlerinde farklılıklar bulunsa da amaç ve niyet açısından birbirleriyle çelişki söz konusu değildir.

İslâmi düşüncede nur ve zulmet kavramları birarada bulunmaz. İnsan ve hayvan figürlerinin resmedilmesi manevi anlamda ibadetlerin nurani yönünü etkileyebileceği görüşü hakimdir. Bu yüzden ibadet yapılan mekanlarda resmin bulundurulması uygun görülmemiştir. Bu duruma bir örnek Müceddidî temsilcilerinden Gulam Ali Dehlevînin beyanıdır. Ona göre Medine'den Hindistan'a kendisini ziyarete gelen İslâm âlimi ve muhaddis Seyyid İsmail'i Delhi'deki Şah Cihan Camii'ne göndermiştir. Seyyid İsmail camiye kısa bir ziyarette bulunup hemen geri dönmüştür. Zira ifadesine göre orada Rasûlüllah'ın nurları bulunmakla beraber putların zulmeti de vardır. Dehlevî'nin araştırması sonucunda camideki bir sandıkta manevi büyüklerin resimleri bulunduğu ve zulmetin bunlardan geldiği anlaşılmıştır. Hz. Peygamber'in İbrahim peygamberin resmidir diye gösterdikleri numuneyi yırtması, "Allah'a iman ediyoruz derler, ama imansızdırlar, başka şeylere taparak müşrik olmuşlardır."¹⁶⁸¹ âyeti resim, heykel gibi suretlerin İslâm dininde yeri olmadığını gösteren delilerdendir. Dolayısıyla namazda veya letâif zikrinde herhangi bir şekilde kişilere ait resim ve suretler bulundurulmaz. İman ve ibadet ancak Allah'a yönelerek yapılır. Bu yüzden Hz. Peygamber de kendi zamanında resmedilmesine izin vermemiştir. Gulam Ali ve benzer tecrübelerden anlaşıldığına göre, Hint mistisizminde yoga ve dhyana da çakralara yoğunlaşırken yantra denilen objelerin ve bazı Tanrı ve master denilen guruların resimlerinin dhyana yapılan yere konulması İslâmi ve tasavvufi bakış açısına göre nurların değil zulmetin (nurları örten perdelerin) meydana geldiğini düşündürmektedir. Buna göre tasavvufta uygulanan zikrin sonucunda meydana gelen nurani haller ile yoga dhyana da hissedilen ışıklar memba ve durum yönüyle aynı içeriğe sahip değildir. Zira sûfilere göre nefis terbiyesi ve bazı kelimeleri sürekli söylemek yoluyla bazı keşiflere maruz kalmak ve kalp halleri İslâm dışı inanca sahip kişilerde de görülebilir. Sonuçta insanı Allah'a yaklaştıran Hz. Peygamber'in

¹⁶⁸⁰ Hicr,15/9. "Hiç şüphe yok ki o zikri/Kur'anı biz indirdik, onu koruyacak olan da biziz."

¹⁶⁸¹ Yusuf 12/106.

sünnetini uygulamaktır. Bu sayede her nefeste gafletten uzaklaşıp sürekli “Allah” ile beraber olarak tam huzur halini yakalamak mümkün olmaktadır.

Nakşebendîlikteki tasavvufi uygulamalar aktif, dinamik, kat’î bir sistem üzerine kurulmuştur. Şüphencilğe, hayallere ve pasifliğe yer yoktur. Letâif zikri, sohbet, yaratılana hizmet, rabıta, murakabe bu durumun örnekleridir. Hint mistisizmdeki yogada ise birtakım kişisel egzersizler ve kendi içine doğru yönelen bir farkındalık mevcutken aşkın varlığa ulaşmak metodolojisinde hayaller, yanılsamalar, pasiflik kişiyi amacına ulaşmaktan uzaklaştırabilmektedir. Bu durumlar iki uygulamayı farklı kılan özelliklerdir.

Hinduizm tarihini etkileyen önemli bir oluşum mistik karakterli Bakti hareketidir. 12. yy.’da temellerini Hint filozofu Ramanuja’nın attığı Bakti hareketi kast sistemini reddetmesi, kadınlara özgürlük verilmesi, Tanrı’ya sevgi ve bağlılıkla herkesin ulaşabileceği gibi fikirleriyle Hint halkını etkilemiştir. Hindistan tarihinde Bakti hareketi ve sūfizm, Sih dininin temellerini hazırlayan önemli oluşumlardır. 16. yy.’da Dadu Dayal (ö.1544/1603) gibi bazı Bakti Hindular sūfizmden etkilenmiştir. Dayal ile çağdaş olan İmâm-ı Rabbânî’nin İslâm’ın yeniden ihyası anlamında Müceddidîye hareketini başlatması Hint ve tasavvuf tarihinde farklı yapılar olsa da inançlara yönelik uygulamaların aslına uygun olarak yeniden hayata geçirilmesi ortak özellikler olarak düşünülebilir.

5. Pozitif Bilimler ve Tamamlayıcı Tıp Açısından Letâif ve Çakranın Değerlendirilmesi

Bu bölümde abdest, namaz, zikir, yoga ve dhyana tekniklerinin modern tıp araştırmalarında insan bedeni ve psikolojisinde etkileri nelerdir? sorusu ele alınmıştır. Konu, magnetik rezonans (MRI), elektro fotonik görüntüleme (EPI) teknikleri, Kuantumdaki dolanıklık ilkesi ve vücuttaki enerji kanallarını ifade eden BAN sistemi ile organların holografik izdüşümlerini yansıtan refleksolojik noktalar bağlamında incelenmiştir. Ayrıca mantra ve duaların etkisi seslerin belli frekanslarda titreşimi (Hertz) ile beden üzerindeki etkisi açıklanan konulardandır.

5.1. Metafizik ve Fizik Varlık Olarak İnsanda Letâif ve Çakranın Bilimsel Yansıması

Sûfiler sülûkta ilerlerken kalbin ve ruhun zikirle tasviyesi ve inikas yoluyla (kalpten kalbe nurların aksetmesi) zulmani perdelerin kalkıp parlaklık kazanabileceğini ifade etmişlerdir. Kalbin ve ruhun saflaşmasıyla ilhama maruz kalınabilmektedir. Bu durum sûfilerin kiminde olgunluk, olaylara karşı idrak ve ilim kazanımı şeklinde ortaya çıkabilmektedir.¹⁶⁸²

Zikrin kişide manen kazanımları pozitif bilimler açısından da araştırılmıştır. Malezyalı araştırmacılar tarafından duygusal basıncın kontrolünde abdest ve zikrin tedavi ediciliğine dair deneysel bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışma Biofeedback emWay teknoloji ve DASS (Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği) kullanılarak uygulanmıştır. Bio mühendislik çalışmasının sonucunda araştırmaya dahil edilen kişilerin duygularını etkili bir şekilde kontrol etmelerini sağladıkları ve duygusal yönde istikrar gösterdikleri bildirilmiştir. Buradan abdest ve zikrin bireyin davranışlarını, zihnini ve duygusal yapısını kontrol etmesine yardımcı ruhani araçlar olarak psiko fizyoloji üzerinde olumlu etkiler sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Namaz kılan ve sema icra eden dervişler üzerinde beyin spekturum analizleri, kalp hızı ve EEG ölçümleri ile yapılan bir çalışma yapılmıştır. Sonuçta (Namaz ve sema düzeyinde) fiziksel aktivite yapanların hiç yapmayan kontrol guruplarına göre fiziksel ve psikolojik refah seviyesinin arttığı, ileri seviyede ruhsal zindeliğin mümkün olabileceği ve daha iyi bilişsel işlevsellik düzeyinin gerçekleştirilebileceği sonucuna varılmıştır.¹⁶⁸³ Sağlıklı bireylerde belli sürelerde dönme hareketi vertigoya (baş dönmesi) neden olabilirken sema eden dervişlerde bu durum görülmemektedir. Zikre eşlik eden hareketin beyin plastisitesi, kortikal algı ve vertigo üzerine sema eden dervişlerin kontrol gurubu üzerinde yapılan bir çalışmada dönmeyle birlikte zikrin eşlik ettiği tefekkür halindeki dervişlerin MRI görüntüleri incelenmiştir. Sonuçta sema icra eden dervişlerin diğerlerine göre beyindeki kortikal alanların olumlu yönde daha ince durumda bulunduğu gözlenmiştir.¹⁶⁸⁴ Böylece deneysel araştırmalarla

¹⁶⁸²Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Meârif*, 66.

¹⁶⁸³ Mohd Anuar Awang Idris vd., "The Significant Effect of Wudu' and Zikr in the Controlling of Emotional Pressure Using Biofeedback Emwave Technique", *World Academy of Science, Engineering and Technm.logy International Journal of Psychological and Behavioral Sciences* Vol:11, M.:4 (2017); Nicola Luigi Bragazz Hicham Khabbache, Ignazio Vecchio, Mariam. Martini, Riccardo Zerbetto, Tania Simona Re, "Neurotheology of Islam and Higher Conciousness States", *Cosmos and History: The Journal of Natural and Social Philosophy*, 14/2 (2018). www.cosmosandhistory.org.

¹⁶⁸⁴ Yusuf O. Cakmak, Gazanfer Ekinci, Armin Heinecke, Safiye Çavdar., "A Possible Role of Prolonged Whirling Episodes on Structural Plasticity of The cortical networks and Altered vertigo perception: The Cortex of Sûfi Whirling Dervishes", *Frontiers in Human Neurosciens* 11 (2017).

namaz ve zikir sırasında okunan duaların, yoğunlaşmanın ve bedensel hareketlerin beyin plastisitesi (esnekliği ve sinirler arasındaki bağlantıların yoğunluğu) kalp damar sağlığı ve pozitif iyilik üzerine etkileri ortaya konulmuştur.

Abdest, namaz, zikir sırasındaki hareketler ve asena, nefes egzersizleri gibi pratikler aynı zamanda beden sağlığını idame ettirmek ve hastalıklardan korunmak için de faydalıdır. Örneğin abdestte yüz, göz, kulak, boyun, burun, el, ayaktaki insanın holografik izdüşümü olan refleksolojik noktalar¹⁶⁸⁵ suyla ve kurulama sırasındaki ovalama ile uyarılmaktadır. Müminin miracı şeklinde tarif edilen namazdaki secde alınılma merkezinin (nefs latîfesi, acna çakranın konumu) yer ile teması, tadili erkandaki birtakım hareketler örneğin hanımların secde de dirseklerinin dizle teması, beylerin kollarının açık pozisyonda koltuk altı enerji merkezlerinin hava ile teması, secde de gözlerin açık olup burun ucuna bakmak, tüm namaz boyunca gözlerin belli noktalara fiksasyonu (sabitlenmesi) beden sağlığını beraberinde getiren hareketlerdir. Göz ve vücut hareketlerinin spiritüel anlamda pozitif enerji sistemleriyle ilişkisi yoga ve içeriğinin açıklandığı çalışmalar bulunmaktadır.¹⁶⁸⁶ Abdestin ve namazın yogaya kıyasla günde beş kere tekrar etmesi bununla birlikte ekstra nafile namazların da tercihe bağlı bulunması bireyin ruh ve beden sıhhati açısından önemli faktörlerdir. Nafile ibadetlerden gece kılınan teheccüdün manevi olarak yüksek faydaları olduğu gibi fiziksel açıdan da yararları mevcuttur. Zira vücutta gece 02.00-04.00 arasında yoğun şekilde bağıışıklık ve üreme sistemi, hormonların üretiminde etkili melatonin hormonu salgılanmaktadır. Kâinata ve insan vücudunda aktif bioritim bulunmaktadır. BAN ismi verilen biyolojik aktif noktalar insanda 700 adetken, evrende 5 büyük 50 küçük bioritim 24 saat içerisinde ardarda gelmektedir. Bu periyodun ilk 15 dakikası biyolojik sistemdeki en aktif zaman dilimleri olduğu gibi akupunktur noktalarına dair açık BAN sistemi de ezandan sonraki 15 dakika süresince tamamen açık konumdadır. 2 saat sonra ise vücudun enerji merkezleri diyebileceğimiz BAN kapanmaya başlar. Namazdan önce abdest sırasında “Agresi noktaları” olarak isimlendirilen ekstra aktif noktalardan 61 adedi abdest uzuvlarında bulunmaktadır. Abdestle bu noktalar uyarılarak tasavvufî literatürde letâif, yogada çakra isimleri verilen BAN enerji merkezleri de harekete geçmektedir. Abdestteki sıralamaya riâyet edildiğinde agresi noktaları ve BAN enerji merkezleri dengelenmektedir. Yüz yıkanırken sinir sistemi ve boşaltım sistemi, mide ve barsaklar uyarılır. Kollar yıkanırken kan dolaşımı, kalp, akciğerler ve üreme sistemleri harekete geçer. Tüm organlarla

¹⁶⁸⁵ Janet Wright, *Reflexology and Acupressor* (Book Pub Co. 2003) 15; Keet, *Hand Reflexology*, 25.

¹⁶⁸⁶ Manaf, *Çakralar*, 404.

bağlantılı olan kulaklar komuta merkezi gibidir. Kulaklardaki 100 enerji noktası uyarılarak organların harekete geçmesi sağlanmaktadır. Ayaklar yıkanırken hipofiz bezinin aktifleşmesi organların faaliyetini etkileyen BAN enerji merkezlerini uyarmaktadır.¹⁶⁸⁷ Esasen tamamlayıcı tıbbın BAN sistemi ve Agresi noktaları, refleksolojik noktalar ismi verdiği sistem, yogadaki çakra enerji merkezleri ve tasavvuftaki letâif merkezleri ile sistematik işleyiş ve vücut sistemlerine faydaları açısından benzerlik göstermektedir. Sadece uygulanan yöntemlerde ve zamanlamada farklılıklar bulunmaktadır. İslâmi emirlerin ve yasakların faydaları ilimlerin gelişimine paralel olarak insanın fiziksel ve ruhsal bütünlüğüne yönelik pozitif etkileri daha fazla ortaya çıkmaktadır. Abdest, namaz ve zikrin gün içerisinde (niyet, hareket, nefes, dikkat, sesler ve ritim gibi) düzenli ve dikkatli uygulanması evrende ve insandaki kozmik enerji sistemleri (letâif ve çakra) açısından da faydaları aşikardır. Teheccüd vaktinde kılınan namazın da manevi ve fizyolojik etkileri bilinmektedir. Bununla birlikte letâif zikri uygulayan kimsenin kıldığı namazdaki farkındalık ile günlük zikir pratiği yapmayan ya da dini tabirle huşû içinde icra edilmeyen namaz hissiyatı arasında da farklılıklar olabilir.

Hindistan'da yoga ve dhyananın fizyolojik, ruhsal ve zihinsel yönde olumlu etkilerini gösteren akademik çalışmalar mevcuttur. Yoga uygulamasındaki asena (fiziksel egzersizler), Pranayama (nefes egzersizleri) ayrı ayrı çalışıldığında pozitif etkileri daha az iken her ikisi birlikte uygulandığında hematolojik (kan tahlilleri) ve fizyolojik değişkenler, nefes tutma kapasitesi, endurans, kuvvet, elastikiyet ve hız yönünden çok daha etkili bulunmuştur. Hiç yoga yapmayan hareketsiz pasif kontrol gurubu ise anlamlı bulunmamıştır. Yoga temelli teknikler dünyada sağlığı korumak ve düzenlemek için hayat tarzı stratejisi olarak mevcut konumunu korumaktadır. Vücuttaki Qi enerjisinin dengelenmesi (Homeostaz) için Avrupa'da elektro fotonik görüntüleme (EPI) teknikleriyle çeşitli araştırmalar mevcuttur. Entegre yoga tekniklerinin sağlık üzerindeki etkinliğini somut verilerle görüntülemek için benzer çalışmalar yogiler üzerinde de yapılmıştır. Sonuçta yapılan çalışmalar psikofizyolojik sağlık indeksini geliştirip stresi azalttığı halde Hint nüfusunun EPI normları Avrupa'da yaşayanlardan farklı bulunmuştur. Sonuçta konvansiyonel ve alternatif tıpta kullanılan EPI uygulamalarının geliştirilmeye ihtiyaç olduğu kanaatine varılmıştır.¹⁶⁸⁸

¹⁶⁸⁷ Salih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, 123.

