



TASAVVUF DÜŞÜNCESİNDE MURÂKABE KAVRAMI VE PSİKOSOSYAL ETKİSİ

**2024
YÜKSEK LİSANS TEZİ
TEMEL İSLAM BİLİMLERİ**

Kader ALTAN

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Hamdi KIZILER**

**TASAVVUF DÜŞÜNCESİNDE MURÂKABE KAVRAMI VE PSİKOSOSYAL
ETKİSİ**

Kader ALTAN

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Hamdi KIZILER**

**T.C.
Karabük Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalında
Yüksek Lisans Tezi
Olarak Hazırlanmıştır**

**KARABÜK
Ocak 2024**

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	1
TEZ ONAY SAYFASI.....	4
DOĞRULUK BEYANI	5
ÖNSÖZ	6
ÖZ.....	8
ABSTRACT.....	9
ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ.....	10
ARCHIVE RECORD INFORMATION	11
KISALTMALAR	12
ARAŞTIRMANIN KONUSU	14
ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	14
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	15
KAPSAM VE SINIRLILIKLAR/KARŞILAŞILAN GÜÇLÜKLER	15
KONU İLE İLGİLİ ÖNCEKİ ARAŞTIRMALAR.....	16
GİRİŞ.....	17
KULUN HAK YOLCULUĞUNDA MURÂKABE EĞİTİMİ.....	17
1. MURÂKABE KAVRAMI	24
1.2. Kur’ân-ı Kerîm’de Murâkabe	26
1.3. Hadîs-i Şeriflerde Murâkabe	31
1.4. Sûfilerin Yorumunda Murâkabe.....	33
1.5. Kulun Hak İle Yolcuğunda Murâkabenin Seyri.....	38
1.6. Mânevî Yolculuğun Yöntem ve Kâideleri	39
1.6.1. Seyr ü Sülûk	40
1.6.2. Latîfeler.....	41

1.7.	Seyr ü Sülûk Mertebeleri ve Murâkabe Çeşitleri	44
1.7.1.	Murâkabe-i Ahadiyyet	49
1.7.2.	Murâkabe-i Maiyyet	51
1.7.3.	Murâkabe-i Akrabiyyet.....	52
1.7.4.	Murâkabe-i Muhabbet	53
1.8.	Sâlikin Seyr ü Sülûkunda Murâkabenin Yeri ve Önemi	54
1.9.	Mânevî Bir Ders Olarak Murâkabenin Yapılışı	58
1.10.	Murâkabe İle İlgili Bazı Kavramlar	60
1.10.1.	Muhâsabe.....	61
1.10.2.	Özdenetim.....	62
1.10.3.	Teveccüh	64
1.10.4.	Hûş der-dem	65
1.10.5.	Nigâh Dâşt- Yâd Dâşt- Vukûf-i Kalbî.....	66
1.10.6.	Zevk-Huzûr-Gaybet.....	68
2.	MURÂKABEYİ GÜÇLENDİREN VE ENGELLEYEN YOLLAR	71
2.1.	Murâkabeyi Güçlendirecek Vasıtalar	71
2.1.1.	Allah’a (c.c) Murâkabe ve Allah’a (c.c) Murâkabeyi Güçlendiren Vasıtalar	72
2.1.1.1.	Tefekkür	73
2.1.1.2.	Helal Lokma	77
2.1.1.3.	Hayâ	78
2.1.1.4.	Evrâd-u Ezkâr.....	81
2.1.1.5.	Sohbet.....	85
2.1.1.6.	Sâlihlerle Birlikte Olmak	86
2.1.1.7.	Takvâ.....	89
2.1.1.8.	Duâ	91
2.1.1.9.	Tevbe	95
2.1.2.	Kişinin Kendisini Murâkabe Etmesi ve Kulun Kendisine Murâkabesini Güçlendiren Vasıtalar	97
2.1.2.1.	Otokontrol- Özdenetim	98
2.1.2.2.	Vicdân	101
2.1.2.3.	Duyguların Kontrolü	103
2.1.2.4.	Nefis Mücâdelesini	106

2.1.2.5.	Nefs Muhâsebesi.....	108
2.1.2.6.	İç irâdenin oluşması.....	111
2.1.2.7.	Bilinç- Şuur- Farkındalık.....	114
2.2.	İnsanın Kendisine ve Sosyal Dünyasına Dâir Bir Bilinç Oluşturmasına Engel Olan Ayartı ve Akımlar	118
2.2.1.	Kişilik Tahribatı Oluşturacak Modern “İzm” ler	119
2.2.1.1.	Kapitalizm- Materyalizm	121
2.2.1.2.	Modernizm	123
2.2.1.3.	Rasyonalizm	126
2.2.2.	Sûfî Algıda Nefs Kavramı ve İdrâki Ortadan Kaldıran Engeller	129
2.2.2.1.	Nefsin Arzularının Sınırsızlığı	132
2.2.2.2.	Gaflet.....	140
2.2.2.3.	Egoizm ve Hedonizm	144
2.3.	Rûhu Arındırmaya ve Bilinci Odaklamaya Yönelik Bâtıl ve Dinî Ritüeller (Nefs Disiplini ve Rûhsal Uygulamalar)	146
2.3.1.	Meditasyon – Yoga - Çeşitli Enerji Akımları ve Arınma Yöntemleri	148
3.	MURÂKABENİN PSİKO-SOSYAL ETKİSİ	156
3.1.	Murâkabenin İnsanın İç Dünyasına ve Davranışlarına Etkisi.....	156
3.1.1.	Murâkabenin İnsanın Rûhuna, İç Dünyasına ve Bilincine Etkisi	156
3.1.2.	Murâkabenin İnsan Davranışlarına Etkisi.....	162
3.2.	Her An Huzûrda Olduğunu Hisseden İnsanın Sosyal Çevreyle Etkileşimi	167
SONUÇ		171
KAYNAKÇA.....		177
ÖZGEÇMİŞ		189

TEZ ONAY SAYFASI

Kader ALTAN tarafından hazırlanan “TASAVVUF DÜŞÜNCESİNDE MURÂKABE KAVRAMI ve PSİKOSOSYAL ETKİSİ” başlıklı bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak uygun olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Hamdi KIZILER

.....

Tez Danışmanı, Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı

Bu çalışma, jürimiz tarafından Oy Birliği ile Temel İslam Bilimleri Tasavvuf Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi tezi olarak kabul edilmiştir. 09/01/2024

Ünvanı, Adı SOYADI (Kurumu)

İmzası

Başkan : Prof. Dr. Hamdi KIZILER (KBÜ)

.....

Üye : Prof. Dr. Halim GÜL (KBÜ)

.....

Üye : Doç. Dr. Nuran ÇETİN (ZBEÜ)

.....

KBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu, bu tez ile Yüksek Lisans Tezi derecesini onamıştır.

Doç. Dr. Zeynep ÖZCAN

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı herhangi bir yola tevessül etmeden yazdığımı, araştırmamı yaparken hangi tür alıntıların intihal kusuru sayılacağını bildiğimi, intihal kusuru sayılabilecek herhangi bir bölüme araştırmamda yer vermediğimi, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserlere metin içerisinde uygun şekilde atıf yaptığımı beyan ederim.

Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak ahlaki ve hukuki tüm sonuçlara katlanmayı kabul ederim.

Adı Soyadı: Kader ALTAN

İmza :

ÖNSÖZ

Allah (c.c)'ın yaratılmışların en güzeli şeklinde lütfettiği varlık olan insan, enfüsi ve âfâkî âlemle her an etkileşim içindedir. İç ve dış âlemle irtibât hâlinde olan bu varlık, bir yaratılış gayesiyle dünyaya gönderilmiştir. Gönderiliş amacına uygun hareket emesi gereken insan, hamurunda zıtlıkları saklı bulundurduğundan tercihlerine göre iyi veya kötü durumlar ortaya koymaktadır. Yaratılış gayesine uygun zihinsel, duygusal ve ahlâkî boyutta iyi ve güzel hâller meydana getirmesi için bir eğitimden geçmesi zarûridir. Dünya hayatında insan, alış ve veriş dengesiyle zihinsel, fiziksel gelişimini kendi karakterine, düşüncesine göre tanzim etmektedir. Çok katmanlı bir yapıya sahip olan bu varlık, duygu, düşünce, davranışlarının olumlu yönde kişilik oluşturabilmesi için maddi ve mânevî boyutu da ele alan kapsamlı bir eğitimden geçmesi gerekmektedir. İnsanın bünyesinde barındırdığı hayra ve şerre meyyâl durumu onun eğitimini zorunlu kılmaktadır. Tasavvufi bir uygulama olan murâkabenin, insanın mânevî ve zihni yönünü terbiye eden, dönüştüren bir etkisi vardır. İnsanın her an ilâhî Murâkıp tarafından gözetlendiğini konu edinen murâkabe, ayet ve hadislerde çokça bahsedilmiş ve önemi üzerinde dikkatlice durulmuştur. Kavram, sûfiler nezdinde muhtelif ifadelerle ele alınmış, her an Allah'ı (c.c) görüyormuşçasına davranış sergilemenin karşılığı olan ihsân kelimesiyle özdeşim kurularak açıklanmıştır.

Üç bölüm olarak ele alınan çalışmanın ilk bölümünde, murâkabe, kavram bazında açıklanarak sûfilerin murâkabeye dayanak olarak gösterdikleri âyet ve hadislerle yer verilmiştir. İkinci bölümde, tasavvufta murâkabenin nasıl yapılacağının seyri, yöntemi ve çeşitleri konu edinilmiştir. Üçüncü bölümde sûfilerin murâkabe ile yakın anlam olarak ilişkilendirdikleri kavramlardan bahsedilmiştir. Çalışmanın dördüncü bölümünde de bu minvâlde murâkabeyi güçlendiren ve engelleyen yollar maddeler hâlinde incelenmiştir. Beşinci bölümde ise kişinin kendini düzenleyebilme ve kontrol edebilme mekanizmasından hareketle murâkabenin insan davranışlarına ve rûhuna yardımcı birtakım doktrinlerini ele alınarak bireye ve topluma etkileri anlatılmıştır.

“Tasavvuf Düşüncesinde Murâkabe Kavramı ve Psikososyal Etkisi” olarak adlandırdığımız bu çalışmada başından sonuna kadar görüş ve bilgilerine başvurduğum,

ihtiyaç hâsıl olduğunda her zaman bana yol gösteren danışman hocam Prof. Dr. Hamdi Kızıler'e teşekkürü, ifâ edilmesi gerekli bir borç bilirim. Yine çalışmada her türlü fikir ve gönül mûlahazasında bulunduğum çok kıymetli büyüğüm Fatma Zehra Metin'e, duâlarıyla bana destek olan anneannem Habibe Baysal'a, aileme, tezi yazmamda öncülük eden arkadaşım Beyza Gündal ve Elif Şule Aydoğdu'ya şükranlarımı sunarım.



ÖZ

Bu çalışmada sûfîlerin üzerinde durdukları murâkabe kavramından bahsedilmiştir. Kavram âyet ve hadisler ışığında mevzû bahis edilerek delillerle temellendirilmiştir. Murâkabenin diğer kavramlarla ilişkisi sûfî yorumlarıyla birlikte verilmiştir. Sâlikin seyr ü sülûkunda ve davranışlarında ne tür değişimler sağlandığı ele alınmıştır. Hızın ve hazzın yüceltildiği ve bir yaşam standarttı hâline getirildiği günümüzde birey, birtakım varoluşsal kaygıları beraberinde getirmektedir. Girdiği bunalımlara ancak öz benliğine yani enfüsi iç âlemine yoğunlaşmasıyla baş edebilmektedir. Tasavvufun modern çağda sunduğu reçete, bireyin her daim kendi bilincinde olması yani her an kendini murâkabe edebilmesinden geçmektedir. Bu cihette murâkabenin hayatı anlamlandırma noktasında insana ne gibi pencereler açtığı da incelenmiştir. Çalışmada murâkabenin kulluğun hangi yönünü kapsadığı, insan şahsiyetine ve hayatına hangi noktalarda fayda sağladığı, bireyin gelişimine nasıl katkıda bulunduğu gibi konulardan bahsedilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Tasavvuf, Murâkabe, Mânevî Gelişim, Özdenetim, Seyr ü sülûk.

ABSTRACT

In this study, the concept of muraqabe, which Sufis emphasized, was mentioned. The concept is based on evidence in the light of verses and hadiths. The relationship of muraqaba with other concepts is given along with Sufi interpretations. What kind of changes were made in the behavior and seyr suluk of the Salik were discussed. In today's world, where speed and pleasure are glorified and become a standard of living, the individual brings with them some existential concerns. He can only cope with his depression by concentrating on his true self, that is, his inner world. The prescription offered by Sufism in the modern age is for the individual to always be aware of himself, that is, to be able to monitor himself at all times. In this regard, it has also been examined what kind of windows muraqaba opens to people in terms of making sense of life. In the study, muraqabah issues such as which aspect of servitude it covers, at what points it benefits the human personality and life, and how it contributes to the development of the individual are mentioned

Keywords: Mysticism, Muraqabe, Spiritual Development, Self-control, Seyr u suluk.

ARŞİV KAYIT BİLGİLERİ

Tezin Adı	Tasavvuf Düşüncesinde Murâkabe Kavramı ve Psikososyal Etkisi
Tezin Yazarı	Kader ALTAN
Tezin Danışmanı	Prof. Dr. Hamdi KIZILER
Tezin Derecesi	Yüksek Lisans Tezi
Tezin Tarihi	09/01/2024
Tezin Alanı	Temel İslami Bilimler Anabilim Dalı
Tezin Yeri	KBÜ/LEE
Tezin Sayfa Sayısı	189
Anahtar Kelimeler	Tasavvuf, Murâkabe, Mânevî Gelişim, Özdenetim, Seyr ü sülûk.

ARCHIVE RECORD INFORMATION

Name of the Thesis	The Concept Muraqabe of in Sufi Thought and Its Psycho-social Effect
Author of the Thesis	Kader ALTAN
Advisor of the Thesis	Prof. Dr. Hamdi KIZILER
Status of the Thesis	Master's Degree
Date of the Thesis	09/01/2024
Field of the Thesis	Department of Basic Islamic Sciences
Place of the Thesis	UNIKA/IGP
Total Page Number	189
Keywords	Mysticism, Muraqabe, Spiritual Development, Self-control, Seyr u suluk.

KISALTMALAR

a.s.	: Aleyhisselam
b.	: bin (oğlu)
bknz.	: Bakınız
c.	: Cilt
c.c.	: Celle celalühu
CÜİFD.	: Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
çev.	: Çeviren
DİA.	: Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi
DİB.	: Diyanet İşleri Başkanlığı
ed.	: Editör
EEG	: Elektroensefalografi
h.	: Hicrî
haz.	: Hazırlayan
Hz.	: Hazreti
h.n.	: Hadis numarası
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
mlf.	: Müellif
nşr.	: Neşreden
ö.	: Ölüm tarihi
thk.	: Tahkik eden
ts.	: Tarihsiz
Üni.	: Üniversitesi
vb.	: Ve benzerleri

vd. : Ve diğlerleri
V. : Volume
Yay : Yayınları
y.y. : Yayınevi yok
yy. : Yüzyıl



ARAŞTIRMANIN KONUSU

Çalışmanın konusunu, İslâm ahlâkının önemli, tasavvufun da temel uygulamalarından biri olan “murâkabe” kavramı çerçevesinde oluşturmaktadır. Başka bir ifadeyle Allah’ın (c.c) her an kullarını gözetim altında tuttuğunun bilinciyle yaşayan bir insanın, hayata dâir bu farkındalığı nasıl pratiğe dönüştürdüğüünün keyfiyeti ele alınacaktır. Çalışma, murâkabenin Kur’ân-ı Kerîm, hadis-i şerif ve sûfîlerin görüşleri bağlamında ele alınarak Nakşiliğin özelinde yöntem ve usulleri temel alınarak şekillenecektir. Çalışmanın konusu temelde bu minvâlde olmakla birlikte, murâkabe uygulamasının psikoloji ve sosyoloji alanındaki izdüşümleri, tasavvuf ilmindeki yansımaları da bu çalışma genelinde bahsedilen konulardan olacaktır.

ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

İslâm dini, hayatın her alanına hiçbir boşluk bırakmamacasına temerküz eden bir hayat nizâmıdır. İslâm, madde ve mânâ boyutuyla müteşekkil insanın ihtiyaçlarına her yönden cevaplar sunmaktadır. Zıtlıkların toplamı olarak ifade edilebilen insan, zihinsel ve rûhsal yönünün sağlam rotasını ilâhî yönelişlerinde bulmaktadır. Tasavvufî bir uygulama olan “murâkabe” kavramının da kişinin mânevî yolculuğunda ona yardımcı olacak unsurlardan biri olduğu söylenebilir. Maddi ve mânevî, bireysel ve toplumsal anlamda kişiyi iyiye ve güzele sevk eden murâkabe, insanın ebedî huzûr ve mutluluk kaynağıdır.

Günümüzde insan, fitratından uzaklaştırılarak nefsin ve şeytanın elinde âdeta bir eğlence unsuru hâline gelmektedir. İnsanı kendine yabancılaşmaya ve zihnini bulandırmaya mâruz bırakan pek çok düşünce sistemi ve oluşumlar mevcuttur. Hâl böyle iken insan, bir türlü kendine mesâi harcayacak vakti bulamamakta ve hızlı bir şekilde ömür sermayesini tüketmektedir. Kişiyi kendine dâir bir bilinçlenmesine yardımcı olabilecek murâkabe kavramı, insanın kendisini ve zamanını yönetmesinde imkân sağlamaktadır.

Çalışmanın temel amacı, İslâm’ın mânevî otoritesini esas alan tasavvufun bireyin kişilik eğitiminde kullanılan murâkabe uygulamasının, insanın maddi ve mânevî âleminde önemli etkilerinin olabileceği ve hayata dâir sorunlarına cevaplar sunabileceği kanaatinden mülhem ele alınarak değerlendirilmiştir. Bu vesile ile günümüzde

“özenetim” kavramıyla özdeşim kurulan murâkabe-i nefisle insanın, psikolojik ve sosyolojik sorunlarına cevap arayan çalışmalara bir katkı sunacağı düşünülmüştür. Murâkabe ile ilgili gerekli çalışmalar incelenmiş ve bu tasavvuf uygulamasının insanın psikolojik ve sosyolojik anlamda etkilerine yer veren araştırmalara rastlanmadığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmayla tespit edilen boşluğun giderileceği ve murâkabeye alternatif olarak sunulan çeşitli enerji akımlarının, yoga, meditasyon gibi uygulamaların insanların görüşünde etkisini azaltacağı öngörülmektedir.

Günümüzde odaklanma ve bilincin yoksunluğunun açtığı problemler göz önünde bulundurulduğunda ve bu eksikliğin insanları çeşitli uygulamalara maruz bıraktığından hareketle murâkabe uygulamasının sadece hâlde kalmayıp kalıcı olarak insanın hayatında huzûr kaynağı olacağı düşüncesiyle araştırmalar yapılmıştır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışmada öncelikle “murâkabe” kavramının sözlük ve ıstılah mânâları üzerinde durulmuş, Arapçada murâkabe kelimesinin, kökü ve anlam çerçevesi, Tasavvufî literatürde ona yüklenen mânâlar genel olarak tespit edilmeye çalışılmıştır. Kur’ân ve hadislerde “murâkabe” kavramı ya da mânâ itibarıyla bu kavramın kapsamına giren kelimelerle muhtevâ zenginliğine işaret edilmiştir. “Murâkabe” kavramının, “rakîb” kelimesinden hareketle İslâm’ın birinci ve en temel kaynağı olan Kur’ân-ı Kerîm’deki kullanımına yer verilmiştir. Çalışma, hadislerde Cibril hadisi kaynak gösterilerek ifade edildiği ve sûfilerin yorumlarından da yararlanılarak “murâkabe” nin işaret ettiği temel mânâlar doğrultusunda yürütülmüştür, “Murâkabe” ile aynı anlamda kullanılan bazı kavramlara da bu bölüm içerisinde değinilmiştir. Çalışmada, genel olarak “kütüb-i sitte”de yer alan rivayetler esas alınmıştır. İmam Buhârî’nin ve İmam Müslim’in Sahihi başvuru olan hadis kaynaklarındandır Ayrıca çalışmanın son kısmında “murâkabe” kavramının tasavvuf ile arasındaki bağa, psikolojik ve sosyolojik alandaki etkilerine, bireye ve toplumsal hayata katkılarına da değinilmiştir.

KAPSAM VE SINIRLILIKLAR/KARŞILAŞILAN GÜÇLÜKLER

Tasavvufî bir uygulama olan murâkabenin anlamı, geniş yelpazeyi kapsadığından dolayı psikoloji ve sosyoloji alanında kavramsal boyutu tam mânâsıyla

yeterli olmamakta ve dar bir çerçevede incelenmesine sebebiyet vermektedir. Tecrübî bir sistem olan murâkabenin bilimsel bazda araştırmaları az sayıda olduğundan çalışmanın araştırma alanını sınırlamaktadır.

KONU İLE İLGİLİ ÖNCEKİ ARAŞTIRMALAR

Murâkabe kavramı, klasik dönemden günümüze kadar, hadis, tasavvuf, psikoloji alanlarında konu edilmiş konulardan biridir. Hadis alanında murâkabe kavramı genellikle Cibrîl hadisi ile birlikte mütalaa edilmiş bu hadisin şerhi bağlamında çalışmalara konu olmuştur. Tasavvuf klasik eserlerinde bahsi geçen kavram, sûfiler tarafından farklı şekillerde ele alınmıştır. Haris b. Esed el-Muhasibî'nin (ö. 165-243/781-857) *er-Riâye li-Hukûkillah* adlı eserinde yapmış olduğu derinlemesine rûh tahlilleri, insanın nefesine ilişkin derin psikolojik analizleriyle Abdulkarim el-Kuşeyrî'nin (ö. 465/1072) *er-Risâle* adlı eseri ve Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed el-Gazâlî'nin, (ö. 505/1111) *İhyau Ulûmi'd-Dîn* adlı eseri, murâkabe kavramını insanın rûhî boyutunu anlamada rehber olan eserlerden olmuştur.

Son zamanlarda murâkabe konusuna ihsân, özdenetim, kavramı arasındaki bağa işaret edilerek araştırmalar yapılmıştır. Bu konuda tespit edilen çalışmalardan bazıları şunlardır: Murâkabe kavramını, “ihsân” kavramıyla karşılıklı ele alan İrfan Kehya'nın Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri Ana Bilim Dalı alanında 2018'de yapmış olduğu “Nakşibendîlikte Murâkabe ve İhsân” adlı Yüksek Lisans Tezi istifade edilen çalışmalardan biri olmuştur. Enstitüsü tarafından yayımlanan çalışma 112 sayfadır. Adem Ergül'ün “Denetimi Güçlendirici Bir Vasıta Olarak Kur'an'da Şehâdet, Ru 'yet, Basîret ve Murâkabe” adlı çalışması 2021'de İslam Araştırmaları Dergisi'nde yayımlanmıştır. Bu çalışma murâkabe ve özdenetim arasında sıkı bir bağın olduğunu anlatmak için yazılmış ve murâkabe kavramının kavramsal çerçevesinde incelenmiş olup çalışmamıza psikosoyal açıdan yön verecek kaynaklardan biri olmuştur. Aynı zamanda Ebru Can'ın kaleme aldığı “Sufî Nefes ve Murâkabenin Beyne Olan Etkilerinin Kantitatif Eeg İle Araştırılması” adlı Nörobilim Anabilim Dalında yapmış olduğu yüksek lisans tezi murâkabenin bilimsel verilerle analiz olarak yapılması ve konunun kanıtlanabilirliği açısından çalışmaya büyük oranda katkıları olmuştur.

GİRİŞ

KULUN HAK YOLCULUĞUNDA MURÂKABE EĞİTİMİ

Yüce dinimiz İslâm, insanların dünya ve âhiret hayatında birey ve toplum olarak mutluluğa erişmeleri için gönderilen, hayatın hiçbir alanında boşluk bırakmayacak şekilde insana çareler sunan bir inanç sistemi ve hayat nizamıdır. İslâm'ın özü olan tasavvuf, insanı Kur'ân-ı Kerîm ve Sünnet ikliminde rakîk bir kalple hayatı anlamlandırmasını hedeflemiş ve bu gayede imandan ihsâna giden ömür sermayesini bir şuûr hâline getirmiştir.

Tasavvufî eğitimin başlıca konusu insandır.¹ Yüce Yaratıcı, insanı mükemmel sûrette yaratmış, insan-ı kâmil olabilme potansiyelini varoluş kodlarına yerleştirmiş, ahsen-i takvim sırrına mazhar kılmış, ona sorumluluk bilincini de yükleyerek yeryüzüne halîfe olarak göndermiştir. Bütün zıtlıkları bünyesinde barındıran insan, yeryüzünde halîfe olmasının nedeni şu sebepler zikredilebilir: Bakıldığında yeryüzü toplanma mahalli (cem yeri) olduğu kadar uyumsuz, zıt, farklı türleri de içinde barındıran bir yerdir. Tüm bu zıtlıkları varoluş hamurunda mahfuz olarak taşıyan insan da, halîfe olarak yaratıldığı için halîfe olduğu Zat'ın sûretiyle de ortaya çıkmaktadır.² Aynı zamanda da Allah'ın (c.c) isim ve sıfatlarından bazı tecelliler taşımasından dolayı Allah'ın (c.c) halifesi olma sorumluluğunu üstlenebilmektedir.³

“Halîfe” kelimesi, Allah'ın (c.c) insan ile irtibâtından kaynaklanan ve insanın var oluş sırrındaki yetkinlik ve tasarruf kuvvesini açıklayan bir kavramdır. Bu hilâfet yetkinliği, insanlarda farklı derecelerde olsa da Hz. Âdem'den son insana kadar

¹ Hasan Kâmil Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar* (İstanbul: Ensar Yayınları, 2015), 303.

² Muhyiddîn Muhammed b. Alî b. Muhammed el-Arabî et-Taî el-Hâtimî (ö. 638/1240), *Allah Kimleri Sever?, İnsan-ı Kâmil Ahlak nasıl Güzelleşir?*, çev. Ekrem Demirli (İstanbul: Hayykitap, Haziran 2006), 19.

³ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 303.

potansiyel olarak bulunmaktadır. İnsan, ilâhî sûret olarak Allah'ın tüm isimlerinin ve fiillerinin zuhûruna uygun bir varlık olduğundan âlemde tasarruf etme kâbiliyetine sahiptir. İnsan kevn-i câmi' yani toplayıcı bir varlık olması hasebiyle hayvanlık mertebesine ait hakikatleri de varlığında bulundurmaktadır. Sûfilerin büyüklerinden İbnü'l-Arabî'ye (ö. 638/1240) göre nefh (üfleme) diye ifade edilen ilâhî nûru taşıyacak ve yansıtacak güç insan ile mümkün olduğundan âlem, ilâhî feyzi yine insan aracılığıyla müşâhede etmektedir. İnsan, toplayıcı bir varlık olduğu için de ilâhî kuvvetler insan varlığında toplanmıştır denilebilir.⁴ Nitekim Kur'an-ı Kerim'de bu konuyu açıklar nitelikte “*Ben Âdem'in yaratılışını tamamladığımda ona rûhumdan üfurdüm*” ayeti yer almaktadır.⁵ Bu ifadeyle insandaki Rabbânî ve ilâhî tarafa dikkat çekilmektedir.⁶

Mevlânâ'ya göre bir şeyin zıddı olmazsa vücûd dairesinde müşâhede edilmez. Âlemlerden müstağnî olan Allah'ın (c.c) bir benzeri ve zıddı olmadığından, içinde bulunduğumuz sebepler âlemini yaratarak kendi Zât'ını ayna gibi yansıtabilecek insanı kendine muhatâp seçmiş ve halîfe kılmıştır. Mevlânâ'ya göre insanın halifelik özelliğinin kazanması ve onu diğer âlemlerden daha üstün ve değerli kılan vasfı, Allah'ın (c.c) Âdem'e isimlerini öğretmesinden⁷ dolayı olayların perde arkasındaki sırrı ve hakîkati görebilme kâbiliyetine bilkuvve olarak sahip olmasından kaynaklanmaktadır.⁸

Bu itibarla Allah'ın (c.c) cemâl ve celâl sıfatlarını bünyesinde barındıran ve bu husûsiyetleri kâinata bir ayna gibi yansıtabilecek kuvvede olan insanın, mesûliyetlerinin bilincinde olması aynı zamanda da kendinde mevcut olan kıymetinin farkında olması

⁴ Osman Nuri Küçük, *Fusûsu'l Hikem ve Mesnevi'de İnsan-ı Kâmil* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2017), 49-55.