¹⁶⁸⁸ Shiv Kant, *The Effect of Hatha Yoga on Physical fitness, Psychological and Hematological Variables of School Level Students* (Punjab Universty/ Department of Physical Education, 2021). Shodhganga a reservoir of Indian Thesis/Shodhganga@Inflibnet.; Kuldeep Kumar Kushwah, *Effectiveness of Integrated Yoga Practices on Healty People Using Electrophotonic Imaging Technique* (Swami Vivekananda Yoga

İnsanda beyindeki bilinç merkeziyle düşünce sistemi arasında hareketi ve duyguları kontrol edecek mekanizma limbik sistem olarak düşünülmüştür. Bu üç merkez arasında şiddet eğilimi, dürtüleri, zihin beden ayrımı gibi duyguları kontrol edecek mekanizmaların bulunması gerekmektedir. Hint mistik düşüncesinde bu mekanizma çakralara yoğunlaşarak uygulanan yoga sistemi olduğu kabul edilmektedir.¹⁶⁸⁹

Itzhak Bentov'un deneyleri yogada muladhara çakradan (kuyruk sokumundan) yükselen Kundalini enerjisinin güçlü fizyolojik reaksiyonlar oluşturduğunu açıklar. Onun deneyleri yoganın bedendeki etkilerini açıklar mahiyettedir. Belirli elektromanyetik dalgalar, ses ve mekanik titreşimlerin bedensel ritim ve biyomekanik alandaki değişikliklerle irtibatlı olarak bilinç düzeyinde farklılık olabileceğini göstermektedir.¹⁶⁹⁰

Patanjali'nin yoga sutralarında da benzer durumlar ifade edilmektedir. Saf bir dhyana'yı hissetmenin önünde duygusal dürtüler engel olabilmektedir. Bunun sonucunda nefes almada sıkıntı, depresyon, sinirlilik gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Yoganın nefes pratikleri ve dhyana ile fiziksel ve ruhsal bedeninin yaşam enerjisi artırılarak zihin doğa üstü manevi bir nesneye yönlendirilebilir. Böylece yaratılıştan gelen dürtülerin terbiye edilmesiyle olumsuz hissiyatların yerini sevinç, şefkat, duyarlılık ve zihinsel kararlılık gibi özellikler almaktadır.¹⁶⁹¹

İslâm toplumunda muska ve rukye gibi uygulamalar duayla tedavinin bir parçasıdır. Mevlâna gibi bazı mutasavvıflar duaları yazıp suyun içinde çalkalayıp hastaya içirmişlerdir. Günümüzde de bazı âyetlerin yazılı olduğu pirinç kaselerin içine zemzem veya su koyup çalkalayıp içilmesi duanın insan psikolojisi üzerindeki etkisine örnektir. Japon bilim insanı Dr. Masaru Emoto'nun kristal su testinde olduğu gibi duyulan, söylenen, okunan, görülen her şeyin insan fizyolojisi ve bağışıklığı üzerine tesiri mevcuttur.¹⁶⁹² Güzel sözler su moleküllerini güzelleştirirken kötü sözler çirkinleştirmektedir. Suya bu denli tesir eden sözler insan fizyolojisine daha fazla etkili olmaktadır. Ruhun bağışıklık sistemine tesiri bedene de yansımaktadır. İnsanın deneyerek elde ettiği bilgi ve tecrübeler aslında modern tıbbın bilgileri dışında değildir. Dua, muska, mantranın vs. insan bedeni ve ruhunu iyileştirdiğine dair tecrübeyle sabit somut etkileri

Anusandhana Sansthana / Department of Yoga and Life Science, 2018) Shodhganga a reservoir of Indian Thesis/Shodhganga@Inflibnet. <http://hdl.handle.net/10603/218464>.

¹⁶⁸⁹ Anodea Judith, *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System*, (St. Paul, Minnesota, USA: Llevellyn Publication, 1999) 118.

¹⁶⁹⁰ Mookerjee, *Kundalini*, 79.

¹⁶⁹¹ S. Parmeswaranand, *Yoga Sutras of Patanjali*, 17.

¹⁶⁹² Masaru Emoto, *Suyun Gizli Mesajı* (Kuraldışı Yayınları, 2005).

olduğu gibi namaz, zikir, murakabe ve dhyana gibi yoğunlaşarak yapılan ibadet ve faaliyetlerin de insan metabolizmasındaki tesirleri görülmektedir.

Letâif zikriyle yüzlerin nurlandığı Hâkk'ın sıfatlarının aşkla kalpleri ihata ederek insanların gençleştiği belirtilir. “Yüzlerinde secde izlerinin alametleri görülmektedir.” âyetinin bu duruma işaret ettiği Nakşbendiyye kaynaklarında belirtilir.¹⁶⁹³ Dehlevî'nin sözleri bu kabildendir.

“Gerçi ihtiyarım, kalbim hasta bitkinim
Ama seni andıkça kuvvet gelir, gençleşirim.”¹⁶⁹⁴

Görüldüğü üzere zikirle kalbin ve zihnin Hâkk'a doğru vecd (aşkla) ile sürekli yönelmesi günah ve kusurların affına vesile olduğu için bedene ait hastalıkların şifalanması da mümkündür. Zira “Allah” isminin zikredilmesiyle insanı ve kâinatı etkileyen manevi enerji harekete geçmektedir. Zikir sayesinde vücudun kimyası değişerek beyin, sinir sistemi ve kalbe ait yeni enerji kanalları oluşmakta hücreler yenilenmektedir. Tıp ilminde beyin, henüz keşfedilememiş özellikleri ile herhangi bir araç olmaksızın manevi keşfe ait bilgiler kazanabilmektedir. Üst şuurun (Allah) planları dahilinde vücuda ait beş duyu ile hissedilemeyen, maddeye ait olmayan ince oluşumların farkındalığı gelişmektedir.¹⁶⁹⁵ Günümüzde metavers gibi aletlerin kullanımıyla sanal dünyanın sonsuz merhalelerini incelemek mümkündür. Bu duruma benzer ancak tamamen metavers gibi gayri tabii olmayan, kişinin ilahî yücelikle bağlantısı (marifet ve feyz) sayesinde gerçekleşen manevi bir görüş ve hissedişin imkânı anlaşılmaktadır. Böylece üç boyutlu kısıtlı bakış açısı ortadan kalkarak çok boyutlu fizikötesi (metafizik) kaynakların madde âlemine taşınması mümkün olmaktadır.

İmâm-ı Rabbânî bu durumu açıklarken insanın iç alemiyle dış görünüşünün irtibatlı bulunduğunu, iç âlemdeki hükümlerin dışa yansımada bir zorluk olmadığını bildirir.¹⁶⁹⁶ Bu yoruma istinaden diyebiliriz ki letâif zikri kanalıyla insanın bedenine Allah tarafından yerleştirilmiş maneviyat dinamikleri tetiklenebilmektedir. Buna göre İslâmi emirleri ve sünneti yaşantısına geçirip kemâl vasfını edinenlerin Allah'tan aldıkları feyz

¹⁶⁹³ el-Fetih 48/29.

¹⁶⁹⁴ Dehlevî, *Mekâtib-i Şerife Dürrü'l Meârif*, 16.

¹⁶⁹⁵ Öztürk, *Aşk Kapısında*, 63.

¹⁶⁹⁶ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, c.1/602.

ile O'nun rengine boyanacakları bildirilmektedir. Bu kimseler kuantumda metafizik ile fizik âlem arasındaki seyahati başarabilen bilgi kişiler şeklinde yorumlanmaktadır.¹⁶⁹⁷

İnsan bedeni anatomik olarak duyularla algılanabilen bir sistemde yaratılmıştır. Beş duyu ile hissedilenler gözle görülür, taktil duyular elle hissedilir veya vestibüler duyu ile denge merkezleri harekete geçer. İşitme duyusu ile 20 ve 20000 Hz (herz) arası sesler işitilebilir. 0-20 hz arası sesler kulak ile işitilemezken beyin tarafından alfa, beta, teta, delta frekansları ile algılanabilmektedir. Elektrokimyasal biyolojik sistem olan insan bedeni beyin vasıtasıyla sözleri, düşünceleri, hareketleri frekansların dalga boyları ile şekillendirme kapasitesine sahiptir. Araştırma merkezlerinde şamanların, (ekstrasensler) hipnozcuların kullandığı birtakım yöntemlerin (ses, davul vs.) beyin dalgaları ile senkronize şekilde istenilen telkinlerin beyne yerleşebildiği görülmüştür.¹⁶⁹⁸ Kuantum fiziğinde çift yarık deneyinde olduğu gibi iki seçenekle karşılaşan elektron veya foton tek bir dalga olarak hareket etmektedir. Deneye göre ışığın hem parçacık hem dalga özelliğinde olması maddenin anlık oluşup kaybolması prensibine işaret etmektedir.¹⁶⁹⁹ Bu durum, tasavvufî murakabelerde veya dhyanada hayal edilen düşüncelerin gerçeğe dönüşebilmesini veya varoluşsal hissedışı farklı boyutlarda yaşamayı (tayy-i mekân, tayy-i zaman, astral seyahat, şatahat tarzı ifadeleri vs.) açıklar mahiyettedir.

Bilimsel açıdan gözleri kapatarak beynin dinlenme moduna geçtiği devre alfa frekansı olarak isimlendirilir. Huşu denilen ruhsal rahatlama halini sağlayan mekanizma beyindeki kimyasallardır. Uykuya dalma veya uyanma sırasında kalbe gelen ilhamlar, içsel huzur, hipnoz halleri alfa dalga boyunda gerçekleşmektedir. Murakabe ve dhyananın başlangıcında bu dalga boyu aktiftir. Derin tefekkür sırasında ise Hz. Âdem'den günümüze DNA'da gizlenmiş bilgiler ve bunlar arasındaki bağlantılar 4-8 Hertz dalga boyundaki teta dalgaları sayesinde gerçekleşmektedir. Zikir veya dhyana sırasında ani yükselen teta dalgaları ile bilinç altına girilebilmekte, DNA iplikçikleri açılarak beyin programı istenirse tekrar şekillendirilebilmektedir. Beta frekansı 13-20 (30) Hertz dalga boyunda olup beynin genel uyanıklık durumudur. Fikir üretip analiz yapılabilen, dikkat ve konsantrasyon gereken zihinsel uyanıklık hallerinde aktif olan dalga boyudur. 0.1-4 Hertz frekansındaki delta dalga boyu sûfilerin vahdet tecrübesini yaşadıkları derin tefekkür halidir. Su üstünde yürümek, havada uçmak, aynı anda pek çok yerde bulunmak ve varlıklarla bütünleşebilmek gibi insan doğasının üzerine çıkan ekstra durumlar delta

¹⁶⁹⁷ Berkmen, *Kuantum Bilgeliği ve Tasavvuf*, 307.

¹⁶⁹⁸ Salih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, 411.

¹⁶⁹⁹ Mehmet Emin Şeker-Hasan Aydın, "Kuantum Teorisi Bağlamında Einstein'in Nedensellik Düşüncesi ve Etkileri", *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (2022), 303.

dalga boyunda gerçekleşebilmektedir. Bu dalga boyuna çeşitli yöntemlerle girmek mümkündür. Bir mürşid eşliğinde zikir, murakabe gibi yöntemlerle rahmanî kanaldan girilen bu boyutta peygamberlerin meclisinde bulunulabilir. Rahmanî olmayan yoldan bu dalga boyuna ulaşmak da mümkündür. Bu yolla meleklerle vs. görüştüğünü iddia edenlerin iddiaları sadece zandan ibaret olan hayaldir. Gama dalga boyuna geçebilen parapsikolojik yeteneğe sahip (rahmanî veya şeytani özellikteki) kişiler MRI veya tomografi cihazlarındaki ışınlar gibi hipotalamus vasıtasıyla gözleriyle duvarın ötesini vb. durumları görebilmektedirler. Beynin anatomik ve fizyolojik birimler, insanın hayal gücünü kısıtlayan, elle tutulur gözle görülür somut bilgileri kesin bilgi kabul eden beynin üst merkezleriyle ilgili birimlerdir. Alfa, beta, teta, delta, gama frekansında etkileşen soyut bilgilerin elde edildiği ve ruhsal iletişimlerin gerçekleştiği birim ise alt beyindir. Binöral aktivite ile bilinçaltında teta frekanslarına sesli bir uyararla bilinçaltına ulaşılabilir.¹⁷⁰⁰ Bu durum hastalıkların tedavisinde olumlu amaçlarla kullanılabilir gibi insanı kötüye programlama gibi negatif etkilere de açık bir durumdur. Günümüzde revaçta olan bilinçaltı tedavi tekniklerine (theta healing, acces bar vb.) bu anlamda dikkatli yaklaşmak gerekmektedir.

Zihin, zekâ, ego ve hissedilen benlik bilinci uyanıklık durumunda sürekli aktif haldedir. Ses, dokunma, tat, görme gibi beyindeki duysal veriler Hint mistisizminde gunaların etkisi altında ben bilinci ile algılanmaktadır. Duysal veriler hava (vayu) ve prana gibi maddi olmayan ince formlarda ida nadi kanalına ve çakralara taşınır. Muladharadan başlayan ilk beş çakra beş duyu organı ve elementleriyle ilgilidir. Örneğin muladhara çakra koku duyusu, burun ve toprak elementiyle ilişkili olarak prananın taşıdığı duysal dürtüler muladharanın taç yaprakları ile ida nadiye ordan da duysal zihne iletilir. Böylece duysal zihinsel radyoaktif veriler ego (nefs) ve chittaya (kendini hissedilen form) iletilerek ben bilincinin oluştuğu formlara dönüşmektedir.¹⁷⁰¹ Bu anatomik ve fizyolojik veriler insan bedenine ait enerji sistemlerini, duysal, duygusal ve ruhsal (manevi) aktivitelerin bu sistemler üzerindeki etkisini anlamaya yardımcı olmaktadır.

¹⁷⁰⁰ Salih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, 413.

¹⁷⁰¹ Johari, *Chakras*, 18.

SONUÇ

Hindu metafiziği üzerine karşılaştırmalar sadece popüler kültürde değil, akademik camiada da karşılık bulmaktadır. Her iki sistemde bilince ait görünmeyen sınırların sinir sistemi araçları olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada hipotezden hareketle elde edilen sonuçlar maddeler halinde şöyle sıralanabilir.

1. Letâif ve çakraların insan tekâmülündeki rolü nedir?

İnsanın ruhuna ait beceriler beden üzerinde birtakım uygulamalar ile gelişebilmektedir. Bioplazmik beden denilen enerji bedeni de belirli formlardan meydana gelmektedir. Kimi zaman oruç, inziva, riyazet, mücadele gibi fiziksel bedene ait kısıtlamalar veya vücudun bazı formlarını değiştiren kimyasal ilaçlar, bitkileri koklamak, yutmak (Ausadhi vedik dönemde kullanılan soma bitkisi, üzerlik tohumu) gibi uygulamalar gözle görülmeyen, hissedilen enerji bedeni olan süptil beden ve fiziksel bedenin ayrımını yapabilecek mistik becerileri güçlendirebilmektedir. Bazen de düzenli olarak söylenen “Allah” zikri, “Om” mantrası gibi özel seslerin ve dikkatin yoğunlaştırılmasının (rabita, murakabe, dhyana) bu yetenekleri artırabildiği anlaşılmaktadır. Bu sıra dışı beceriler normalde potansiyel halde varlığını korurken insanın zihin, dil, kalp birlikteliği ve dikkati sayesinde olağan dışı kuvvetlerle (Rahmani olan veya olmayan) ortaya çıkabilmektedir. Çalışmada Rahmani anlamda bu irtibatı sağlayan yöntemlerden biri tarikatlar arasında özellikle Nakşbendîliğin öncelediği letâif zikridir. Ruhsal âlemlerle bağlantı sağlamaya dönük bir diğer uygulama da çakraların etkinleştirildiği meditatif Hint mistik ritüelleridir. Hint mistik geleneğinde insanın Atman-Brahman özdeşliğini kazanabilmesi ve reenkarnasyonu sonlandırıp samsara çarkından kurtulabilmesi için yoga yolunu takip etmesi gerekmektedir. Hindu inancında ruhsal yolculuk diyebileceğimiz bu seyrin nihai noktası, yeniden dünyaya bedenleşerek gelmekten kurtulmak manasında mokşadır.