⁵ *Tefsirli Kur'an-ı Kerim Meali*, çev. Hasan Tahsin Feyizli (İstanbul: Server Yayınları, Nisan 2017), el-Hicr 15/29; Sa'd 38/72.

⁶ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 303.

⁷ el- Bakara 2/31.

⁸ Küçük, *Fusûsu'l Hikem ve Mesnevi'de İnsan-ı Kâmil*, 113.

zarûridir. Aksi hâlde bu farkındalığı yakalayamayan insan, cehâlet karanlığının içinde saplanıp, girdap dehlizlerinde savrulup gitmektedir. Tasavvufi bir uygulama olan murâkabeyle kişi, kendi hakkında derinlemesine bilgi sahibi olmakta ve Allah (c.c) ile kuracağı bağı canlı tutma gayreti içerisinde bulunmaktadır. Hak yolundaki kişi için, her şeyden önce kendisini bilmesi büyük önem arz etmektedir. Bilerek veya bilmeyerek insan, kimi zaman kendi yaratılış gayesinin dışına taşıp hakîkate kör kalabilmektedir. Kendisiyle yüzleşmekten sürekli olarak kaçmakta ve netice itibariyle de nefsin ve dış tesirlerin kuklası hâline gelmektedir. Bu ise kişiyi felakete götüren, şirke, bencilliğe, cehâlete birbirini takip eder hâlde duçar eden, sonu olmayan dipsiz bir kuyu gibidir. Kur'ân-ı Kerîm'de insanın bilinçsizliğinin hakîkati şöyle ifade edilmektedir: “*Kendini bilmez cahillerden olmaktan Allah'a (c.c) sığınırım.*”⁹ Cehâlet, vurdumduymazlık, mânevî körlük, iç darlığı gibi menfî hasletler insanı rahmet-i ilâhîden uzaklaştıran önemli problemlerin başında gelmektedir. Câhil insanın gözü perdeli ve hakîkate karşı buğuludur. İnsanın bakışının bozuk olmasından dolayı kimi zaman gölge varlıkları ve vehimleri gerçek zannetmektedir.¹⁰

İnsanlık tarihine bakıldığında insanın öz benliğiyle bir bağ kurma çabasına girdiği, var- oluşa dâir birtakım soruları da beraberinde getirdiği, aynı zamanda anlam arayışı içerisinde olduğu gözlenmektedir. Yaratılışı gereği insan bir anlama bağlanmak, inanmak ve güvenmek ihtiyacındadır. Bu anlam arayışından çeşitli düşünceler, inançlar, felsefe biçimleri üretilmiş, sayısız akımlar geliştirilmiştir. Hiç biri de ne yazık ki insanlığa uzun vadeli çözümler sunamamıştır. Yazılım olarak bilme ve olmaya kodlanmış insanın mânâ arayışı haklı ve gerekli bir sebeptir. Bu yolculuk insanoğlu için derin ve çok meşakkatli olmuştur. Kimi zaman gidilen yollarda doğru sanılarak sapmalar yaşanmış, gelinen nihâî noktada çıkış yolu bulunamadığı için buhrânlar yaşanmıştır.

⁹ el-Bakara 2/67

¹⁰ Rabia Brodbeck, “En Büyük Cehalet Kendini Görmek İstememektir.”, *Altınoluk Dergisi* 448 (Haziran 2023), 24-25.

Fıtrat kodları göz ardı edilerek ilaç diye sunulan reçeteler de maalesef insana zehir tadı vermiştir. Allah'ın (c.c) yaratmış olduğu kozmosun içerisinde afakî ve enfüsî âlemin sistemsel olarak iç içe geçmiş halkalar hâlinde bir bağlantı kurduğu tespit edilmiştir. Vücuttaki ârıza veren bir organın sorunu başka bir organın sorunsalını da ortaya çıkarabilmektedir. Her şeyin makro ve mikro düzeyde başka bir şeyle bağ kurduğu ve bağlantıda olduğu bu sistemde, halkanın dışına taşmak bazen tahrip edici sonuçları da beraberinde getirmektedir. İşleyişin sistematik olarak hazırlanmış olduğu âlemde milimetrik kaymalar dahi bambaşka sonuçlar doğurmaktadır.

Yüce Yaratıcı, âlemin dengesiyle insanın dengesini benzer şekilde kurgulamıştır. İnsanın da iç ve dış dengesinin bozulması birtakım sapmalara ve kırılmalara sebebiyet vermektedir. İnsan, menfi ve müspet mânâda çevresiyle ve temas ettiği her şeyle bağ kurmaktadır. Müspet mânâda bağlantıda kalan insanın nasıl ki eğitim bilimlerinde girdisi sağlam olduğu için çıktısı da sağlam oluyorsa bu anlamda insanın davranışlarında gözle görülür değişim ve gelişim gözlemlenebilmektedir. Bağlantıyı zedeleyici iç ve dış faktörler varoluş gayesi olarak kurgulanmıştır. Sâlikin, insan-ı kâmil olma yolculuğunda Yaratıcı'sıyla Elest Bezmi'nde kurduğu bağı dünyadayken canlı tutabilmesi ancak nefsinin terbiye etmesinin yanında iç ve dış unsurların ayartıları karşısında her an kendini zapturapt altında tutmasıyla gerçekleşmektedir.

İnsan, melek ve hayvan arası bir varlıktır.¹¹ Cemâdattan insan varlığına doğru (cemadat-bitki-hayvan-insan) nefis, doğrusal grafikte artış göstermektedir. İhtiyaçlar arttıkça nefsi özellikler devreye girmekte ve kontrol edilmezse Allah'a (c.c) ait rûhun,¹² insana Rahmanî esintiler sunması zorlaşmaktadır. Bu cihetle bakıldığında bir iç denetim mekanizması çerçevesinde hayata anlam katma gayreti mânâsına gelen 'murâkabe' ve 'muhâsebe' hissiyâtıyla insan, nefsinin terbiye ederek dengeli bir hayata ulaşma hedefi

¹¹ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 305.

¹² el- İsrâ 17/85

içerisinde olmaktadır.¹³ Çalışmada, Rabbanî terbiye metodu ve uygulaması olan murâkabe kavramı bu çerçevede incelenmiştir.

Arapça bir terim olan murâkabe, “kulun sürekli bir biçimde Allah Teâlâ’nın gözetimi altında bulunduğunun, kendisinden haberdar olduğunun şuur ve idrâkinde olması” anlamında kullanılmaktadır.¹⁴ Aynı kökten gelen “Rakîb” kelimesi, Allah’ın (c.c) isimlerindendir. Kur’ân-ı Kerîm’de “Allah’ın (c.c) kullarını ve her şeyi gözetim¹⁵ ve denetimi¹⁶ altında tuttuğu belirtilmektedir.”¹⁷ Kur’ân-ı Kerîm’de geçen “Allah’ın (c.c) kullarını her an gözetlediği”¹⁸ ifadesinden hareketle bazı sûfiler Esmâü’l-Hüsna’dan farklı isimleri dayanak göstermişlerdir. Sûfiler, Hz. Peygamber’in Cibril hadisin¹⁹ istifade ederek murâkabeyi her an Allah’ı (c.c) görüyormuşçasına ibâdet etmek olan “ihsân” kavramıyla açıklık getirmişlerdir. Murâkabeyle yakın anlam telakkisinde olan bazı kavramlarda mevcuttur. Çalışmada bu kavramların bazılarını kısaca değinilmiştir.

Sûfilerin hakiki mânâda kastettikleri murâkabe, bireyin dikkatini kendi üzerinde yoğunlaştırıp, gönlünden ve zihninden geçen her türlü havatırı kontrol ederek, Hakk’a tam anlamıyla derinleşmiş ve konsantre olmuş bir bilincin yaklaşmasıyla gerçekleşmektedir.²⁰ Murâkabe sayesinde insanın iç âlemine doğru yaptığı bu

¹³ Abdullah Sivaslı, “Bireyin/Salikin İç Denetim Mekanizmasını Harekete Geçirmesi: Murâkabe ve Muhâsebe Hissiyâtı”, *Yenidünya Dergisi* (Mayıs 2015)

¹⁴ Ali b. Muhammed es-Seyyid eş-Şerif Cürcânî, *Ta’rifât kitâbı, Arapça-Türkçe Terimler Sözlüğü*, nşr. Arif Erkan (İstanbul: Bahar Yayınları, Nisan 1997), “murâkabe”, 208; Süleyman Uludağ, “Murâkabe”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2006), 31/ 204.

¹⁵ en-Nisâ 4/1.

¹⁶ el-Ahzâb 33/52.

¹⁷ Uludağ, “Murâkabe”, 31/204.

¹⁸ el-Fecr 89/14.

¹⁹ Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail el-Buhârî, *Şahîhu’l-Buhârî=el-Câmi’uş-şahîh*, nşr. Bedrettin Çetiner (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1413/1992), “İmân” 37.

²⁰ Uludağ, “Murâkabe”, 31/ 204.

yolculuğa; bilinçli farkındalığa ulaşma, hayata yeni bir canlılıkla bakış açısı kazandırma, her nefes alış verişe bir mânâ yükleme gibi farklı tanımlamalar da ilave edilebilir. Bu cihette marifetullah yolculuğunda yapılacak mânevî uygulamalar, hayat ve ölüm çizgisi arasında mekik dokuyan insana, geçmiş ve geleceğe ayna tutarak hayatı madde ve mânâ, zâhir ile bâtın hâlinde tasavvur etmesine aynı zamanda hayatın bir anlam kazanmasına yardımcı olmaktadır.²¹

Genel mânâda murâkabe kavramı, “kulun iç dünyasına yönelik duygu ve düşüncelerini Allah’ın (c.c) bildiğini ve bu sebeple Allah’ı (c.c) anmaktan alıkoyacak her türlü düşünceden kendini uzaklaştırmasıdır” denilebilir. Nitekim Cibril hadisinde ifade edilen “ihsân” kavramı bu duruma işaret etmektedir. Murâkabe çok yönlü bir şekilde ele alınacak olunursa, insanın davranışlarına ve aldığı her nefese bir mânâ kazandırdığı yönünde açıklamada bulunulabilir.

Tasavvufta mânevî yolculuğun kendine has birtakım yöntem ve kâideleri bulunmaktadır. Gönül âlemini tezyin eden murâkabenin de kendi içerisinde yapılması gereken usûlleri vardır. Bu yöntemlerden birine, uygulamanın ana damarı olan ve aynı zamanda mânevî kalp âlemi olarak ifade edilen “latîfeler” bahsi örnek verilebilir. Latîfeler üzerinde sâlikin gerçekleştireceği egzersizlerle mânevî kalp âlemi dikey yönde tekâmül etmeye başlayacaktır. Belli başlı âyetler üzerinde tefekkür edilen murâkabe çeşitleri de mevcuttur. Farklı anlam bütünlüğünde yapılan murâkabelerin hakiki mânâda gerçekleşebilmesi terbiye edilmiş nefsin seyr-ü sülûkuyla mümkün olmaktadır. Bedene rûhun girmesiyle birlikte nefsin, insanın hayatını idâme ettirmesinde büyük bir rolü vardır. Nefs, terbiye edildikçe Rahmanî olan rûha doğru mesafeler kat etmekte ve insanı kâmil olma noktasında kişiye bir rota belirlemektedir. Nefs tezkiye edilmezse, yaratılış itibariyle doyumsuz ve arzularının sınırsız olduğundan kişinin Hakk’a vâsıl olma yolundaki en büyük engeli olmaktadır. Bu engelin kalkması, her şeyin zıddıyla kâim

²¹ Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2002), “Murâkabe”, 251-253.

olduğu bu âlemde murâkabeyi kuvvetlendiren ve mânevî yolculukta sâlike yardımcı olan birçok vâsıta ile mümkündür.

İnsanı andan uzaklaştıracak, Rabbiyle bağ kurmasına engel olacak bazı nefsi ayartılar tarih boyunca zuhûr etmiştir. İsimleri farklı olsa da hepsi nefs-i emmâreye (kötülüğü emreden nefis)²² hizmet eden oluşumlardır. Bu nefsin ambalajlanmış sunumları, kimi zaman insanın karşısına; internetin kirli tuzakları, sosyal medyanın cazibe merkezleri, kapitalizmin para tuzağı, akli önceleyip kalbi ve rûhu iptal eden rasyonalizm, bâtil endeksli rûhî arındırma seansları, modernizm sarmalı gibi daha birçok misâlleri çoğaltılabilecek kılıflarla ortaya çıkmaktadır. Bu cihette murâkabe, insanın Allah (c.c) ile kurduğu rûhî bağı onarmasına yardımcı olabilecek bir sistemdir.

Murâkabenin insanın iç âlemine, davranışlarına, sosyal çevreyle olan ilişkisine müspet mânâda büyük ölçüde katkısı vardır. Bir iç gözlem formu olan bu uygulama, insana Allah'ı (c.c) üst bilinç olarak yaşama fırsatı tanımaktadır. Bu farkındalığı tadan insan, hududullâh çizgisinde davranış geliştirmekte ve her an kalpte Allah'ı (c.c) hissetmesi o kişi de meleke hâline gelmektedir.

Murâkabeyle ilgili konuya kaynaklık edebilecek eserler incelendiğinde klasik dönem kaynak eserlerinde, Osmanlı tasavvuf eserlerinde, günümüz akademik tez, makale gibi çalışmalar da mevcut olduğu tespit edilmiştir. Tasavvufi bir uygulama olan murâkabeyi psikolojik ve sosyolojik bağlamda inceleneceği için kaynaklık eden eserler Nakşibendilik özelinde müstakil olarak kalmış, verilen misâller bir başlık altında derli toplu izah edilmemiştir. Gerek klasik dönem, gerekse çağdaş dönem eserleri incelenerek, tarama yoluyla elde edilen bulgulara ek olarak murâkabenin birey ve topluma yansıyan hâllerini, İslâm'ın tefekkür ufku çerçevesinde ele alındığı, “Tasavvuf Düşüncesinde Murâkabe Kavramı ve Psikososyal etkisi” ismindeki bu çalışmayla bahsi geçen boşluğu doldurması umulmaktadır.

²² Yusuf 12/53.

1. MURÂKABE KAVRAMI

Tasavvufî bir uygulama olan murâkabe, sözlükte beklemek, gözlemek, muhâfaza etmek, korumak, denetlemek, dikkati bir noktada yoğunlaştırmak gibi anlamlara gelmektedir.²³ Genel mânâda ifade edilecek olunursa murâkabe, kulun kalbini ve iç âlemini, hayatın seyrinde oluşan ve gelişen duygu, düşüncelerini, onu her an çepeçevre kuşatan Allah'ın (c.c) bildiğini, O'nun her an bütün hâl ve davranışları gördüğünü ve bu nedenle de kalbini rahmet-i ilâhîyi anmaktan alıkoyacak her türlü düşünceden arındırmasıdır.²⁴

Murâkabeye; kalbin kötülüklerden korunması için teyakkuz hâlinde bir nevi nefsin kontrol altında tutulmasıdır denilebilir.²⁵ Murâkabeden kastedilen esâsen Murâkebe-i havatır yani tehlikelere karşı uyanık olarak ve kalbi sürekli olarak gözlemektir. Bir başka deyişle kalbe gelen sesleri denetlemek ve gözlemlemektir.²⁶ Ayrıca kalbi zarar veren şeylerden muhâfaza etmeye çalışmak, gönle gelen şeylerin de Allah'ın (c.c) bilgisi dâhilinde olduğunun farkına varmaktır.²⁷ Aynı zamanda murâkabe, aklın ve gönlün kötülüklerden arındırılarak sâlim zihin ve kalbin inkişaf ettirilmeye çalışılmasıdır. Kalpteki düşünceleri, Allah (c.c) rabıtası etrafında sabitkadem eyleyerek kulun gönlünü Yaratıcı'na rapt etmesi ve dilini O'nun zikriyle sürekli olarak meşgul etmesi şeklinde ifade edilebilir.

²³ İbn Manzûr, Ebu'l-Fadl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükerrrem b. Ali b. Ahmed el-Ensârî er-Rüveyfî, *Lisânu'l-Arab* (Kahire: Dâru'l-Meârif, h.1119), 1699; Cafer Seccâdî, *Tasavvuf ve İrfan Terimleri Sözlüğü*, çev. Hakkı Uygur (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2007), 335.

²⁴ Ebû'l-Hasan Seyyid Şerif Ali b. Muhammed b. Ali Cürcânî, *Mu'cemü't-ta'rîfât*, thk. Muhammed Sıddîk el-Münşâvî (Kahire: Dâru'l-Fâzilet, ts.), "murakabe", 176; Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 164.

²⁵ Ebu Hâmid Muhammed b. Muhammed Gazâlî, *Kimyâ-yı Saâdet*, çev. Faruk Meyan (İstanbul: Bedir Yayınları, 1979), 620.

²⁶ Tacü'l-İslam Ebu Bekir Muhammed el-Kelabazi, *et-Taarruf li-mezhebi ehli't-tasavvuf*, thk. Mahmud Emin en-Nevevî, el-Mektebetu'l-Ezheriyyetu li't-Turas, (Kahire 1992), 131.

²⁷ Ebû Nasr Serrâc et-Tüsî, *el-Lüma'*, thk. Abdulhalim Mahmud (Mısır: Daru'l-Kutübi'l-Hadise, 1960), 82.

Murâkabe, en genel anlamıyla, her ânı Allah (c.c) ile beraberlik şuûru içinde yani ihsân duygusuyla geçirmektir.²⁸ Murâkabe, insanda ihsân hâlinin yani her an Allah'ı (c.c) görüyormuşçasına davranış sergilemenin iz düşümüdür. Bir insan eğer başka birine iyilik yapıp ihsânda bulunuyorsa o kişide içsel olarak Allah'ı (c.c) görme farkındalığının tüm zerrelere bilinç olarak işlendiğinin kanıtı olduğu söylenebilir. Kişide bu itibarla hâsıl olan ihsân duygusu yine murâkabe de sâlikin derûnuna doğru yaptığı içsel yolculukla ortaya çıkmaktadır. Sûfilerin eserleri incelendiğinde murâkabenin hakiki şekli, ihsân kıvamıyla meydana geldiği gözlemlenmektedir.²⁹

Kul nefsinin murâkabe de, fiil ve davranışlarını gözlemleyerek Allah'ın (c.c) rızâsını kazanma gayretinde olmalıdır. Böylece nazargâh-ı ilâhî olan kulun kalbi rahmeti ilâhîyi celbetmektedir. Kul, tüm zerreleriyle Hakk'a iltica edince her düşünce, hareket, söz ve davranışı esnasında O'nun gözetimi altında olduğunu hissetmekte ve O'nun kontrolü dışına bir milim dahi çıkamayacağının bilincine vâkıf olmaktadır. Kalbin murâkabe edilerek denetlenmesi, kişiye olumsuz duygu ve düşüncelerle olan irtibatının kesilmesine imkân sağlamaktadır. Davranışlarına da bu ölçüde istikâmet kazandırmaktadır.³⁰

Esâsen murâkabe, zikir çekmeden önce Hak yolcusunun mânevî dersine hazırlık olmak üzere yapılan “tefekür-i mevt” yani ölümü tefekkür etme ve râbîta-i şerîfe uygulamalarında “kişinin kendi ölümünü içselleştirmesi”, “sâdat-ı kiramın mânevî ikliminin kalpte hissedilip yaşanması” şeklinde yapılan ve tecrübe edilen bir yöntemdir.³¹ Murâkabe İslâm geleneğinde, tasavvuf ilminde bir terim olarak yerini almış ve kavramlaşmıştır. Tasavvufî bir kavram olarak murâkabenin anlamlarını iki temel

²⁸ Uludağ, “Murâkabe”, 31/ 204.

²⁹ Cebecioğlu, “Murâkabe de Allah'ı (cc) Yaşama Sırrı veya İhsan – 1”, *Altınoluk Dergisi* 443 (Ocak 2023), 36-37.

³⁰ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 164-165.

³¹ Necdet Tosun, *Bahâeddin Nakşibend, Hayatı, Eserleri, Görüşleri, Tarikatı* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2002), 316-317.

husûsta toplamak mümkündür. Bunlardan ilki, kişinin Allah’a (c.c) yönelmesi ve devamlı O’nun gözetimi altında bulunduğu şuuruyla yaşaması, diğer bir husûs da kişinin kalbine yönelmesi ve bu yönelişin ardından kalbini her türlü kötülüklerden muhâfaza etme gayreti şeklinde ifade edilebilir.³²

1.2. Kur’ân-ı Kerîm’de Murâkabe

Kur’ân-ı Kerîm, insanın zayıf yönlerini çeşitli şekillerde tarif etmiştir. Bunlardan bir kaçına; topraktan yaratılan insanın³³ bazen çok aceleci,³⁴ cahil ve zalim olabildiği,³⁵ bir ümmet iken ayrılığa düşüp dağıldığı,³⁶ daima zayıf ve Allah’a (c.c) muhtaç hâlde olduğu,³⁷ isyana meyilli ve mağrur sıfatlarında mecz olunduğu,³⁸ nimetlere karşı nankör bir tutum sergileyebildiği³⁹ gibi nitelendirmeler misâl olarak verilebilir. Bu itibarla hayra ve şerre meyilli yaratılan insanın, kendi davranışlarını sürekli olarak murâkabe etmesi dünya ve âhiret mutluluğu için zarûret arz etmektedir.⁴⁰ Sözlük anlamı itibariyle kontrol etmek, denetlemek, bir şeyi sürekli olarak düşünmek anlamlarına gelen murâkabe kavramı, Kur’ân-ı Kerîm’de muhtelif şekillerde geçmektedir.⁴¹

³² Muhammed b. A’lâ b. Ali et-Tehânevî, *Keşşâfu istilâhâtı l-fünûn* (Beyrut: Daru Sadr, ts.), “Murâkabe”, 2/182-183; Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, “Murâkabe”, 377-378; Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* (Ankara: OTTO Yayınları, 2014), “Murâkabe”, 517.

³³ el-En’âm 69/2.

³⁴ el-İsrâ 17/11.

³⁵ el-Ahzâb 33/72.

³⁶ el-Bakara 2/213.

³⁷ en-Nisâ 4/28.

³⁸ en-Nahl 16/4.

³⁹ el-İsrâ 17/67.

⁴⁰ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 305.

⁴¹ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 164; ed-Duhân 44/59; el-Kamer 54/27; el-Kasas 28/18; Hûd 11/93.

Tasavvuf ehli, murâkabeye Kur'ân-ı Kerîm ve hadis-i şerîfler çerçevesinde birçok referansı kaynak göstermiştir. Allah (c.c), Kur'ân-ı Kerîm'in birçok yerinde insanların yaptıklarını gördüğünü,⁴² kalbinden geçen gizli fısıltılarını dahi işittiğini,⁴³ her şeyin kendisine her an açık olduğu aksine hiçbir şeyin kendisine gizli kalmadığından,⁴⁴ bahsetmektedir. Yine bir başka âyetlerde zamanı gelince kullarını hesâba çekeceğini,⁴⁵ insanların yapıp ettiklerini ve tüm bunları tek tek saydığını,⁴⁶ yazdığını,⁴⁷ yani her şeyi gözetleyip takip ettiğini⁴⁸ ifade etmektedir.⁴⁹ İsnad edilen âyetlere bakıldığında, sûfîlerin Allah'ın (c.c) “er-Rakîb” isminden mülhem murâkabeyi, insanın O'nun kontrolü dâhilinde işlediği fiiller şeklinde anladıkları ifade edilebilir.

Sözlük mânâsı olarak denetlemek, kontrol etmek, gözcülük, gözetlemek, korkmak, intizâr etmek⁵⁰ anlamlarına gelen bu kavram, Kur'ân-ı Kerîm'de kelime kökü itibarıyla r-k-b ve türevleriyle birlikte 24 yerde geçmektedir.⁵¹ Allah (c.c), Kur'ân-ı Kerîm'de başta “er-Rakîb” ismi olmak üzere birçok esmâsı ile kullarını gözetlediğini, takip ve kontrol ettiğini yani murâkabe ettiğini ifade etmiştir.⁵² Kur'ân-ı Kerîm'de muhtelif

⁴² Yûnus 10/61.

⁴³ et-Tevbe 9/78

⁴⁴ Âl-i İmrân 3/5.

⁴⁵ el- Hâkka 69/18.

⁴⁶ el-Mücâdele 58/6.

⁴⁷ Kâf 50/18.

⁴⁸ en-Nisâ 4/1.

⁴⁹ Mevlüt Erten, “Kur'an'da Murâkabe ve Münafıklar”, *Turkish Studies* 9/11 (2014), 210.

⁵⁰ Tehânevî, “Murâkabe”, 2/182-183.

⁵¹ Nâsiruddin Ebu Saîd Abdullah b. Ömer eş-Şîrâzî el-Beydâvî, *Envâru't-Tenzîl ve esrâru't-Te'vîl*, thk. Muhammed Abdurrahman, (Beyrut: Dâru İhyai't-Turâsi'l-Arab, 1997), 5/104-4/174; Muhammed Fuad Abdulbakî, *el-Mu'cemu'l-mufehres* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1413/1992), “Murâkabe”, 323-324.

⁵² Erten, “Kur'an'da Murâkabe ve İnsanın Yetiştirilmesindeki Rolü, *Hiz. Peygamber ve İnsan Yetiştirme Düzenimiz Sempozyumu* (İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2015), 1/173.

şekillerde şöyle geçmektedir: “Allah Teâlâ her şeyi görüp gözetir.”⁵³ “Şüphesiz Allah (c.c), hepinizi gözetmektedir.”⁵⁴ Allah’ın (cc) isimlerinden olan “er-Rakîb” ifadesi, Kur’ân-ı Kerîm’de kullarını ve her şeyi denetim altında tutan anlamlarında olmak üzere iki yerde geçmektedir.⁵⁵ Bu bakımdan murâkabenin, başta Allah’ın (c.c) “er-Rakîb” esmâsı olmak üzere diğer birçok esmâsıyla da irtibâtı olduğu söylenebilir.

Bu bağlamda “rakîb” kelimesinin, Kur’ân-ı Kerîm’de yer aldığı ifadelerden birine Hûd sûresinin 93. âyetindeki şekli misâl olarak verilebilir. Sûrede Hz. Şuayb Peygamber’e nispetine ilaveten, koruyan (koruma altına alan), kontrol eden, takip eden anlamında “rakîb” kelimesi üç defa Allah’a (c.c) ve bir defa da meleklerle nispet edilerek beş defa geçmektedir.⁵⁶ “Ey insanlar! Sizi bir tek canlıdan yaratan, ondan eşini var eden ve her ikisinden birçok erkek ve kadın türeten Rabbinizin bilincinde olun. Adına birbirinizden (haklarınızı) talep ettiğiniz Allah’ın (c.c) ve akrabalık bağlarının bilincinde de olun; çünkü Allah (c.c), sizi çok iyi takip edendir.”⁵⁷ Allah’ın (c.c) kullarının adımlarını her an takip ettiğinin bilincinde olan insanda, âyette bahsedildiği üzere O’na her şeyi lütfuyla ikram edeni bilme noktasında büyük bir tazim ve Allah’ın (c.c) verdiklerine karşı hissedeceği bir emânet şuuru oluşturacağı söylenebilir. Bu âyet genelinde, murâkabenin bilinci kuvvetlendirerek Allah (c.c) ile kulun irtibâtını sağlamlaştıracı bir yönü olduğu ifade edilebilir.

Sûfilerin, murâkabeye dayanak olarak gösterdikleri bir diğer âyet-i kerîme de şudur: *And olsun, insanı biz yarattık ve nefsinin ona verdiği vesveseyi de biz biliriz. Çünkü biz ona şah damarından daha yakınız.*⁵⁸ Sûfîler, bu âyetle birlikte Allah’ın (c.c)

⁵³ el-Ahzâb 33/52.

⁵⁴ en-Nisâ 4/1.

⁵⁵ Cebecioğlu, “Kalbin Allah İsmine Dalışı Murâkabe” *Altınoluk Dergisi* 422 (Nisan 2021), 40-42.