Dini terminolojide avam denilen manevi yeteneklerini geliştirmemiş insanlarda zihinsel, duygusal ve ruhsal enerjinin kontrol edilememesi sebebiyle meylettikleri eğilimlerin dışı vurumu zararlı duygulara neden olabilmektedir. İnsanın ilahî olan ile (kontrol gücü yüksek gerçeklikle) irtibatı sayesinde kazanılan yeteneklerin olumsuz duyguları engellediği anlaşılmaktadır. Tasavvuf ilminin amacı da bireyi insan-ı kâmil seviyesine ulaştırmaktır. Bu eğitimin en önemli bölümü kalbin tasfiyesidir. Çalışmada letâif zikri, murakabe, manevi sohbet gibi yöntemlerle nefsin doğru bir hedefe yönelerek

eğitilebildiği ve fitratı gereği kötülüğü emredici vasıflarından kurtularak kemâlat noktasına ulaşabildiği anlaşılmaktadır.

Nefs ve ruh insanın özüdür. İyi yönde eğitildiğinde değişim ve dönüşümleri mümkündür. Yaratılıştaki var olan iyilik ve kötülük halleri nefsin durumuna bağlıdır. Ruh da nefsin eğitimine bağlı olarak güzel veya kötü ahlâka göre kıvam bulup ilahî huzura kavuşabileceği gibi ıstırap içinde de kalabilir. Letâife uygulanan zikir, ruhun ve kalbin itminan bulması ve nefis terbiyesi için uygulanan yöntemlerden biridir.

Tasavvufi bakış açısında âlem, varlık (halk) âlemi ve emr âlemi olmak üzere iki kısımdır. Halk âlemi arşın içindeki canlılar, yer, gök, cennet, cehennem yani ölçü ve madde bulunan her şeydir. Allah'ın "ol" emriyle var olan âlem olan emr âleminde ise ölçü, zaman, mekân madde kavramları yoktur. Kalp latîfesi emr âlemi ile varlık âlemi arasında geçit vazifesi görür. Arş ise kâinatın kalbi olup büyük âlemde emr âlemi ile varlık âlemi arasındaki geçittir. Âlem-i sağır (küçük âlem) denilen insanda soyut olarak on letâif bulunur. (Kalp, ruh, sır, hafî, ahfâ, nefis, hava, su, toprak, ateş). Letâifin gerçek mekânı ise arşın üstündedir ve mekânsızdır. Latîfeler zikir yoluyla arşın üstüne yükselerek asıllarına kavuşurlar. Asıldan maksat Allah'ın isimlerinin gölgeleridir. Allah'ın isimlerinin ve sıfatlarının gölgelerine ulaşan bir kimse küçük velilik (velâyet-i suğra) makamına erebilir. İsim ve sıfatların kendilerinin bulunduğu makam ise velâyet-i kübradır. Dört unsurdan sadece toprak latîfesi ve emmârelikten (kötülükten) kurtulup mutmain olmuş nefis daha yukarılara ulaşabilmektedir. Letâifin her bir basamağı geçilirken karanlık ve nurlu perdeler açılarak mahlukata ait halk âleminde uzaklaşmakta ve bu uzaklık kişinin kusurlarını görmesine sebep olmaktadır. Latîfelerin sonuna gelindiğinde ise yaratılmışlara ait imkân dairesi sona ererek kalp, ruh, sır, hafî, ahfâ ve nefis fenâyâ ve bekâyâ kavuşur. Bu safhadan sonra nefis mertebeleri açısından mutmainne göğse yerleşir ve rıza makamı hasıl olur. Letâifin fenâ ve bekâsını anlayıp hissedebilmek ve marifet, İslâm Peygamber'inin yolunu takip edenlere mahsustur. Nakşbendiyyede ilahî feyz insana letâif kanalı ile bazı peygamberlerin (Âdem, İbrahim, Nuh, Musa, İsa as.) rûhânîyeti yoluyla ulaşır. O peygamberler de nur ve feyzlerini Hz. Muhammed'den almaktadır. Hz. Peygamber'e gelen feyz ise Allah'tandır. Bu manada letâife yönelerek yapılan zikir nefsin olgunlaşmasında ve kalbin mutmain olmasında etkili yöntemlerdendir.

Hindu mistisizminde âlem tasavvuru ise döngüsel bir süreç içerir. Bu süreçte avatar denilen kutsal mistik varlıklar âlemde yer alır. Avatar bozulan düzenin yeniden tahsisi ve

Hinduların Brahman'a ulaşmalarının metotlarını öğretir. Hint kutsal metinlerinde yer alan Tantrik Yoga, çakralara yoğunlaşarak uygulanan dhyana, mantralar, asenalar, pranayama gibi teknikleriyle bu öğretide yer alan yoga çeşididir. Çakralar kuyruk sokumu bölgesindeki muladharadan (kök çakra) başlar. Swadhisthana, manipura, anahata, vishuddha, ajna ve başın tepesindeki sahasrara (taç) çakra ile bedendeki sıralaması sonlanır. Sahasraradan sonra bindu çakra ile daha yüksek bilinç merkezleri ile irtibat sağlanır. Çakraların letâifte olduğu gibi kendi aralarında irtibatları vardır. Her bir çakra bedensel ve ruhsal açıdan kişinin spiritüel seviyesi ile alakalıdır. Bu manada Hint mistik geleneğinde alt çakra seviyesini geçemeyen mistik, üst çakralardaki maneviyata ulaşamayıp bedenler arası döngüye (samsara çarkı) devam etmek zorunda kalır. Bu döngünün sonlanmasında yoga ve çakralara yoğunlaşılacak dhyana uygulamaları yol gösterici niteliktedir.

Yoga-dhyana metotları çakralar ile irtibat kurularak mokşaya ulaşmak için uygulanan yöntemlerdendir. Letâif zikri de Allah'ı yakînen tanıma ve O'na ulaşma yöntemlerindedir. Her iki yöntem metafizik alemlerle irtibatı sağlaması ve nefis terbiyesi ve ahlâkın olgunlaşmasında insanın ruhi tekâmülünde yol gösterici unsurlardır.

2. Letâif ve çakra pratiklerinin temel amacı ve sonucu nedir?

Geçmişe ait hatıralar, geleceğe dair umut ve istek gibi duygu enerjilerinin insanı negatif anlamda etkilememesi için doğaüstü algı ve fiillerin geliştirilmesi insan beden ve ruh sağlığı açısından önemlidir. Bu tür algının keşfi ve gelişimi, letâif kanalıyla olabileceği gibi benzer soyut merkezler olan çakraların eğitimiyle de mümkün görünmektedir. Gerek İslâm tasavvufundaki letâifde gerekse Hint mistisizmindeki çakralarda öğretilerindeki gerçek amaca ulaşmak için geçilecek aşamalar vardır. Amaç ise nirvana, mokşa, fenâ, bekâ, vahdet-i vücûd terimleriyle de ifade edilen farklı ruh halleridir. Hakikate ulaşmak, tasavvufta temel amaçtır. İslâm tasavvufundaki hakikat arayışı, susayan birinin susadıkça tuzlu su içmesine benzetilmektedir. Nasıl ki tuzun vücuda verdiği hararet sebebiyle daha fazla su içme ihtiyacı doğarsa ruhsal doyumun da zikir ile ziyadeleşeceği, dolayısıyla hakikat sonsuz bir umman gibi kabul edilir. Mokşada ise aşkın olarak tabir edilen varlık ile bütünleşme şeklinde ifade edilen ruh hali mevcuttur. Buna göre tasavvufî zikir sonunda elde edilen saf bilinç ve huzur halinin, yoga ve dhyananın ileriki aşamalarındaki mokşa (evrensel bilinç ile bütünleşme) halinden çok daha farklı olduğu ve kişiden kişiye değişebileceği sonucu ortaya çıkmaktadır.

3. Tasavvufta ve Hint mistik geleneğindeki yöntemlerde insanın manevi seyrindeki sistematik nedir?

Mistik tecrübe sūfide ve diğer mistiklerde yaşanan ortak, kimi zaman benzer hallerdir. Ancak bu ruhsal deneyim kaynak itibariyle farklılık arz etmektedir. İnsan holistik (bütüncül) bir varlıktır. Sūfi tecrübeyi bedensel, psikolojik, biyokimyasal, spiritüel tüm kapasiteleriyle birlikte yaşamaktadır. Ancak yalnızca bu kadarına indirgenemeyeceği ifade edilebilir. Sūfinin bireysel gayretinin karşılığında Allah'tan gelen kuvvetli bir çekim gücü ile aydınlanma sūfi tecrübe ile gerçekleşmektedir. Mistiklerde ise bu durum genelde kişinin kendi gayretine bağlıdır. Sūfiler mürşide yapacakları rabıtaıyla manevi haller yaşarlar. Seyr ü sülûkun ileri aşamalarında Hz. Peygamber'e ve en sonunda Allah'ta fenâya erme durumu söz konusudur. Tasavvuf literatüründe mürşide rabitanın nihayetine fenâ fiş-şeyh denilir ki Hz. Peygamber'de fenâya ermenin (Onun karakterine benzemeye çalışmanın) başlangıcıdır. Fenâ fir-Rasûlden sonra ise Allah'ta fani olma aşaması (Allah'ın iradesine teslimiyet) başlar, buna da fenâ fillah denilmektedir. Hint mistik geleneğinde mokşaya ulaşmak için de birtakım riyazatlar ve dhyanadan önce dhrana gibi duylardan geri çekilme gibi bireysel gayrete bağlı aşamalar bulunmaktadır. Bununla birlikte yogada tasavvufta olduğu gibi bireyde yok oluş, guruda yok oluş ve Brahman'da yok oluş gibi sistematik bir seyrir bulunmamaktadır.

4. Letâif zikri ve çakralara yapılan dhyana tekniklerinin insanın fiziksel, psikolojik ve ruhsal yönden etkileri nelerdir?

Mistiklerin veya sūfilerin yaşadıkları ruhsal farkındalık halleri mistik yaşanmışlıkların Nöroteoloji bilimi ile (nöroloji ve din üzerine bilimsel araştırmalar) beyin sinir hücreleri arasındaki bağlantıların (sinapslar) ve biyokimyasal aktivitelerin farklılaştığını görüntülemek suretiyle insanlığın bilincine sunulmuştur. Mistik tecrübe sadece psikolojik olarak değil, fizyolojik, bedensel, ruhsal, kimyasal, spiritüel olarak yaşandığı gibi sosyolojik düzeyde etkileri de mevcuttur. Cemaatle kılınan namazlar, Nakşbendiyye zikir metodu olan hatme hâceganlar gibi toplu halde yapılan uygulamalar Allah'ın insanın idrakini tümüyle doldurmasını sağlayan unsurlardır. Bunun sonucunda aydınlanma, sonsuzluk hissi, hakikati keşfetme gibi durumlar yaşanmaktadır. Dikkat bir merkez etrafında toplanırken insanın arketipik özellikleri de (insanlık, merhamet gibi) bu merkezde toplanır. Sūfi veya mistik tecrübe kimlik farkındalığı kaybolmadan son derece kuşatıcı deneyimlerin yaşandığı durumlardır. Yüksek seviyelerdeki bu halleri yaşamak

için tasavvufta çile, riyazet, mücahade, zikir, gece namazı, Hint mistisizminde ise yoga, dhyana gibi önemli gayretler gerektiği anlaşılmaktadır.

Tasavvufun kaynak eserlerindeki mücerred (soyut) tecrübelerde ve bilimsel çalışmalarda letâif zikri, abdest ve namazın insan fizyoloji, psikoloji ve ruhsal gelişimi üzerine faydalı etkileri ortaya koyulmaktadır. İnanma fitratı olarak yaratılan insan belli bir zamana ve seviyeye kadar eğitildiği ve öğretildiği kadarıyla kendi bilincini geliştirmektedir, tabiri caizse beşer düzeyinde yaşamaktadır. Halbuki kendi potansiyellerinin sınırını genişletebilen kişiler, sûfiler, filozoflar ve mistikler gibi bilincin ötesine geçebilmekte ve hakikatin farkındalığı gelişebilmektedir. Dolayısıyla avam denilen kişilerdeki sıradan bilincinin mutlaklığı dışında bir hakikatin de varlığı söz konusudur. Bilinç ve kişilik geliştiği sürece ahlâkın da farklı seviyelerde güzelleşmesi mümkündür. İnsanda bedensel fizyolojik sınırın spor yaparak örneğin kısa mesafe yürüyüşlerin artırılıp uzun mesafe koşullarda kardio vasküler (kalp-damar sistemi) kapasitenin artması gibi ruha ait bilinçlilik durumunun da bir takım manevi egzersizlerle gelişmesi mümkündür. Bu bağlamda tasavvuf insana olaylara karşı farklı bir perspektiften (sabır, cömertlik, merhamet gibi) bakma imkânı kazandırmaktadır. Tasavvuf terbiyesinin bir parçası olan letâif zikri ile, bilinç gibi, dindarlığın üst seviyelerde bir dindarlığa ulaştığı söylenebilir. Neticede insana ait özelliklerimiz gelişmektedir.

Beynin üst merkezlerindeki motor hareket merkezleri düşünce ve duyu bölgelerine yakındır. Vücudun alt bölümlerinden gelen sinyaller dalgalar halinde yayılıp yukarı merkezlere iletilmektedir. Hareket ve nefese bağlı olarak çakralardaki elektrokimyasal veriler sûfinin nefis mertebelerinde olduğu gibi yoga yapan kişinin de çakra seviyesiyle bağlantılı olarak psikolojik davranışları etkilemektedir. Çakralara bağlı dört unsurun yoğunluk durumuna ve Kundalini enerjisinin etkisiyle psikofizyolojik etkilenim ruhsal etkilenime dönüşebilmektedir. Böylece bireyin korku, endişe, sevgi gibi ruhsal durumlarında en basitten en yükseğe doğru farklılık yaşanabilmektedir.

Bilimsel çalışmalar fiziksel hareket ve nefesin kan dolaşımı ile nöronların bilgiyi üst merkezlere ilettiğini açıklamaktadır. Bu sayede değişik bilinç hallerinin meydana gelmesinin mümkün olduğu ifade edilmektedir. Bu durum yogadaki pranayama, mantra, asena ve dhyana pratiklerinin fiziksel, psikolojik ve ruhsal etkilerini açıklamaktadır. Aynı zamanda İslâm dinindeki namaz ve tasavvufi zikir pratikleri ile kazanıldığı düşünülen bilincin açılımı ve manevi gelişimin fizyolojik açıklamasını da göstermektedir.

Dolayısıyla insanda çakra ve letâif bilincinin oluşmasının sadece fiziksel ve psikolojik zindelik yönünden değil aynı zamanda insanın ruhsal yönüyle de ilgili olduğu görülmektedir. Letâif ve çakra pratiklerinin ilahî olana yönelmek, içindeki gizli “ben”in farkına varmak, hareket ve nefes yönleriyle fiziksel kondüsyonu artırmak ve olumlu davranış değişiklikleri yönünden etkileri bulunmaktadır.

5. Her iki uygulamada rehberin rolü nedir?

Çalışmada ifade edilen bilinç değişim teknikleri, fiziksel, psikolojik ve ruhsal yönden etkili bir dönüşüm metodu olduğu gerek modern tıpta, gerek şifacılık tekniklerinde, gerekse mistik ve sûfistik öğretilerde kabul görmektedir. Fiziksel ve ruhsal bedene ait şifalanma içiçe geçmiş görünmekte ve mana arayışının sonuçları olarak gözlenmektedir. Bu sebeple tasavvufi metotlar veya yoga uygulamaları ile benlik ve manasını tatmin etmek isteyen kimselerin gerçek bir mürşid veya yogada yetkin bir guru ile yol almaları ruhsal ve manevi gelişim açısından lüzumlu görünmektedir.

Çakralara yoğunlaşarak icra edilen meditatif hareketler ve letâif kanalıyla uygulanan zikir ve murakabelerin ileriki aşamalarında, önceleri kontrolü zor düşünce ve duyguların zamanla daha kolay yönetilebildiği görülmektedir. Böylece yaşanan duygu ve davranış izlenimlerinden kurtulmak mümkün hale gelmektedir. Bu safhada insan, benliği ile dürtüsel eğilimi arasında ayırım yapabilmek için bir rehber ihtiyacı duymaktadır. Tasavvufta aktif konumuyla mürşit, Hint mistisizminde de guru kendilerine tabi olanların manevi gelişiminde yol göstericidir.

Hint manevi geleneğinde asketik uygulamalardan izler taşıyan yoganın manevi bir rehber eşliğinde yapılması gerekliliği yoganın dinsel yönüne işaret eden unsurlar arasında yer alır. İleri yoga ve zikir yöntemleri tek başına uygulandığında insanda (omurga hastalıkları, solunum sistemi problemleri, bilinç kayıpları gibi) fiziksel, psikolojik ve ruhsal yönden olumsuz etkileri görülebilmektedir. Bu etkilerin kontrol altında tutulabilmesi için mürşid ve guru her iki yöntemin önemli manevi rehberlerindedir.