⁵⁶ Erten, “Kur’an’da Murâkabe ve Münafıklar”, 211.

⁵⁷ en-Nisâ 4/1; el-Mâide 5/117; el-Ahzâb 33/52.

⁵⁸ Kâf 50/16.

her şeyi bildiği⁵⁹ ve kulunu çepeçevre kuşattığı,⁶⁰ fısıltıları hatta gizli olan her şeyi Allah'ın (c.c) bildiği,⁶¹ gibi âyetleri de murâkabenin Kur'ânî referansı olarak delil göstermişlerdir.

Kur'ân-ı Kerîm'de ilgili âyetler tetkik edildiğinde murâkabenin tek taraflı olmadığı anlaşılmaktadır. Allah (c.c) kullarını her an murâkabe ederken aynı şekilde Allah (c.c), muhtelif şekillerde kulların da kendisini murâkabe etmesini istemiştir. Kulların Allah'ı murâkabesi, bütün davranışlarında Allah'ın (c.c) her an onu gördüğünü hissedip O'nun hakkını gözetlemektir.⁶² Bir başka ifadeyle Allah'ı (c.c) tek bilip ulûhiyet ve rubûbiyette O'na hiçbir şeyi ortak koşmamaktır.⁶³ Kulun kendini murâkabesi ise, kalbini Allah'a (c.c) raptederek davranışlarını bu ölçü ve hudutlarda kontrol altına tutmaya çalışmasıdır.

Mevlüt Erten'e göre, kulun Allah'ı (c.c) murâkabesi aşağıdan yukarıya doğru dikey olarak gerçekleşmekte ve kişi ile Rabbi arasında direkt temas sağlanmakta aynı zamanda da özel irtibât kurulmaktadır.⁶⁴ Buna literatürde kulun Rabbine “urûc”u denilmektedir. Kul nezdinde dikey olarak murâkabe; duâ, namaz, zikir, aynı zamanda tesbihlerde hissedilen huzûr ve âfâkî âlemde âyetleri temâşa ederek gerçekleşmektedir. Allah'ın (c.c) kullarını murâkabesi ise, Yaratıcı'nın kullarıyla yukarıdan aşağıya gerçekleşen dikey temasıdır. Bu da terminolojide Hakk'ın kuluna nuzûlü olarak bilinmektedir.⁶⁵

⁵⁹ et-Tevbe 9/78.

⁶⁰ el-Mülk 67/14.

⁶¹ et-Tevbe, 9/78.

⁶² Kübra Zümrüt Orhan, *Tasavvuf Klasik Eserlerinde ve Nakşbendiyye Tarikatı Örneğinde Muhâsebe ve Murâkabe* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010), 10.

⁶³ Erten, “Kur'an'da Murâkabe ve Münafıklar”, 212.

⁶⁴ Erten, “Kur'an'da İnsan Yetiştirme Düzeni Olarak Murâkabe”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/2 (2014), 320.

⁶⁵ Erten, “Kur'an'da İnsan Yetiştirme Düzeni Olarak Murâkabe”, 321.

Erten, aşağıdan yukarıya dikey murâkabeye; “murâkabelillah” olarak ifade ederken⁶⁶ bunun tezahürlerini akıl, tefekkür, dinlenmek, tezekkür, tedebbür, bilgi, takvâ, havf, rücû, iman, şükür, duâ olarak açıklamaktadır.⁶⁷ Yine Erten, yukarıdan aşağıya olarak Allah’ın (c.c) kullarını murâkabesine “murâkabetullah” olarak ifade etmiştir. Allah’ın (c.c) “er-Rakîb” ismi üzerinden açıkladığı bu nuzûl bahsi, mertebe mertebidir.⁶⁸ Allah’ın (c.c) kullarına murâkabesini; nûr, tecelli, rahmet, feyz, hidâyet, zuhûr, bereket ve huzûr gibi mânevî duyularla açıklamaktadır.⁶⁹

O’nun murâkabesini tüm zerrelere hissetmek, gönülleri Allah’a (c.c) bağlayan, gafletten uyarak hidâyet yolunu sağlayan derin bir uyanıştır. Nitekim âyet-i kerîmede şöyle buyrulur: “Allah (c.c) bilincini içlerinde canlı tutanlara gelince; onlar, şeytanın vesvesesine maruz kaldıklarında, (Allah’ı (c.c)) hatırlarlar ve derhal gerçeği görürler.”⁷⁰ Bu minvâlde kul, asıl sığınacak merciinin onu her an rahmetiyle kuşatan olduğunu bilmekte ve bu iştiyâkla asli kapısına müracaatını sağlamlaştırmaktadır.

Allah (c.c) sevgisini, şuurunu kalpte canlı olarak hisseden ve yaşayan insanın kalbi bu lezzeti almakta ve duyduğu iştiyâkın peşine düşerek ballar balının kaynağını istem dışı takip etmektedir. Vücut, o lezzeti tatmış ve artık Bezm-i Elest’te tanışık olduğu o rûhla hemhâl olma gayretinde olmuştur. Allah’ı (c.c) her an kalbinde hisseden kul, kendiliğinden gelen bir ilhamla Allah (c.c) sözünü gayr-i ihtiyari terennüm etmeye başlamıştır. Kur’ân-ı Kerîm’de bu durumu Allah (c.c), şu âyet-i kerîmeyle açıklamaktadır: *Onlar (akıl sahibi insanlar), ayakta dururken, otururken, yanları üzerine yatarken (her vakit) Allah’ı (c.c) anarlar ...*⁷¹ Böylece kulun kalbinin Allah (c.c)

⁶⁶ Erten, “Kur’an’da İnsan Yetiştirme Düzeni Olarak Murâkabe”, 324.

⁶⁷ Erten, “Kur’an’da İnsan Yetiştirme Düzeni Olarak Murâkabe”, 322.

⁶⁸ Erten, “Kur’an’da İnsan Yetiştirme Düzeni Olarak Murâkabe”, 321-324.

⁶⁹ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: Marifet Yayınları, 1991), 472-473.

⁷⁰ el-A’raf 7/201.

⁷¹ Âl-i İmrân 3/190-191.

zikrine dalmasıyla, gaflet perdeleri aralanmakta ve gönlü zikrullahtan başka bir şeyle mutmain olmamaktadır.

1.3. Hadîs-i Şeriflerde Murâkabe

Sûfilerin, murâkabe kavramı çerçevesinde hadis-i şerîflerden de istifade etmişlerdir. Murâkabeye dayanak olarak kabul ettikleri hadislerin başında “İhsân Hadisi” veya “Cibril Hadisi”⁷² gelmektedir. Literatürde aynı mânâyâ gelen bu uygulama “ihsân” kavramıyla açıklanmaktadır. Murâkabeye referans kabul edilen hadis, şu şekildedir: “İhsân, O’nu görüyormuşsun gibi ibâdet etmendir. Her ne kadar sen O’nu görmüyorsan da O seni görüyor”⁷³ Bilindiği üzere bu hadis, hakikî kulluk kıvamının nasıl olması gerektiğini ifade eden, kişinin yaptığı her şeyde Allah (c.c) murâkabesiyle davranış sergilemesini beyân eden bir kılavuzdur.

İnsanın davranışının, ihsân boyutunda olgunlaşmasıyla yüksek değerler mevkiine yükseltilmesinde, Allah’ı (c.c) sürekli olarak tefekkür ve daimi zikir ile murâkabenin büyük bir yeri ve önemi vardır. Çünkü hedeflenen kulluk makâmında insan, Allah (c.c) ile irtibâtını asla sekteye uğratmaz. Bu bakımdan kulun sürekli olarak yoğunlaştığı bağ, muhabbetullaha kapı aralamakta ve imanda da yakîn kalitesini yakalamaya imkân sağlamaktadır. Murâkabe, ihsân duygusunu ortaya çıkararak kula Allah (c.c) ile yakınlık kurma fırsatı sunmaktadır. Kul, ihsân boyutunu yani Allah’ı (c.c) görerek kulluk yapma bilincini elde etmek için mânevî yolculukta murâkabe makâmalarında tekâmül etmesi gerekmektedir.⁷⁴

⁷² Buhârî, “İmân” 37.

⁷³ Buhârî, “İmân”, 37; Tirmizî, “İmân”, 4.

⁷⁴ Cebecioğlu, “Murâkabe Allah’ı Yaşama Sırrı veya İhsan -2”, *Altınoluk Dergisi* 444 (Şubat 2023), 36-37.

Tasavvuf ehlinin, murâkabeye referans olarak gördükleri bir diğer hadis-i şerîf ise İbn Mesud'un rivayetidir:

Resulullah (sav): “Allah'tan (c.c) hakkıyla hayâ edin!” buyurdular. Biz: “Ey Allah'ın (c.c) Resûlü, elhamdülillah, biz Allah'tan (c.c) hayâ ediyoruz” dedik. Ancak Resûlullah, şu açıklamayı yaptı: “Söylemek istediğim bu (sizin anladığınız hayâ) değil. Allah'tan (c.c) hakkıyla hayâ etmek, başı ve onun taşıdıklarını, batını ve onun ihtivâ ettiklerini muhâfaza etmen, ölümü ve toprakta çürümeyi hatırlamandır. Kim âhireti dilerse dünya hayatının ziynetini terk etmeli, âhireti bu hayata tercih etmelidir. Kim bu söylenenleri yerine getirirse, Allah'tan (c.c) hakkıyla hayâ etmiş olur.”⁷⁵

Sûfiler, bu hadiste murâkabeyi hayâ ile ilişkilendirerek insanın Allah'ı (c.c) her an tüm zerreleriyle kontrol mekanizması bilmesi ve bu şuûrun açacağı kapıyla da âhiret hayâtına dünyada iken hazırlık yapması olarak değerlendirmiştir.⁷⁶

Hiz. Peygamber bu uyarılarıyla ashâbına, hayânın boyutları hakkında açıklamada bulunarak gerçek utanmanın dışa ait davranışlarla bağlantılı olduğu kadar içe ait kalple de alakalı olduğunu vurgulamıştır. Yine hadisten anlaşılan, zihnini metafizik olarak yanlış fikirlerle ve midesini de fiziki olarak ağızdan aldığı haram gıdalarla besleyen kişi, dünyanın câzibesine kapılarak dünyevileşmekte ve hakikî mânâda Allah'tan (c.c) hayâ etmez hâle gelmektedir. Allah'ın (c.c) “er-Rakîb” ismiyle kullarını gözetlediğinin bilincine ulaşmış bir kişide, davranışlarında gözle görülebilir edep ve muâşeret gibi birtakım olgunlukların oluşması beklenmektedir. Bu farkındalığın neticesinde kul, kâmil insan yani halife olan ideal kul hâline dönüşmektedir.⁷⁷

⁷⁵ Muhammed b. İsa b. Sevre et-Tirmîzî, *el-Câmiu'l-kebîr*, thk. Beşşar Avvâd Ma'ruf (Beyrut: Dâru'l-garbi'l-İslâmî, 1998), “Kıyame” 24.

⁷⁶ Yüksel Göztepe - Fatih Çınar, “Sûfi Terminolojide Murâkabe”, *Turkish Studies* 13/9 (Haziran: 2018), 73.

⁷⁷ Cebecioğlu, “Murâkabe Açan Çiçek: Hayâ”, *Altınoluk Dergisi* 445 (Mart 2023), 36-37.

1.4. Sûfilerin Yorumunda Murâkabe

Feyzin Allah'ın (c.c) zatından sâlikin letâifine gelişini beklemek ve derinlemesine tefekkür etmek olan murâkabeye⁷⁸ tasavvufun teşekkül ettiği ilk dönemden beri büyük önem atfedilmiştir. Tasavvuf ehline makâmın en şerefli ve faziletli olarak görülmüştür.⁷⁹ Yine kulun Yüce Rabbinin her an kendisinin hâlini bildiğini ve gördüğünü bilmesi şeklinde tanımlar yapılmıştır.⁸⁰ Nakşibendîliğin ilk zamanlarında murâkabe kavramı, ihsân hadisine delil gösterilerek ifade edilmiştir. Sûfiler tarafından, hadiste geçtiği üzere “Allah'ı (c.c) görür gibi ibâdet etmek” ifadesi müşâhedeye işaret sayılmış, “Sen O'nu görmeden de O seni görmektedir”⁸¹ ifadesi de murâkabeye delil kabul edilmiş ve müşâhadenin murâkabeden daha faziletli bir merhale olduğu beyân edilmiştir.⁸² Bu bağlamda denilebilir ki, her an ilâhî murâkabe altında olduğunun şuur ve idrâkindeki kişinin ihsân hâli, Allah'a (c.c) yakın kulların rûh mirâcıdır.⁸³ Bu ve bunun gibi değerlendirmelerle sûfiler tarafından murâkabeye muhtelif şekilde tanımlar yapılmıştır. Bu tanımlardan bir kaçını sûfilerin mezkûr ifadelerinden zikretmek uygun olur.

Murâkabe konusunda söz söyleyen ilk sûfilerden biri Ebu Muhammed Cerirî (ö. 321/933), kavram hakkında çarpıcı açıklamalarda bulunmuştur. Tasavvufu iki temel üzerine bina edilmiş olarak gören bu sûfî, iki temelden birinin murâkabe olduğunu ifade ederek şöyle söylemektedir: “Tasavvufun iki temelinden biri murâkabedir. Diğer de

⁷⁸ Necdet Tosun, “Nakşibendiyye”, *DİA* (İstanbul: 2006), 32/342.

⁷⁹ Hâris el-Muhâsibî, *Âdâbu'n-nüfûs*, thk. Abdulkadir Ahmed Atâ (Beyrut: Dâru'l-Ceyl, 1984), 52.

⁸⁰ Abdülkerîm Kuşeyrî, *er-Risâle* (Beyrût: Dârü'l-Hayr, 1416/1995), 189.

⁸¹ Buhârî, “İman”, 37

⁸² Hâce Yûsuf Hemedâni, *Hayat Nedir (Rutbetü'l-hayât)*, çev. Necdet Tosun, (İstanbul: İnsan yay., 2000), 76; Kübra Zümrüt Orhan, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye’de Murâkabe”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 50 (Haziran 2021), 399.

⁸³ Osman Nurî Topbaş, *Asr-ı Saâdet’ten Günümüze Faziletler Medeniyeti 1* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2006), 375.

şeriatı ikamedir. Nefs, Allah'ı (c.c) murâkabe sayesinde korunur, şeriatı ikame sayesinde de zahir ve bâtin mamur olur.”⁸⁴ Cerirî, bu sözleriyle murâkabenin insanı yanlışlardan koruyan, yaratılışını ulvileştiren ve muhâfaza eden bir zırh olduğunu beyân etmiştir. Klasik dönem sûfilerinden Serrâc (ö.378/988) da murâkabeyi, “kulun kalbinde olanların Allah'ın (c.c) bilgisi dâhilinde olduğunu yakînen müşâhede etmek” şeklinde beyân etmiştir.⁸⁵ Serrâc, bu ifadesiyle Yaratıcı'nın kulları üzerindeki tahakküm gücünün idrâkini izah etmiştir. Bu bağlamda Allah'ın (c.c) kullarına bu denli yakınlığını bilen bir kalp, hiçbir zaman kendini yalnız hissetmemekte ve kalbin sahibine tüm zerreleriyle yönelmeyi seçmektedir.

Murâkabe konusunda insanlara ilhâm olan ve Allah'a (c.c) teveccühünü nasıl yoğunlaştırdığını ifade eden diğer sûfî, Cüneyd-i Bağdâdî (ö. 297/909)'dir. Bağdâdî, kalbini devamlı murâkabe edip Allah'ın (c.c) rızasına uymayan hâl ve hareketlerden uzaklaşma, fiillerini ihlâsla gerçekleştirme, iç âlemine derûni bir şekilde yoğunlaşmasını kediden öğrendiğini beyân etmektedir. Bu sûfinin söylemine göre, kedinin avını yani fareyi yakalamak için bütün dikkatini onun üzerine yoğunlaştırması, murâkabe kavramı için Bağdâdî'ye ufuk olmuştur. Kedinin avına odaklamasındaki hâlini seyreden Cüneyd-i Bağdâdî, şu sözlerle gözlemini aktarmaktadır: “Ben senin matlûbun olmakta fareden aşağı değilim. Sen de benim tâlibim olmakla kediden aşağıda olma” şeklinde ifade ederek murâkabeye kapı açmıştır.⁸⁶ Cüneyd-i Bağdâdî, Allah'a (c.c) râm olan kulun murâkabesinin gerçekliğine dikkat çeker ve der ki: “Bir kimse murâkabenin hakikatine ererse, başkasından değil, sadece Rabbi'nden alacağı nasibi elden kaçırmamak için kaygılanır.”⁸⁷ Bağdâdî'nin bu sözlerinden murâkabenin, kulun kalbinde sadece Allah'ı

⁸⁴ Hasan Kâmil Yılmaz, “Murâkabe”, *Altınoluk Dergisi* 48 (Şubat 1990), 36; Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 165.

⁸⁵ Serrâc, *el-Lüma'*, 82.

⁸⁶ Muhammed b. Süleyman, *el-Hadikatü'n-Nediyye* (İstanbul: 1983), 85.

⁸⁷ Kuşeyrî, *er-Risâle*, 191.

(c.c) referans olarak görmesinin ardından insanın kendisini prangalarından sıyrılarak özgür hissettirmesine imkân sağladığı anlaşılmaktadır.

Yine ilk dönem sûfilerinden Herevî (ö.481/1089) murâkabeyi, Hakk yolculuğunda sâlikin terbiyesinde aşılması gereken makâmlarını açıkladığı *Menâzilü's-sâirîn*'de “maksûdu gözlemeye devam etmek” şeklinde tanımlamıştır.⁸⁸ Herevî, bu ifadesiyle Allah'ı (c.c) düşünmenin sürekliliğine dikkat çekmiştir. Murâkabe de insana gerekli olan koruma mekanizmasının neler olduğunu şu iki sûfî arasında geçen konuşma konuya açıklık getirmektedir. Murâkabenin ne olduğuna dâir Ebu'l-Abbas'ın sorduğu soruya Cafer b. Nusayr şu cevabı vermiştir: “Hak Teâla'nın sana nazar etmekte olduğunu mülâhaza ederek kalbine gelen her nevi düşünce ve havatırdan sırrını korumaktır.”⁸⁹

Murâkabeyle alakalı bir başka değerlendirme Nakşibendiyye Tarîkatı'nın pîri Bahâeddin Nakşibend (ö.791/1389) tarafından yapılmıştır. O murâkabeyi, “devamlı olarak Yaratıcı'ya nazar hâlinde bulunan sâlikin yaratılanı görmeyi unutması” olarak tanımlamıştır.⁹⁰ Kul bu sûrette Allah'tan (c.c) gayrısına bel bağlamaz, feyzin ve rahmetin kimden geleceğinin bilgisine sahip olarak mahlûkatın gölgesinden sıyrılmaktadır.

İmam Gazâlî (ö. 505/1111), murâkabe hâlinde olmayı her an kalbine nazar eden ilâhî gücü hesâba katmasıyla ma'rifet ve yakîne vesîle olacağını, yakîn ve ma'rifetin ise Allah'ın (c.c) yakınlığını (kurbîyeti) meydana getireceğini dile getirmiştir. Gazâlî'ye göre, siddîkların ve takvâ ehlinin hâli olan murâkabe hassâsiyeti, kişiye kalbini kötülüklerden tasfiye etme, davranışlarını ilâhî rızâya göre şekillendirme, nefis ve

⁸⁸ Ebû İsmâîl Pîr-i Herat Hâce Abdullah b. Muhammed b. Ali el-Ensârî el-Herevî, *Kitâbu en-menâzili's-sâirîn* (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1408/1988), 38.

⁸⁹ Kuşeyrî, *er-Risâle*, 192.

⁹⁰ Abdurrahman Câmî, *Nefahâtü'l-üns min hazarâti'l-kuds, Evliya Menkıbeleri*, çev. Lamiî Çelebi (İstanbul: Marifet Yay., 1872), 431.

şeytana karşı teyakkuz hâlinde olma ve onlara mukâvemet gösterebilme kâbiliyetini kazandırmaktadır.⁹¹

Yine İmam Kuşeyrî (ö.465/1072); “Her adımda Allah’ı (cc) tefekkürle, iç dünyasını Allah’tan (cc) başka şeylerden korumaktır.” diyerek murâkabeyi, “zihni ve gönlü Allah’a (c.c) raptetmek” şeklinde açıklayarak murâkabenin iç gözlem formuna dikkat çekmiştir.⁹² İç gözlem, Hak yolcusunun azığı ve insana her yönden gelebilecek tehlikelere karşı bir kontrol mekanizmasıdır.

Murâkabe makâmının bu zahir ve bâtın dengesine dikkat edene Allah’ın (c.c) yardımını geleceğine dikkat çeken meşhur sûfî Haris el-Muhâsibî (ö.243/857), “Bâtınını murâkabe ve ihlâsla düzelten kimsenin zâhirini Allah (c.c) mücâhede ve sünnete tabi olmakla süsler.” buyurmaktadır.⁹³ Sûfîlerin büyüklerinden Zünnun-ı Mısırî (ö.245/859) ise murâkabeyi, Allah’ın (c.c) emirlerine uygun davranmak olarak algılamış ve alametlerini; Allah Teâla’nın (c.c) istediğini tercih etmek, Allah Teâla’nın (c.c) büyük gördüğüne ihtirâm göstermek ve Allah Teâla’nın küçük gördüğünü küçük görmektir şeklinde kategorize etmiştir.⁹⁴ Mısırî’nin deyimiyle, bir kulun gönlünde Allah (c.c) murâkabe baş gösterirse tercihlerin sonu hep Allah’a (c.c) çıkmakta ve kul, O’nun sınırlarından gayrısını umura almamaktadır.

İbrahim en-Nasrabazî (ö. 367/977), murâkabenin hedefini kişiyi hakikat mertebesine (nihâî hedef) ulaştırmak olarak belirtir.⁹⁵ O’na göre murâkabenin nihâî amacı vuslata erdirici bir yol izlemektir. Bu gayretin neticesinde de maksûda ulaşabilmektir.

⁹¹ Ebu Hâmid Muhammed b. Muhammed Gazâlî, *İhyâ’u ulûm’id-din*, thk. Aldullah el-Halidî (Beyrut: Daru’l-Erkam, ts.), 4/386.

⁹² Cebecioğlu, “Kalbin Allah İsmine Dalışı Murâkabe”, 40-42.

⁹³ Abdurrahman es-Sülemî, *Tabakâtu’s-sûfiyye*, thk. Nureddin Şeribe (Kahire: 3. Baskı, 1986), 60.

⁹⁴ Kuşeyrî, *er-Risâle*, 192.

⁹⁵ Kuşeyrî, *er-Risâle*, 192.

Sûfilerden Şah Kirmânî (ö.270/883), murâkabenin sağlanmasında birçok madde sıralayarak temel amaçlarını şu şekilde açıklamaktadır: Gözümüzü harama bakmaktan korumak, nefsanî arzularımızı bertaraf ederek ona kapılmamak, insanın kendisine hâkim olması, bâtınımızı sürekli olarak kontrol etmek, zahirimizi sünnete tâbi kılarak imar etmek, kendimizi helal yemeye alıştırmak ve feraset sahibi hâline gelmek.⁹⁶ Bu minvâlde yukarıda bahsi geçen maddeleri gerçekleştirmeye gayret eden birinin murâkabesinin kolaylıkla yapabileceği ifade edilebilir.

Ebû İshâk İbrâhîm b. Ahmed el-Havvâs (ö.291/904), murâkabenin ihlâsla olan ilişkisine dikkat çekerek insanın tevhid gömleğini her daim giymesi gerektiğini şöyle ifade etmiştir: “Sırrını korumak murâkabeyi doğurur, murâkabe ise, iç ve dışın Allah (cc) için ihlâslı olmasına yol açar.”⁹⁷

Abdülkâdir-i Geylânî (ks) de (ö.561/1165-6) murâkabeyi, Allah (c.c) ile yakîn olmak ile ilişkilendirerek Allah’ı (c.c) kalpte tanımanın mârifetini şu sözlerle beyân etmiştir: “Allah’a (cc) yakinken, kulun dili duâsı ve zikri yoktur. Duâ, zikir ve münâcât Allah’a (cc) uzaklık durumundayken söz konusudur. Allah’a (cc) yakınlık durumunda sükût, sükûnet ve sadece murâkabe ile yetinip bu şekilde O’ndan faydalanmak söz konusudur.”⁹⁸ Marifetullah sırrına eren kişinin bizatihi kendisi duâ, zikir ve Allah’ın (c.c) delil âyetleri olduğundan, O’nu hatırlamak için başka aracıya gerek duymaz. Onun rûhu, azaları ve dahi her bir hücresi zaten Allah’ı (c.c) zikir hâlinedir. Yani o kişi her an murâkabededir.

⁹⁶ Kuşeyrî, *er-Risâle*, 428.

⁹⁷ Kuşeyrî, *er-Risâle*, 96.

⁹⁸ Abdülkâdir-i Geylânî, *İlahî Armağan, el-Fethu’r-Rabbânî*, çev: Osman Güman (İstanbul: Gelenek Yayınevi, 2011), 248.

1.5. Kulun Hak İle Yolcuğunda Murâkabenin Seyri

Dinimiz İslâm, dünyada ve âhirette insanı huzûra erdirmesiyle birlikte bir inanç sistemi olduğu kadar aynı zamanda da bir hayat düsturudur. Yaşadığımız dünyayı bir düzene kavuşturduğu gibi, iç dünyamızı da tanzim etmektedir. İslâm'ın hedeflediği kâmil insan olabilmek için dinimizi; bir bütün hâlinde idrâk edip şekil, rûh, madde ve mânâ, zâhir ve bâtın birleşimiyle dengeli bir programda yaşamaya çalışmak gereklidir.⁹⁹ İslâm'da insanın mânevî yönünü temel alan bazı eğitim metotları kullanılmıştır. İnsanı, bütüncül şekilde ele alan uygulamaları içinde barındıran mânevî eğitim sistemine “tasavvuf” denilmektedir. Tasavvuf eğitimini, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutunu temel aldığından ve kişisel mizaç ve husûsiyetlerine göre farklı yöntem ve uygulamaları kullandığından dolayı “kişilik eğitimi” şeklinde ifade etmek mümkündür.¹⁰⁰

“Üsve-i Hasene”¹⁰¹ olan Hz. Peygamber'in şahsında ilmi, siyasi ve mânevî otorite bir bütün olarak mündemiçtir. Tasavvuf da, Hz. Peygamber'in Kur'ân-ı Kerîm ahlâkında temsil ettiği mânevî otoritenin müesseseseleşmiş şekli ve bugüne ulaşmış bir hâl ilmidir denilebilir. Tasavvufun gayesi, kişiyi nihâi amaca yani insan-ı kâmil kıvamına ulaştırmak için kötü ahlâktan uzaklaştırmak, güzel vasıflarla tezyin etmek, Allah (c.c) ve Rasûlü'nün ahlâkıyla ahlâklandırmaktır.¹⁰²

Bu noktada, Hz. Peygamber zamanında adı konulmamış ama yaşanmış bir tecrübi ilim olan tasavvufu doğru anlamak önemlidir. Tüm insanlığa can damarı olarak İslâm'ı; dinin ahlâk boyutunu oluşturan tasavvuf, Hz. Peygamber bizzat kendisinde var olan ve hedef olarak ulaşılmasını tavsiye ettiği yüce ahlâk kıvamında yaşamayı ve

⁹⁹ Osman Nurî Topbaş, *Müslümanın Kendisiyle İmtihanında Tasavvuf* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2016), 5.

¹⁰⁰ Ayşe Şule Yüksel-Mustafa Doğan Karacoşkun, *Tasavvuf Psikolojisi, Din Psikolojisi El Kitabı* (Ankara: Grafiker Yayınları, 2012), 235.

¹⁰¹ el-Ahzâb 33/21.