6. Letâif ve çakraların nefis terbiyesi, ahlâki yapılanmada ve mana tatmininde etkisi var mıdır? Her iki kavram günümüz açısından semantik kaymaya uğramış mıdır?

Kaynağını Kur’ân -ı Kerîm ve sünnetten alan tasavvufta latîfelere yoğunlaşarak uygulanan “Allah” zikri sülûku tamamlayan yöntemlerdir. “Allah” isminin zahiri (görünen) ve bâtinî (iç âleme yönelik) manaları vardır. Tasavvuf yoluna giren kimseler bâtinî manayı anlayıp hissetmeye aday kimselerdir. Bu hissiyat sayesinde namazdaki

farkındalık arttığı gibi kişisel gelişimi ve nefis terbiyesi yönünden de zikrin pozitif sonuçlarına ulaşılmaktadır. İmâm-ı Rabbânî ve Müceddidî temsilcileri tarafından bâtına (iç âleme) yönelik ehli sünnetin dışındaki anlayışların ve şariat temelli olmayan tarikatların kişiyi hakikate götürmeyeceği, bilakis hissedilen ve yaşanan hallerin hayaller ve gölgelerden ibaret olduğu bildirilir. Buna göre inanç iman ile doğru orantılı değilse yapılan amellerin ve ibadetlerin faydası olmayacağı gibi tasavvufî anlamda makam ve mertebelerde ilerlemek de söz konusu değildir. Tasavvufî eğitimde ahlâk önemli bir yer tutmakta, letâif zikri ve murakabelerle belli bir yol kateden kimsenin ahlâkî gelişimini de inkişaf etmektedir. İnsan latîfeleri aracılığı ile ruh ve nefisten müteşekkil bedenini sûfî terbiye ile disiplinize ederek tasavuf eğitiminin başlangıcında kötü (emmâre) düzeydeki nefisini, kâmil (en olgun) hale ulaştırarak Hâkk'a vasıl olabilmektedir.

İşin farkında olarak yapılan seyr ü sülûkun (manevi ilerlemenin) sonunda ilahî hitaba mazhar olmanın diğer varlıklar için değil sadece insan için imkân dahilinde olduğu anlaşılmaktadır. Ekonomi, sağlık, ruhsal durumlar gibi hızlı bir değişimin yaşandığı günümüzde merkezden (Allah'tan) ve gelenekten (sünnetten) uzaklaşmalar sebebiyle Kur'ân-ı Kerîm ve sünneti hakkıyla hayata geçirme bağlamında kalbe yönelerek uygulanan letâif zikri bu manada önemlidir. Maddi dünyaya ait yaratılan her şey mekânsal ve zamansal sebeplere göre yaratılmıştır. Bu yaratımın uzun ya da kısa belli süreleri vardır. Yeryüzünün oluşum tarihine bakıldığında günümüzde insanoğlunun yaşadığı zaman dilimindeki modernite kaynaklı içsel dürtüler kişiyi rahat bir yaşam tarzına yönlendirmektedir. Bunun sonucunda arzularını dizginleyemeyen insanın benlik algısı farklılaşmakta, nefsani istekleri artmaktadır. İleriki aşamalarda çeşitli ruhsal ve psikolojik rahatsızlıklar, (depresyon, intihar vs.) görülebilmektedir. İçsel manayı tatmin için ise farklı metotlar bulunmaktadır. Bu metotlardan biri tasavvufta letâif zikri bir diğer yöntem yogadaki çakraların eğitimidir. Nakşbendiyyede zikir usûlü Hz. Peygamber ile başlayıp önceki tasavvufî eserlerden öğrenilebildiği gibi aynı zamanda sûfîlerin kendi kişisel tecrübelerine dayalı olarak da gelişmektedir. Yoga metotları da orjinal metinlere kısmen bağlı kalmakla beraber uygulayıcıları tarafından farklı usullerle değişebildiği ve modern tıbbın gereçleriyle işleyiş mekanizmasının izah edildiği görülmektedir.

Upanişadlar'ın açıkladığı şekilde spiritüel dini mana içeren yoga yerine günümüzde çoğunlukla sadece yoganın içeriğinde yer alan nefes, söz ve hareket teknikleri (Hatha Yoga) popüler şekilde genele hitap etmekte ve uygulanmaktadır. Ruhsal yükseliş içeren Tantrik Yoga'da çakralara yoğunlaşma ve ileri aşama teknikleri (dhyana) ise dünyada

kendini spiritüel yolculuğa adanmış kesimlerce uygulandığı anlaşılmaktadır. Letâif zikri ise söz ve kelimelerle birlikte harekete geçen nefes, kısmen de olsa baş hareketleri ile bedensel içeriğe sahip olmakla birlikte, “Allah” isminin söylenmesi ile manevi anlamda bir yükseliş ihtiva etmektedir. Bu manada günümüz yogası ile geleneksel Hint yogası temel inanç açısından farklı olup semantik kaymaya maruz kalmıştır. Tasavvuftaki letâif zikrinin inanca dair özellikleri ise tarih sıralamasındaki yerini muhafaza etmektedir. Günümüzde seküler yaşam tarzı sebebiyle özünden uzaklaşan insanlığa Hint mistik geleneği yoga-dhyana fiziksel, psikolojik, ruhsal destek tanıtımlarıyla sunulmakta yoga sisteminin dini yönü çoğu zaman göz ardı edilmektedir. Bu açıdan da yoga-dhyananın ilk çıkış kaynağındaki amaçlardan uzaklaşıp semantik kaymaya maruz kaldığı söylenebilir.

7. Tasavvuf ve Hint mistisizmi sonuç itibariyle dini çoğulculuk ihtiva eder mi? Tasavvufun bütüncül kapsayıcı bir alan olduğunu buna mukabil İslâm’ın dar kalıplar içeren durağan bir sistem olduğunu iddia edenlere karşı tasavvufun direk olarak İslâm’dan kaynaklandığı ve dini kuralları merkeze alarak İslâm’ın içinde bireyin olgunlaşma mekanizması olduğuna dair literatür mevcuttur. Dolayısıyla dini çoğulculuk ifade eden tüm dinler veya mistik uygulamaların hepsinin Allah’a götüreceğini iddia edenlere karşı temeli sağlamlıktan uzak ve hedefi belli olmayan yollarda çıkmaz sokaklarla karşılaşılmasının doğal olacağını ifade etmek gerekir.

Tasavvufta zikir, tefekkür, rabıta, murakabe ve Hint mistisizmde yoga-dhyana gibi pratiklerle zihnin tabiatı ayırt etme kabiliyetinin geliştiği anlaşılmaktadır. Gözlerden perdeler kalkarak evrendeki her şey olduğu gibi görülebilmekte, kişinin manasını anlamlandırmada tek olan ilahî mutlak destekli çabasına da cevap bulunabilmektedir. İmâm-ı Rabbânî ve Müceddidîlere göre zikir ve sohbet yoluyla yaşanan sırlı haller, nurlar, keyfiyetler makam halinde sabit kalmadıkça bir ehemmiyeti yoktur ve gelip geçicidir. Makam halinde ise Allah’a tam bağlanılan kulluk sabit kalır, (Kul kuldur, Allah Allah’tır) bilincine ulaşılır. Allah’ın Zâtı ile tam bir birlik ve bütünleşme hali ise mümkün değildir. Tasavvufî seyr-ü sülûkta ilerlerken yaşanan tevhid-i vücûdi denilen birlik halleri, beden ruh hükmünü almasıyla iki yoğun cismin bir tek olarak görünmesinden ibarettir. Ancak, bu birleşme salikin çok zikir çekip, bedensel perhizlere dikkat etmesi sonucunda sadece kişinin müşahadesinde meydana gelir, hakikatte ise yok hükmündedir. İmâm-ı Rabbânî’ye göre Allah ise bu görüşten çok yüksektir. Güneşin aynaların sıfatlarına göre şekil aldığı gibi, maneviyat yolunda görüşü keskin kimseler güneşi güneş, aynayı ayna olarak bilme kabiliyetine sahiptirler. Hint öncü düşünürleri ise Vedanta felsefesinin bakış açısıyla yoga ve dhyana ile kişinin kendi benliğinden tamamen kurtulup aşkın varlıkla

bütünleşip bedensel geri dönüşlerden özgürleşebilir görüşündedirler. Upanişadlar'ı yorumlayan Patanjali'nin ortaya koyduğu klasik sistemde ise mokşa durumu madde ve ruhun ayrışması, ruhun asli safiyetine dönmesidir. Bununla birlikte yogada hissedilen ruhsal durumlar, bedensel riyazetler sonucu fitratın tek olmasından kaynaklı her insanda benzer şeylerin görülebileceğini açıklayabilir. Letâifin başlangıcında kalp seviyesinde tevhid (birlik) hali gerçekleşirken, yoganın en sonunda, (mokşada) en üst ruhsal seviyede yok olma, birleşme gibi zannedilen bir durum görülmektedir. Yogada birleşilmiş gibi zannedilen varlığın İmâm-ı Rabbânî'ye ve Müceddidilere göre ilahî kaynaklı değil, Rahmani olmaktan uzak haller olduğu ifade edilmektedir. Tevhid ise ilahî kaynaklı Rahmani bir haldir.

Bir nesnenin, olayın, objenin tanınması, insanın zihinsel ve duygusal enerjisinin ona yönelmesiyle irtibatlıdır. Bunun için bireysel gayret önemlidir. Ancak bedensel ve psikolojik direnç kaynakları tükenebilir. Buna mukabil ruhun beslendiği ilahî kaynak sürekli ve tükenmezdir. Dolayısıyla kişi mana tatmini için sonsuz kaynaktan beslenmek durumundadır. Tasavvufî bakış açısında bu ilahî kaynak Allah'tır. Hint mistisizminde ise nefes, ses çalışmaları ve vücut duruşları (asena) ile bedenın evrendeki pranadan (evrensel kozmik enerji) istifade etmesi söz konusudur. Yoga egzersizleri ile atman olarak kabul edilen bedenın evrensel bilinç Brahman'ı tanıyabileceğine hatta onunla bütünleştiğine inanılmaktadır. Hint mistik literatürüne göre Atman-Brahman özdeşliği yani evrensel ruhsal kaynağın kökeni ile insanın aynı olduğuna inanılmaktadır. Letâif zikri ile aranılan ve hedeflenen manevî kaynak ise tek olan Mutlak Varlıktır. Tasavvufî düşüncede insan kâmil vasfını kazandığında Allah'ın halifesi yani O'nun vekilidir. Buna göre her iki uygulama inanç temelinde insanın spiritüel yapıda benzerlikleri olsa da mutlak varlık anlayışında farklılık olduğu görülmektedir. Neticede tasavvufun Hint mistisizminden etkilendiği iddialarına ilişkin yorumların orijinal kaynaklar esas alınarak yapılmaması, tasavvufun İslâmî kökenli bir uygulama olması, Hz. Peygamber'in hayatını örnek alması ve tasavvufî terimlerin Kur'ân-ı Kerîm'den alınması bu dini çoğulculuk tartışmasını gereksiz kılan delillerdir.

8. Ruhsal dünyamıza ait arketipler içinde bulunduğumuz çevrenin normlarına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Boş bir gaye ile yaratılmayan insan tabiatının da Arapça'da çatlama anlamında "fatara" kelimesinden türeyen fitrata yönelme eğilimi vardır. Böylece insan tabiatı çevrenin izin verdiği şartlarda güçlenecektir. Bir nesne kişinin ruh durumuna, zihinsel ve duygusal açıdan çevreden öğrendiklerine göre bilinir veya bilinmez. Bilince ait farkındalık çalışmaları nesnelere görüş alanına getirir. Bu durum

kuantumda atomun alt parçacıkları sayesinde maddenin anlık yaratılıp yok olması durumunu açıklar mahiyettedir. Kişilerin zihin, duygu ve bilinçlerine ait farklılıkları aynı olay, düşünce veya nesnelere karşı farklı tepkiler vermelerine sebep olmaktadır. Bu durum metafiziksel hallerin var olup olmadığına karşı ön yargılı tepkiler oluşturabilirken, mana yönünden derin uygulamalar yapanlar arasında da ruhsal yaşanmışlıklarda benzerlikler olabilmektedir. Ancak bu benzerlik ihtiva ve sonuç açısından birbirinin aynı da değildir. Ruhların mekanikleştiği batı kültüründe henüz köklerinden koparılmamış doğulu, sade insanların yaşantılarındaki huzur ve sükûnun metafizik öğretilerle ilgili olması özellikle batılı yaşam tarzındaki insanların yoğun ilgisini çekmektedir. Hakikate ulaşma yolunu araştıranların birbirlerinin uygulama metotlarından pek çok şey öğrenebilecekleri aşikardır. Yoga-dhyana ve çakralar ile letâif zikri ve murakabe uygulamalarının te'lifi ile metafizik araştırmalar esas alınarak milletler ve çeşitli ırklar tarafından manevi gerçeğin tanınmasına dair evrensel bilgiler öğrenilebilir. Çağımızda insanlığın kâinatın işleyişi ve düzeni hakkında çok şey öğrendiği fakat ruhiyat ilminin üzerine eğilip de halledemediği meselelerin bulunduğu düşünülürse, bu tez ile ortaya koyulan çalışmalara benzer çalışmaların başka araştırmacılar tarafından da ele alınması bu duruma katkı sağlayacaktır.

9. Yoga-dhyana ile tasavvufun dini temelleri bulunmaktadır. Her iki uygulamanın dayandığı temellerdeki ayrımı netleştirmek gerekirse; Yoga ve çakralara yoğunlaşarak yapılan dhyananın teorik ve pratik yönlerinin Hint kutsal metinleri Vedalar, Upanişadlar vd. de yer alması, dini bir hedef olan Atman'ın Brahman'ı tecrübe etmesine (mokşa) dair düşünceler ve ona ulaşmak için yapılan ibadetler, ruh kavramı ve tekâmülü, tenasüh ve reenkarnasyon fikirlerinin bulunması yoganın aslında dini bir hüviyete sahip olduğunun göstergesidir. Yogaya ait ahlâki kurallar, ruhsal disiplinler ve çeşitli törenlerin guru nezaretinde uygulanması ise yoganın dinsel yönünü açıkça göstermektedir.

Yoganın dini içeriğini gösteren diğer bir yönü de şudur. Hinduizm'de kutsal sayılan "Om" hecesi ve "aham Brahma asmi (Ben Brahmayım)" veya "Her şey Brahma'dır." anlamındaki söylemler yoga uygulayanların günlük zikri mesabesindedir. Dhyana sırasında derin konsantrasyona ulaşabilmek için ortamda dini içerikli mandala ve yantra gibi sembollerin veya Hint Tanrı'larına ait resimlerin (Budda, Vişnu, Şiva vs.) bulunması ve bunlara yoğunlaşma yine yoganın dini içeriğini gösteren delillerdir.

Günümüzde genelde sağlık ve zindelik için uygulanan yoga, medyada popüler yönüyle öne çıkmaktadır. Yoganın temelinde ibadete benzer ritüeller bulunmaktadır.

Aksi yöndeki söylemlerin gerçeği yansıtmadığı ifade edilebilir. Bu durum sadece Hint mistisizmi için değil, dünyadaki tüm inanç sistemleri için geçerli bir olgudur.

Tasavvuf ise kökenini İslâm'ın iki kutsal değerinden (Kur'ân-ı Kerîm ve sünnet) almaktadır. Tasavvufta temel şart Allah'a kulluk bilinciyle ibadet ve ihsan şuuruyla her an O'nunla beraber olduğunun farkındalığı ile yaşamaktır. Ahlâki kurallar, ibadetler, insanın tekâmülü, manevi disiplinler, kurban ve bayram gibi törenler tasavufun uygulama alanlarıdır. Allah'a vuslatta letâif zikri, rabîta ve murakabe, sohbet, toplu zikirler tasavvufta uygulanan pratiklerdir.

Kısacası, uzun bir tarihi sürece sahip iki kadim kültürün günümüzde de canlılığını koruması göz önünde bulundurulması gereken konulardır. Yoga-dhyana Hint mistik geleneğinin ürünü ve arınma, aydınlanma, kurtuluş yolu olarak Hint dinlerinin etkileşiminin sonucu olarak görülmektedir. Yoga ve çakralara yoğunlaşılana dhyana tekniklerinin günümüzde evrensel ve seküler bir şekilde lanse edilmesi ve dünyada taraftarlarının bulunması onun dini yönünü ortadan kaldırmaz. Konuya mana tatmini açısından diğer bir yol olan tasavvuf açısından bakıldığında, dünyada farklı dini geleneklere sahip bazı kimselerin kendi inanç sistemlerinde kalplerinin mutmain olmaması neticesinde İslâm'ı ve onun derûni yönü tasavufu tercih ettikleri görülmektedir.

Batıda ve dünyada farklı inanç sistemlerinin insanın bedensel, psikolojik ve ruhsal yönlerinin gelişmesine dair yapılan pek çok icraat bulunmaktadır. Çalışmada kendi inanç sistemimiz açısından bazı önerileri sunmak toplumun ruhsal gelişimine katkı sunacaktır.

1. Zikir anlamı da atfedilen namazdaki bedensel hareketler, okunan âyetler sırasındaki nefes alışverişi, zihin, beden, kalp arasındaki dikkat ve konsantrasyonu artırmaktadır. Abdest ve namazın insanın fiziksel ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri sadece din derslerinde değil, çeşitli aktivitelerle bilimsel olarak toplumun kök düzeyi diyebileceğimiz erken dönem eğitim sisteminde ve üniversitelerde anlatılabilir. Böylece milletlerin omurgasını temsil eden gençlerin ülkemizde de ruhsal, psikolojik ve fiziksel açıdan sağlıklı birey olarak yetişmesi mümkündür.

2. Çeşitli yoga uygulamalarının bilimsel yönleri araştırıldığı gibi koruyucu hekimlik açısından ve sağlık problemlerini hafifletmek adına abdest, namaz ve zikrin etkileri gibi farklı değişkenlerle benzer çalışmalar yapılabilir.

3. İnsanın yaşamını anlamlı bulma arayışı temel bir psikolojik gereksinimdir. Günümüz insanının hakikat arayışı ihtiyacını karşılamak üzere, tasavvufa dair teorik ve

pratik bilgilere görsel, işitsel ve zihinsel yöntemler ilave ederek bireylerin ilgisini ve dikkatini çekecek şekilde farklı etkinlikler sunulabilir. Ülkemizde mana gelişimine rehberlik eden hizmetlerin tümü bireyin özünü aramasına katkıda bulunmalı ve bu gereksinimleri konusundaki farkındalık artırılmalıdır.

Çalışmada anlaşıldığı üzere çakra terimi Hint ve uzak doğu kültürünün ve inanç sistemlerinin bir uzantısı olarak medya vasıtasıyla günümüze kadar ulaşmıştır. Buna mukabil kâinatın esrarının keşfine sebep faktörlerden biri ve zikir sırasında bedene ve ruha ait merkezlerin aktif hale geldiği letâife dair bilgilerin halen güncel kültürde bilinmeyişinin sebepleri üzerinde durulması ve akademik çalışmaların yapılması gerekmektedir. Sûfiler de zaman zaman ormanda, dere kenarında gerçekleştirdikleri zikir uygulamaları ile vücuttaki letâif noktalarının harekete geçmesiyle kâinattaki enerji akışından daha fazla istifade etmişlerdir.

Çalışmada incelenen Hint ve İslâm manevi geleneklerine ait kavram, uygulama ve tasnifler benzerleriyle mukayese edilmiştir. Bu mukayese neticesinde letâif ve çakralar benzerlik ve farklılıklarıyla birlikte insan tekâmülünde ve bireyin fiziksel, psikolojik, ruhsal ihtiyaçlarına cevap vermede etkili unsurlardır. Sonuç itibarıyla bu çalışmada olduğu gibi ruh ve bilince yönelik düşüncelerin, sınıflandırma ve uygulamaların yoga sistemi ve tasavvuf ekseninde bilimsel düzeyde mukayesesi mümkündür. Ayrıca bu karşılaştırmalı çalışmalar genel psikoloji ve din psikolojisinde, felsefe ve İslâm felsefesi ve benzeri alanlara da uyarlanabilir. Yoga sistemindeki ahlâki pratiklerin İslâm ahlâkı ve eğitimi açısından karşılaştırmalı incelenmesi her iki uygulamanın dini ve felsefi boyutunun anlaşılmasına katkı sunacaktır. Gözlem, yerinde inceleme ve teorik çalışmaların Hint maneviyat geleneği ile İslâm tasavvufundaki karşılıklarının tespiti ülkemiz ile Hindistan arasında kültürel ve bilimsel ilişkilerin gelişiminde etkili unsurlar olarak yer alacaktır.

“Rabbimiz! Unutur ya da yanılırsak bizi sorumlu tutma” (Bakara 2/286) Amin.

KAYNAKÇA

- Abdulkaki, Muhammed Fuad. *Mu'cemu'l-Müfehres li Elfazi'l-Kur'ani'l-Kerîm*. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1990.
- Adasal, Rasim. *Yeni Medical Psikoloji*. İstanbul: Minnetoğlu Yayınları, 1977.
- Akpınar, Şerife. “Yunus Emre'nin Dilinde: Cenet Cennet Dedikleri”. *Uluslararası Yunus Emre ve Anadolu'da Türk Yazı Dilinin Gelişimi Sempozyumu*. Bildiriler Kitap, ed. Nadir İlhan vd. Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir. (Ekim 2018). (Erişim 09. 06. 2023).
- Aktaş, Esra. *Kur'ân ve Hadis Rivâyetlerinde “Kalp” Kavramı*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Hadis Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Aliyyu'l-Kârî, Ali b. Muhammed el-Kârî, *el-Esrâru'l-Merfûa fi'lAhbâri'l-Mevdûa*, Thk. Muhammed Lutfi es-Sebbağ. Beyrut 1986. 3488 (h.m.: 539).
- Alkan, Harun. *Ahmed Hüsameddin Dağıstânî'nin Hayatı, Eserleri ve Tasavvufî Görüşleri*. Çorum: Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Anuar, Awang. Mohd, Idris vd. “The Significant Effect of Wudu' and Zikr in the Controlling of Emotional Pressure Using Biofeedback Emwave Technique”. *World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*. Vol:11, No:4 (2017). (Erişim, 21. 05. 2022).
- Apaydın, H. Yunus. “Tevîl”. *DİA*. c.41/31. (Erişim, 09. 11.2022).
- Armour, J. Andrew- Ardell, L. Jeffry. *Basic and Clinical Neurocardiology*. Oxford Univ. Press, 2004.
- Arslan, Hammet. *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Felsefe ve Din Bilimleri Programı, Doktora Tezi, 2013.
- Arslan, Sevim. “Nokta-i Süveydânın Önemi ve Özellikleri”. *Akademiar*, sayı 8, (Haziran 2020),103-130. <https://doi.org/10.46231/akademiar.690939> (Erişim, 08. 05.2023).
- Âsım Efendi. *Kâmusu'l-Muhit Tercümesi*. çev. Mustafa Koç, Eyyüp Tanrıverdi. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2013.
- Aşkar, Mustafa. *Tasavvuf Tarihi Literatürü*. İstanbul: İz Yayınları, 2. baskı, 2015.

- Ateş, Süleyman. *İnsan ve İnanüstü/Ruh, Melek, Cin, İnsan*. İstanbul: Dergâh Yayınları, 1985.
- Aydın, H. Yunus. “Tevîl”, *DİA*. c.41/28. (Erişim 09 Kasım 2022).
- Ayiş, Mehmet Şirin. “Semennudi’de Zikir Anlayışı”. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/9 (Mayıs 2016).
- Ayiş, Mehmet Şirin. *Elmalılı Tefsirinde Tasavvuf*. İstanbul: Rağbet Yayınları, 2015.
- Ayni, Mehmed Ali. “İslâm Tasavvuf Tarihi” İstanbul: Akabe Yayınları, 1985.
- Bağdâdî, Mevlâna Halidi. *Halidiyye Risalesi* çev. Abdullah Suat Demirtaş. İstanbul: Semerkand Yayınları, 2013.
- Bal, Fatih. “Beyin Dalgalarının Depresyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”. *Humanistic Perspektif*. 2/3 (2020). 252-270. <https://doi.org/10.47793/hp.797133> (Erişim, 08. 03. 2023).
- Bayraktar, Mehmet. “Tekâmül Nazariyesi”, *DİA*. c.40/337. (Erişim. 04. 05. 2022).
- Bayur, Yusuf Hikmet. *Hindistan Tarihi*. Türk Tarih Kurumu. 3/1987.
- Belhi, Ebu Zeyd Ahmed. *el-Mesalihu’l-Ebdan ve’l-Enfûs (Beden ve Ruh Sağlığı)*. çev. Muhammet Uysal. İstanbul: Endülüs Kitap, 2022.
- Berkmen, Haluk. *Kuantum Bilgeliği ve Tasavvuf*. İstanbul: Aura Yayınları, 5. baskı, 2018.
- Besant, Annie. *Kadim Bilgelik*. çev. Renan Seçkin. İstanbul: Mavi Kalem Yayınları, 1. baskı, 2015.
- Bilgin, Caner. *Tasavvufî Tarikatlarda Seyr ü Sülûk Adabı ve Tasavvufî Bir Kavram Olarak Nefs*. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı Tasavvuf Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Birûnî, Ebu Reyhan. *Tahkiku ma li’l-Hind & Biruni’nin Gözüyle Hindistan Tarihi’l Muslimin*. çev. Kıvameddin Burslan. Türk Tarih Kurumu, 1. baskı, Ankara 2018.
- Black, Brian. “The Upanishads”. <https://iep.utm.edu/upanisad>. (Erişim, 28. 10. 2023).
- Boyraz, Edibe. “Tasavvufta Çocuk ve Çocuklukla İlişkili Kavramlar”. *Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 13/2 (Haziran 2023), 924-935. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2880872>. (Erişim, 07. 05. 2024).
- Bursevî, İsmail Hakkı. *Kitabün Netice*. ed. Ali Namlı-İmdat Yavaş. İnsan Yayınları, 2/1997.

- Cebecioğlu, Ethem. *İmâm-ı Rabbânî Hareketi ve Tesirleri*. İstanbul: Erkam Yayınları, 1999.
- Cebecioğlu, Ethem. *Nokta-i Süveyda*. İstanbul: Erkam Yayınları, 1. baskı., 2017.
- Cebecioğlu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü pdf*. İdefix, 3. baskı., ts.
- Cebecioğlu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. Ankara: Otto Yayınları, 6. baskı, 2014.
- Cilî, Abdülkerim b. İbrahim. *Günümüz İnsanına İnsan-ı Kâmil*. çev. Hamza Kılıç. Kurtuba Yayınları, İstanbul, 2011.
- Coates, Margaret. *Hands on Healing for Pets*. Binici Yayınları 2003.
- Constance A. Jones-Ryan. James D. *Encyclopedia of Hinduism*. Facts On File. Newyork 2007. (Erişim, 08. 09.2021).
- Cürcânî, Ali b. Muhammed es-Seyyid eş-Şerif. *Ta'rifât-Arapça Türkçe Terimler Sözlüğü*. çev. Arif Erkan. İstanbul: Bahar Yayınları, 1. baskı, 1997.
- Cürcânî, Ali b. Muhammed es-Seyyid Şerîf. *Kitabu't-Ta'rifât*. tahk. Abdulmun'im el-Hafnî, Mısır: Daru'r-Reşad, Kahire.
- Çakmak, Yusuf O - Ekinci, Gazanfer- Heinecke, Armin - Çavdar, Safiye. "A Possible Role of Prolonged Whirling Episodes on Structural Plasticity of The Cortical Networks and Altered Vertigo Perception: The Cortex of Sûfi Whirling Dervishes". *Frontiers in Human Neurosciens*. 11 (2017).
- Çakmaklıoğlu, M. Mustafa. "Aslî Vatanda Ezelî Ben Olmak: Yunus Emre'nin Benlik Tasavvuru Üzerine Bir Tahlil". *Yunus Emre Sempozyumu*. ed. Hakan Yekbaş-Mustafa Sefa Çakır. 157-185. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, 2022.
- Çakmaklıoğlu, M. Mustafa. "İbn'ül-Arabî'ye Göre İlâhî İsimlerin Âlemde Tecellîsi: Allah-Âlem Münasebeti Etrafında Ortaya Çıkan Bazı Problemler". *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*. 31 (2013/1), 1-32.
- Çakmaklıoğlu, M. Mustafa. "Modern Dünyada Ezelî Hikmet Geleneğinin Yeniden Canlanması: Batı'da İbn'ül-Arabî'ye Yönelik İlginin Tarihi Seyri". *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*. (İstanbul: İbnü'l-Arabî Özel Sayısı-2/2009), 23/ 425-456.
- Çatak, Adem- Vural, Ahmet. "Tasavvufî Düşünce Cennet ve Cehennem Telakkisi: Yunus Emre ve Kemal Ümmi Örneği". *Süfîyye*. (Aralık 2022).
- Çekici, Emel. *Ruhumun G Noktası*. İstanbul: Cinus Yayınları, 1. baskı, 2013.
- Çelebi, İlyas. "Sıfat", *DİA*. c.37/100. (Erişim 09 Kasım 2022).

- Çelik, İsa- Yıldırım, Birol. “Halvetiyye Geleneğinde Etvar-ı Seba/Nefsin Mertebeleri”. *Türk Kültürü ve HacıBektaş Veli araştırma Dergisi*. 86 (Yaz 2018).
- Çelik, İsa. “Tasavvuf Terminolojisinde Letâif-i Ruhaniyye”. *Maarif*. 9/2 (Güz 2009).
- Çelik, Ömer- Öztürk, Mustafa - Kaya, Murat. *Üsve-i Hasene*. İstanbul: Erkam Yayınları, 1. baskı, 2003.
- Çevik, Cemal. *Medikal Akupunktur*. Ankara: Promat Yayınları, 2001.
- Çiştî, Muinüddin. *Sufî Tıbbı*. çev. Hayrettin Tekümit. İnsan Yayınları, 2022.
- Dağistanî, Ahmed Hüsâmeddin. *Hakâyıku't-Tecrîd fî Menâzili't-Tevhîd*. İstanbul: Mürettibîn-i Osmânî Matbaası, 1328.
- Dağistanî, Ahmed Hüsâmeddin. *Makâsıd-ı Sâlikin*, ed. Seyyid Ali Rıza. İstanbul: Evkaf İslâmiye Matbaası, 1339.
- Dağistanî, Ahmed Hüsâmeddin. *Zübdetü'l- Merâtib*. neşreden: Ali Rıza, Muhammed İsmetullah. İstanbul: 1341, ts.
- Dalal, Roshen. *Hinduism*. New Delhi-India: Penguin Books, 2014.
- Dasgupta, Surendrananth. *History of Indian Philosopy*. Delhi: Motilal Banarsidass 1/1975.
- Dasgupta, S. *A History of Indian Philosohy*. London: Cambridge University Press, 1/5, 1932.
- Dehlevî, Abdullah. *Abdullah Dehlevî ve Eserleri: Mekâtib-i Şerîfe Dürrü'l Meârif*. çev. Süleyman Kuku. İstanbul: Damra Yayınları, 2008.
- Dehlevi, Şah Veliyyullah. *Hüccetüllahi'l Baliğa*. Beyrut: Daru'l-Marife, 1-2. ts. çev. Mehmet Erdoğan. İstanbul: İz Yayınları, 1994.
- Demir, Osman. “Yakîn”, *DİA*. c.43/271. (Erişim. 27. 09.2022).
- Demirci, Kürşat. “Hinduizm” *DİA*. c.18/112. (Erişim. 12. 06. 2023).
- Derin, Serkan. *Sahaja Yoga. İçeriği, Amacı, Türkiye'deki Faaliyetleri*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri A.B.D. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Derin, Serkan. *Tasavvuf ve Budizmin Ortak Dili*. İstanbul: Endülüs Yayınları, 2018.
- Dhavamony, S.J, Mariasusai. *Hindu Spirituality*. Roma: Editrice Pontificia Universita' Gregoriana, 1999.