¹⁰² Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 17-58.

yakalamayı bizlere kolaylaştırmaktadır. Bu bağlamda denilebilir ki gerçek tasavvuf, İslâm'ın zâhirine ek olarak, bâtın planında da kavranıp yaşanması gayretinden ibarettir. Bu ise “şeriât, tarikât, hakikât ve mârifet” bütünlüğüyle anlaşılıp İslâm'ı idrâk etmeyi gerekli kılmaktadır. Tasavvuf, çağlara ulaşan bir irfân mektebidir. Bakıldığında bu mektebin muallimleri, Hz. Peygamber'e varis olmuş, Hak dostu ve ârif mürşid-i kâmillerdir. Bu veçhile onlar, nebevî ahlâk, irşâd ve davranış güzelliklerinin, zamanlara yayılmış numune-i timsalleridir. Bu mânevîyat rehberlerinin en önemli görevi ise, kişiye kendini tanıtmak ve sürekli olarak nefsinin murâkabe hâlinde bir vicdân muhâsebesi hassasiyetini kazandırmaktır.¹⁰³

1.6. Mânevî Yolculuğun Yöntem ve Kâideleri

Tasavvufî oluşumların yaklaşık olarak hemen hepsinde müridin eğitimi hakkında çeşitli ilke ve prensipler tayin edilmiş, bazı kavramlar diğerlerine bakılarak daha fazla önemsenmiştir.¹⁰⁴ Murâkabe, bu açıdan bakıldığında sâlikin seyr ü sülûkunda önemli bir yere sahiptir ve tasavvuf ehli de bu uygulamaya büyük önem vermişlerdir. Kelam fıkıh, hadis vb. diğer bütün ilimlerde metot olduğu gibi tasavvufta da birtakım usûl ve kâideler yer almaktadır. Konu, murâkabe kavramı çerçevesinde şekillendiği için onu bir sistem hâline getiren Nakşibendiyye tarikatının kâidelerine dikkat edilerek tahdis edilmiştir. Bu minvâlde çalışmanın daha iyi kavranabilmesi için bazı kavram ve usûller, aşağıdaki şekilde tanıtılarak konu anlaşılır hâle getirilmiştir.

¹⁰³ Topbaş, *Müslümanın Kendisiyle İmtihanında Tasavvuf*, 15.

¹⁰⁴ İrfan Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 41.

1.6.1. Seyr ü Sülûk

Mânevî eğitim terbiyesi olarak nitelendirilen sülûk kelimesi, lügatte “yola girmek, yolda yürümek, katılmak, seyahat, başka bir şeyin içine nüfuz etmek, intikal etmek” mânâlarına gelmektedir.¹⁰⁵ Tasavvufî ıstılahta ise “insanı Hakk’a ulaştıran tavır, ibâdet, amel, hareket, fiil ve davranış tarzları” şeklinde anlaşılmıştır. Sülûk kelimesi, 12. yüzyılda tarikatların oluşum sürecinden sonra daha çok “Hakk’a ulaşma yolculuğunda belli tasavvufî âdâb, usûl ve erkânın uygulanması” bağlamında kullanılmıştır. Tasavvufî âdâb ve erkânın uygulanması için birtakım kâideleri ifâ etmek zarûridir. Sülûkün tecrübeli, bilgili, yetenekli, ihlâslı, sâlih ve takvâ sahibi aynı zamanda yolculuğunu tamamlamış bir mürşidin kontrolünde yapılması gerekmektedir. Nefsi ıstılah ve kendini tanıma yolculuğunda sülûk süreci, zorluklarla ve tehlikelerle doludur. Tâlibin bu yolda ehil biri olmadan tek başına yürümesi yolda kalmasına, yolu şaşırmasına veya yolda ayağı kayıp ümitsizliğe düşmesine sebep olmaktadır. Bu yolda ilerlerken ona yardımcı olabilecek en büyük azık sâlikin kalbidir.¹⁰⁶ Bir başka ifadeyle seyr ü sülûk, tasavvuf ve tarîkata giren sâlikin Allah’a (c.c) ulaşmasını kolaylaştıran ahlâki eğitime ve mânevî makâmalarını nihayete erdirinceye kadar geçirdiği merhalelere verilen isimdir.¹⁰⁷

Tasavvufî seyr ü sülûk, söz değil hâlde gerçekleşen terakkîlerdir. Lafızda takılıp kalanlar, işi güzel konuşma ve belagat dolu sözlerden ibaret sayanlar aldanmıştır. Tasavvuf ehline göre en büyük kerâmet, istikâmet ve hâlde meydana gelecek olan mânevî ilerlemelerdir. “Emrolunduğun gibi dosdoğru olmak”¹⁰⁸ sırrına erişmek, seyr ü sülûkun en büyük gayesi ve düsturudur.¹⁰⁹

¹⁰⁵ Âsın Efendi, *Kâmus*, 2/2041

¹⁰⁶ Süleyman Uludağ, “Sülûk”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (DİA)* (İstanbul: TDV Yayınları, 2010), 38/ 127-128.

¹⁰⁷ Kadir Özköse, *Tasavvuf ve Gönül Eğitimi*, (Ankara: Nasihat Yayınları, 2007), 13; Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 183.

¹⁰⁸ Hûd 11/112.

¹⁰⁹ Topbaş, *İmandan İhsâna Hak Yolculuğu* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2009), 115.

Sûfiler, psikolojik duygularına ve karşılaştıkları rûhî durumlara “hâl adını” verirken Hak yolculuğunu, farklı merhale ve mertebelere bölerek “makâm” diye isimlendirmişlerdir. Sûfinin hâlleri, mânevî mirâc makâmlarında yaşadığı rûhsal tecrübe ve durumlardır. Makâm; gayret ederek, günlük uygulamalarla alıştırma yapıp nihayetinde çalışarak elde edilen bir disiplin ve ahlâki husûsiyeti ifade ederken hâller; sûfinin irâdesi dışında fakat içsel durumlarıyla da ilintili olarak kalbine ilhâm edilenlerdir. Tevekkül, rızâ, farkındalık, vera, zühd, sabır gibi kendi içinde bir merhale kaydeden makâmlara; murâkabe, şevk, üns, müşâhede, kurb, ümit, yakîn gibi hâller eşlik etmektedir.¹¹⁰

Seyr ü sülûkta, derslerin nihayete ermesi söz konusu değildir. Seyr ü sülûkta kalp, tasfiye edile edile, Allah’ın (c.c) ihsânıyla sahibini sûreten insan bırakmakla beraber, sûreten âdetâ melekîyet seviyesine yükseltmektedir.¹¹¹ Bu bağlamda “rûhânî cevherler” olarak adlandırılan “latîfeler” konusuna; kalbin hâllerine, mânevî derecelere ve murâkabeye kapı araladığı için kısaca değinmek gerekmektedir.

1.6.2. Latîfeler

Nakşibendiyye tarikatında Müceddidiyye sonrası dönemde lügatte, “ince, yumuşak şey; şaka” mânâlarına gelen¹¹² ve ıstılahta, “insanın hakîkatini meydana getiren ve katmanlar” şeklinde tasvir edilen “latîfe” kelimesi önem kazanmıştır. Nakşibendiyye tarikatında letâif konusunu ilk defa sistematik hâle getiren kişi İmâm-ı Rabbânî’dir (ö. 1034/1624). Ona göre insan, on latîfeden oluşmaktadır.¹¹³ Diğer başka sûfilere göre de insan, “anâsır-ı erbaa” denilen dört kategoriyle (toprak, hava, ateş, su

¹¹⁰ Kemal Sayar, *Sûfî Psikolojisi* (İstanbul: Kapı Yayınları, 8. Baskı, 2022), 29-30.

¹¹¹ Topbaş, *İmandan İhsâna Hak Yolculuğu*, 118-119.

¹¹² Osman Türer, “Latîfe”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (DİA)* (İstanbul: TDV Yayınları, 2010), 38/ 127-128.

¹¹³ Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye’de Murâkabe”, 405.

vb.) altı latîfeden oluşmaktadır. Bu altı latîfe denildiği zaman bu latîfelerden birinin halk âlemine (yaratılış âlemi), diğer latîfelerin ise emir âlemine (rûhlar âlemi) ait olduğu anlaşılmaktadır. Halk âlemine ait olduğu kastedilen latîfeler aynı zamanda “nefs-i hayvânî” (nefs-i şehvânî) gibi isimlerle de anılmaktadır.¹¹⁴ İmam Rabbani’ye göre halk âlemine ait latîfeler beş latîfe olarak kategorize edilmektedir. Halk âleminin yani “anâsır-ı erbaa” (su, ateş, toprak, hava) olarak bilinen latîfelere nefis latîfesi de ilave edilmiştir. Rûhlar âlemine (Emir âlemi) ait latîfeler; mânevî kalp merkezleri olan kalp, rûh, sır, hafî ve ahfâdır. Emir âlemine ait olanlara “letâif-i hamse” veya “cevâhir-i hamse” adı verilmektedir. Mânevî kalp terbiyecileri, bu letâiflerin asıllarının “halk âlemi”nden değil, “emir âlemi”nden bir sır olduğunu ifade etmişlerdir.¹¹⁵

Zihinde iç içe geçmiş halkalar hâlinde tasvir edilebilen latîfelerin en dış katmanında “nefs” bulunmaktadır. Letâiflerin en dış katmanı ile birlikte sırasıyla kalp, rûh, sır, hafî ve en iç mertebede de ahfâ yer almaktadır. İçte olan mertebe dışta olan halkaya oranla daha hassas ve daha yüksek katmanda bir yapıya sahiptir. “Letâif-i aşere” olarak bilinen on latîfenin insan vücûdundaki yerlerinden söz eden ilk eserin İmâm-ı Rabbânî’nin *Mebde’ ve Me’âd* isimli kaynak olduğu söylenebilir. O, bu risâlesinde latîfelerin yerlerini şu şekilde belirlemiştir: Kalp latîfesinin yeri, göğsün sol tarafında rûhun yeri ise, onun sağ kısmında bulunmaktadır. Sır, hafî ve ahfâ; tam ortada “ahfâ”, “sır” ve “hafî” de “ahfâ”nın iki yanında bulunacak şekilde göğsün ortasında yer almaktadır. Halk âlemine ait “nefs” ise alnın tam ortasında yani beyinle irtibâtlıdır. İmam Rabbani’den başka sûfîlerin, letâifin yerleri konusunda farklı söylemleri olmuştur. Ayrıca her bir latîfenin muhtelif bir renkte nûrunun olduğu ve her biri bir peygamberin izini taşıdığı ifade edilmiştir. Nakşibendiyye’de seyr ü sülûk metodu olarak sâlik, sırasıyla bu latîfeleri kendisine tarif edilen yerlerin her birine teveccüh ederek “Allah”

¹¹⁴ Türer, “Latîfe”, 38/127.

¹¹⁵ İmâm-ı Rabbânî’nin letâif anlayışı için bkz. İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, çev. Talha Hakan Alp vd. (İstanbul: Semerkand Yayınları, 2009), 1/ 216-219 (34. mektup), 1/285-287 (58. mektup), 2/38-69 (260. mektup); Topbaş, *İmandan İhsâna Hak Yolculuğu*, 89.

(c.c) ismini zikretmektedir. Böylelikle bütün latîfelerin zikre katılması sağlanmaktadır. Letâiflerin zikri tamamlandıktan sonra bir müddet nefes tutularak nefy u isbât zikri (lâ ilâhe illâllah) yapılmaktadır. Zamanla Cenâb-ı Hakk'tan feyiz gelmesini beklemek anlamını kazanan murâkabenin her birine yani latîfelerden birine ya da birkaçına feyiz gelmesi beklenmektedir.¹¹⁶

Maddi vücudumuzdaki organların hayatiyetini devam ettirebilmesi için sağlıklı çalışması ne kadar gerekli ise, mânevî merkezlerin varlığı ve sağlıklı çalışması da o derece gereklidir. İşte tasavvuf ehli, keşif ve tecrübe yoluyla mânevî kalp merkezleri denilen letâif/rûhânî merkezleri belirlemişlerdir.¹¹⁷

Letâif konusuna dâir birçok düşünür tarafından farklı yorumlar yapılmıştır. Davranış ve sinir bilimi çerçevesinde araştırma yapan Carl W. Ernst, tasavvufi bir terim olarak latîfeyi, bedenin derûni merkezlerine doğru girift bir psikofizyoloji ile temellendirmiştir. O, yedi adet derûni merkez olduğu ve bu merkezlerin her biri bir insan çeşidi ile ve Kur'ân-ı Kerîm'de adı geçen özel peygamberlerle ilişkilendirilebileceğini ifade etmektedir. Her latîfe nûrun özel bir renk hâlinde idrâk edildiği yer olduğundan da bahsetmektedir. Herhangi belli bir nörolojik algının sonucu olmayan bu grift yapının, tasavvufi uygulamaların kemâli için harekete geçirilen esnek bir seyr ü sülûk metodu ortaya konulmasının yanı sıra meydana getirdiği süreci sanal gerçeklik ile kıyaslanabileceği şeklinde çıkarımlarda bulunmaktadır.¹¹⁸

Letâifler, ancak çok zikretmekle uyandırılmaktadır. Letâiflerin uyanması ve nûrlanması, kıyamette bazı yüzlerin ağarması¹¹⁹ açısından büyük önem taşımaktadır.¹²⁰

¹¹⁶ Zümrüt, "İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe", 405-406.

¹¹⁷ Topbaş, *İmandan İhsâna Hak Yolculuğu*, 88.

¹¹⁸ Carl W. Ernst, "Tasavvuf ve Yogada Vecdin Psikolojisi", çev. Mehmet Bilal Yamak, *Rumeli İslam Araştırmaları Dergisi* 3 (2019), 131.

¹¹⁹ Âl-i İmrân 3/106-107.

¹²⁰ Topbaş, *İmandan İhsâna Hak Yolculuğu*, 90-92.

Tasavvufî bir terim olan latîfe, “son derece derin bir mânâyı ifade eden, kelimelerin mahdud imkânları içinde izah edilebilen, yaşandıkça tadılan ve idrâk edilen bilgiler”¹²¹ olduğundan yalnızca konuya ışık tutacak kadarı açıklanıp konu hakkında fazlaca tafsilata girilmemiştir.

1.7. Seyr ü Sülûk Mertebeleri ve Murâkabe Çeşitleri

Nakşibendiyye tarikatında tâyin edilen mânevî yolculuğun aşamaları, dâireler hâlinde düşünülmüştür. Genel kanıya göre, dâirenin başlangıcı ile sonunun belli olmamasıyla birlikte buna benzer seyr ü sülûk ile elde edilen merhalelerin de başı ile sonu belli değildir. Tasavvufî eğitimde aşılacak mertebelerin her birinin kendine özel bir murâkabe şekli vardır. Nakşibendiyye’de seyr ü sülûk mertebeleri olarak kabul edilen ve kendine mahsûs murâkabe şekilleri olan dâireler: İmkân, velâyet-i suğrâ, velâyet-i uz mâ, velâyet-i kübrâ, kemâlât-ı risâlet, kemâlât-ı nübüvvet, kemâlât-ı ulu’l-azm aşamalarıdır. Nakşibendiyye tarikatında, sâlikin mânevî yolculuğu “imkân dâiresi” nde başlamaktadır. Tasavvur edilen düşünceye göre bu dâirenin alt yarısı halk âlemine, üst yarısı ise emr âlemine aittir. Halk âleminde insan, kâinat, letâif, melekler, cennet, kürsi gibi şeyler vardır. İmkân dâiresinin orta yerinde arş bulunmaktadır. Emr âleminde ise insanın beş latifesinin (mânevî kalp yerleri) asılları vardır. Bu dâirenin devamında sâlikin, latîfelerinin arşın üzerinde bulunan asıllara ulaşması kolaylaşmaktadır.¹²² Tüm bu aşamalardan sonra sâlikin seyr ü sülûkunda belirtilen belli başlı zikirlerden sonra Hak yolcusunun murâkabe makâmına geçtiği ifade edilmektedir.¹²³

Sûfiler, murâkabeyi farklı başlıklar altında benzer bilgiler sunarak bilinç düzeyine dikkat çekmek sûretiyle onun bazı derecelerinden ve çeşitlerinden bahsetmişlerdir. Tasavvuf tarihine bakıldığında özellikle Nakşibendiyye tarikatında

¹²¹ Türer, “latîfe”, 38/127.

¹²² Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye’de Murâkabe”, 406-407.

¹²³ Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*, 55.

murâkabenin farklı anlamlar kazandığı görülmektedir. Tasavvufun ilk dönemlerinde murâkabe kavramı, kulun her an huzûrda olduğunu hissetmesi gibi anlam ihtivâ ederken daha sonra Nakşibendiyye tarîkatında murâkabe, sistemli bir uygulama olarak seyr ü sülûkun metodu hâline gelmiştir.¹²⁴ Sûfilerin murâkabe konusunda yaptığı bazı sınıflandırmaya Serrac'ın mübtedilerin, mutasavvıfların ve büyüklerin murâkabesi şeklinde kategorize etmesi örnek verebilir.¹²⁵ Yine Kâşânî (ö. 736/1335) de “Murâkabetü'l- Âmme”, “ Murâkabetü'l- Müridin” ve “Murâkabetü'l-Vâsîlin”¹²⁶ şeklinde üç aşamalı murâkabe anlayışından bahsetmektedir. Murâkabe kavramını katagorize eden mutavvıflardan biri de Gazâlî'dir. O, önce kalbin murâkabeye nasıl yöneleceği husûsunda durmuş ve “*mukarrebler*” olarak sınıflandırdığı kimseleri, mârifet bilincine ulaşanların kalplerin murâkabe edenin tarafına çekildiği şeklinde ifade etmiştir. Daha sonra onların “*siddîklar*” ve “*ashâb-ı yemîn*” şeklinde iki sınıfa ayrıldıklarını söylemiştir.¹²⁷

Sûfilerin, murâkabe kavramına verdikleri anlamları iki temel husûsta belirtmek mümkündür. Daha önce ifade edildiği gibi bunlardan ilki, kişinin Allah'a (c.c) yönelmesi ve daima onun huzûrunda olduğu bilincini idrâk etmesidir. Bu çerçevede murâkabenin, Cibrîl hadisinde bahsi geçen ihsân kavramıyla eş anlamlı olarak ifade edildiği görülmektedir. Murâkabenin diğer kullanılan anlamı ise kişinin kalbine yönelmesini ve kalbini Allah'tan (c.c) başka her şeyden yani mâsivâdan korunmasını ihtivâ etmektir.¹²⁸ Murâkabe, sâlikin hâl ve durumuna göre değişiklik göstermektedir.

¹²⁴ Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe”, 396-398.

¹²⁵ Serrâc, *el-lûma*, 54.

¹²⁶ Abdürrezzak Kâşânî, *Tasavvuf Sözlüğü*, çev. Ekrem Demirli (İstanbul: İz Yayınları, 2004), “murâkabe”, 498.

¹²⁷ Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed el-Gazâlî, *İhyau Ulûmiddîn*, çev. Mehmed A. Müftüoğlu, Haz. A. Fikri Yavuz (İstanbul: Tuğra Neşriyat 1993), 4/693-696; Göztepe - Çınar, “Sûfî Terminolojide Murâkabe”, 75.

¹²⁸ Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe”, 396.

Esasen murâkabe, Allah'ı (c.c) görüyormuş gibi ibâdet etme ve bu cihette davranış geliştirme alışkanlığını elde etmeye çalışmaktır. Bir nevi ihsân şuurunun şumûlüne her an girmeye gayret etmektir. Sûfiler, âvamın murâkabesini havf (Allah'tan (c.c) hakkıyla korkmak) ile emr bi'l-ma'ruf ve nehy ani'l-münkeri düstur edinerek davranış sergilemek olarak değerlendirirken, havassın murâkabesini ise reca (ümit etmek) ve kalbin Allah'a (c.c) ram olmuş ritmiyle huzûra ermeyi istemek şeklinde yorumda bulunmuşlardır.¹²⁹ Genel mânâda murâkabe hakkında “maksûdu gözlemeye devam etmek” şeklinde izahta bulunulmuştur. Maksût, insanın kastettiği, hedeflediği şeydir. Bir Hak yolcusunun maksadı ise, rızâ-i ilâhîdir. Murâkabe hâlinde olan bir insan sürekli Cenab-ı Hak'ın tasarruflarına, tecellilerine yapıp ettiklerine, kendi üzerindeki açtığı kapılara nazar edip durmaktadır.¹³⁰

Rûhumuzun asli vatanı Allah (c.c) katıdır. Orada en güzel şekilde yaratılan insan, yeryüzüne indirildiğinde –farkında olsun veya olmasın- ilahi prototipinden ayrılmış ve uzaklaşmıştır. Bundan dolayı hep özüne yani ilahi yurduna ve Yaratıcı'sına özlem duymaktadır. Dünyadan ukbaya giden bu yolculukta özünden tamamen kopan ve böylelikle varoluş amacından uzaklaşan insanoğlu aşağıların aşağısına düşebilmektedir. Tam tersi aslî vatanıyla olan irtibâtını koruduğunda ise meleklerden bile üstün bir makâma sahip olabilmektedir. Bu bakımdan insan içinde hem mükemmellik imgesi taşımakta hem de bu kopuşla birlikte gerçekleştirebilecek bir bozulma hâlini barındırmaktadır.¹³¹ İlk tanışıklığını Rab ile yapan rûh, yaşam formunda Yaratıcı'yla akrabiyyet kurmanın yollarını arayarak ebedî olana tâlip olup dünyada iken kendisini aşmak istemektedir. Rûh O'na aittir (inna lillâh) ve sonunda yine O'na dönecektir (ve

¹²⁹ Selçuk Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar* (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1994), 159.

¹³⁰ Muhammed b. Ali Cürcânî, *Mu'cemü't-ta'rîfât*, 176; Ebû İsmâîl Abdullâh b. Muhammed b. Ali el-Ensârî el-Herevî, *Menâzilü's-Sâirîn ile'l-Hakkı azze şe'nüh* (Kahire: Matbaatü Mustafa el-Bâbî 1996), 15.

¹³¹ Sayar, *Sûfî Psikolojisi* 23.

inna ileyhi raciûn).¹³² Rûhun Allah’a (c.c) dönüşüyle ile ilgili yol haritasına göre murâkabenin aşamaları şu şekildedir: Allah (c.c) > Allah’ın (c.c) esmâ ve sıfatları > er-Rûh ismi > Rûh > Akıl (düşünme yeteneği) > Fikr (düşünme yetisinin kullanılması) > Tefekkür (Allah’ın (cc) ayetlerini deruni bir şekilde tefekkür etmek) > Murâkabe (derin tefekkür ile düşündüğümüzü mânâ olarak kalpte hissetmek) > Zevk (Hissedilen o derin mânâyı yaşamak) > Huzûr (Allah’a (cc) yakınlaşma) > Gaybet (O huzûrda kaybolmak) > Mükâşefe (Perdelerin aralanması ve kalkması) > Müşâhede (ihşân şuuru ve mertebesi). Bu aşamaları sırasıyla kat ettikten sonra kul, Elest’teki Rabbini dünyadayken ihşân mertebesinde tekrar görür hâle gelmektedir. Bu sıralamaya göre denilebilir ki murâkabe basamağı; mükâşefe ve müşâhededden daha aşağıda ama tefekkürden de ileri bir mertebedir.¹³³

Müceddidiyye’nin kurucusu İmâm Rabbânî, murâkabeler hakkında fazla bilgi vermemişse de daha sonraki Müceddîdiler bunu sistemleştirmişlerdir. Müceddidiler, seyr ü sülûku on yedi mertebeye ayırmaktadırlar.¹³⁴ Her dairenin kendine has murâkabesi vardır.¹³⁵ Bu mertebelerin her birisine ait murâkabe ve bu murâkabeye ait tefekkür şekli, aynı zamanda da bahsedilecek konular müstakil birer araştırma mevzûsu olduğundan mertebeler, maddeler hâlinde sadece isimleri zikredilmiş ve yalnızca konuya ışık tutacak kadarı incelenmiştir. Nakşibendiyye tarikatının İmâm-ı Rabbânî’ye nisbet edilen koluna göre seyr ü sülûk mertebeleri, özet olarak şu şekildedir:

- İmkân dâiresi mertebesi (Letâif murâkabeleri yer almaktadır).
- Velâyet-i suğrâ mertebesi (ehadiyet ve maiyyet murâkabeleri).
- Velâyet-i kübrâ mertebesi (Akrabiyet dâhil dört murâkabe çeşidi)

¹³² el-Bakara 2/156.

¹³³ Cebecioğlu, “Murâkabe’ye Dair – 1”, *Altınoluk Dergisi* 421 (Mart 2021), 26-28.

¹³⁴ Necdet Tosun, *İmâm-ı Rabbânî* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2016), 78.

¹³⁵ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât-ı Rabbânî*, 2/27-28 (257. mektup) 2/38-69 (260. mektup); İmâm-ı Rabbânî, *Mükâşefât-ı Gaybiyye-Mânevî Yolculuk*, çev. Necdet Tosun (İstanbul: Sûfî Kitap, 2006), 10-15.

- Velâyet-i ulyâ mertebesi (tek murâkabe)
- Kemâlât-ı nübuvve mertebesi (Nübüvvet, Risâlet ve Ulu'l-azm murâkabeleri)
- Kemâlât-ı risâlet mertebesi
- Kemâlât-ı ulu'l-azm mertebesi (Bu üç kemâlâta da “Kemâlât-ı Selâse” denmektedir.)
- Hakikat-ı İbrâhîmî Dâiresi
- Hakikat-ı Mûsevî Dâiresi
- Hakikat-ı Muhammedî Dâiresi
- Hakikat-ı Ahmedî Dâiresi (Bu dört Hakikat dâiresine “Hakâik-i Enbiyâ” adı verilmektedir.)
- Hubb-i Sırf-i Zâtî (Buna Taayyun-i Hubbî de denmektedir.)
- Zât- Baht Dâiresi (Buradaki seyr, kademî değil nazarîdir.)
- Hakikat-ı Ka'be Dâiresi
- Hakikat-ı Kur'ân Dâiresi
- Hakikat-ı Salât Dâiresi (Bunlara da “Hakâik-i İlâhiyye” adı verilmektedir.)
- Ma'budiyyet- i Sırf Dâiresi (Burada da seyr, kademi değil nazarîdir.)¹³⁶

Murâkabe çeşitleri, en özet hâliyle belli âyetler üzerinde derinleşerek tefekkür edilmesi ve bu zihnin âyetlere yoğunlaşması sonucunda Allah'ın (c.c) zâtından sâlikin letâifine feyzin gelmesinin beklenmesi şeklinde ifade edilebilir. Nakşibendiyye'de mânevî yolculuğun son mertebesi sayılan murâkabelerden her biri, bu seyr ü sülûkun belli bir aşamasında yapılmakta ve her bir murâkabede Hak yolcusunun belli bir mânevî kalp merkezine feyzin gelmesi beklenmektedir.¹³⁷ Tasavvuf ehli, İslâm ve imânda ihsân kıvamını yakalayabilmek ve Kur'ân-ı Kerîm'in tümünü tefekkürle okuyabilmek için bazı âyetler üzerinde bir düşünce tâlimi yapmaktadırlar. Bunun için insanın kalbinde en

¹³⁶ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî*, 69-77; Ferzende İdiz, “Müceddidiye Tarîkatı'nda Murâkabeler: Şeyh Bahâuddîn Tâhâ El-İmadî'nin Minhâc Adlı Eseri Bağlamında”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 13/73 (Ekim 2020), 1055.

¹³⁷ Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe”, 403-404.

çok duyular sadır edecek, Allah (c.c) ile beraberlik duygusunu ve O'nun sevgisini kuvvetlendirecek âyet-i kerîmeler seçilmektedir. Bu âyetler üzerinden tefekkür tâlimi yapmaya Nakşibendilik'te murâkabe adı verilmektedir. Mânevî yolculuğun aşamasında murâkabelerin merhalelerine ve hangi murâkabe de nasıl feyiz geldiğine kısaca değinmek gerekir.¹³⁸

1.7.1. Murâkabe-i Ahadiyyet

Mânevî yolculukta sülûk etmekte olan sâlikin ne zaman ve nasıl murâkabeye başlayacağına mürşidi karar vermektedir. Bazı mürşidler, nefy-u ispât zikrinin sonunda sâlik huzûr ve istiğrâk hâline erişince; bazıları da sâlikin iç âlemi zikir ile nûrlanınca ona ehadiyyet murâkabesini öğreteceği rivâyet edilmektedir.¹³⁹ Müridin murâkabeye başlaması, kendisine açılan dairelerin ilki olan imkân dâiresinde başlamaktadır. Sülûk etmekte olan sâlikin murâkabesi, bütün latîfelerini zikre alıştırmasının ve nefy u isbât zikrini yapmasının ardından, Hak Teâlâ dışındaki bütün varlıklardan sıyrılıp kendi nefsinde nûrların müşâhedesiyle gerçekleşmesidir.¹⁴⁰

Murâkabe-i ahadiyyette feyzin ve iç huzûrun geliş yeri kalb latîfesi, feyzin kaynağı da benzeri bulunmayan Allah'ın (c.c) yüce Zâtı yani Zât-ı Ahad'dir.¹⁴¹ Bu Murâkabe de kendini imkân dâiresinde farz eden sâlik bu mertebeden kalp mertebesine feyz aktığını düşünerek bütün kemâl sıfatlarla muttasıf ve her türlü noksanlıklardan

¹³⁸ Osman Nurî Topbaş, *Kâinat, İnsan ve Kur'an'da Tefekkür* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2015), 157-158.