- Dispenza, Joe. *Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırma*. çev. Merve Durgun. İstanbul: Butik Yayınları, 2015.
- Dowson, John. *A Classical Dictionary of Hindu Mythology and Religion*. London: Trübner, 1888. <http://archive.org/details/aclassicaldictio00dowsuoft>. (Erişim, 16. 03. 2023).
- Duignan, Brian. "Shamkhya". *Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/Samkhya> (Erişim. 23. 03. 2023)
- Dunay, Mahmut. *Manevi Eğitim Yöntemi Olarak Letâif-i Hamse*. Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Temel İslâm Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Eliade, Mircea. *Patterns in Comparative Religion*. New York: Sheed & Ward, 1958.
- Eliade, M. *Yoga: Immortality and Freedom*. London: W.R.Task, 1989.
- Eliade, M. *Patanjali and Yoga*. New York: Schocken Books, 1975.
- El-İsfahâni, Râgıp. *Müfredât-Kur'ân Kavramları Sözlüğü*. çev. Abdülbâki Güneş Mehmet Yolcu. İstanbul: Çıra Yayınları, 3. baskı, 2012.
- El-Kayserî, Davud. *Mukaddemât*. çev. Hasan Şahin, Turan Koç, Seyfullah Sevim. Kayseri: Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları, 1997.
- El-Kindi, Yakub b. İshak. *Felsefî Risaleler*. çev. Mahmut Kaya. İstanbul: İz Yayınları, 1994.
- El-Kuşeyri, İmam Ebil Kasım Abdul Kerim İbn Hevazin. *Letâifü'l-İşarat: İlahi Kelamın Sırları Kur'ân-ı Kerîm Tefsiri*. çev. Ekrem Demirli. İstanbul: Fikriyat Yayınları, 2020.
- El-Kuşeyrî, İmam Ebil Kasım Abdul Kerim İbn Hevazin. *Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyrî Risâlesi*. Hrz: Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 8. baskı, 2016.
- El-Kuşeyrî, İmam Ebil Kasım Abdul Kerim İbn Hevazin. *Er-Risâletü'l-Kuşeyrîyye*. Beyrouth Liban: Dar Al-Kotob Al-İlmiyah, 2001.
- El-Nakşi, Şemsüddin. *Miftahü'l-Kulub: Kalplerin Anahtarı*. çev. Ali Rüştü Oran Hattat. İstanbul: Salah Bilici Kitabevi, Dilek Matbaası, 1969.
- Emoto, Masaru. *Suyun Gizli Mesajı*. Kuraldışı Yayınları, 2005.
- Er, Gökçe. *Yoga Yapan ve Yapmayan Kadın Bireylerin Psikolojik İyi Oluş, Duygu Düzenleme Becerisi ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi*. İstanbul: Topkapı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2023.

- Erbili, Muhammed Esad. *Mektûbât*. çev. Kâmil Yılmaz- İrfan Gündüz. İstanbul: Erkam Yayınları, 1983.
- Erginli, Zafer. (ed.) *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kalem Yayınları, 1.baskı, 2006.
- Ergül, Âdem. *Kur'ân ve Sünnette Kalbi Hayat*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2017.
- Ernst, Carl W. "Müslüman Yoga Yorumcuları" *Mezhep Araştırmaları*. çev. Mehmet Atalay. VII/2 (Güz 2014), 117-128. www.e-makalat.com. (Erişim, 04. 09. 2020).
- Ernst, Carl. W. "Situating Sufism and Yoga". *JRAS*. 3.series: XV/1 (2005). 15-43. (Erişim, 05. 12. 2023).
- Ernst, Carl. "Muhammed Gavs'ın Nazarında Tasavvuf ve Yoga". *Tasavvur Tekirdağ İlahiyat Dergisi*. 4/2 (2018). 900-912.
- Ernst, Carl. "Tasavvuf ve Yogada Vecdin Psikofizyolojisi", *Rumeli İslâm Araştırmaları Dergisi*. çev. M. Bilal Yamak. 3 (Nisan 2019), 129-134.
- Ernst, Carl. *Sufizm: İslam'ın Mistik Geleneğine Giriş*. çev. Gülçin Tunalı. İstanbul: Sufi Kitap 2022.
- Er-Rıfai, Ahmet. *Delillerle Marifet Yolu*. çev. Hasan Kâmil Yılmaz. İstanbul: Erkam Yayınları, 1985.
- Erzurumlu İbrahim Hakkı. *Mârifetname*. Sadeleştiren Durali Yılmaz. İstanbul: Ravza Yayınları, 6/2019.
- Es-Sühreverdi, Ebu Hafs Şihabüddin Ömer. *Avârifü'l Maârif, Tasavvufun Esasları*. çev. Hasan Kâmil Yılmaz, İrfan Gündüz. İstanbul: Erkam Yayınları, 1. baskı, 1989.
- Et-Tehânevi, Muhammed Ali. *Keşşâfu Istılahati'l-Fünun*. Mektebetü Lübnan Naşirun, thk. Ali Dahruc.
- Fârûkî, Muhammed Ma'sûm. *Mektûbâtı Masumiyye*. çev. Süleyman Kuku. İstanbul: Alioğlu Yayınevi, 3/2017.
- Frager, Robert. *Kalp, Nefs ve Ruh*. Sufi Kitap Yayınları, 2022.
- Frankl, Victor. E. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okyanus Yayınları, 58. baskı, 2019.
- Fromm, Erich. *Sevme Sanatı/Bir Eylem Olarak Sevmek*. çev. Işıtan Gündüz. Say Yayınları, 2022.

- Gaynor, Frank. *Dictionary of Mysticism*. Newyork Cambridge Universty Press, 1953. <https://www.cambridge.org/core/journals/church-history/article/abs/dictionary-of-mysticism-edited-by-gaynor-frank-new-york-philosop>. (Erişim, 15. 11. 2023).
- Gazâlî, Ebû Hâmid Muhammed. *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*. çev. Sıtkı Glle. İstanbul: Huzur Yayınları, 2016.
- Gazâlî, Ebû Hâmid Muhammed. *Nefis Terbiyesi*. çev. Osman Yolcuoğlu. İstanbul: Gelenek Yayınları, 2017.
- Geylânî, Abdülkadir. *Gunyetü't-Tâlibin*. çev. Abdülkadir Akçiçek. İstanbul: Sağlam Yayınları, 1991.
- Goswami, Amit. *Kendini Bilen Evren*. çev. Yasemin Tokatlı. Ruh ve Madde Yayınları, 2003.
- Gümrükçüoğlu, Süleyman. *Kur'ân'da İletişim Dili*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Eğitimi Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011.
- Günay, Nasuh. "Yoganın Mahiyeti ve eşitleri". *İlahiyat Fakültesi Dergisi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2/19 (2007), 51-79.
- Gündüz, İrfan. "Tasavvufi Bir Terim Olarak Rabıta". *Tasavvuf İلمي ve Akademik Araştırma Dergisi*. 8/19 (2007), 23-53. <https://www.tasavvufakademi.com/?bolum=ayrinti&no=552>
- Gündüz, şinasi. *Din ve İnanç Sözlüğü*. Ankara: Vadi Yayınları, 2022.
- Güngör, Ali İsra - Kutlutürk, Cemil. "Upanişadlar'ın Temel Kavramları, Getirdiği Yeni Yaklaşımlar ve Hint Dini ve Felsefi Dünyasına Katkıları". *Dini Araştırmalar*, 12/35 2009, 31-46.
- Güngören, Ömer Cemal. *Bhagavathgita-Tanrının şarkısı*. İstanbul: Yol Yayınları, 2001.
- Gürbüz, Gamze. "Arayıştan Uyanışa, şifadan Estetiğe Yeni ağ İnançları", *Sakarya Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 23/43 (2021), 20-51. ISSN: 2146-9806- e-ISSN: 1304-6535. (Erişim, 07. 08. 2023).
- Grel, evik Nilgün. "Yoga İle Temizlenme-Shatkarma-Düşünüyorum". *Söyleşiler*, (6.11.2016) <http://www.dusunuyorumdergisi.com/yoga-ile-temizlenme-shatkarma/>(Erişim 29.11.2011).
- Hâkkı, Ltfi. *Hakikat-i Muhammediye'ye Yolculuk*. Ankara: Oku-Der, 2012.

- Haksever, Ahmet Cahid – Kızıltepe, Hakan. “Günümüz Batı Toplumunda Faaliyet Gösteren Sûfi Teşekküller: Bawa Muhaiyaddeen Örneği ve Öğretisinin Temelleri”, *Akademiar*, sayı 1 (2016), 109-131. <https://dergipark.org.tr/pub/akademiar/issue/28273/300207>
- Haksever, Ahmet Cahid. “Ruhbanlık Kavramındaki Anlam Kayması ve Tasavvufla İlişkilendirilmesi Üzerine Bazı Değerlendirmeler”. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 12/23 (Ocak 2013) 5-30. <https://doi.org/10.14395/jdiv50> (Erişim, 05. 06. 2023).
- Haksever, Ahmet Cahid. *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, Ankara: Otto Yayınları, 1. Baskı, 2017.
- Haksever, Ahmet Cahid. *Ya 'kûb-ı Çerhî Hayatı, Eserleri ve Tasavvuf Anlayışı*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2009.
- Hânî, Muhammed b. Abdullah. *Âdâb*. çev. Ali Hüsrevoğlu. Erkam Yayınları, 2016.
- Harper, Katherine Anne- Brown, Robert L. *The Roots of Tantra*. USA: New York Press, 2002.
- Harrington, Jacine. *Yoganın Güzelliği*. çev. Pınar Savaş. İstanbul: Melisa Matbaacılık, 1. Basım, 2003.
- Hasan Ali Yücel Klasikler Dizisi, *Upanishadlar*. çev. Korhan Kaya. İstanbul: Nadir Kitap, 3. baskı, 2014.
- Hemedânî, Hâce Yusuf. *Hayat Nedir?* çev. Tosun. İnsan Yayınları, 2020.
- Hiriyanna, Mysore. *Hint Felsefesi Tarihi*. çev. Fuat Aydın. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 1. baskı, 2011.
- Holt, Peter Malcolm vd. *The Cambridge History of Islam: Volume 2B, Islamic Society and Civilisation*. Cambridge University Press, 1977. (Erişim, 14. 10. 2023).
- Hujwîrî, Ali b. Uthman. *Kas'f Al-Mahjub*, trans: Reynold A. Nicholson. Leiden E.J. Brill. London: Luzac-Co Printed By Stephen and Sons. Ltd., 1911.
- Hücvîrî, Ali b. Osman. *Hakikat Bilgisi: Keşfu'l-Mahcûb*, çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2014.
- Hüdâyî, Aziz Mahmud. *Risâle der Beyân-ı Etvâr-ı Seb'a*. Süleymaniye Ktp. H. Şemsi Güneren, nr. 61-12, vr. 101b-103b.
- Ildırar, Mehmet. *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*. İstanbul: Semerkand Yayınları, 2010.
- Islam, Sirajul. *Sufism and Bhakti a Comparative Study. The Council for Research in Values and Philosoph*. Washington: 2004.

- Işık, Büyükbay, Zeynep. *Mizaç İlmî İle Varlığın Tahlili*. Kişisel Yayınları, 1. baskı, 2022.
- İbn-i Manzûr, Ebû'l-Fazl Cemâleddîn Muhammed b. Mukerrem. *Lisânu'l-Arab*. Beyrouth-Liban: Dâr Ehia Al-Tourath Al-Arab Publishing, III, 1999.
- İbn-i Sina. *el-Kanun fi't-Tıp: Tıp Prensipleri*. çev. Ömer Anlar. Ankara: Eskiyeeni Yayınları, 2019.
- İbnü'l-Arabî, Muhyiddin. *el-Bulga fi'l Hikmeh-Hikmette Son Nokta*. çev. Vahdettin İnce. İstanbul: Kitsan Yayınları, 2013.
- İbnü'l-Arabî, Muhyiddîn. *el-Fütûhatü'l-Mekkiyye*. çev. Ekrem Demirli. İstanbul: Litera Yayınları, 3. baskı, 2007.
- İbnü'l-Arabî, Muhyiddîn. *Fusûsü'l Hikem Terceme ve Şerhi*. çev. Ahmet Avni Konuk-Mustafa Tahralı. Selçuk Eraydın. Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları. İstanbul: 7. baskı, 2017.
- İbnü'l-Arabî, Muhyiddîn. *Tedbirât-ı İlâhiyye* çev. Ahmed Avni Konuk. İstanbul: İz Yayınları. 7. baskı, 2018.
- İlhan, Mehmet-Arslan, Hammet. "Birûnî'nin Kitâbu Batenceli'l-Hindî İsimli Risâlesi Yogasutra'nın Bir çevirisi midir?". *İnanç Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi, Milel ve Nihal*. 10/3, (2013), 25-84.
- İmâm-ı Rabbânî, Ahmed Faruk Serhendî. *Rabbânî İlhamlar: Mebde' ve Mead*. çev. Necdet Tosun. İstanbul: Sûfi Kitap Yayınları, 2006.
- İmâm-ı Rabbânî, Ahmed Faruk Serhendî. *Mektûbât-ı Rabbânî*. Çev. Talha Hakan Alp, Ömer Faruk Tokat, Ahmet hamdi Yıldırım. 3 cilt. İstanbul: Semerkand Yayınları, 14. baskı, 2021.
- İmâm-ı Rabbânî, Ahmed Faruk Serhendî. *İmâm-ı Rabbânî Risâleleri*. çev. Necdet Tosun. İstanbul: Sûfi Kitap Yayınları, 3. baskı, 2016.
- İmâm-ı Rabbânî, Ahmed Faruk Serhendî. *Mektûbât-ı Rabbânî'de Şeriat ve Tasavvuf*. çev. Necdet Tosun vd. İstanbul: Erkam Yayınları, 1. baskı, 2017.
- İmâm-ı Rabbânî, Ahmed Faruk Serhendî. *Mektûbat-ı İmâm-ı Rabbânî*. çev. Kasım Yayla. İstanbul: Merve Yayınları, 1. baskı, 1999.
- İnci, Nuriye. *Muhâsibî'nin Tasavvuf Düşüncesinde Vicdan*. İstanbul: KDY Akademi Kitap Yurdu Doğrudan Yayıncılık, 1. baskı, 2023.
- İplikçi, Alper. *Felsefî Düşüncenin İlk Metinleri: Upanişadlar*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2015.

- Jafri, Saiyid Zaheer Hussain. *The Islamic Path: Sufism, Society and Politics in India*, New Delhi: Rainbow Publishers, 2006.
- Johari, Harish. *Chakras Energy Centers of Transformation*. U.S.A: Destny Books Rochester, Vermont, 2000. (Erişim, 02. 04. 2024).
- Judith, Anodea. *Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System*, St. Paul, Minnesota, USA: Llevellyn Publication, 1999. (Erişim, 22. 05. 2024).
- Kahraman, Abdullah. "Ta'dîl-i Erkân" *DİA*. c.39/366. (Erişim 24 Ocak 2023).
- Kant, Shiy. *The Effect of Yoga on Physical Fitness, Physiological and Hematological Variables of Schoolevel Students*. Punjab University/ Department of Physical Education. *Shodhganga a reservoir of Indian Thesis/ Shodhganga@Inflibnet* 2. 2021. (Erişim, 13. 01. 2024).
- Kara, Mustafa. "Fenâ, Bekâ" *DİA*. c.12/335. (Erişim, 23. 09.2023).
- Karadayı, Osman Nuri. "Ömer el-İspirî'nin Husûnu'l-Metâlib Adlı Risâlesinde Letâif ve Makamların Sembolik Anlatımı". *İspirli Kadızade Mehmed Arif Efendi ve Ömer Efendi Sempozyumu*. Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Erzurum, 2014. 675-697.
- Kâşani, Abdürrezzak. *Tasavvuf Sözlüğü*. çev. Ekrem Demirli. İstanbul: İz Yayınları, 2015.
- Kaya, Korhan. *Yogasutra*. Sujala Yayınları, 1. baskı, İstanbul 2018.
- Kaya, Mehmet. "Tefsir Ekolleri Yönünden Kur'ân'ın Çok Boyutlu Yorumu: Besmele Örneği". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 14/27 (Ocak 2015). 83-116. <https://doi.org/10.14395/huifd.65170>. (Erişim, 14. 04. 2024).
- Keet, Michael, Louise. *Hand Reflexology*. Newyork: Pyramid Health Paperback, 2009.
- Kelebâzi, Ebu Bekr Muhammed b. İbrahim Buhârî. *et-Ta'arruf li-Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*. Beyrut: Daru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2011.
- Keskin, Muhammed. *Toprak Kalbi İyileştirir*. Hayy Kitap, 2022.
- Khabbache, Bragazz Hicham- Luigi, Nicola- Martini, Mariano- Ignazio Vecchio, Ignazio vd.. "Neurotheology of Islam and Higher Conciousness States". *Cosmos and History: The Journal of Natural and Social Philosophy*. 14/2 (2018). www.cosmosandhistory.org (Erişim, 13. 12. 2023).
- Khatri, Dhal Bahadur. *Kundalini Chakras Science*, SSRN eLibrary (<https://www.google.com/search?q=six+shakti+nadis+görsel/Pinterest>). (Erişim, 01. 04. 2024).