¹³⁹ Tosun, *İmâm-ı Rabbânî Ahmed Sirhindî*, 77; Zümrüt, "İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe", 408.

¹⁴⁰ Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*, 55.

¹⁴¹ Zümrüt, "İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe", 409.

münezzeh olan¹⁴² Allah'ın (c.c) ehadiyetini ihlâs sûresiyle tefekkür etmektedir.¹⁴³ Murâkabe yapılan âyetlerin mânâları, muhayyilede teşbih ve cihet isnadına kaçmadan düşünülmektedir. Bu tasavvur zayıfladığında, âyet-i kerîme tekrar düşünülerek ihlâs duygusunun artması ve marifetullah'tan nasip alması beklenmektedir. İhlâs sûresinde - öz olarak açıklayacak olursak- ehadiyet (teklik; bölünmeyi, sayılara ve parçalara ayrılmayı ve ortaklığı kabul etmemek), yalnızlığın sadece O'na mahsûs olduğu ifade edilir. O'nun zâtının tecellisinin olmaması ve "Muhalefetün li'l-havâdis" sıfatı olmasıyla sonradan olanlara hiç benzememesi gibi hakikatleri kişi kavrayarak zihnine yerleştirmektedir. Tam bir niyâz ve tevâzû ile Allah'a (c.c) yönelen sâlik, bu çerçevede tefekküre dalarak Samed olan Allah'ın (c.c) hiçbir şeye ihtiyacı olmadığını bilakis her şeyin O'na muhtaç olduğunu ve kâinattaki bu kuvvetler karşısında acziyetinin idrâkiyle Allah'a (c.c) teslim hâle gelmektedir. Bu derin duyuş neticesinde tefekkür ve tahassüsün merkezi olan kulun kalbi, ilâhî kudret nakışlarını ve azamet tecellilerini derinden tefekkür ederek daima hamd hâlinde olmaktadır.¹⁴⁴

Murâkabe-i ahadiyyet mertebesinde ihlâs sûresini derinlemesine tefekkür eden sâlik, farkında olmadan hevâsında ilâh edinilmiş duyguları bertaraf edip, içinde bulunduğu gizli şirkten kurtularak kendini nefsânî arzularından ve hırslarından arındırmış bir şekilde yalnızca Rabbi'ne yönelmektedir. Murâkabenin amacı da böylece gerçekleşmektedir.¹⁴⁵

¹⁴² Halil Hamdi, *İrşâdü'r-râğibîn* (İstanbul: Mahmud Bey Matbaası, 1890), 10; Hüseyin Hamdi Efendi, *Hasbihâlü's-sâlik fî akvâmi'l-mesâlik* (İstanbul: Tabhâne-i Âmire, 1847), 53.

¹⁴³ Ahmed Ziyâüddin Gümüşhanevî, *Cami'u'l-usûl, Veliler ve Tarikatlarda Usûl*, çev. Rahmi Serin (İstanbul: Pamuk Yayınları, ts.), 112.

¹⁴⁴ Topbaş, Kâinat, *İnsan ve Kur'an'da Tefekkür*, 158-159.

¹⁴⁵ Zümrüt, "İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe", 409.

1.7.2. Murâkabe-i Maiyyet

İmkân dâiresindeki ehadiyyet murâkabesinin yolculuğu tamamlandıktan sonra mürid, murâkabe-i maiyyete başlamaktadır. Bu makâm, aynı zamanda “velâyet-i suğrâ” olarak da isimlendirilmiştir.¹⁴⁶ Bu mertebede kul, “ *Her nerede olursanız olun, Allah (c.c) sizinle beraberdir*”¹⁴⁷ âyet-i kerîmesinin tefekkürüyle kiminle beraber olması îcâb ettiğinin idrâki içinde olmaktadır. İnsanın en yakın dostu Allah (c.c) olduğu için kul, hiçbir şekilde O’nun ilminin ve hükümrânlığının dışında kalamayacağının şuuruna varmaktadır.¹⁴⁸ Bu esnada mürid; Allah’tan (c.c) kalb latîfesi üzerine ve onunla birlikte diğer latîfelerinin üzerine feyzin gelmesini bekledikten sonra, Rabbinin, keyfiyet olmaksızın her zaman ve mekânda kendisi ile beraber olduğunu, âlemde ne kadar eşya ve canlı varsa bunların zerreleri ile dahi beraber olduğunu düşünüp bunun şuurunda olmaya başlamaktadır.¹⁴⁹ Sâlik bu murâkabeyle “Eğer Allah’ın (c.c) maiyyeti olmasaydı, kâinat mevcut olamaz ve bu beraberlik bir an kesilecek olsa o anda bütün bir mevcûdât yok olup giderdi” şuurunun vukûfiyeti içine girmektedir.¹⁵⁰ Murâkabe-i maiyyette, feyzin kaynağı Allah Teâlâ’nın beraberliği, feyzin geliş yeri ise sâlikin kalbi ve diğer beş latîfesidir.¹⁵¹ Sâlikin bu mertebede dünya, yedi kat sema, arş, cennet ve

¹⁴⁶ Hamdi, *İrşâdü’r-râğıbîn*, 10-11; Zümrüt, *Muhâsebe ve Murâkabe*, 117; Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*, 59.

¹⁴⁷ el-Hadîd 57/4.

¹⁴⁸ Topbaş, *Kâinat, İnsan ve Kur’an’da Tefekkür*, 160.

¹⁴⁹ Şeyh Bahâuddîn Tâhâ el-İmâdî en-Nakşibendî, *Minhâcu makâsidi’l-ebrâr ve Mi’râcu mevâridi’l-ahyâr, Ahyâr ve Ebrârın Yolu, Tasavvuf*, haz. Ferzende İdiz (İstanbul: Sûfî Kitap, 2020), 122.

¹⁵⁰ Hamdi, *İrşâdü’r-râğıbîn*, 11; Hamdi Efendi, *Hasbihâlü’s-sâlik*, 54; Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye’de Murâkabe”, 410.

¹⁵¹ Hamdi, *İrşâdü’r-râğıbîn*, 11-12; Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye’de Murâkabe”, 410.

cehennem'in tamamının değeri güneş ışınlarındaki bir zerre kadar kıymeti kalmayacağı rivayet edilmektedir.¹⁵²

1.7.3. Murâkabe-i Akrabiyyet

“Velâyet-i kübrâ” olarak isimlendirilen maiyyet murâkabesini yerine getiren mürid, bunun akabinde akrabiyyet murâkabesinin sülûkuna başlamaktadır.¹⁵³ Âlem-i emre âit olan beş latîfenin yolculuğu bu dâireye kadardır.¹⁵⁴ Velâyet-i kübrâ dâiresi, üç küçük dâire ile bir yarım dâireden oluşmaktadır. Bu murâkabede feyzin geliş mahalli bu beş latîfe ile beraber nefis latîfesidir. Sâlik akrabiyyet murâkabesinde kendisine şah damarından daha yakın olan Zât'tan nefis latîfesi üzerine feyzin gelmesini beklemektedir.¹⁵⁵

Bu murâkabede “*Biz ona (insana) şah damarından daha yakınız*”¹⁵⁶ âyet-i kerîmesiyle kul, Allah'ın (c.c) niyetlerimizi, düşüncelerimizi, hissiyatımızı bildiğinin idrâki içerisinde tefekküre dalmaktadır. Kirâmen Kâtibin'in bile farkına varamadığı, gizli bir şekilde insanın gönlüne düşen düşünce ve kararların hepsini Allah'ın (c.c) bildiğini hatta daha ötesi Allah Teâlâ'nın insan ile kalbi arasına girdiğinin¹⁵⁷ bilincine ulaşmaktadır. Bu murâkabeyle, kalbinden geçen duyguların bile Allah (c.c) tarafından

¹⁵² Hasen b. Muhammed Hilmî Kakhî, *Tenbîhu's-sâlikîn ilâ gururi'l-müteşeyyihîn, el-İdâretü'd-dîniyye* (Dağıstan, ts), 210.

¹⁵³ Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*, 61.

¹⁵⁴ Nakşibendî, *Minhâcu makâsidi'l-ebrâr*, 123; Hamdi Efendi, *Hasbihâlü's-sâlik*, 63; Hamdi, *İrşâdü'r-râğûbîn*, 13.

¹⁵⁵ Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe”, 412.

¹⁵⁶ Kâf 50/16.

¹⁵⁷ el-Enfâl 8/24.

bilindiğini idrâk eden kişi, sadece yanlış işlerden değil, kötü düşüncelerden dahi bizar kalmayı seçecektir.¹⁵⁸

1.7.4. Murâkabe-i Muhabbet

Akrabiyyet dâiresinden sonra sâlik, velâyet-i kübrânın ikinci dâiresi olan muhabbet dairesine geçmektedir. Velâyet-i kübrâ dâiresinin içerisinde yer alan üç küçük dâireden birincisinin seyri tamamlanınca, diğer dâirelerde yolculuk başlamaktadır. Bu murâkabe de sâlik, onun sevdiği ve kendisini seven Zât'tan nefis latîfesi üzerine feyzin gelmesini beklemektedir.¹⁵⁹

Bu merhalede kulun tefekkürü “... Allah (c.c) onları sever, onlar da Allah'ı (c.c) severler”¹⁶⁰ âyet-i kerîmesi üzerindedir. Bu âyetin tefekkürüne dalan sâlikin gönlündeki Allah (c.c) muhabbeti artmaktadır¹⁶¹ ve bütün mahlûkata Yaradan'dan ötürü yaradılanı sevmeye nazarıyla bakmaya başlamaktadır. Böylece kul, dilini Allah'ın (c.c) zikriyle meşgul edip iç âlemini Allah'tan (c.c) başkasına kapatarak O'nun emrini her şeyin üstünde tutmaya başlamaktadır.¹⁶² “Kul Allah'ı (c.c) sever, Allah (c.c) da kullarını sever” murâkabe siyle, sâlik ile Allah (c.c) arasında muhabbet endeksli bir cereyan hattı meydana gelmektedir. Kurulan muhabbet hattı içerisinde kişide tasa, üzüntü, gam, kederden çok bir şey kalmamaktadır. Fânilerin korktukları şeylerden korkmamakta sadece Allah (c.c) adı ve âhiret namına birtakım endişeleri devam etmektedir. Kul, gönül âlemini böylesi bir lezzete, basirete, uyanıklığa gark edip gafleti ancak bu sayede

¹⁵⁸ Topbaş, *Kâinat, İnsan ve Kur'an'da Tefekkür*, 161-163.

¹⁵⁹ Muhammed Murâd b. Abdullah el-Kâzânî, *Nefâisu's-sânihat fî tezyîli'l-bâkiyati's-sâlihât (Reşâhât Zeyli)*, tahk. Âsım İbrâhîm el-Keyâlî, (Beyrût: Dâru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 2008), 554; Mevlana Ebu Said Fârûkî, *Tercüme-i Hidâyetü't-tâlibîn*, çev Mehmed Hıfzı (İstanbul: Matbaai Esad İzzet, 1882), 43; Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe”, 414.

¹⁶⁰ el-Mâide 5/54.

¹⁶¹ Necdet Tosun, “Tasavvufî Eğitimin Gâyesi”, *Altınoluk Dergisi* 211 (Eylül 2003), 23.

¹⁶² Topbaş, *Kâinat, İnsan ve Kur'an'da Tefekkür*, 164-165.

yenebilmektedir. Hak yolundaki kişi, ilerleyen zamanlarda yalnızlığı daha çok sevmeye başlamaktadır. İslâm'da insan, böyle bir zevk alsa, mânevî bir seviyeye erişse bile böylesi tecritler uzun süre uygun görülmemekte ve ruhbanlık diyebileceğimiz tek başına bir köşeye çekilmek tavsiye edilmemektedir. Çünkü kendini toplumdan tecrit ederek uzun süreli yalnızlıkta, bozulma ve ayak kayması muhtemeldir. Bunun içindir ki topluma, bilhassa sâlih insanlar arasına karışarak “emri bi’l ma’ruf nehy anil münker” yapmak sûretiyle halk arasında Hakk ile olmak daima daha ehemmiyetli görülmüş ve tavsiye edilmiştir. İslâm'ın ölçülerini bir bütün hâlinde idrâk edip onun emrettiği şekilde değerli bir hayat sistemi içerisinde yaşamak lazımdır.

1.8. Sâlikin Seyr ü Sülûkunda Murâkabenin Yeri ve Önemi

Sûfiler, murâkabeyi Hakk’a vuslata ulaşmak için husûsî bir yol olarak ele almışlar ve bu minvâlde murâkabeye önem vermişlerdir. Ayrıca kişinin murâkabeye devam etmesi ile nefesine ve duygularına hâkim olabileceğini, Allah Teâlâ’nın rahmetine ulaşmakta en kolay ve en yakın yol olduğunu beyân etmişlerdir. Nitekim onlar, murâkabe hâlindeki kulun kalbine Hak Teâlâ tarafından mârifet nûru bağışlanacağını, bu vesile ile göğsünün genişleyip hakîkâtlere ulaşacağını söylemişlerdir. Murâkabe sayesinde kulda teveccüh, huzûr, göğüs genişliği, kalbî mutmainlik, benlik duygusunun tamamen ortadan kalkması gibi hâller zuhûr etmektedir.¹⁶³

Murâkabe kavramı, en geniş mânâda açıklanacak olunursa; konuyu Elest Bezmi’ndeki kulun, Allah (c.c) ile misakına kadar götürmek gerekecektir. Allah (c.c), rûhlarla konuştuğu vakit sözü geçen bahiste “Rab” ifadesinin geçmesi dikkat çekmektedir. Bilindiği üzere “Rab” ifadesi kelime mânâsı itibariyle “terbiye etmek” anlamına gelmektedir.¹⁶⁴ “*Rabb’in Âdemoğullarından, bellerindeki zürriyetlerini alıp; Ben sizin Rabb’iniz değil miyim, diyerek onları kendilerine şahit tutunca, onlar da Evet,*

¹⁶³ Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*, 49.

¹⁶⁴ Cebecioğlu, “Murâkabe’ye Dair - 1”, 26-28.

(buna) şâhidiz, dediler... Bu, kıyamet(teki hesap) gününde, biz bundan habersizdik, demeyesiniz diyedir.”¹⁶⁵

Yaratıcı ile rûhlar âleminde bağlantı kuran bizler, dünya sahnesine bir kopuşla gönderildiğimiz vakit misakta Allah'ın (c.c) “*Sakın bu Elest Bezmi’ndeki saflığınızı bozmayın*”¹⁶⁶ demesiyle Rabbi tarafından kula âdetâ bir öze dönüş çağrısı kodlarına giydirilmiştir. Yaratılmış olmak bağlantıda kalabilmektir. Kul ile Allah (c.c) arasında bağlantı koptuğu zaman kulun fizyolojisinde ve psikolojisinde birtakım kırılmalar ve parçalanmalar meydana gelmektedir. Kırılmaların ve rûhtaki bölünmüşlüğü giderilmesi, nefsin Kur’ân-ı Kerîm ve sünnet bağlamında korunup İslâm'ın amelen yaşanarak gerçekleşmektedir. Bununla birlikte zikir, duâ, imân, tefekkür ve murâkabelerle mânevî yapıyı her an sağlamlaştırarak rûhun ilk toplantıdaki Allah (c.c) ile irtibatı muhâfaza edilmiş olmaktadır.¹⁶⁷

Seyr ü sülûktaki sâlikin rûhunun olgunlaşma yolculuğu, ipekböceğinin gelişim sürecine benzemektedir. İpekböceği, kendi kabı kadar dar olarak kazdığı koza mezarına girmekte, bir nevi uykuya/ölüme dalmaktadır. On dört gün sonra yeniden kendi kazdığı o koza mezarından yeni bir oluşumla çıkmaktadır. Koza öncesi eski hayatında basit bir tırtıl, sürüngen, dut yaprağı yiyen, toprağa sıkı bağlı, bakış ve hayatı çok dar, sınırlı ve kalitesi düşük bir hayat süren ipek böceği, koza sonrasında yeni bir dirilişle yine aynı tırtıl, kendi öz malzemesinden inşâ edilip yeni bir şekil alarak dönüşmüştür. Aynı zamanda kanatlı, zarif bir kelebek olarak ikinci bir dirilişle yaşar

¹⁶⁵ el-A'râf 7/172.

¹⁶⁶ eş-Şems 91/9; el-A'lâ, 87/14.

¹⁶⁷ Cebecioğlu, “Murâkabe'ye Dair -1”, 26-28.

hâle gelmektedir.¹⁶⁸ Sûfîler tarafından mânevî hâllerde kuvvet derecesi arttığı vakit önceki hâllerin unutulduğu gözlemlenmektedir.¹⁶⁹

Koza metaforuyla benzerlik gösteren sâlik de, eskiden dar bir görüş alanı yaşamaktadır. Yani kendini dar bir hayatla kısıtlı ve zindanda gibi sınırlı hissetmektedir. Tekâmül sürecinde dikey olarak sıçrama yapan sâlik, artık hayat tablosunun bütünü, çok uzakları, dağları, ovaları, çölleri ve ormanları bütüncül bir bakışla görmektedir. Bütün stresleri bitmiş ve ebedî huzûr, sükûn ve ahenk içinde yaşamakta yani artık o dünyada iken cennetine kavuşmaktadır. İkisi de basit hayattan, sıradanlıktan kurtulmuş, yeni kader formuyla özgür, huzûrlu, daha renkli, konforlu ve yüce bir hayat elde etmişlerdir. Sâlik de, benzer şekilde tekâmül göstererek murâkabedeki “gaybet kozası”nda, duyarlı, zarif, ince, kibar, nazik ve düşünceli kâmil insana dönüşmektedir.¹⁷⁰

Değişim ve gelişim gösteren sâlik, artık bu yeni formuyla ekmek-su gibi dünyanın kaygılarından, engellerinden, sıklıklarından kurtularak kovani yağma olup ballar balı olan Allah (cc)’ın gıdasıyla beslenmeye başlamıştır. Böylece Allah (cc) gıdasıyla doyuma ve huzûra ulaşan sâlik, tekâmül yolunda hızla yol almış, uzun mesafeleri/makâmları/menzilleri kısa zamanda yol alır hâle gelmiştir.¹⁷¹

İşte sâlik ve tırtıl arasında benzerlik gösteren bu tekâmül kozaları, her canlı için parmak izleri gibi farklı formlardadır. Mesela Hz. Peygamber’in kozası, Hirâ mağarasıdır ve Nebi (sav), orada tehannüs kozasında peygamberlik şerefini elde etmiştir. Aynı şekilde zindan ve kuyu, Hz. Yusuf (as)’ın kozasıdır. Yine Hz. Musa (as)’ın, ulû’l azim olma serüvenindeki Medyen sürgünüyle toplumundan uzak yaşaması

¹⁶⁸ Cebecioğlu, “Artık Toprakta Sürünmüyor, Havada Uçuyor”, *Altınoluk Dergisi* 435 (Mayıs 2022), 28-29.

¹⁶⁹ Abdullah Dihlevî, *Mekâtib-i Şerîfe* (İstanbul: 1992), 144.

¹⁷⁰ Cebecioğlu, “Koza Metaforu Üzerinden Murâkabenin Anlamı”, *Altınoluk Dergisi* 434 (Nisan 2022), 28-29.

¹⁷¹ Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*, 76-77; Cebecioğlu, “Artık Toprakta Sürünmüyor, Havada Uçuyor”, 28-29.

da böyle bir koza şeklini açıklar durumdadır. Benzer şekilde dervişlerin karanlık 40 günlük çilehanelerdeki halvetleri de aynı kozadır. Yine sâliklerin karanlıklar içinde her gece yaşadıkları teheccüdler, kemâle erdirici kozadır. Namazın içinde yaşadığımız huzûr ve huşû hâli de insanı bambaşka hissiyâtlara eviren bir kozadır. Oruç da özellikle nefsi kemâle erdiren bir kozadır. Yani insanın derin bir tefekkürle “Allah (c.c) ve ben” olarak hissettiği her şey bir kozadır.¹⁷²

Sûfilerin, Allah Teâlâ’nın, murâkabe eden kimsenin azalarını günahlardan koruması sebebiyle “murâkabeyi”, taatlerin en üstünü olarak ifade etmişlerdir. Murâkabe Müslümanlığımız adına çok iyi bir vasıta. Asıl gaye, kalbi selim olarak ihlâslı bir duruş ve Müslüman olarak can vermekse¹⁷³ murâkabe bu ulvi hedef için paha biçilmez bir kaftandır. Ayrıca nefy-u isbat zikrinden daha faziletli olduğu, kişinin bâtınını hidâyet nûruyla aydınlatacağı, müridin murâkabe ile mülk ve melekût âlemlerinde tasarruf elde edeceği, fena, beka, vahdet-i vücûd, vahdet-i şühûd, şevk, zevk, rızâ ve istiğrâk gibi makâmlara ulaştıracağı da murâkabenin sağladığı husûsiyetler arasındadır.¹⁷⁴ Bu sayede kul, kendi beşeriyetinden soyutlanarak Hakk’ın ahlâkıyla ahlâklanmaya başlamaktadır. Murâkabenin mahalli kalp olması hasebiyle, murâkabeyi tam mânâsıyla uygulayabilenlere namaz, oruç ve zikir gibi gerçekleştirilen sâlih amellerden feyzin tam olarak alınması ve Allah Teâlâ’ya daha yaklaştıracı olduğu aktarılmaktadır. Allah Teâlâ’yı (c.c) murâkabe etmekle kişinin îfâ ettiği tüm ibâdetlerinde ve amellerinde tam bir ihlâs hâlinde olacağı aynı zamanda takvâ sahibi de olacağı, böylelikle dünyasının ve âhiretinin kurtulacağı ve şer kapılarının kapanıp hayır kapılarının açılacağı ifade edilmektedir. Böylece ihlâsı nispetinde kulun Allah’ın (c.c) amellerini kabul edeceği, hak yolundaki maksatlarına kolaylıkla ulaşacağı

¹⁷² Cebecioğlu, “Artık Toprakta Sürünmüyor, Havada Uçuyor”, 28-29.

¹⁷³ Âl-i İmrân 3/102.

¹⁷⁴ Câmî, *Nefahâtü’l-üns*, 431, 543; Ali b. Hüseyin Vâiz Kâşîfî Safî, *Reşehât-ı Aynü’l-hayât*, çev. Mehmet Rauf Efendi (İstanbul: 1291), 131.

bildirilmektedir.¹⁷⁵ Bu anlamda murâkabe tam da insan-ı kâmil olma noktasında en yüksek dereceli bir vasıttır. Aynı zamanda zikirle başlayıp murâkabeyle devam eden bu sistem bir hedef değil Allah’a (c.c) yakınlık sağlayacak olan bir vasıttır. İnsan, Allah’ın (c.c) rengine bürününce doğrudan Allah’ın (c.c) talebesi olmakta Allah (c.c) ise kulun muallimi olmaktadır. Bu hâle geçmenin adına seyr ü sülûkta bir süreç olan “mücâhede” ismi verilmektedir.

1.9. Mânevî Bir Ders Olarak Murâkabenin Yapılışı

Kulun, Allah’ın (c.c) her an kendi hâline muttalî olduğu ve gördüğünü bilmesi şeklinde tarif edilen murâkabe, tasavvuf düşüncesinde sâlikin mânevi gelişimi için önemli bir usûl kabul edilmiştir.¹⁷⁶ Tasavvuf geleneğinde Nakşibendiyye tarikatında sıklıkla kullanılması hasebiyle o ekolün özelinden hareketle bir ders metodu olarak incelemek daha isabetli olacaktır. Nitekim murâkabe, Nakşibendilik ve onun devamı niteliğinde olan Müceddîdilik’te belli başlı bir düzeni olan ve mânevi gelişim için şartları bulunan bir usûl hâlini almıştır. Onlara göre yapılan belli başlı zikirlerden sonra sâlikin murâkabe makâmına yükselmesi mümkündür.¹⁷⁷

Hak yolundaki tâlibe, mânevî rehberi tarafından her gün yapılması gereken zikirler öğretilmektedir. Genel mânâda icra edilen zikrin hafî (gizli) olması esastır. Öncelikle zikre “İsm-i Zât” (Allah (c.c)) ismiyle başlanmaktadır. Mürîd, mürşîdinin yönlendirmesiyle bu zikri günde belirtilen sayı miktarınca îfâ etmektedir. Mürîd tarafından icra edilen zikirler âdetâ doktorun hastaya verdiği reçete mukâbilince sâlikin rûhuna şifa vermektedir. Bu zikir esnasında mürîd, letâif-i hamse (mânevî kalp yerleri olan kalb, rûh, sır, hafî ve ahfâ) üzerinde yoğunlaşmaktadır. Kalpte başlanılan zikirle sâlik, sırasıyla rûh, sır, hafî ve ahfâ latîfeleriyle mânevî dersine devam etmektedir. En

¹⁷⁵ Gazâlî, *İhyâ’u ulûm’id-dîn*, 4/501; Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*, 76-77.

¹⁷⁶ Kuşeyrî, *er-Risâle*, 189.

¹⁷⁷ Tosun, *Nakşibendiyye*, 342.

son iki kaş arasında olduğu kabul edilen nefsin de zikre dâhil edilmesiyle tüm beden zikre katılmış olur ki buna “Zikr-i Sultânî” denmektedir.¹⁷⁸ Zikr-i sultânî/Zikr-i kül, zikrin beden ve rûhun zerrelerine kadar yayılmasıdır. Bir başka ifade ile vücudun bütün zerreleri birer lâîfe hâline gelerek Allah’ı (c.c) anmasıdır.¹⁷⁹ Daha sonra yapılan zikirlerin akabindeki ders olan nefîy ispât (La ilâhe illallah) zikrine geçilmektedir. Bu zikirden kasıt, “letâîfi fenâ” hâlini elde etmektir. Letâif-i fenâ hâline ulaşınca kişi arş’ın üzerinde olduğu kabul edilen letâîflerin asıllarına ulaşmıştır. Böylece sâlikin de imkân dairesinden mânen urûc ederek “velâyet-i suğra” mertebesine ulaştığı kabul edilmektedir. Bundan sonra sâlik, zikrini burada devam ettirmektedir. Sâlik, bu zikri de tamamladıktan sonra murâkabelere geçmektedir.¹⁸⁰

Sâlikin seyr ü sülûkunda önemli bir yer kaplayan murâkabe, esasen zikir çekmeden önce hazırlık olmak üzere yapılan ölümü tefekkür etme ve râbîta-i şerife uygulamalarında başvurulmuş bir yöntemdir.¹⁸¹ Gece teheccüd ibâdetinden sonra sâlik, zikrini yapmaya başlamaktadır. Murâkabe dilin söylediğini kalp de iştirâk ettiği vakit, sâlike bir huzûr hâli hâsıl olmaktadır. Sâlik, teheccüdde huzûr hâli yaşarken vücûdu hiçbir şekilde kımıldamaz. Bedenî huzûr ve sekînet söz konusudur. Murâkabe sırasında bir yere dayanılmaz, dayanıldığı vakit buna yakaza uykusu denmez tam uyku hâli yani fitri uyku gerçekleşmektedir. Bedeni kas yapısı sıkı ve kasılmış hâlde değil, bilakis sâlikte yaşanan derin bir huzûr hâli gözlenmektedir.¹⁸²

Murâkabe seviyesine ulaşan Hak yolcuları, hâl bakımından mânen terakkî etmiş olmalıdır. Kişinin mânevî ve ahlâki hâli nerede ise mânevî dersi de o seviyededir. Mânevî hâli gösteren dereceler de, kişinin amel ve davranışlarıyla belirlenmektedir.