- Kılıç, Mahmut Erol. *Şeyh-i Ekber İbn Arabî Düşüncesine Giriş*. İstanbul: Sûfi Kitap, 2018.
- Klostermaier, Klaus K. *A Survey of Hinduism*. State University of New York Press, 2007.
- Kır, Tuğçe Özer. *Erken Dönem Eserlerinde Fenâ ve Bekâ kavramlarının Tasavvufun Seyrindeki Yeri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Kok Sui, Choa. *Advanced Pranic Healing*. India: Shankar Printers, 2007.
- Kok Sui, Choa. *Miracles Through Pranic Healing*. India: Shankar Printers, 3. baskı, 2008.
- Koşalay, İlhan. "Elektromanyetik Alanlar ve Bioenerji Olgusu". *Pamukkale University Journal of Engineering Sciences*. 20/8 (2014), 287-293. (Erişim, 07. 08. 2022).
- Kott, Kim. *Hinduizmin ABC'si*, çev. Medet Yolal. İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2000.
- Krech, David- Crutchfield, Richard S. *Sosyal Psikoloji*. çev. Erol Güngör. İstanbul: Ötüken Neşriyat, 2007.
- Kumar Kushwah, Kuldeep. *Effectiveness of Integrated Yoga Practices on Healty People Using Electrophotonic Emaging Technique*. Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Sansthana/ Departmant of Yoga and Life Science. 2018. <http://hdl.handle.net/10603/218464/> Shodhganga@Inflibnet/Shodhganga a reservoir of Indian Thesis. (Erişim, 27. 02. 2023).
- Kumar, Krishan. *Yoga for Health*. Lotus Pres Publishers, New Delhi, 2015.
- Kutluca, Zeynep Şeyma. *Ahmed Hüsameddin Dağistani'nin Zübdetü'l-Meratib İsimli Eseri (İnceleme ve Metin)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Ana Bilim Dalı Tasavvuf Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2010.
- Kutluer, İlhan. "Mistisizm", *DİA*. c. 30/188. (Erişim 15. 10. 2020).
- Kutlutürk, Cemil. *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2014.
- Kutlutürk, Cemil. *Upanişadlar'ın Hint Kutsal Metinleri Arasındaki Yeri ve Önemi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri (Dinler Tarihi) Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2009. <https://silo.tips/download>
- Kutlutürk, Cemil. *Hinduizm'de Avatar İnancı*. Ankara: Otto Yayınları, 1. baskı, 2017.
- Küçük, Abdurrahman vd. *Dinler Tarihi*. Ankara: Berikan Yayınları, 9. baskı, 2009.

Küçük, Hülya – Yeğin, Zeynep Arzu. *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*. Ensar Neşriyat, 2019.

Küçük, Hülya. *Anahatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 4. baskı, 2015.

Küçük, Osman Nuri. *Mevlâna'ya Göre Manevi Gelişim Benliğin Dönüşümü ve Mi'racı*. İnsan Yayınları. 2018.

Lewisohn, Leonard. *The Heritage of Sûfism*. Oxford Press, 1999.
<https://www.simonandschuster.com/books/The-Heritage-of-Sûfism/Leonard-Lewisohn/9781786075260>

Lipner, Julius. *Hindus*. London: Routledge, 1998.

Luigi, Nicola- BragazzHicham Khabbache, Ignazio Vecchio, Mariam. Martini, Riccardo Zerbetto, Tania Simona Re, “Neurotheology of Islam and Higher Consciousness States”. *Cosmos and History: The Journal of Natural and Social Philosophy*, 14/2 (2018). www.cosmosandhistory.org (Erişim, 09.03. 2021).

MacDonell, A.A. *Practical Sanskrit Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidas, 2004.

Madhavananda, Swami. *Vivekachudamani of Sri Sankaracharya*. India: Printed by Mohan Lai Sah Chowdhary at the Prabuddha Bharata Press, Mayavati, Dt. Almora, 1921. (Erişim, 01. 05. 2024).

Manaf, Akif. *Yoga Asana Vücut Çalıştırma Sanatı*. İstanbul: Gala Kitap, 2012.

Manaf, Akif. *Yoga Çakra Enerji Merkezleri Bilimi*. Yoga Academy, Gala Film ve Sanat Ürünleri, 2014.

Manaf, Akif. *Yoga Kundalini Gizemli Evrim Enerjisi*. İstanbul: Gala Kitap, 3. baskı, 2014.

Manaf, Akif. *Yoga Pranayama Nefes Sanatı*. İstanbul: Gala Kitap, 2013.

Mayeda, Sengaku. “Shankara”. Britannica.
<https://www.britannica.com/biography/Shankara> (Erişim, 29. 01. 2024).

Mehmet Esat Efendi, el-Hac. *Mektûbat*. İstanbul: Evkaf Matbaası, 1338.

Meister, Chad.- Copan, Paul. *Routledge Companion to Philosophy of Religion*. London and New York: Routledge Taylor and Francis Group. ed.2/2007-2013. (Erişim, 24. 11. 2023).

Merter, Mustafa. *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 17. baskı, 2017.

- Merter, Mustafa. *Psikolojinin Üçüncü Boyutu-Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014.
- Mete, Ayşegül. "Nakşibendiyye - Tâciyye'nin Kurucusu: Tâceddîn B. Zekerıyyâ Tâceddîn B. Zekerıyyâ Hayatı, Eserleri ve Tasavvufi Yolu". *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*. 32 (01 Aralık 2012). 177-205. (Erişim, 17. 10. 2021).
- Mevlânâ Celâleddin Rumî. *Divan-ı Kebir-Seçmeler*. çev. Şefik Can. İstanbul: Ötüken Yayınları, 5. baskı, 2023.(Erişim, 12. 10. 2021).
- Mevlânâ Celâleddin Rumî. *Mesnevî Tercümesi*. çev. Şefik Can. İstanbul: Ötüken Yayınları, 2018.
- Meyelovic, Eva De Vitray. *İslam'ın Güler Yüzü*. çev. Cemal Aydın. İstanbul: Sufi Kitap, 2018.
- Miller, Sheila. "Kriya Yoga". *Yogapedia*. Yogapedia.com. (Erişim 29. 11. 2021).
- Mookerji, Ajit. *Kundalini The Arousal of the Inner Energy*. Destinity Books, Rochester Vermont, 3.ed. 1986. (Erişim, 05. 05. 2024).
- Morley, James. "Inspiration and Expiration: Yoga Practice through Merleau-Ponty's Phenomenology of the Body". *Philosophy East and West*. 51/1, (2001). 73-82. (Erişim, 11. 04. 2024).
- Muhâsibî, Ebû Abdillâh Hâris. *Allah'a Dönüş*. çev. Cemal Aydın. Kültür Bakanlığı Yayınları, İstanbul 2019.
- Mukundananda, Swami. *Bhagavad Gita, The Song of God*. Chapter 18. <https://www.holy-bhagavad-gita.org/chapter/18>. (Erişim, 29. 12. 2021).
- Müellif: DİA. "Hâce, Hoca", *DİA*. 18/186. (Erişim, 25. 01. 2024).
- Mütercim Asım Efendi. *Kamusu'l-Muhit Tercümesi*. çev. Mustafa Koç- Eyyüp Tanrıverdi. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 1. baskı, 2013.
- Nakamura, Hajime. *A History of Early Vedanta Philosophy*. Delhi: Motilal Banarsidas Press, 2004. (Erişim, 13. 08. 2022).
- Nasrullah Efendi. *Şah-ı Nakşibend: Veliler Başbuğu*. İstanbul: Buhara Yayınları, 1979.
- Nikhilananda, Swami. *Hinduizm*. çev. Aslı Özer. Ruh ve Madde Yayınları, 2003. <https://www.kitapyurdu.com/kitap/hinduizm/53787.html>. (Erişim, 13.11. 2020).
- Olivelle, Patrick. "Upaniṣad" *Britanica.com/topic*. (Erişim 24. 05. 2024).

- Ögke, Ahmet. *Kuranda Nefs Kavramı*. İnsan Yayınları, 1997.
- Öngören, Reşat. “Zikir”. *DİA*. 44/409; ,”Allah”, *DİA*, c.2/471; “Tarikat”, *DİA*. c.40/95. (Erişim, 15. 10. 2022).
- Özervarlı, M. Sait. “Hârikulâde” *DİA*.c.16/181. (Erişim. 15.10.2022).
- Özelsel, Michaele Mihriban. *Halvette 40 Gün Psikolog Bir Dervişe'nin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi*. çev. Petek Budanur Ateş. Kaknüs Yayınları, 8. baskı, 2019.
- Özgen, Mehmet Kasım. “Tasavvuf Felsefesinde Zikir Kavramı”. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 1/2 (Aralık 2013). 215-270. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/20428>
- Öztürk, İrfan. *Aşk Kapısında*. İstanbul: Yüzakı Yayınları, 2013.
- Özveren, Aysun. “Tasavvuf ve Hint Mistisizminde Letâif ve Çakralar”. *Tematik Tasavvuf Toplantıları I*. ed. Ahmet Cahid Haksever. (2019), 85-116.
- Özveren, Aysun vd. *Egzersiz ve Toplum Sağlığı I*. “Abdest ve Namazın Fizyolojik, Psikolojik ve Sosyolojik Etkilerinin Toplum Sağlığı Açısından Değerlendirilmesi”. ed. Seydi Karakuş. İzmir: Duvar Yayınları, 2022. 121-141.
- Palabıyık, M. Hanefi. “Hindistan Tarihinde ve Hint Kültüründe Müslüman Türkler”. *EKEV Akademi Dergisi*. 11/33 (Güz 2007), 67-94. <https://www.academia.edu/65620550>. (Erişim, 04. 07. 2022).
- Parmeswaranand, Swami. *Yoga Sutras of Patanjali*. New Delhi: Global Vision Publishing House, 1. baskı, 2014.
- Prabhupada, Swami. *AC Bhaktivedanta Bhagavad Gita As It Is Hardcover*. 1972. <https://krishnastore.com/bhagavad-gita-as-it-is-1972-complete-edition-h-krishna-1039.html> (Erişim, 29. 11. 2021).
- Potter, Karl H. “Are The Vaisesika “Gunas” Qualities?”, *Philosophy East and West*, 4/3, 1954.
- Radhakrishnan, Swami. *Indian Philosophy*. Oxford: India Paperbacks Edition 2008. (Erişim 28. 08. 2021).
- Radhakrisnan, S.-Charles, A. “Hint Düşüncesine Genel Bir Bakış”. çev. Ali İhsan Yitik, *Divan İlmî Araştırmalar Dergisi*. 16. Ocak 2004. 1-13.
- Radhakrishnan, Swami. *The Principal Upanishads*. 1 cilt. London: George Allen@Unwin Ltd, 1953.

- Ramanuja, (Açerya), 12. yy. *Sri Bashyam*. Melkot: Academy of Sanskrit Research, 1985. (Internet Archieve).(Erişim, 04. 03. 2024).
- Ramazanoğlu Özcan, Nurhan. *Dini Çoğulculuk İddialarının Odağında Hz. Mevlâna*. Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları, 2022.
- Ranganathan, Shyam. “Ramanuja”, *Internet Encyclopedia of Philosophy*. <https://iep.utm.edu/ramanuja/>.(Erişim, 29. 01. 2024).
- Renou, Louis. *Hinduizm*. çev. Maide Selen. İstanbul: İletişim Yayınları, 1. baskı, 2016.
- Sâfi, Ali b. Hüseyin Vâiz el-Kâşifi. *Reşahâtu Ayni'l-Hayat*. çev.Mehmed Rauf Efendi. İstanbul 1291 (taş baskı).
- Sahih-i Müslim, “İman”, 1. Diyanet İşleri Başkanlığı, (Erişim, 26. 01. 2023).
- “Samkhya” *American Heritage Dictionary of The English Language*, Harper Collins Publishers, 5/2011.
- Sastri, Polakam Sri Rama.- Sastri, S.R. Krishnamurthi. *Patanjala Yogasutra Bhashya Vivaranam of Shankara Bhagavatpada*. India: Printed Law Journal Press Maylapor Madras, 1952. (Erişim, 15. 11. 2023).
- Sayım, Huzeyfe. “Sih Dini-Guru”. *DİA*. c.37/166. (Erişim, 18. 04.2024).
- Schimmel, Annemaria. “Sufism”, *Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/Sufism>. 1977. <http://archive.org/details/dictionaryofhind0000stut>. (Erişim,20. 06. 2024).
- Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. USA: North Caroline Universty Press-Chapel Hill, 2011.
- Schimmel, Annemarie. *Tasavvufun Boyutları*. çev. Yaşar Keçeci. İstanbul: Kırkambar Kitaplığı, 2000.
- Schuon, Frithjof. *İslâm'ın Metafizik Boyutları*. çev. Mahmut Kanık. İstanbul: İz Yayınları, 2010.
- Schweizer, Paul. “Mind/Consciousness Dualism in Samkhya-Yoga Philosophy”. *Philosophy and Phenomenological Research*. 53/4, 1993. 845-859. (Erişim, 17. 08. 2023).
- Sengaku,Mayeda.“AdiShankara”,*Britannica* <https://www.britannica.com/biography/Shankara> (Erişim 09. 07. 2023).
- Sert, Abdullah. *Kalbi Eğitim Mektebinde İrfan Sohbetleri*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2016.

- Sri Shankaracharya, *Saundarya Lahari*. ed. A. Kuppaswami. India: The Ministry of Education and Social Welfare. Government of India. Bharati Vijeyam press, Madras, 1/1971. (Erişim, 01. 06. 2024).
- Sharma, BNK. *Philosophy of Sri Madhyacarya*. Bombay: Printed in India. 1/1962. (Erişim, 15. 05. 2024).
- Sharma. *History of The Dvaita School of Vedanta and its Literatur*. Delhi: Motilal Banarsidas, Print India, 1981. (Erişim, 17. 04. 2023).
- Sharma, Ch. *A Critical Surgery of Indian Philisophy*. Delhi: 1987.
- Silburn, Lilian. *Kundalini: The Energy of the Depths: A Comprehensive Study Based on the Scriptures of Mundualistic Kasmir Saivism*. Translated from the French by Jacques Gontier. Albany: State University of New York Press, 1988.
- Singleton, Marc. *Yoga*. çev. şafak Başkaya, <https://www.yogajournal.com/yoga-101/philosophy/yoga-s-greater-truth> (Erişim, 25 Ocak 2023).
- Smith, Huston. *The World's Religions: Our Great Wisdom Traditions*. London: HarperCollins, 1991.
- Stefon, Matt. "Hindu Felsefesi". *Britannica*. (Britannica.com/ahamkara maddesi/(Erişim. 29 11. 2021).
- Stoker, Valerie. "Madva". <https://iep.utm.edu/madhva>. (Erişim, 10. 07. 2024).
- Stuart, Angelica. *Çakralar ve Hayvanlar*. çev. Aslı Gizem Korkmaz. Mona Yayınları, 2023.
- Stutley, Margaret and James. *A Dictionary of Hinduism*. London : Routledge & K. Paul, 1977. (Erişim, 10. 07. 2024).
- Sûfi, Muhammed Abdü'l-Azim Ebu'n-Nasr. *Tarihü'l-Müslimin ve Hadaratühüm fi Biladi'l-Hind ve's-Sind ve'l-Bencap*. Kahire:şirketü Nevabigu'l-Fikr, 2009.
- Sunar, Cavit. *İslam Felsefesi Dersleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1967.
- Sunar, Cavit. *Mistisizmin Ana Hatları*. İstanbul: Anadolu Aydınlanma Vakfı, 2. baskı, 2005.
- Sunar, Cavit. *Tasavvuf Felsefesi veya Gerçek Felsefe*. Anadolu Aydınlanma Vakfı, 2003.
- Sundaresan, Vidyasankar. *Yoga in Sankaran Advaita Vedanta: A Reappraisal, Yoga: The Indian Tradition*. ed. Ian Whicher and David Carpenter. New York: Routledge Curzon, 2003. (Yoga in Sankaran Advaita Vedanta). (Erişim, 17.02. 2024).