¹⁷⁸ Tosun, Nakşibendiyye, 342; İdiz, “Müceddidiye Tarîkatı’nda Murâkabeler”, 1055.

¹⁷⁹ Topbaş, *İmandan İhsâna Hak Yolculuğu*, 89.

¹⁸⁰ Tosun, Nakşibendiyye, 342; İdiz, “Müceddidiye Tarîkatı’nda Murâkabeler”, 1055.

¹⁸¹ Cebecioğlu, “Murâkabe örnekleri – 1”, *Altınoluk Dergisi* 426 (Ağustos 2021), 26-27.

¹⁸² Cebecioğlu, “Huzurun Panoraması”, *Altınoluk Dergisi* 433 (Mart 2022), 26-27.

Kişinin davranışları, ahlâk ve karakteri mânevî kalbin grafiğini gözler önüne sermektedir. Sâlik, mânevî dersinde zâhiren murâkabe de olabilir fakat sâlik, murâkabenin lafız kalıpları içinde kalıp mânânın muhtevâsında değilse davranış ve ahlâkında müspet mânâda terakkî edemeyecektir.¹⁸³

Mânevî bir ders olarak murâkabeden önce yapılan evrâd ve zikir, murâkabe hâlinde gerçekleştirilmelidir. Gece yarısı ifâ edilen mânevî ders, abdestli olarak güzel koku sürdükten sonra dizüstü oturulup eller tahiyyat pozisyonunda olacak hâlde kıbleye yönelerek vücudun hiç bir uzvu hareket ettirilmeden huşûlu bir şekilde yapılmaktadır. Kalp ve zihin, bütünlük hâlinde 4 murâkabe âyeti üzerinden Allah’a (c.c) odaklanmaktadır.¹⁸⁴ Bu murâkabeler ve üzerinde yoğunlaşarak düşünülen âyetler şu şekildedir: Ehadiyet Murâkabesi; el-İhlas, 112/1-5, Maiyyet Murâkabesi; el-Hadid, 57/4, Akrabiyyet Murâkabesi; Kâf, 50/16, Muhabbet Murâkabesi; el- Maide, 5/54¹⁸⁵

1.10. Murâkabe İle İlgili Bazı Kavramlar

Murâkabe kavramının, tasavvuf tarihi içinde farklı anlamlar kazandığı görülmektedir.¹⁸⁶ Bu değişim özellikle Nakşibendiyye tarîkatında kazandığı anlamdır. Murâkabe kavramıyla birçok terim yakın anlam ilişkisinde olduğu söylenebilir. Nakşibendiyye tarîkatında murâkabe kavramı, ilk dönemdeki anlamını korusa da özellikle İmam Rabbânî’den sonra murâkabe sistematik bir hâle getirilmekte ve kavramın farklı anlamlar kazandığı bilinmektedir.¹⁸⁷ Nakşibendiyyenin tasavvufi eğitimde ön planda tuttuğu prensipler, on bir terim ile temellendirilmiş (hûş der dem,

¹⁸³ Topbaş, *İmandan İhsâna Hak Yolculuğu*, 97.

¹⁸⁴ Abdullah Dehlevî, *Mekâtib-i Şerîfe* (İstanbul: 1992), 142-146.

¹⁸⁵ Cebecioğlu, “Murâkabe’ye Dair -2- Murâkabe nasıl yapılmalı?”, *Altınoluk Dergisi* 423 (Mayıs 2021), 26-27.

¹⁸⁶ Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye’de Murâkabe”, 396.

¹⁸⁷ Tosun, *Bahâeddin Nakşibend*, 314-315.

sefer der vatan, nazar ber kadem, halvet der encümen, yâd kerd, bâz geşt, nigâh daşt, yâd daşt, vukûf-i zamânî, vukûf-i adedî, vukûf-i kalbî) ve bu ilkelere “kelimât-ı kudsiyye” adı verilmiştir. Bu ilkelerden dört tanesi, klasik dönemdeki murâkabe kavramıyla yakın anlam ihtivâ etmektedir. Bunlar özetle, hûş der dem, nigâh daşt, yâd daşt ve vukûf-ı kalbî olarak zikredilebilir.¹⁸⁸ Sûfîler, murâkabeyi değerlendirirken Esmâü'l-Hüsna'dan bazı isimlerle murâkabe arasında yakın anlam telakkisi olan birtakım bağlamlardan bahsetmişlerdir.¹⁸⁹ Yine bunun dışında murâkabeyle yakın mânâ örüntüsünde olan bazı kavramlar da vardır. Bunlardan birkaçı ve Nakşilikteki murâkabeyle oldukça derin bir bağ kuran kavramlar aşağıda belirtilen şekildedir:

1.10.1. Muhâsabe

Tasavvuf, özetle bir murâkabe ve muhâsebe ilmidir denilebilir. Murâkabe ve muhâsebe, iç içe geçmiş birbirinden az bir fakla başka anlamları ihtivâ eden iki kavramdır. Bu cihetten bakıldığında ‘muhâsebe’ tasavvufî bir ıstılah olarak “sâlikin bütün davranışlarını gözden geçirerek, yaptığı amellerinin neticesini düşünerek yapması” anlamına gelen bir kavramdır.¹⁹⁰ Sûfîlerin murâkabeyi, “Sâlikin yaptığı iyi ve kötü işler açısından nefsinin hesâba çekmesi ve âhiret için ne hazırladığını gözden geçirmesi”¹⁹¹ şeklinde “muhâsebe” kavramıyla eş değer mâhiyette açıkladıkları görülmektedir. Onlar, muhâsebeyi zaman bilinci ve kulluk hassâsiyeti çerçevesinde sâlikin geçmiş ve geleceğini sorgulayarak murâkabeye imkân vereceğinden

¹⁸⁸ Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye’de Murâkabe”, 401.

¹⁸⁹ Göztepe - Çınar, “Sûfî Terminolojide Murâkabe”, 80.

¹⁹⁰ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 251- 253.

¹⁹¹ Ebû Abdullah Hâris b. Esed Muhâsibî, *er-Riâye li-hukûkillah*, thk. Abdülkadir Ahmed Ata (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, ty.), 45.

bahsetmişlerdir. Bu bağlamda bazı sûfiler; tevbe, muhâsebe ve murâkabeyi birbirini bütünüleyen kavramlar silsilesi olarak görmüşlerdir.¹⁹²

Tasavvufun sûfilerinden Kuşeyrî, murâkabe basamağına ulaşmak için muhâsebe makâmının geçilmesinin şart olduğunu ifade etmektedir. Çünkü ona göre, muhâsebe tamamlanmadan murâkabeye ulaşmak mümkün değildir. Yine Kuşeyrî, ancak kulun geçmişini muhâsebe etmesi, nefsinin hesâba çekmesi ve hâlini düzeltmesiyle Hak yolda yürüyebileceğini ifade etmektedir. Bu yolda ilerlediğinde murâkabeye ulaşacağından ve Allah (c.c) ile irtibatını sağlamlaştıracağından bahsetmektedir.¹⁹³

Murâkabenin her hayrın, mutluluğun, huzûrun ve kurtuluşun kaynağı olduğu, ancak kişinin bu makâma ulaşmasının geçmişte yaptığı işler ve davranışlar hakkında kendisini muhâsebeye çekmesiyle mümkün olacağı ifade edilmektedir. Anlaşıldığı üzere murâkabe neticesinde kişi, geçmiş günahlarından tevbe edecek ve yaptığı tüm işlerini dinine mutâbık hâle getirecektir.¹⁹⁴ Bu açıdan bakıldığında duygularını ve davranışlarını muhâsebe eden kişi, sadece olumsuz hasletleri gidermeden ziyâde iyi ve güzel davranışlarını daha olumlu hâle getirmek için gayret göstermektedir. Davranışlarını murâkabe ve yapıp ettiklerini muhâsebe eden insan, amellerinin bir karşılığı olduğunu bildiği için hatalarını telafi yoluna giderek olumsuz hâllerini iyi ve güzel husûsiyetlere dönüştürmektedir.

1.10.2. Özdenetim

Murâkabe kavramına yakın başka bir kavram olan öz denetim, “kişinin kendi duygu ve davranışlarının farkında olması bunları kendi irâdesiyle yönetebilmesi aynı zamanda da daha önemli bir amaca ulaşabilmek için kişinin tepkilerini, fiillerini, başka

¹⁹² Göztepe - Çınar, “Sûfi Terminolojide Murâkabe”, 78.

¹⁹³ Abdülkerim el-Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyrîyye fî ilmi't-tasavvuf*, haz. Ma'ruf Zerrik Ali Abdulhamid Baltacı (Beyrut: 1993), 192.

¹⁹⁴ Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*, 76.

hedefe yönelme eğilimini denetleyip kısıtlaması, otokontrol yapabilmesi”¹⁹⁵ anlamına gelmektedir. İnsan, dışarıdan bir gözle bakıldığında tam anlaşılamayan, harici bir motivasyonla kimi zaman yönetilemeyen çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Her ne kadar bazı hussûyetleri itibâriyle dıştan yönetilebilen ve başkasından yardım almaya muhtaç olan bir varlık olsa da onun gerçek eğitimi ve yönlendirilmesi, kendi öz benliği ile gerçekleştirmesi gereken iç disiplindir. Motivasyon, her daim içten dışa doğru yayılmaktadır. Bilincin sağlam olması ve kalıcı huzûrun sağlanabilmesi için iç denetimin devamlı olması gerekmektedir. Zirâ bireyin iç disiplini unutulurken dışın parlatılması ve sürekli olarak dış güdümlü olması birçok psikolojik sorunu beraberinde getirmektedir.¹⁹⁶

İnsanın kendi öz benliği hakkında söz sahibi olabilmesi ve kendini yönetme becerisi, hayatın kılcal damarlarını etkileyen önemli bir yönetim alanıdır. Kişinin, farklı misyonlarda edindiği yönetim rollerinden en önemli ve en zor olanı kendini yönetmesidir. Cihana tesiri ve hükmü geçen insanın bazen kendi organizasyonu sağlaması, büyük bir direnç ve güçlkle gerçekleşmektedir. Yapılan araştırmalar göre bireyin özdenetimi, tutum ve davranışlarının niteliğini belirleyecek en etkili yöntem murâkabe ve muhasebedir. Psikolojideki karşılığı özdenetim olan murâkabe, kişinin bireysel ve sosyal hayatında bir kontrol mekanizması görevi görmektedir. Bu açıdan bakıldığında özdenetimin kişinin davranışlarının bilincinde olması ve kendini kontrol etme husûsunda büyük bir yeri vardır denilebilir.¹⁹⁷

Günümüz varoluşçularının, öz benlik ve kendilik olgusunu dar bir anlayışla da olsa yorumladıkları husûs, kişinin kendi hakikatini bulması ve kimlik arayışı içerisinde olması açısından oldukça dikkat çekicidir. Murâkabe sonunda kul, kendisiyle

¹⁹⁵ Şükrü Halûk Akalın vd., “Öz denetim”, Türkçe Sözlük (Ankara: Türk Dil Kurumu, 2005), 1554.

¹⁹⁶ Adem Ergül, “Öz Denetimi Güçlendirici Bir Vasıta Olarak Kur’an’da Şehâdet, Ru’yet, Basîret ve Murâkabe”, *İslam Araştırmaları Dergisi* 36 (2021), 1-28.

¹⁹⁷ İbrahim Işıtan vd. (ed.), *Tasavvuf Psikolojisi II* (İstanbul: Divan Kitap 2021), 280.

buluşmakta ve kalbinde Allah'ı (c.c) bulmaktadır.¹⁹⁸ Bu minvâlde zihninde kendilik algısı oluşan birey, davranış ve tepkilerini kontrol noktasında daha ihtiyatlı olmakta ve yönelimlerini doğru kontrol edebilme kâbiliyetini kazanmaktadır.

1.10.3. Teveccüh

Murâkabe kavramı, Nakşibendiyye tarikatının her döneminde aynı şekilde anlaşılmamış farklı biçimlerde ifade edilmiştir. Nitekim İmâm-ı Rabbânî öncesi Nakşibendilikte murâkabe ve teveccüh kavramları birbirine yakın anlamlarda kullanılmakta ve tasavvufun klasik dönemindeki murâkabe anlayışına benzer bir murâkabe anlayışı görülmektedir; İmâm-ı Rabbânî'den sonra murâkabe sistematik bir hâle getirilmiş ve yeni bir mânâ kazanmıştır.¹⁹⁹ Nakşibendiliğin ilk dönemlerinde murâkabe, genellikle kalbe yönelip onu korumak ve kontrol etmek şeklinde kullanılmıştır.²⁰⁰ Yönelme anlamını taşıyan teveccüh, kişinin bütün meşguliyetlerinden uzaklaşarak hem madden hem de mânen kendisini tamamen Allah Teâlâ'ya yöneltmesi şeklinde ifade edilmektedir.²⁰¹

Kalbin bir eylemi olarak nitelendirilen teveccüh, kulun yöneldiği şeye göre değişiklik göstermektedir. Tasavvufta sûfiler tarafından, Allah'a (c.c) teveccüh, kalbe teveccüh, şeyhe teveccüh ve müride teveccüh olmak üzere dört çeşit teveccühün bulunduğu bahsedilmektedir.²⁰² Teveccüh, sûfilere göre anlam olarak kalbi teyakkuz hâline getirmesi, murâkabenin bir üst basamağı olan müşâhedeye kişiyi

¹⁹⁸ Cebecioğlu, “Murâkabe'ye dair -4- Ezelden Beri kulduk Ebede Kadar Kuluz”, *Altınoluk Dergisi* 425 (Temmuz 2021), 27-29.

¹⁹⁹ Tosun, “Bahâeddîn Nakşibend”, 311-312.

²⁰⁰ Tosun, “Bahâeddîn Nakşibend”, 314.

²⁰¹ Abdulganî b. İsmail b. Abdulganî ed-Dimeşkî en-Nablusî, *Miftâhu'l-maiyye fi düstûri't-tarikâti'n-Nakşibendiyye*, thk. Cüde Muhammed Ebu'l-Yezid el-Mehdî-Muhammed Abdulkadir Nassar, (Kahire: Dâru'l-Cudiyye,2008), 83.

²⁰² Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe”, 401.

hazırlaması ve kişinin hayatını Allah'ın (c.c) rızâsına uygun olarak tanzim etmesi gibi husûsiyetlerinden murâkabe kavramıyla yakın bir irtibâtının olduğu anlaşılmıştır.²⁰³ Allah'a (c.c) ve kalbe teveccüh, insanı kalbinde Lafza-i Celâl (Allah (c.c)) isminin yazılı olduğunu düşünerek ona yönelmesi ve bunun bir neticesi olarak her daim kulun Allah'ın (c.c) huzûrunda hissetmesi gibi mânaâları taşımasından dolayı murâkabeyle yakın anlam ihtivâ ettiği söylenebilir.²⁰⁴ Genel olarak denilebilir ki her bir yönelişin insan rûhunda farklı yankıları bulunmaktadır. Kişi, yöneldiği mecralardan belli başlı akisler almaktadır. Teveccühün mahalli kalp olduğu için kişi, beslendiği kaynağın rengine göre şekil almaktadır. Bu yüzden murâkabeyle yakın anlam ilişkisinde bulunan teveccûhte kul, nerelerden feyz ve rûhâniyet almasına karar vermeli ve ona göre de bir davranış geliştirmelidir.

1.10.4. Hûş der-dem

Murâkabe ile oldukça irtibâtlı bir kavram ve Farsça'da akıl anlamına gelen “hûş” ve ân anlamına gelen “dem” kelimelerinden meydana gelmiş bir terkid olan “hûş der-dem”in terim anlamı “her ân uyanık ve bilinçli olmak” demektir. Tasavvufî ıstılah olarak ise; “mânevî yolculuğa çıkan sâlikin, her ân ve nefeste Allah (c.c) ile olup O'nun yakınlığını kesb ederek hiçbir zaman gaflette olmaması” demektir.²⁰⁵ Sûfilere göre, insan nefes alırken “hû” sesi şeklinde alıp vermektedir. Yâni insan, farkında olsa da olmasa da her nefeste Allah'ı (c.c) anmaktadır. Ancak bu zikredişi bilinçli hâlde yapmamak, tıpkı uyuyan birinin sayıklamasına benzemektedir. Bu durum da kişiye hiçbir fayda sağlamamaktadır. Bu, ancak her an Allah'ı (c.c) düşünüp O'nunla

²⁰³ Göztepe- Çınar, “Sûfî Terminolojide Murâkabe”, 79.

²⁰⁴ Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe”, 401.

²⁰⁵ Sâfî Mevlânâ Ali b. Hüseyin, *Reşahat Ayn-el Hayat, Can Damlaları*, sad. Necip Fazıl Kısakürek (İstanbul: Kamer, 1983), 24-25; Tosun, “Bahâeddin Nakşibend”, 335.

yakınlığını hisseden kimse için bir mânâ taşımaktadır.²⁰⁶ Tasavvufta zamandan çok ânın kıymeti vardır. Âna odaklanmanın yani tasavvufi bir kavram olan sûfîlerin “ibnû'l-vakt anlayışı”, stres depresyon ve kaygı bozukluğu gibi duygu durum bozukluklarının üzerinde etkili olduğu söylenebilir.²⁰⁷ Geçmişin sıkıntılarıyla geleceğin kaygılarını şimdiki zamana taşımamayı öngören bu anlayışla kişi, içinde bulunan ânı değerlendirerek vakti kuşanan ve varoluşsal sorularına cevap bularak öz benlik bilicine ulaşan biri hâline dönüşmektedir.²⁰⁸ Sûfîler, ânın süresini nefes alıp verişteki süreyle eş değer tutmuşlardır. Bu tutum ve yaklaşım, insanın her ânının bilincinde olarak yaşamasına ve yaptığı davranışa bir mânâ kazandırmasına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla murâkabeyle her an Yüce Yaratıcı'nın huzûrunda olduğunu idrak eden ve buna mutabık yaşamaya çalışan insan, verdiği nefesin dahi bilincinde olmakta, geçmiş ve gelecek sarkacında sivrulmayı bırakıp “an” ların farkında bir ömür geçirmektedir.

1.10.5. Nigâh Dâşt- Yâd Dâşt- Vukûf-i Kalbî

Nigâh dâşt, terim olarak farsça bir fiil olup sözlükte “korumak, muhâfaza etmek” anlamına gelmekte ve aynı zamanda “kalbin dünyevî düşüncelerden muhâfaza edilmesi, mâsivânın kalpten uzaklaştırılması” gibi anlamları da taşımaktadır.²⁰⁹ Yine Farsça bir fiil olan, “sürekli olarak Allah Teâlâ'nın hatırdâ tutulması” anlamına gelen yâd dâşt da, kelime anlamı olarak “akılda tutmak, hatırlamak” anlamına gelmektedir. Tasavvufi ıstılah olarak ise, “Allah'ın (c.c) kendisini sürekli müşâhede ettiğinin, gözlediğinin

²⁰⁶ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 286.

²⁰⁷ Esma Sayın, “Mânevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi”, *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 17/33 (Şubat 2022), 68.

²⁰⁸ Yasemin Angın, “Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örnekleme Üzerinden İncelenmesi”, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/22 (Temmuz 2022), 521-522.

²⁰⁹ İmdâdullah Tehânevî, *Ziyâu'l-kulûb-Kalplerin Işığı*, çev. Mehmed Es'ad Dede, nşr. Adnan Kaya (İstanbul: İnsan Yayınları, 2007), 141.

bilincinde olmayı, Allah'ın (c.c)zât mertebesini sürekli akılda tutmayı ve bu şuur hâlinin devamlılığını sağlayarak O'nun huzûrunda olma bilincine ulaşmaktır.”²¹⁰ Sâlik, her an dünyevi istek ve arzularına karşın kalbine teveccüh ederek zihne gelen havatırlara karşı dikkatli olmalıdır. Bu ulvi gayeye ulaşabilmek için Nakşi eğitim sistemi, zikir esnasında yoğunlaşarak kalbin yönelişini kontrol altında tutmayı hedeflemiştir. Sûfilere göre, mânevî dönüşüm ve gelişimin yeri kalptir. Bu minvâlde onlar, kalpten rûha doğru açılan kapının girişini sağlamlaştırmak için kalbe yapılan teveccühü yoğunlaştırmaktadırlar. Yâd-daşt, “daimi zikirle Zât-ı İlâhî'nin sevgisinin kalbe yerleşmesi” mânâsına gelmekte ve sâlik bu yolla ihsân kıvamını yakalayarak her an huzûr-u ilâhîde olduğunun bilincine varmaktadır.²¹¹ Dolayısıyla murâkabe bilinciyle insan, her an Allah'ın (c.c) kalbine nazar ettiğini bilmekte ve bu şuurla onu olumsuz düşüncelere hapsolmasını engellemek için gayret sarf etmektedir. Zihninde daima Yüce Yaratıcı'yı canlı tutan kişi, yapıp ettiklerine dikkat etmekte, duyguların dahi muhâsebesini yaparak kontrolünü sağlamaktadır.

Murâkabeye yakın anlam ihtivâ eden diğer bir kavram olan vukûf-i kalbî de, “kalbe vâkıf olma ve kalbe dikkat etme” mânâsını ifade etmektedir. “Kalbin Allah'tan (c.c) başka her şeyden uzaklaşarak yalnızca O'nu düşünmesi ve bunu devamlı hâle getirmesi” demektir. Bir başka deyişle kalbi sürekli murâkabe altında tutarak hâllerini gözetleyerek eylemlerinin farkında olabilmektedir. İki mânâyı içinde bulunduran vukûf-i kalbînin birinci anlamı, “Hak yolcusunun zikir sırasında Allah'ın (c.c) huzûrunda bulunduğu şuurunda olması”, ikinci anlamı ise, “zikir esnâsında kalbe teveccüh edip kalben zikrin mânâsının bilincinde olmasıdır” denilebilir.²¹²

²¹⁰İmâm-ı Rabbânî, *Mebde' ve Me'âd-Rabbânî İlhamlar*, çev. Necdet Tosun (İstanbul: Sûfî Kitap, 2005), 84; Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe”, 402.

²¹¹ İbrahim Işıtan, “Nakşî Eğitim Metodunun Sûfî Psikolojisi Açısından Tahlili”, *Buhara'dan Konya'ya İrfan Mirası ve XIII. Y.y. Medeniyet Merkezi Konya*, (Konya: Kültür Yay., Aralık 2019), 606-608.

²¹² Sâfî Mevlânâ Ali b Hüseyin, *Reşahat Ayn*, 32-33; Zümrüt, “İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe”, 403.

Nakşibendî tarîkatindeki müridler tarafından, vukûf-i kalbî dışındaki vuslata erdirici diğer yollar denenip kayda değer bir netice elde edemediklerinde, vukûf-i kalbîyi uygulamanın zarûretini, bu sayede birçok faydaya hâsıl olarak Allah Teâlâ'ya kavuşabilecekleri beyân edilmektedir. Murâkabeden sonra Allah Teâlâ'ya en yaklaştıracı yol olarak görülen vukûf-i kalbîye uyulmaksızın gerçekleştirilen ibâdet ve zikirlerin, rûhsuz bir sûrete benzeyeceği ve kendisine itibâr edilmeyeceği, özellikle hatme-i hâcegânın (Nakşilikte icra edilen toplu zikir) başlangıcından bitişine kadar vukûf-i kalbî uygulamasının tatbik edilmesi gerektiğine dikkat çekilmektedir.²¹³

Sûfî algıda kalp, nazargâh-ı ilâhî ve Allah'ın (c.c) esmâ ve sıfatlarını tecelligâh yeri olduğundan kalbin aynasının cilasının yapılması gerekmektedir. Bu seyr de, ancak kalbi sürekli murâkabe altında tutarak hâllerini gözlemlemekle gerçekleşmektedir. Nakşi eğitimde bu gayret, prensip olarak “vukûf-i kalbî” olarak isimlendirilmiştir. Gelip geçici duyguların, kalbi tesiri altına almasını önlemek için sûfiler, kalbin huzûrunu bozan hâlleri her an müşâhede altında tutmuşlardır. Bununla birlikte şeytanın ve nefsin, iğva ve tuzaklarına karşı uyanık olma becerisini geliştirmişlerdir.²¹⁴ Bu açıdan bakıldığında vukuf-i kalbî, kalbe gelen havâtırları kontrol etmek anlamına gelen murâkabeyle yakın irtibât hâlinedir. Kalbini sürekli olarak gözetleyerek kontrol eden kişi, atacağı adımları daha dikkatli atmakta ve insanı kötüye sevk edecek hâllerden uzak tutmaktadır.

1.10.6. Zevk-Huzûr-Gaybet

Tasavvufi bir terim olarak kullanılan gaybet ve huzûr, beraber kullanılan iki kavramdır. Huzûr, “kalbin Hakk'ın huzûrunda her zaman hazır bulunmak sûretiyle dış dünyadan ilgisini kesmesidir.” Serrâc, huzûru “gaybetin içinde gerçekleşen bir oluşum” olarak görmektedir. Gaybet, “kulun zâhirinde herhangi bir değişme meydana

²¹³ Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*, 81.

²¹⁴ Işıtan, “Nakşî Eğitim Metodunun Sûfî Psikolojisi Açısından Tahlili”, 611.

gelmeksizin kalbin Hakk’a huzûr ve müşâhede hâlinde olarak halkı görmekten kaybolmasıdır.” Gaybet ve huzûr hâlinde sâlikin hâli, Allah (c.c) lafzının mânâ olarak kalpte sürekli zikre dönüşmesine imkân sağlamaktadır. Varlık hamurundaki esmânın ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Murâkabe sonrası ulaşılan huzûr, mânevî bir koku olarak hissedilen Allah’ın (c.c) kokusudur. Nitekim yemek yenirken maddi doyum olarak hissedilen yemeğin kokusu alınmadığında dahi tam mânâsıyla insana zevk vermemekteyse benzer şekilde mânevî doyumda da murâkibesiz ve ihlassız yapılan bütün ameller, insana zevk vermemekte ve bir şey ifade etmemektedir. Allah’ın (c.c) kokusu, rûhî bir zevk olarak yaşanmakta ve insanın benliğine ölüm sevgisi olarak nüfus etmektedir.²¹⁵

Gaybette huzûru yaşayan kişinin beşeri varlığı, Allah’ın (c.c) sıbgasıyla, rengiyle boyanmak sûretiyle ilâhî nakışların izlerini taşımakta ve bu dervişin seyr ü sülûkunun nihâî amacıdır. Böylece yeryüzünde halife olarak yaratılan insan, var olma gayesini üzerinde taşıyarak insan-ı kâmil vasfıyla kulluk hedefine ulaşmaktadır.²¹⁶

Gaybet hâlindeyken derviş, ihlâs ve takvâsına göre rûhunun derinliklerinde fitraten gizli bulunan “Kenz-i Mahfî” yi yani esmâyı ortaya çıkarmaktadır. Bu cihette insanı ihsân mertebesindeki en üst imana çıkararak Allah’a (c.c) kul yapmaktadır.²¹⁷

İnsanların namazda Allah’ın (c.c) huzûrundayken elde etmeye çalıştığı huşû²¹⁸ ve huzûr hâli de, murâkabeli bir şekilde ifâ edilen namazın tezahürüdür. Bu rûh hâlini yakalayabilmek her ne kadar zor olsa da ulaşıldığı vakit nûr, huzûr ve gaybet referansı ile anlatılan feyzin meydana gelmesini kolaylaştırmaktadır. Kur’ân-ı Kerîm okurken ve O’nu kımıldamadan dikkatle dinlerken veyahut da cumaları hutbeye pür

²¹⁵ Cebecioğlu, “Murâkabe’ye Dair -6: Murâkabedeki Gaybet ve Huzur”, *Altınoluk Dergisi* 430 (Aralık 2021), 26-28.

²¹⁶ Cebecioğlu, “Murâkabe’ye Dair -4- Ezelden Beri Kulduk, Ebede Kadar Kuluz”, 27-29.

²¹⁷ Cebecioğlu, “Murâkabeye Dair -6 Murâkabede Maksat Vücûd Halidir”, *Altınoluk Dergisi* 429 (Kasım 2021), 26-27.

²¹⁸ el-Mü’minûn 23/2.

dikkat kulak verirken yaşanan sessizlik, sükûnet (hareketsizlik) ve kalbe yönelişte de bir tür istenilen murâkabe hâli mevcuttur.²¹⁹

Murâkabe, Allah'ı (cc) ibâdetlerde ve dünya hayâtının her aşamasında ürpererek, hissederek yaşamak için başvurulmuş önemli bir yöntemdir. Kur'ân-ı Kerîm'de Allah'ın (c.c) “*O erler ki, yaptıkları alışveriş ve ticâret Allah'ı (cc) zikredip hatırlamaktan alıkoyamaz.*”²²⁰ sözü mucibince çarşıda, pazarda, sosyal hayat içinde yaşayan bir insan, dünyevi hayatın aldatıcı oyunları arasında boğulup dünyevileşmekten sıyrılarak rûhunu tutukluluk hâli yaşamaktan ve kararmaktan kurtarmaktadır.²²¹



²¹⁹ Cebecioğlu, “Murâkabe örnekleri-1”, 26-27.

²²⁰ en-Nûr 24/37.

²²¹ Kuşeyrî, *er-Risâle*, 122; Feridüddin Attar, *Tezkiretü'l-Evliya*, haz. Süleyman Uludağ, (Bursa: Bursa İlim ve Kültür Yay., 1984), 306.

2. MURÂKABEYİ GÜÇLENDİREN VE ENGELLEYEN YOLLAR

İnsan, dışarıdan gelebilecek tesirlere karşı şekil alabilmeye açık bir varlıktır. Bununla birlikte Yüce Yaratıcı, insana iç ve dış cepheden gelebilecek olumsuz etkileri savuşturabilecek mekanizmaları vermiştir. Hayra ve şerre meyyal olarak yaratılan insan, kendinde bulunan organizmaların kuvvelerine göre seçim yapabilmektedir. Her an bir kontrol edicinin gölgesinde yaşadığını hisseden kişi, kendisini Hakk'a ulaştıracak yolların anahtarını arayacaktır. Bu itibarla murâkabe, bireye bünyesinde barındırdığı potansiyeli aktif hâle getirmeye yardımcı olmaktadır. Çalışmada, kişinin kendini ve Allah'ı (c.c) murâkabe etmesini engelleyecek ya da kolaylaştıracak unsurlar kavramsal çerçevede ele alınmıştır.

2.1. Murâkabeyi Güçlendirecek Vasıtalar

İnsanın yaratılış amacı, Allah'a (c.c) olan kulluk vazifesini gerçekleştirmektir.²²² İnsan, Nefes-i Rahmânî'den üflenen rûhla²²³ Allah'ın (c.c) esmâ ve sıfatlarını en güzel şekilde yansıtan bir varlıktır. Eşref-i mahlukât olarak yaratılan insan, İlâhî Hakikat'ı tanımlayabildiği ölçüde eşyanın hakikî ve fiil isimlerini zikrederek ve daimâ murâkabe ederek varoluş gayesine karşılık vermektedir. Bu ulvî kulluk vazifesi, sadece mânevî ve idrâki merkezin yeri olan kalple gerçekleşmektedir. Sadece kalp, Allah'ı (c.c) ihatâ edebilme kapasitesine sahiptir. Muttalî ve şuurlu olmanın sınırsız alanına açılabilir.²²⁴

²²² ez-Zâriyât 51/56.

²²³ el-Hicr 15/29.

²²⁴ William C. Chittick, *İbnü'l-Arabî Giriş Kitabı, Vâris-i Enbiyâ*, çev. Kadir Filiz (İstanbul: Nefes Yayınları, 2021), 84

En büyük günah, kalbin ölümünü getiren şeylerle meşgul olmaktır. Kalp, sadece Allah'ı (c.c) bilmemekle mânevî anlamda ölü bir organ hâline gelmektedir. Çünkü kalp, Allah'ın (c.c) kendisi için seçtiği beytidir. Bir kimse, evi kötüye kullanarak ev ile evin

Sahibi'nin arasına girmektedir. Bu sebeple evin Sahibi'nden gelecek nimetten kendisini, evi O'na bırakmayarak mahrum kalmıştır. İşte bu cehâletin mahrumiyetidir.²²⁵ Bu çalışmada kalbi güçlendirecek ve inkıtaya uğratacak unsurlar, murâkabe nezdinde ele alınmıştır. Sâlik, Allah'ı (c.c) ve kendisini sürekli olarak murâkabe ederek Hak yolculuğunda mânevî eğitimini bil hakkın gerçekleştirmektedir.

Sûfiler, tasavvufî bir terminoloji olarak murâkabeyi mânevî eğitim sistemlerinin ana unsuru olarak ele alıp sûfilerin eğitiminde kullanmışlardır.²²⁶ Kişinin kendisini gözetmesi olarak da bilinen “murâkabe”, sûfilere göre iki türlüdür: ²²⁷ Sâlik, bu eğitim metodunda hem Rabbini hem de kalbini murâkabe etmekle mükelleftir.²²⁸ Bu iki murâkabe türü, “murâkabeye yardımcı unsurlar” adı altında alt başlıklar şeklinde izah edilmeye çalışılmıştır.

2.1.1. Allah'a (c.c) Murâkabe ve Allah'a (c.c) Murâkabeyi Güçlendiren Vasıtalar

Allah'ı (c.c) her an murâkabe eden ve sadrında devamlı olarak O'nunla beraberlik sırrına erişen insan, yaşadığı hiçbir mahrumiyete ziyân ve üzüntü duymaz. Fakat kişi gafıl bir gönle sahipse hiçbir varlık ondaki boşluğu dolduramaz.²²⁹ Allah'a (c.c) murâkabenin, insan davranışlarına yön verme husûsunda kuvvetli bir yaptırım gücü

²²⁵ Chittick, *İbnü'l-Arabî Giriş Kitabı, Vâris-i Enbiyâ*, 85.

²²⁶ Şakir Gözütok, *Sûfî Pedagojisi*, (İstanbul: Nesil Yay., 2012), 156.

²²⁷ Gazali, *el-Mağsadü'l-esnâ* (Kahire: 1322), 85.

²²⁸ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, “murâkabe”, 377-378.

²²⁹ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2021), 47.

vardır. Her an ilâhî kameralar altında Allah'ın insanları gördüğünü, takip ettiğini ve işittiğini bu cihette idrâk eden aynı zamanda yapılan iyi işlerin karşılığında mükâfat; olumsuzluklar karşısında da ceza alacağını bilen kimse, davranışlarına yön vermeye ve kendini kontrol etmeye çalışacaktır. Zirâ ödül ve ceza sisteminde hedef, bir şeyi teşvik ederek ve sevdirek ona yönelik zihinsel organizasyon meydana getirmektir. Ayrıca bu yöntem neticesinde beyin, davranışları istenilen şekilde yönlendirmeyi ve sınır koymayı öğrenmektedir.²³⁰

Ebedî cennet hayatı, dünyadayken yaşanmakta ve kazanılmakta, akabinde âhirette tezahür etmektedir. Dünyadayken kulun cenneti yaşaması, kalbin tam bir huzûr hâliyle yani kendini her an Rahman'ın huzûrunda olduğunun idrâkiyle yaşanmaktadır. Netice olarak hayat yolculuğunun cennet huzûruyla mı yoksa cehennem azabıyla mı devam ettirileceği, gönlün bu âlemde Allah (c.c) ile ne ölçüde beraber olduğuyla alâkalıdır.²³¹ Özetle denilebilir ki mânevî uyanıklık, firâset ve basiret ile hikmet ve hakikatlere nâil olmak ancak kalbin Allah (c.c) ile beraberliği ölçüsünde gerçekleşmektedir.²³²

Allah'a (c.c) murâkabeyi kolaylaştıracak ve destek olacak birtakım doktrinler de yer almaktadır. Bu çalışmada murâkabeye yardımcı unsurlar bazı özellikleriyle ele alınmıştır.

2.1.1.1. Tefekkür

Arapça f-k-r kökünden gelen, tasavvufî bir uygulama olarak murâkabeyi gerçekleştirmek için en önemli vasıta olan tefekkür; kelime anlamı olarak “ibret alarak bir şey üzerinde teksif olmak, kalp gözüyle bakmak, bir şeyin akıbeti üzerinde

²³⁰ Şakir Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 2/21, (Aralık 2017), 1048; Nevzat Tarhan, *Duyguların Dili* (İstanbul: Timaş Yay., 6. Baskı, 2009), 47.

²³¹ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 50.

²³² Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 54.

düşünmek, derinleşmek” demektir.²³³ İslâm âlimlerinin tanımlarına göre tefekkür, kişinin kalbinin kendisiyle alakalı hayrı ve şerri, fayda ve zararı gördüğü kandilidir denilebilir.²³⁴ Tefekkür, hakîkate ulaşmanın ve kalbi hayata yeni bir boyut kazandırmanın en mühim ve vazgeçilmez anahtarıdır. Hissiyâtın ve duyguların merkezi olan kalbin, mânevî terbiye ile eğitilip akli yönlendirmesiyle hakîkatin ve kurtuluşun anahtarı tefekkürün mesâisi başlamaktadır. Bir nevi gerçek tefekkürü, vahiyle feyizlenmiş bir akıl ve mânen olgunlaşmış bir gönlün bulunduğu noktada başladığı ifade edilebilir. Bu minvâlde hâsıl olan kişi, Allah’ın (c.c) nimetlerini, emir ve nehiylerini, ihsânlarını, sıfatlarını, isimlerini tefekkür edince kalbinde marifet ve muhabbet filizleri yeşermekte ve mânen seviye kazanmaya başlamaktadır. Böylece tefekkür, kişiyi Allah’ın (c.c) rızâsına ve muhabbetine vâsıl etmektedir. Beyin ve kalp fonksiyonlarının ahenkli bir şekilde işlemiş ve kalbi tahassüsle olgunlaşmış bir tefekkür; rûhun inşirah, kalbin sekînet kaynağıdır.²³⁵

Kâinat ve kendindeki ilâhî kudret ve azamet tecellilerini layıkıyla tefekkür eden kişinin, Rabbine hayranlığı artmakta ve murâkabesi kolaylaşmaktadır. “Teenni” yani derin düşünce, huzûrda olmak Rahman’dan; acelecilik ise şeytandan ileri gelmektedir. Bilindiği üzere İblis fevri davranmıştır. Yüksek bir güce yapılan bütün yolculuklar, “Kendini bilen Rabbini bilir”²³⁶ sözü hikmetince yolcunun kendi içine yönelmesiyle başlamaktadır.

Sûfî büyükleri, insan benliğini sonu başı olmayan âleme yani kozmosa benzetmektedirler. Mulay ed- Darkavi’nin (ö. 1239/1823) söylemiyle: “Âlemde ne varsa, var olan her şey nefste mevcuttur. İç âlemde olan şeyler, dış âlemde de vardır. Dış

²³³ İlhan Kutluer, “Düşünme”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1994), 10/53.

²³⁴ Seyyid Şerif Cürcanî, *Kitâbü't-Ta'rifât*, thk. Abdurrahman Umeyra (Beyrut: Âlemü'l-Kütüb 1987), 92; Seyyid Şerif Cürcanî, *Ta'rifât, Tasavvuf İstilahları*, trc. A. Mecdi Tolun, haz. Abdurrahman Acer (İstanbul: Litera Yayıncılık, 2014), 107.

²³⁵ Topbaş, *Kâinat, İnsan ve Kur'an'da Tefekkür*, 5-24.

²³⁶ İsmail b. Muhammed el-Aclunî, *Keşfu'l-Hafâ* (Kahire 1351), 2/262.

kozmos da var olan her şey, iç âlemde de vardır.” O hâlde bir sûfinin Kutsal'ı, özünden hariç mekânlarda araması hatadan başka bir şey değildir.²³⁷ Hakk'a yakınlık kurma hedefindeki kişinin yolculuğunda kâinat, harici bir nesne olarak algılanmaz aksine hakikat arayıcısıyla birlikte seyahat edeceği ve yolcunun benliğiyle bütünleşeceği bir olgudur. Sûfî algıda; bakıldığında kişi ve kozmoloji arasında oluşan yakın bağ, insana yaratılışının kozmik boyutlarını kavrama fırsatı vermektedir. Kâinat, bireyin kendi farkındalığını arttıran ve hedeflenen kâmil insan benliğine ulaşma yolunda insanın elinden tutan bir yardımcı ve rehberdir.²³⁸ Bu minvâlde düşünülen bağ, tefekkür algısını dış âlemden iç dünyasına yönlendiren kişiye farkındalık kazanma açısından imkân sağlayarak bilişsel değişimini kolaylaştırabilmektedir.²³⁹

İnsanı diğer varlıklardan ayıran en önemli fârik vasfı, akıllı bir varlık olması yani düşünebilme ve seçim yapabilme yeteneğine sahip olmasıdır. Buna bağlı olarak birtakım değerlendirmeler yapabilme kâbiliyeti, insanın yaratılış kodunda mevcuttur. Hem maddi hem de mânevî özellikleri bünyesinde barındıran insan, fiziki husûsiyetlerinden dolayı bir taraftan maddi âlemle yani dünyayla ilişki kurarken, diğer taraftan rûhî husûsiyetlere sahip olduğu için mânevî âlemle de irtibâtlıdır.²⁴⁰

Tasavvuf ehli, tefekkürdeki sessizlik tecrübelerinin yanında, zihin süreçlerinin ve dilin sınırlarını aşmak yoluyla hayvani nefsin -sûfî algıda nefis kelimesi yalnız başına kullanılırsa hayvani nefis anlamına gelir- bilinçdışı güçlerinin en derûnî boyutunu tecrübe etmektedirler. Bu deneyim, tefekkür ve iç tecrübelerle kulak kesilme sûretiyle, kişi bilinç dışına keşfe çıkmaktadır. Rasyonel aklın yanılsamalarından sıyrılarak iç

²³⁷ Orhan Gürsu, “Mistisizmde Ruhsal Uygulamalar, Nefs Disiplini Ve Meditasyon”, *Mehir Dergisi* 4 (1999), 92.

²³⁸ Sayar, *Sûfî Psikolojisi*, 21-22.

²³⁹ Cüneyd Aydın, “Dindarlık İle Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (Aralık 2019), 263.

²⁴⁰ Faruk Karaca, “Dini Pratikler, Nefs Muhâsbesi ve Allah Şuuru”, *Ekev Akademi Dergisi* 1/4 (Mayıs 2019), 113.

dünyanın kısırtıları dikkatle takip edilmektedir. Tasavvufta bilinçaltı olgusu soyut bir düşünce ve kavram olarak değil, somut bir gerçeklik olarak algılanmıştır.²⁴¹

Allah (c.c) insanı yaratırken ona kendi rûhundan üflemesinin²⁴² esas gayesi, kendi vasıflarının insânî ölçüler içerisinde insanlarda da bulunmasını istemesi ve bu sayede kendini ve kâinatı tefekkür ederek Allah’a (c.c) açılan kapıyı kolayca bulabilmesi şeklinde değerlendirilebilir.²⁴³ Bu minvâlde düşünebilen tek varlık olan insanın, Kur’ân-ı Kerîm’de devamlı olarak düşünmeye ve akletmeye davet edilmesinin²⁴⁴ en önemli nedenlerinden birisinin zihinlerde Allah (c.c) şuurunun canlı tutulmasına katkı sağlaması şeklinde ifade edilebilir. İnsan, kendi bedeniyle tefekkür etmesiyle ardından da dış dünyaya yönelmesi ve gözlemleri neticesinde zihninde muhâkeme ettiği her şeyin Yaratıcı’sını veya bu düzenin kurucusunu bilinçli bir şekilde idrâk etmektedir. İnsan, duygusal olarak yaratıldığı için, kolayca dış dünyanın etkisi altına girebilmektedir. Bu sebeple eğer bu etkileşim olumlu yönlere kanalize edilirse, bu vakıa onun lehine sonuçlanmakta ve dini hayatına derinlik kazandırmasına imkân sağlayabilmektedir.²⁴⁵

Sonuç olarak sekinet bulmuş bir kalple yapılan tefekkürün, sâlikin murâkabe basamağına yükselmesinde aktif bir rolü vardır. Kalbi tahsassüsle gerçekleşen tefekkürle kişi, Kur’ân-ı Kerîm, kainat, insan bağlamında okumalar yapmakta ve baktığı her şeye bu pencereden mânâ yüklemektedir. Tefekkür sayesinde kişi, kendisine derinlemesine nüfus etmekte ve oluşan bu farkındalığı daha olumlu hâle dönüştürmek için gayret göstermektedir. Murâkabe uygulamasıyla da insan, tefekkürle hâsıl olan bilicinin dışına taşarak bilinç dışını keşfe çıkmaktadır.

²⁴¹ Sayar, *Süfi Psikolojisi*, 31.

²⁴² el-Hicr 15/28-29.

²⁴³ Karaca, “Dini Pratikler, Nefs Muhâsebesi ve Allah Şuuru”, 114.

²⁴⁴ Hûd 11/51; en-Nahl 16/12; el-Kasas 28/60.

²⁴⁵ Karaca, “Dini Pratikler, Nefs Muhâsebesi ve Allah Şuuru”, 120

2.1.1.2. Helal Lokma

Allah (c.c), insanoğlunu beslenme ihtiyacı ile yaratmış, bu ihtiyacını karşılarken temin edilecek gıdaların da helâl olmasını emretmiştir. Nitekim âyet-i kerîmede şöyle buyrulur: “*Ey insanlar! Yeryüzünde bulunanların helâl ve temiz olanlarından yiyin...*”²⁴⁶ Hz. Peygamber de şu sözleriyle bize helâl ve haram husûsunda ne kadar dikkatli olmamız gerektiğini beyân etmektedir:

Şüphesiz helâl bellidir. Haram da bellidir. Fakat bu ikisi arasında (helâl veya haram olduğu açıkça belli olmayan) birtakım şüpheli şeyler vardır ki, pek çok kimse onları bilemez. Şüpheli şeylerden kaçınan bir kimse, dînini ve şahsiyetini korumuş olur. Şüpheli şeylerden sakınmayan bir kimse ise, zamanla harama düşer. Tıpkı sürüsünü başkasına âit bir arazinin etrafında otlatan çoban gibi ki, sürünün bu araziye girme tehlikesi vardır. Dikkat edin! Her padişahın girilmesi yasak bir arazisi vardır. Unutmayın ki, Allah’ın (c.c) yasak arazisi de haram kıldığı şeylerdir.²⁴⁷

Kalp, yapısı itibariyle dışarıdan ve içeriden beslenebilen mânevî bir cevherdir. Kalbin dışarıdan beslenmesi, âzâlarımız aracılığıyla gerçekleşmektedir. O yüzden içeriden ve dışarıdan vücuda intikal eden her şey, insanın kaderini belirlemektedir. Bu veçhile lokmanın helal ve tıyb (temiz) olması; gönüllerde manevî iklimin oluşması, kalpte güzel duyguların neşet etmesi bu doğrultuda niyet ve irâdenin de istikâmet kazanması için son derece tesirli ve zarûri bir meseledir.²⁴⁸

Haram ve şüpheli şeylerle beslenen bir kimsede ibâdet aşkı ve kulluk heyecanı kalmaz. Bu tür gıdâlardan kalbe ancak sıklet, kasvet ve gaflet sirâyet etmektedir. Kişide temâyüller, istekler, nefsânî arzulara göre şekillenmeye başlamaktadır. Böylece gönül hantallaşıp duygusuzlaşmakta, âzâları ona isyan ederek kendini bile tanımayacak hâle gelmektedir. Bilindiği üzere mideye inen her lokma, helâl olduğu takdirde kişiye feyiz ve mânevî bir zindelik vermektedir. Dikkati dağılmaz bir hâlde bedeni ve kalbi çeşitli hastalıklardan muhâfaza ederek bertaraf etmektedir.²⁴⁹ Her madde nasıl ki cinsine

²⁴⁶ el-Bakara 168.

²⁴⁷ Buhârî, “imân”, 39

²⁴⁸ Ergül, “Vukuf-i Kalbî: Kalp Murakabesi ve Muhafazası”, *Altınoluk Dergisi* 448 (Haziran 2023), 6-7.

²⁴⁹ Topbaş, “Helal ve Haram Lokma”, *Genç Dergisi* 91 (Nisan 2014)

benzeyenleri bir mıknatıs gibi kendine çekiyorsa helalle beslenen bir insanın kalbi de ilâhî muhabbeti kendine doğru çekmekte ve Allah’a (c.c) olan teveccühü olağan bir şekilde gerçekleştirmektedir. Haramla beslenen bir beden ise sahibini gayr-i ihtiyari bu ulvi yönelişten uzaklaştırmakta ve şer işlere yönelik meylini arttırmaktadır. Bu minvâlde murâkabe edecek kulun kalbi, maksûduna ulaşması için her rızkın helâli temin edilmelidir. Zirâ helâl lokma, kişinin kendini ve Allah’ı (c.c) hakiki mânâda murâkabe etmesi için ona yarar sağlayacak insanın mânevî terbiyesinin bir nevi turnusol kâğıdıdır.

2.1.1.3. Hayâ

Hayâ kelimesi sözlükte mânâsı itibariyle “utanmak, dirilik, can vermek, selam vermek, tecrübe etmek ve yaşamak” anlamlarına gelmektedir.²⁵⁰ Kur’ân-ı Kerîm’de hayâ kelimesi; yağmur,²⁵¹ selam,²⁵² Allah’ın (cc) ahlâkı,²⁵³ ebedî âhiret hayatı,²⁵⁴ el-Hayy,²⁵⁵ hayât,²⁵⁶ duyan, hisseden güç,²⁵⁷ akıl gücü,²⁵⁸ üzüntünün geçmesi²⁵⁹ gibi muhtelif anlamlarda ifade edilmektedir.²⁶⁰ Hayâ duygusu, diğer beşeri varlıklarda

²⁵⁰ Râgıb İsfehânî, “hayâ”, *Müfredâtü Elfâzı’l-Kur’ân*, thk. Safvân Adnan Dâvûdî, Daru’l-Kalem-ed-Daru’s-Şamiyye (Dimeşk-Beyrut: 1992), 270.

²⁵¹ el-Enbiya, 21/30.

²⁵² en-Nisa, 4/86.

²⁵³ el-Bakara, 2/26.

²⁵⁴ el-Fecr, 89/24.

²⁵⁵ el-Bakara, 2/255.

²⁵⁶ el-Enbiya, 21/30.

²⁵⁷ el-Fatır, 35/22.

²⁵⁸ el-Enam, 6/122.

²⁵⁹ Âl-i İmran, 3/169.

²⁶⁰ Cebecioğlu, “Murâkabe Açan Çiçek: Hayâ”, 36-37.

bulunmayan sadece akıl sahiplerine özgü bir haslettir.²⁶¹ Hayâ, aynı zamanda kişinin kötü ve çirkin sayılan bütün şeylerden, hâl ve hareketlerden rahatsızlık duyup uzak durması, tavır ve davranışlarda ölçülü olması, herhangi bir işte haddi aşmaması şeklinde tarif edilir. İnsanlığın zîneti ve imandan bir şube olan hayâ,²⁶² sahibini her türlü kötülükten muhâfaza eden mânevî bir kalkandır.²⁶³

Dinamik anlam bütünlüğüyle hayâ, kişiyi Hak yolculuğunda olgunlaştıran ahlâkla ilgili bir davranış yapısıdır. Kemâlâta giden yolda kişi, Allah'ın (c.c) terbiyesinden murâkabe, müşâhade, rüyet, korku, saygı, hayâ gibi durumları yaşayarak geçmektedir.²⁶⁴

Hayâ terimi de yine müşâhade ile yakın anlam telakki eden diğer kavramdır. Nitekim Zünnûn-ı Mısırî hayâyı; “Hayâ, senin geçmişte işlediğin şeylerden utanmanla birlikte Rabb'ine karşı kalbinde heybetin bulunmasıdır.” şeklinde ifade etmiştir. Hayânın insanda geliştireceği duygu teyakkuz, korku ve iffettir. Dolayısıyla hayâ, Allah Teâlâ'nın azameti sebebiyle O'nu tazim ederek kudretinin farkında olmaya ve bu şuurla yaşamaya kulu sevk edecektir.²⁶⁵ Her an ilâhî kameralar altında olduğunun bilincinde ve Allah'a (c.c) karşı hayâ sahibi olan insan, Allah'a (c.c) ve kullara karşı bütün vazifesini büyük bir titizlikle yerine getirecektir. İnsanı ahlâka aykırı her türlü kötülükten ve nefsanî düşüncelerden ancak hayâ duygusu uzaklaştırabilir ve bu muhâfaza yüzlerce kanun ve zabıta kuvvetinden daha güçlüdür.²⁶⁶

²⁶¹ İmam Maverdi, *İslam'da Dünya ve Din Edebi, Edebü'd-Dünya ve 'd-Din*, çev. Ersan Urcan (İstanbul: Harf Yay., 2018), 23.

²⁶² Buhari, “imân”, 3

²⁶³ Topbaş, *Asr-ı Saâdet'ten Günümüze Faziletler Medeniyeti 1*, 533.

²⁶⁴ Cebecioğlu, “Murâkabe Açan Çiçek: Hayâ-2”, 36-37.

²⁶⁵ Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*, 96.

²⁶⁶ Topbaş, *Asr-ı Saâdet'ten Günümüze Faziletler Medeniyeti 1*, 533; Süleyman Uludağ, *İslam'da Ahlak ve Ahlak Ekolleri* (İstanbul: Süfi Kitap, 2018), 90.

Hayâ sahibi olan kişi hataya düşmekten, günah işlemekten, ayıp ve çirkin işler yapmaktan sakınmaktadır. İçinde bir zerre dahi utanma duygusu bulunmayan kişi ise insanlara, toplumsal değerlere, ahlâki kurallara aldırmadan, vicdân azabı çekmeyerek suç işlemekten imtina etmez. Nitekim Hz. Peygamber'in "*Utanmadıktan sonra dilediğini yap*"²⁶⁷ sözü bu hakîkati destekler niteliktedir.²⁶⁸

Hayânın murâkabe ile irtibâtı, kişinin kendilik algısıyla ilintilidir. Bu bağlantı modern psikolojide "iç gözlem" kavramıyla ifade edilmektedir. Hayâ duygusuyla kendinin farkında olan sâlik, Rabbi tarafından belirlenen hududu aşmayarak sınırını Rahmani ölçüde muhâfaza etmeye çalışmaktadır. Günümüze bakıldığında ise sınırlar aşıldığından kişide, çağın karakteristik rahatsızlıklarından biri olan mânevî aidiyetsizlikle beraber savrulmalar yaşandığı gözlemlenmektedir.²⁶⁹

Sûfiler, hayâ duygusu ve murâkabeyi aynı anlam örgüsü içerisinde gördüklerini ifade etmişlerdir. Murâkabe ve hayâ arasında bağlantı kuran Kuşeyrî, murâkabeyi, "Başını öne eğip düşünmek ve günah işlemekten hayâ etmektir" şeklinde tanımlamıştır.²⁷⁰ İnanan kimseler için özdenetimi kuvvetlendirecek en güçlü kontrol mekanizması, hiç şüphesiz Cenâb-ı Hak'tır. Allah (c.c), kulun sadece görünen amellerine değil kulun kalbini de mülâhaza etmektedir. Aynı zamanda yapılan amellerin hangi niyetle gerçekleştirildiğine, kötülüğü emreden nefsinin fısıltılarına, açığa çıkarmama adına içinde saklı tuttuklarına ya da gizli gizli yaptıklarına vâkıftır. "İhsân" kıvamı da ancak böyle bir murâkabe neticesinde ortaya çıkmaktadır. Öyleyse "murâkabe

²⁶⁷ Buharî, "Edeb", 78.

²⁶⁸ Osman Necati, *Hadis ve Psikoloji*, çev. Mustafa Işık (Ankara: Fecr Yayınları, 3. Baskı, 2016), 96.

²⁶⁹ Cebecioğlu, "Murâkabe Açan Çiçek: Hayâ-2", 36-37.

²⁷⁰ Göztepe- Çınar, "Sûfî Terminolojide Murâkabe", 79.