- Sünter, Emel. “Hint Düşüncesi ve Hint Düşüncesinin İslâm Düşüncesine Etkisi Üzerine”. *İğdir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 18/2019. 21-40. (Erişim, 22. 03. 2022).
- Süslü, Zahir. *Mekâsıd-ı Sâlikîn (Metin İnceleme)*. Edirne: Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Dili Ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Şahin, Fatih. *Budizm’de Nirvana Anlayışı*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, SBE, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Dinler Tarihi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2005.
- Şahin, Mehmet. “Etvâr-ı Seb’a Geleneği ve Vâhib Ümmî’de Etvâr-ı Seb’a”. *Turkish Studies-Comparative Religious Studies*. vol: I (2020).77-96. <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.40030> (Erişim, 18. 05. 2021).
- Şahinoğlu, M. Nazif. “Alâüddevle Simnani”. *DİA*. 2/345. (Erişim, 28. 03. 2023).
- Şeker, Mehmet Emin- Aydın, Hasan. “Kuantum Teorisi Bağlamında Einstein’in Nedensellik Düşüncesi ve Etkileri”, *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 33, (2022). 297-328. <https://doi.org/10.53844/flsf.1072633> (Erişim 07. 01. 2023).
- Tahralı, Mustafa. *Fransız Müslüman Abdülvahid Yahya (Rene Gunian)’ın Eserinde Tasavvuf ve Mistisizm Farkı*. İstanbul: Kubbealtı Mecmuası 10/4 1981. (Erişim, 06. 08. 2022).
- Taş, Edibe. *Kuşeyrî’nin Tertibü’s-Sülûk ve Sülemî’nin Sülûku’l-Ârifin Eserleri Bağlamında Sülûk*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Tasavvuf Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2023.
- Tek, Abdürrezzak. “Aziz Mahmud Hüdayî’nin Seyr ü Sülûk Anlayışı” ts. *Üsküdar Sempozyumu III: Azîz Mahmud Hüdâyî Uluslararası Sempozyum Bildirileri*. 20-22 Mayıs 2005. 1/179-191. (Erişim, 03. 03. 2023).
- Tenik, Ali- Göktaş, Vahit. *Allah’la Varolmanın Yolu Zikir*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2015.
- Tenik, Ali- Göktaş, Vahit. “Tasavvufî Düşüncede Zikir ve Zikrin Benlik İnşasında Etkisi”. *Tophum Bilimleri*. 8 (15) 263-286. ISSN:1306-7877. (Erişim, 08. 03. 2022).
- Tik, Saliha. “Carl Ernst’in Kur’ân-ı Okuma Anlayışı”. *İslâmi İlimler Dergisi* 14/14, sayı1, (Bahar 2019): 33-56. (Erişim 03. 06. 2021).
- Tirmizî, Hakîm. *Kalbin Anlamı*. çev. Ekrem Demirli. İstanbul: Hayy Kitap, 2. baskı, 2009.
- Topaloğlu, Bekir. “Allah”. *DİA*. c.2/471; “Nûr” *DİA*. c.33/243. (Erişim, 09. 07.2023).
- Topbaş, Osman Nuri. *Altın Silsile*. İstanbul: Altınoluk Yayınları, 1. baskı, 2013.

- Topbaş, Osman Nuri. *Hazret-i Mevlânâ'nın Gönül Deryasında Sır ve Hikmet İncileri*. İstanbul: Yüz Akı Yayınları, 2014.
- Topbaş, Osman Nuri. *İmandan İhsâna Hak Yolculuğu*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2002.
- Topbaş, Osman Nuri. *Müslümanın Kendisiyle İmtihanında Tasavvuf*. İstanbul: Erkam Yayınları, 1. baskı, 2014.
- Tosun, Necdet - Durgut, Orhan. *Altın Silsile*. İstanbul: Mega Basım, 2017.
- Tosun, Necdet. *Bahâeddin Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*. İstanbul: İnsan Yayınları, 6. baskı, 2015.
- Tosun, Necdet. *İmamı Rabbânî Ahmed Sirhindi-Hayatı Eserleri Tasavvufî Görüşleri*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2005-2009.
- Turabi, Vuslat. *Esmâ-i Hüsnâ Hakikatin Sonsuzluğunda Vedud'a Yolculuk*. İstanbul: Altınoluk Yayınları, 2008.
- Türer, Osman. "Letâif-i Hamse". *DİA*. c. 27, 2003. (Erişim, 28. 03. 2023).
- Türer, Osman. *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihi*. İstanbul: Ataç Yayınları, 2013.
- Uludağ, Süleyman. *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta'arruf*. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2013.
- Uludağ, Süleyman. *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Marifet Yayınları, 1995.
- Uludağ, Süleyman. "Sülûk", *DİA* c.38/127; "Ruh", *DİA* c.35/197; "Nefs" *DİA* c.32/526. (Erişim 12 Temmuz 2023).
- Usta, Muhiddin. *Tasavvuf Eğitiminde Etvar-ı Seb'a Metodu* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2015. (Erişim, 05. 04. 2022).
- Valiuddin, Dr. Mir. *Contemplative Disciplines in Sûfism*, London, 1984. (Erişim, 03.10. 2022).
- Vaughan, Thomas I.-Johnston vd. "Mind-Body Practices and Self-Enhancement: Direct Replications of Gebauer et al.'s (2018) Experiments 1 and 2". *Psychological Science*. 32/9, 1510-1521. (Erişim, 01. 09. 2021).
- Veinstein, Gilles-Popovic, Aleksandre. *İslâm Dünyasında Tarikatlar (Gelişmeleri ve Aktüel Durumları)*. çev. Osman Türer. İstam (İstanbul Tasavvuf Araştırmaları Merkezi), 2004.

- Vett, Carl. *Kelami Dergahından Hatıralar*. çev. Ethem Cebecioğlu, İstanbul: Muradiye Kültür Vakfı, 1993.
- Vivekananda, Swami. *The Complete Works of Swami Vivekananda*. Calcutta: Advaita Ashrama, vol. I, 1970. (Erişim, 08. 11. 2023).
- Vivekananda, Swami. *Maya ve Yanılsama*. çev. Suat Ertüzün. İstanbul: Okyanus Yayınları, 2005.
- Vivekananda, Swami. *Patanjali's Yoga Sutras*. ts. (Erişim, 17.05.2023).
- Wett, Carl. *Dervish Diary*. çev. Elbiridch Hathaway. Bridge Pub, 2007. (Erişim, 24. 07. 2023).
- Williams, M. Monier. *Hinduism*. London, 1925. (Erişim, 10. 17. 2023).
- Williams, Monier. *A Sanskrit-English Dictionary*. Varanasi: Indica Books-Parimal Publications, 2/2008. (Erişim, 04. 07. 2022).
- Woo, Park Jae. *Kendi Kendine Su Jok, Herkese Su Jok, Tohum Terapi*. İstanbul: Nadir Kitap-Sujok Akademi, 2010. (Erişim, 24. 01. 2023).
- Woodroffe, Sir John. *The Serpent Power*. India: Madras-Ganesh, 1978.
- Woods, James Haughton. *Yoga System of Patanjali*. Cambridge, Massachusetts: The Harvard University Press (1914).
- Wright, Janet. *Reflexology and Acupressor*. Book Pub Co. 2003.
- Yalçın, Ebru - Özbaşaran, Ferda. "Nefes Terapisinin Genel Sağlık ve Kadın Sağlığı Üzerine Etkileri". *İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. (Şubat 2021). 106-111. <https://doi.org/10.47769/izufbed.866042> (Erişim 02.12.2022). (Erişim, 13. 10. 2023).
- Yavuz, Salih Sabri. "Miraç", *DİA*. c.30/132.
- Yazır, Elmalılı Hamdi. *Hak Dini Kur'an Dili*. İstanbul: Akçay Yayınları, 2013.
- Yıldırım, Ahmet. *Tasavvufun Temel Öğretilerinin Hadislerdeki Dayanakları*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 3. Baskı, 2003.
- Yıldız, Âdem. *İmâm-ı Gazzâli'ye Göre Nefs ve Nefs Eğitimi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri Ana Bilim Dalı Tasavvuf Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Yılmaz, H. Kamil. *Aziz Mahmud Hüdayi ve Celvetiyye Tarikatı*. Hüdayi Vakfı.org, ts.(Erişim, 09.10. 2021).

- Yılmaz, Hasan Kâmil. *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*. İstanbul: Ensar Yayınları, 1994.
- Yılmaz, Hasan Kâmil. *Tasavvuf Meseleleri*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2011.
- Yitik, Ali İhsan. “İslâm Dini ve Hint Karma-Tenasüh İnancı. Gnostik Akımlar ve Okültizm Sempozyumu”. *Din Hayat Dergisi*, Haziran 2012. 46-51.
- Yitik, Ali İhsan- Çınar, Aynur. “Dâra Şükuh ve Eseri Mecmâü’l-Bahreyn Üzerine”, *Dinler Tarihi Araştırmaları Armağan Serisi: I* (2016), 529-568. (Erişim, 02. 05. 2021).
- Yitik, Ali İhsan. “Yoga” *DİA*. c. 43/558; “Vedalar” *DİA*. c.42/593. (Erişim, 23. 01. 2023).
- Yörütken, Ayşen Berna. *Abdülkerim Cîlî'nin Besmele Şerhi-El Kehf ve'r-Rakîm fî Şerhi-i Bismillâhirrahmânirrahîm*. Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/Temel İslâm Bilimleri Ana Bilim Dalı/Tasavvuf Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Yunus Emre. *Divan*. hzr. Selim Yağmur. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2012.
- Yüksel, İbrahim. *Sûfîlerde Hayatın Anlamı: Sûfî Olmayanlarla Karşılaştırmalı bir Araştırma*. İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Din Bilimleri Ana bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Zaehner, R.C. *Hindu and Muslim Mysticism*. London: Bloomsbury Publishing, 2016. (Erişim, 18. 12. 2020).
- Zimmer, Heinrich. *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*. New York: Harper& Brothers 1946. (Erişim, 03. 08.2020).
- Zimmer, Heinrich. *The Philosophies of India*. London: Routledge & Kegan Paul, 1953. (Erişim, 06. 10. 2021).

ÖZET

İSLÂM TASAVVUFU VE HİNT MİSTİSİZMİ MUKAYESESİ LETÂİF VE ÇAKRA ÖRNEĞİ

ÖZVEREN Aysun

Doktora Tezi

Temel İslâm Bilimleri (Tasavvuf) Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER

Haziran-2024, 411 sayfa

Hint mistisizmde yoga, meditasyon (dhyana) ve çakra kavramlarına dair fiziksel ve psikolojik sağlık alanında pek çok çalışma yapılmıştır. İslâm tasavvufunda letâif terminolojisi için de tasavvuf alanında araştırmalar mevcuttur. Soyut manalar içeren letâif ve çakraların birlikte ele alındığı tanımlanmaları, kökeni, mahiyeti ve işlevlerine yönelik sağlık ve teoloji alanında karşılaştırmalı bir çalışma mevcut değildir. İnsanın ezeli yaşantısında bildiği günümüzde ise unuttuğu manasını anlamaya yönelik metafizik uygulamalar fiziksel, psikolojik ve ruhsal anlamda insanı tatmin edebilir mi? Bu soru çalışma kapsamında tasavvuf düşüncesinde letâif konusunu sistemleştiren Hindistan Nakşbendiyye sûfilerinden İmâm-ı Rabbânî ve Müceddidîye temsilcilerinin eserlerinde incelenmiştir. Ayrıca manayı tatmin amaçlı uygulanan yoga-dhyana ve çakra konusu Hint kutsal metinleri Upanişadlar ekseninde Adi Shankara, Madhacharya, Ramanuja'nın eserlerini yorumlayan takipçileri Swami Vivekananda, Swami Parmeswaranand ve S. Radhakrishnan'ın çalışmaları ve Patanjali'nin yogasutraları çerçevesinde araştırılmıştır.

Hint Mistisizmde fiziksel ve ruhsal bedenin arındırılmasıyla kurtuluşa (mokşaya) ulaşılmaya çalışılmaktadır. Kurtuluş arayışı metotlarından özellikle yoga ve dhyana yöntemlerinde çakraların aktivasyonu önemli bir yere sahiptir. Hint mistisizmine göre enerji bedeninde kuyruk sokumundan başlayıp başın tepesinde sona eren yedi adet merkez çakra bulunur. Tasavvufî seyr ü sülûk yöntemlerinden zikrin uygulandığı letâif merkezleri İmâm-ı Rabbânî sistematiğinde beşi bedende beş tanesi de emr âleminde olmak üzere on adettir. Hint mistisizmdeki anahata (göğüs çakra), acna çakra (efendi çakra, üçüncü göz) ve kalp çakra (hrit) çakrası tabir edilen ruhsal enerji merkezlerinin aşkın varlığa ulaşmada önemli rolleri bulunmaktadır. Tezimizde İslâm tasavvuf literatüründe yer alan manevi arınma merkezleri kabul edilen kalp latîfesinin (gönlün), göğsün ortasındaki ahfâ ve alındaki nefis-i natika latîfelerinin çakralarla lokalizasyon ve

işlevsellik açısından benzer ve farklı yönleri var mıdır? Çeşitli metotlarla bu enerji merkezleri aktifleşerek tasavvufta fenâfillah, bekâbillah, Hint mistisizminde ise mokşaya ulaşmadaki rolleri çalışmada araştırılmıştır.

İslâm tasavvufundaki Hâkk'a vasıl olmak için uygulanan yöntemlerden zikrin sonucunda elde edilen saf bilinç ve huzurluluk halinin, yoga-dhyana gibi yöntemlerle yaşanan veya ulaşılan hal ile benzerlik ve farklılıkları karşılaştırmalı şekilde incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mistisizm, Tasavvuf, Yoga, Zikir, Çakra, Letâif.

SUMMARY

COMPARISON OF ISLAMIC SUFISM AND INDIAN MYSTICISM, EXAMPLE OF LATAIF AND CHAKRA

ÖZVEREN Aysun

PhD. Thesis

Basic Islamic Sciences (Sûfism) Department

Supervisor: Prof. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER

June 2024, 411 pages

In Hindu mysticism, many studies have been conducted in the fields of physical and psychological health regarding the concepts of yoga, meditation (dhyana), and chakras. In Islamic mysticism, there are also studies in the field of Sufism concerning the terminology of lataif. However, there is no comparative study in the fields of health and theology that addresses the abstract meanings, origins, nature, and functions of lataif and chakras together. Can metaphysical practices aimed at understanding the meaning that humans knew in their primordial existence but have forgotten today provide physical, psychological, and spiritual satisfaction? We examined this question in the Works of the representatives of the Indian Naqshbandi Sufis, such as Imam Rabbani and the Mujaddidiya, who systematized the concept of lataif in Sufi thought. We also researched the topics of yoga-dhyana and chakras, which are practiced for the purpose of understanding meaning, in the Yoga Sutras of Patanjali, and in the interpretations of the Upanishads by Madhvacharya, Ramanuja, and their followers.

In Hindu mysticism, the purification of the physical and spiritual body is aimed at achieving liberation (moksha). In the quest for liberation, the activation of chakras is particularly significant in methods such as yoga and dhyana. According to Hindu mysticism, there are seven main chakras in the energy body, starting from the base of the spine and ending at the top of the head. In the systematic approach of Imam Rabbani, the Sufi practice of dhikr involves ten lataif centers, with five located in the body and five in the realm of command (realm of al-amr). In Hindu mysticism, the anahata (chest chakra), ajna chakra (command chakra, third eye), and the heart chakra (hrit) are considered spiritual energy centers that play important roles in reaching a transcendent existence. In our thesis, we explore whether the spiritual purification centers in Islamic centers in Islamic Sufi literature, such as the latifa of the heart (qalb) located in the middle of the

chest, the ahfa latifas in the center of the chest, and the nafs-ı natiqa latifas in the forehead, have similarities and differences with chakras in terms of localization and functionality. Through various methods, the activation of these energy centers and their roles in achieving states of fanā fi Allah (annihilation in God) and baqā bi Allah (subsistence in God) in Sufism, and moksha in Hindu mysticism, have been investigated in this study.

The state of pure consciousness and tranquility attained through the practice of dhikr, one of the methods applied in Islamic Sufism to reach union with the Divine (Haqq), has been comparatively examined for its similarities and differences with the state experienced or achieved through methods like yoga and dhyana.

Key Words: Mysticism, Islamic Sufism, Yoga, Dhikr, Chakra, Lataif.