şuuru ve hayâ duygusu öz denetimi, öz denetim ve hayâ ise ihsân kıvamını gerçekleştiren bir vasıta"dır" ifadesini söylemek mümkündür.²⁷¹

2.1.1.4. Evrad-u Ezkâr

Z-k-r kelimesi ve türevleri kök mânâsı itibariyle edinilen bir şeyi korumak, dilde ifade etmek, unutilan şeyi zikretmek/hatırlamak, namaz kılmak, anlatmak, konuşmak, hafızalarda bir şeyin sürekli canlı tutulması, çokça anmak, uyarı, öğüt, hatırlatma vs. anlamlarına gelmektedir.²⁷² İnsanın en büyük zaafı ve onda fitri olarak bulunan "nisyân" (unutma) kelimesi, "insan" kelimesiyle aynı kökten gelmektedir. Bu nedenle nisyânın zararlarını telâfi etmek için kulun, Allah'a (c.c) ve ona karşı kulluk idrâkinin daima canlı tutmak maksadıyla zikre ihtiyacı vardır. Vücut mülkünün sultanı mevkiinde olan kulun kalbi ve rûhu, zikrullâh ile dirilik kazanmakta aynı zamanda kemâlâta ermekte ve hayra yönlendiren bir pusula hâline gelmektedir. Bununla birlikte namaz, tesbih, istiğfar gibi ibâdetlerin yanında Kur'ân-ı Kerîm okumak ve âyetler üzerinde derinlemesine tefekkür etmek de bir zikir"dır. Mânevî varlığımızın gıdası olan zikrullâh, ebedî huzûrumuzun teminatıdır.²⁷³ Zikirle, insan sürekli olarak Allah (c.c) ile bağ kurmakta ve devamlı olarak O'nun rahmetini mıkna'tis gibi üzerine çekmektedir. Zamanla kul Yaratıcı'sının boyasıyla²⁷⁴ boyanmaktadır. Böylece zikir, insanın hulkunu (ahlâk, huy, mizaç) ardından da hâlini değiştirmektedir.

Allah'ı (c.c) zikretmek, üç aşama şeklinde gerçekleşmektedir. Bu aşamalar, Allah'ı (c.c) murâkabe'de sâlikin kalp derecesine göre gerçekleştirdiği zikir mertebeleri

²⁷¹ Ergül, "Öz Denetimi Güçlendirici Bir Vasıta Olarak Kur'an'da Şehâdet, Ru'yet, Basîret ve Murâkabe", 23-24.

²⁷² Halil İbn Ahmed, *Kitâbu'l-Ayn* (Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, trs), 320; Râgıb el-İsfahanî, Hüseyin b. Muhammed Râgıb el-İsfahanî, *el-Müfredât fî Garîbi'l-Kur'an* (İstanbul: Dâru Kahramân, 1986), 179; Abdurrazzak Kaşanî, *İstilahâtü's-Sûfiyye* (Kahire: Dâru'l-Menâr, 1992), 277.

²⁷³ Topbaş, *Asr-ı Saâdet'ten Günümüze Faziletler Medeniyeti 1*, 170-185.

²⁷⁴ el-bakara 2/138.

olarak da görülmektedir. Birinci merteye, dil ile yapılan “avamın” zikridir. İkinci merteye, dil ile gönlün birlikte hareket ederek yaptığı “havas” denilen özel kesimin zikridir. Üçüncü merteye ise, hem dil, hem gönül, hem de vücut organlarının da zikre katılarak yapıldığı “ehassul havasın” yani tasavvuf ehlinin zikridir.²⁷⁵ Tasavvuf ehline göre insanda kötü ve çirkin olumsuz özelliklerinin giderilmesi, olumlu ve iyi husûsiyetlerin kazanılması için daimâ Allah (c.c) ile olduğunu düşünerek O’nu sürekli tesbih etmesini gerekli görmüşlerdir.²⁷⁶ Yine sûfiler, zikri daha çok dil ile yapılmasından ziyâde kalbi ve mânevî olarak ele almakta ve bu şekilde yapılan zikrin, sâlikî yakîne ve muşâhedeye ulaştırdığını ifade etmişlerdir. Zikirle, sâlikin iç dünyası güzel duygu ve düşüncelerle tezyin edilerek saflaştığını ardında da kişinin kalp gözünün açılmasının kolaylaştığını beyân etmişlerdir.²⁷⁷

Eşrefoğlu Rumi (k.s.) (ö. 674/1469-70), zikir bahsinde murâkabesiz yapılan ibâdetlerin Allah (c.c) katında bir kıymeti olmayacağını ifade ederek şu sözleri söylemiştir:

Tüm tasavvuf ehli, şu konuda ittifak içindedir. Allah (c.c) katında, üç şeyin sinek kadar değeri yoktur. Bunlardan biri gaflet içinde Allah’ı (c.c) zikretmek, biri sünnet ölçülerine uymaksızın peygambere salâvat getirmek, biri de kalbi huzûr olmadan ve zihin başka yerlerde iken o hâlde namaz kılmaktır. Bunun içindir ki tasavvuf ehli, sadece dil ile yapılan zikri laklakadan ibaret kabul etmişlerdir.²⁷⁸

Lafızları, zamanı, sayısı, âdâb ve erkânı belirlenmiş olan zikre vird adı verilmektedir.²⁷⁹ Zikir, kuru kuruya bir tekrar faaliyetiyle yapılan ve adedi fazla olarak sadece dilde gerçekleşen bir söylem değildir. Gerçek şekliyle zikir, dilin tekrarına ilaveten, kalbin her gördüğü varlıkta Hakk’ın azametini tefekkür ederek Allah’ı (c.c)

²⁷⁵ Eşrefoğlu Rumi, *Müzekkin Nüfus*, çev. Ahmet Faruk (İstanbul: Saray Yayın-Dağıtım, 2007), 481.

²⁷⁶ Bekir Muhammed b. İshak el-Kelabazî, *et-Taarruf li Mezheb-i Ehli’t-Tasavvuf*, (Beyrut: 1993), 154; Kuşeyrî, *Risâle*, 301.

²⁷⁷ Ebu Talib el-Mekkî, *Kûtu’l-Kulûb*, 1/32.

²⁷⁸ Rumi, *Müzekkin Nüfus*, çev. Ahmet Faruk, 482.

²⁷⁹ Mustafa Kara, “Evrâd”, İstanbul: TDV, 1995), 11/533-535.

hatırlamasıdır. Toprak terkiğine baktığında ona hissettirdiği ilâhî kudret tecellilerini düşünmesidir. Kendine, evladına, çevresine baktığında ise, varlıklarda zuhûr eden ilâhî bakışları ibret nazarıyla okuyabilmesidir.²⁸⁰ Böylece Allah'ı (c.c) dâimâ hatırlayan, zikreden, Kur'ân-ı Kerîm, kâinât ve insanda tezâhür eden ilâhî dokunuşta derinleşen bir kalp, hakikî mânâda zikri yaşamaktadır. Zikir ancak kalpte mekân bulduğu zaman niyet ve amellerin düzelip seviye kazanmasına yardımcı olmaktadır.²⁸¹

Kalp, dışarıdan ve içeriden sâdır olabilecek tesirlere göre şekil alma özelliğine sahiptir. Kalbin içeriden beslenmesi; zikir, tefekkür ve bunların neticesinde meydana gelen murâkabe hâlidir. Kalbi istikâmet kazandıracak, vuslata doğru hızlı bir şekilde mesafeler kat ettirebilecek ve aynı zamanda insana mânevî enerji vesilesi olacak hiç şüphesiz ki zikir ve murâkabelerdir. İnsanın gönül âleminde çeşitli sebeplerden ötürü meydana gelen iç çalkantıları, huzûra mani olacak kuruntu ve vesveseleri engelleyecek ve tesirsiz hâle getirecek olan da kişinin gerçekleştireceği nitelikli zikir ve murâkabeleridir.²⁸²

Zikirde, dilden kalbe aktarılan bir yol vardır. Sâlikin dilinde terennüm eden bu zikir; sınırlı, kesintili ve zamanlı bir formdadır. Ne zaman ki dildeki kısıtlı olan zikir kalbe aktarılıp hissedildiğinde ve içselleştirildiğinde kişide artık o zikir; sınırsız, zaman üstü ve daimî hâle gelerek gerçek murâkabeye dönüşmektedir.²⁸³ Zikrin ehemmiyeti hadisler nezdinde de övülmüştür. Hz. Peygamber, bir hadisinde “Rabbini zikredenle zikretmeyi deni ile ölüye” benzetmektedir.²⁸⁴ İbnü'l-Arabî'ye göre zikir, “Allah'ın (c.c) kalbindeki ve âlemdeki izlerine murâkabe ve huzûr (hudur) hâlinde durmaktır.”²⁸⁵

²⁸⁰ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 61.

²⁸¹ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 62.

²⁸² Ergül, “Vukuf-i Kalbî: Kalp Murakabesi ve Muhafazası”, 6-7.

²⁸³ Cebecioğlu, “Murâkabe Allah'ı (cc) Yaşama Sırrı veya İhsan – 1”, 36-37.

²⁸⁴ Buharî “Deâvât” 67.

²⁸⁵ Chittick, *İbnü'l-Arabî Giriş Kitabı, Vâris-i Enbiyâ*, 70.

Mü'minin dili ve kalbi zikr-i dâimle dolduğu zaman, kendisini Allah'a (c.c) yakın, onun himayesinde olduğunu hissetmektedir. Böylece kul, nefsinde metanet ve güce bağlı bir şuur ile güven, dinginlik ve mutluluk duymaktadır. Bu duygularla müzeyyen olan kişiye zikir, yaşamın baskı ve tehditlerine karşı çaresiz ve güvensiz hissettiği zamanlarda yaşayacağı stresin ilacı olmaktadır.²⁸⁶ Bu minvâlde kalbi ve dili sürekli zikirle meşgul etmek gerekir. Zikirle bilinç uyanmakta bazı noktalarda kişiye zihni açılım sağlamaktadır. Şuurun artması ve bilincin uyanması için sûfiler birtakım usuller geliştirmişlerdir. Sûfiler zikirle kısıtlı olan şuuru, belirli teknik ve egzersizlerle bir üst düzeye çıkarmaya çalışmışlardır. Bundan dolayı tasavvuf ehli, sıradan, kısıtlı olan bilinci "derin uyku", ya da "körlük" olarak ifade etmişlerdir. Onlara göre mânevî aydınlanmanın mahalli olan kalb, dünyaya ait yaşantılar ve arzular nedeniyle kirlenmiş ve kararmıştır. Bu kirlenmeyi arındırmanın yolu dâimi zikirden geçmektedir. Çünkü sürekli damlayan suyun sert bir kayayı, delmesi gibi sürekli yapılan dâimi zikirler de, kalbi kötü duygulardan arındırmakta ve bireyde mânevî aydınlanmayı gerçekleştirmektedir. Baş gözünün yanında kalp gözünün açılması, letâiflerin çalıştırılması veya sıradan bilincin aşılması sonrasında meydana gelecek durumlardır. Zikrin, insan zihnine sağlayacağı birçok faydası vardır. Bunlardan birine zikir sırasında nefesin kontrollü ve ritmik bir şekilde yapılmasıyla istenilen odaklanmayı gerçekleştirmesi ve doğru nefes kontrolünü sağlaması misâl verilebilir.²⁸⁷

Tasavvuf ehline göre sâlikin daimi zikirle meşguliyeti, kişinin huylarını olumlu mânâda değiştirmekte ve sâlikin güzel vasıflarla müzeyyen olmasına yardımcı olmaktadır. Allah (c.c) ile bir olma mevkiine ulaştırıp kişinin anda kalmasını kolaylaştırmaktadır. Bilinci bir noktada yoğunlaştırma olarak ifade edilen murâkabeye bu cihette bakıldığında daimi zikrin önemi anlaşılmaktadır. Zikirle insan, saf ve katıksız bir benliğe erişmektedir. Kişi, Allah'ta (c.c) fâni olma ve kalbe gelen tüm havatırlardan

²⁸⁶ Muhammed Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, çev. Hayati Aydın (Ankara: Kalkan matbaacılık, 2011), 271-272.

²⁸⁷ Gürsu, "Mistisizmde Ruhsal Uygulamalar, Nefs Disiplini Ve Meditasyon", 92-93.

uzaklaşarak bekâ bilincine ulaşmaktadır. Bu sayede insanın özüne yani rûhunun yaratılıştaki saf hâline geçişi kolaylaşmaktadır.²⁸⁸

Murâkabeye açılan kapıda zikrin büyük bir yeri vardır. Murâkabede gerçekleştirilen zikirden maksat, kalpte Allah’tan (c.c) başka hiçbir şey kalmayınca kadar kendini zikre vermektir. Sûfilerin amellerine dâir bilgi veren eserlere bakıldığında zikir, çok mertebeli, kapsamlı bir amel olarak tarif edilmiştir. Murâkabede, mânevî ders olarak icra edilen zikir esnasında önce dış bölgedeki kuvvet olan dil sonra kalp, nefis, rûh, akıl ve sır kuvvetleriyle sırasıyla letâifler harekete geçirilmektedir. Bu farklı mertebeler en latîf bilinç hâline yaklaştırmaya ve zihnin sınırlarını aşarak bilinci aktif hâle getirmeye imkân sağlayan psikofizyolojik sürecin parçalarıdır.²⁸⁹

2.1.1.5. Sohbet

Sohbet, kelime mânâsı itibarıyla arkadaş, dost, beraber bulunmak, kısa bir süre de olsa birlikte olmak, ülfet edip dost olmak, hem dem olmak gibi anlamları ifade etmektedir. Kişinin güzel huylarla mecz olması, o huylara sahip temiz kimselerle beraberlik ve yakınlık kurmasıyla mümkündür.²⁹⁰ Tasavvufta sûfilerin Hakk’a yolculuk için belirledikleri ilk yol, hakikî bir kâmil-i mürşidin sohbetinde bulunmaktır.²⁹¹ Sahâbî ile ayı kökten neşet eden sohbet, Peygamberlerin ve Hak dostlarının insanların mânevî terbiyesinde kullandıkları en mühim ve tesirli vasıtalarından biridir. Sohbette bulunanlar arasında, dışarıdan bakıldığında müsbet mânâda hissedilemez bir hâl transferi gerçekleşmektedir. Rasûlulâh (s.a.v)’den silsile hâlinde mürşid-i kâmilin kalbindeki feyz mü’minlere, sohbet ve râbîta yoluyla intikal etmektedir. Sohbet, âdetâ insanların

²⁸⁸ Ali Tenik – Vahit Göktaş, “Tasavvufî Düşüncede Zikir ve Zikrin Benlik İnşasına Etkisi”, *Toplum Bilimleri Dergisi* 8/15 (Ocak 2014), 280.

²⁸⁹ Ernst, “Tasavvuf ve Yogada Vecdin Psikolojisi”, 131.

²⁹⁰ Asım Efendi, *Kâmus Tercümesi* (İstanbul: Matbaa-i Osmaniyye, 1305), 1/179; Râgıb el-İsfahanî, *Müfredât*, 275; Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 189.

²⁹¹ Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*, 43.

rûhî hâllerine göre mânevî reçete yazmak gibidir. Sohbeti hâlis bir gönül ve büyük bir dikkatle kendini vererek dinleyen kişi, kendiliğinden rehabilite olarak birtakım zuhûratlar muhatabın kalbi durumuna göre gerçekleşmektedir. Mâzîsi câhiliyye insanı olan ashâb-ı kirâmın, gökteki yıldızlar mesâbesinde dünyanın en mümtâz insanı hâline gelmeleri, Hz. Peygamber'in mânevî terbiye usûlü olan sohbetler neticesinde hâsıl olmuştur.²⁹²

Sohbette sözlü eğitim metodu, irşad, tebliğin yanında hâl transferi ve bunun neticesinde mânevî yansıma söz konusudur.²⁹³ Kur'ân-ı Kerîm'de, birçok kez sâlih ve sâdıklarla beraber olmanın önemine dikkat çekilmiştir.²⁹⁴ İnsan, sosyal bir varlık olduğu için fizikî ve sosyal çevreden müspet ve menfî mânâda etkilenmektedir. Kişinin psikolojik hâlleri de sâridir. Bu itibarla, sohbetin bir duygu alışverişi olduğu ve insana mânevî anlamda kalp duruluğu sağladığı söylenebilir.²⁹⁵ Netice olarak sohbet, murâkabeyi kolaylaştıran ve murâkabeye hazırlık aşaması olarak değerlendirebilir. İlâhi menşeli bir akışla icra edilen ve akabinde oluşan müsbet enerjilerin hâl transferleriyle kendiliğinden meydana gelen ünsiyet ve kişilik dönüşümüne yardımcı olan sohbetler, bireyin kendisini ve Allah'ı (c.c) murâkabe etmesine büyük ölçüde rehberlik etmektedir.

2.1.1.6. Sâlihlerle Birlikte Olmak

Basiret ehl-i ârifler, “Kalbin kıblesi Cenab-ı Hak olmalı” düstûrunu tasavvufi eğitim sistemi olarak benimsemişlerdir. Ârifler, kişide gönül yorgunluğu oluşturacak, kalp aynasının buğulanmasına engel olacak birtakım yardımcı vasıtalarla işaret etmişlerdir. Kalp, bulunduğu ortamın rengine bürünebilme özelliğine sahip olduğu için

²⁹² Topbaş, *Asr-ı Saâdet'ten Günümüze Faziletler Medeniyeti 1*, 560-561.

²⁹³ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 189.

²⁹⁴ El-En'âm, 6/68.

²⁹⁵ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 190.

ehlullâh, kalbi korumak adına lüzumsuz ve yanlış muhitlerden kaçınılması gerektiğini ifade etmiştir.²⁹⁶

Ayrıca insanın içinde bulunduğu muhiti ve karşılaştığı insanların kendisi hakkında yaptığı birtakım değerlendirmeleri ve şehâdeti bireyin davranışlarını murâkabe etme husûsunda kişide bir özdenetim mekanizması oluşturmaktadır. İzlenmek, bir bakıma insanı tedirgin etse de özellikle toplumun değer yargıları içinde kalmayı ve toplum tarafından tecrit edilmeyi engelleyecek bir unsur olması hasebiyle kişinin kendisini sürekli olarak murâkabe etmesine katkı sağlamaktadır. İnsan, sosyal hayatta varlığını devam ettirebilmesi için başkaları tarafından beğenilmeyi ve takdir edilmeyi istediği gibi toplum tarafından dışlanmamayı ve ayıplanmamayı da arzu etmektedir. Bu nedenle çevresini dikkate almakta ve davranışlarını muhâkeme etmektedir. Nitekim bu açıdan hukûkî ve ahlâkî olmayan davranışların, suçların, hataların/günahların çoğu zaman şâhidsiz ortamlarda işlendiği gözlenmektedir. Bu cihette dışarıdan bir bakışın şâhitliğinin, insan şahsiyetini koruduğuna, davranışları müspet mânâda kontrol altına aldığına ve bunun bir sonucu olarak da kişide öz disiplin oluşturmaya katkı sağladığı söylenebilir. İnsan, özellikle tanıdığı kimselerin şehâdetinde, daha dikkatli ve kontrollü davranışlar sergilemektedir. Yakınlık derecesi fazla olan kişilerin bakışları altında hukûkî ve ahlâkî sınırlar içinde kalmaya kendini zorlamaktadır. Zamanla bu kontrollü davranış, kendisinde meleke hâline gelmektedir. Bu bakımdan Allah'ın (c.c) Kur'an-ı Kerîm'de "sâdıklarla beraber olun"²⁹⁷ emri, kişiliğin belirlenen hudutlar ve değerler sistemi içerisinde gelişmesine katkı sağlar niteliktedir.²⁹⁸

İnsanın kendisini doğru yönetebilmesinde, ona fayda sağlayabilecek içinde birtakım cihazlar bulunmaktadır. Bunlardan biri doğruluk terazisini ve kulluk hassasiyetini oluşturacak kişi de hâsıl olan vicdân mekanizmasıdır. Ne yazık ki kimi

²⁹⁶ Ergül, "Vukuf-i Kalbî: Kalp Murakabesi ve Muhafazası", 6-7.

²⁹⁷ et-Tevbe 9/119.

²⁹⁸ Ergül, "Öz Denetimi Güçlendirici Bir Vasıta Olarak Kur'an'da Şehâdet, Ru'yet, Basîret ve Murâkabe", 17-18.

zaman vicdânın sesi, irâdenin doğru yönetilmesinde ve kişinin davranışlarını istenilen yönde kontrol edilmesinde yeterli olamamaktadır. Vicdânın sesini engelleyecek ve onun duyulmasına perde olacak iç ve dış unsurlar (nefsinin fısıltıları, insan ve cin şeytanlarının saptırıcı vesveseleri vb.) kişinin yapısında mevcuttur. Bu iç ve dış ayartılara kulak verilmesi, vicdân mekanizmasının işleyişinin bozulması, kişide irâdeyi zaafa uğratmakta aynı zamanda zayıflatmaktadır. Netice itibariyle örnek insanlardan oluşan sıhhatli muhitler, sâlih insanlarla ünsiyet kurmak ve onlarla nitelikli beraberlik içerisinde olmak kişiye değerler çerçevesinde kalabilme adına nefis murâkabesini kolaylaştırıcı bir imkân sağlamaktadır.²⁹⁹

Nefsânî arzularını arttıracak kötü bir muhitte kişinin irâdesi, dâima tehlike altındadır. İnsanda, fitraten güzele tabi bir meyil vardır. İyi insanlarla beraberlik, onlarla ünsiyet kurmak kişinin hâlinde müspet mânâda değişimler meydana getirmektedir. Bundan dolayı denilebilir ki iyi bir muhit irâdeyi yönlendirir aynı zamanda da onu besleyicidir. Esasen en yüksek muhit, hayatını Allah (c.c) ile yaşayan, kalbini ona ayarlı idâme ettiren insanın mevkiidir. Kişilik yapısının ve karakter oluşumunun şekillenmesinde çevrenin sunduğu ahlâk kuralları belirleyici niteliklere sahiptir.³⁰⁰ Bunun için muhiti iyi seçmek zarûridir. Çevrenin sâlih insanlarla kuşatılmış olması, hakîkatte mümkün değilse bile iyi muhitlerin hayâlini kurarak kişi kendini güvende hissedebilir. Şuur altı, hayal ile gerçeği ayırt edemediğinden hayal bu mânâda insana lütfedilmiş bir imkândır. İnsanın irâdesinin sağlam ve kuvvetli olması için son nefesine kadar etrafı iyilerle bezenmiş bir muhit oluşturması gerekmektedir.

Tasavvuf ehli, murâkabenin devamlı olabilmesi için de öncelikle dünyevi alakaların kesilmesi, nefse muhalefette sabırlı olunması ve gafil insanlarla sohbetten uzak durulmasının gerekliliğini ifade etmişlerdir.³⁰¹ Nitekim Nakşî Sûfîlerinden

²⁹⁹ Ergül, “Öz Denetimi Güçlendirici Bir Vasıta Olarak Kur’an’da Şehâdet, Ru’yet, Basîret ve Murâkabe”, 13-18.

³⁰⁰ Işıtan, “Nakşî Eğitim Metodunun Sûfî Psikolojisi Açısından Tahlili” 588.

³⁰¹ Topbaş, *Müslümanın Kendisiyle İmtihanında Tasavvuf*, 46.

Muhammed Parsâ (ö. 822/1420), sâlikin devamlı murâkabeyi elde edebilmesi için dünyevî alakalarla ilgisini kesmesi, sabırlı olması, nefse muhâlefet etmesi ve gâfillerin sohbetinden uzak kalması gerektiğini ifade etmektedir.³⁰² Sâlihlerle kurulan kalbi irtibât, müsbet mânâda kişinin gönlüne ferahlık vereceği gibi nice mânevî kazançlara da imkân sağlayabilmektedir.³⁰³ Kişi, sâlih insanlarla beraberlik sağladıkça onların pozitif enerji akımına girmekte ve onlarla beraberliği nispetinde insanda hâl akışı meydana gelmektedir. Bunun neticesinde de kalp, mânevî dereceler kat etmekte ve kendi tabî seyrinde Rahmanî kaynağa rahatça erişmektedir.³⁰⁴

2.1.1.7. Takvâ

Hak katında üstünlük derecesinin makbuliyeti,³⁰⁵ Allah'ın (c.c) o dereceye ulaşanları sevdiği³⁰⁶ ve daima onlarla beraber olduğu³⁰⁷ gibi husûsiyetlere mazhar olan kavram, takvâdır. Literatürde takvâ, kalbi Allah'tan (c.c) uzaklaştıran her şeyden korumak sûretiyle Allah'a (c.c) yakınlık derecesinin kazanılmasıdır. Gerçek takva kalpte oluşmaktadır ve bu hâl kişiyi şirkten, nifâktan, gösterişten uzaklaştırmaktadır.³⁰⁸ Takvânın başı, küfür ve şirkten ateşe düşmekten kaçır gibi kaçmaktır. Nitekim Hz Ömer (r.a)'ın takvâyı anlatırken dikenli bir yoldan geçerken dikenlerin zarar vermemesi için

³⁰² Muhammed Pârsâ, *Tuhfetü's-sâlikîn*, nşr. Ali Ahmed Şâh Herevî (Delhi: 1970), 123.

³⁰³ Tosun, *Bahaeddin Nakşibend*, 314.

³⁰⁴ Ergül, "Vukuf-i Kalbî: Kalp Murakabesi ve Muhafazası", 6-7.

³⁰⁵ el-Hucurât 49/13.

³⁰⁶ Âl-i İmrân 3/76.

³⁰⁷ en-Nahl 16/128.

³⁰⁸ Refik el-Acem, *Mevsûatu mustalahâti't-tasavvufi'l-İslâmî* (Beyrut: Mektebetü Lübnan, 1999), 194.

bütün dikkatini sarf ederek elbisesini toplaması ve bunu misâl vermesi takvânın ehemmiyeti açısından câlib-i dikkattir.³⁰⁹

Takvâ sahiplerine Allah (c.c) Kur'ân-ı Kerîm'de, iyiyi kötüyü ayırmaya yarayan bir anlayış bahsettiğinden,³¹⁰ sıkıntı anında umulmadık yerden rızık lütfederek çıkış yolu göstereceğinden³¹¹ bahsetmektedir. Yüce Allah'ın (c.c) bu denli lütfuna mazhar olacak hâli korumak için kulun günahlardan sakınarak sâlih amellere sarılması gerekmektedir. Kur'ân-ı Kerîm ve hadîs-i şerîflerde onun, inananlar için bir çıkış kapısı ve rahmet-i ilâhi'yi celb edecek bir hâl olmasının yanı sıra mahallinin kalp olduğu vurgulanmaktadır. Daha çok kalbi duyuları ve rikkatleri ifade etmesi sebebiyle takvâyı, tüm makâmları içine alan bir hâl olarak da anlamak mümkündür. Takvâ, kalpte hassasiyet göstermesi sebebiyle kulu küfürden, şirkten, şüpheden, nifaktan ve gösterişten sakındırmaktadır.³¹²

Murâkabeyi güçlendirici ve destekleyici hâl olan takvânın en zirve hâli; kulun kalbini Allah'tan (c.c) gafil kalacak her şeyden uzaklaştırarak bütün varlığıyla Allah'a (c.c) teveccüh etmesidir. Kalbi yönelişlerin kulun bütün mevcudatıyla Allah'a (c.c) yönelebilmesi ve takvâda kemâle erebilmek için şüpheli şeylerden sakınması gerekmektedir. Nitekim Hz. Peygamber şöyle buyurmaktadır: “*Kul, mahzurlu şeylere düşme endişesiyle mahzûru olmayan bazı şeyleri de terk etmedikçe gerçek muttakîlerin derecesine ulaşamaz.*”³¹³ Kul, takvâ sahibi olabilmek için her hâlini kontrol etmeli ve nefsinin şiddeti istek ve arzularına direnebilmek ve âfetlerinden korunabilmek için ancak takvâ duygusunun güçlenmesiyle mümkündür.

³⁰⁹ Topbaş, *Asr-ı Saâdet'ten Günümüze Faziletler Medeniyeti 1*, 52-53.

³¹⁰ el-Enfâl 8/29.

³¹¹ et-Talâk 65/2-5.

³¹² Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*, 91.

³¹³ Tirmizî, “Kıyâme”, 19/2451.

Nitekim takvâsız hayat tehlikelerle doludur.³¹⁴ Özetle, kişinin her ân yapıp ettiklerini kontrol etmesini sağlayan takvâ hâli, insanın kendisini ve Allah'ı murâkabe etmesini kolaylaştıran en güçlü mekanizmadır. Takvâ elbisesini giyen insan, nefsinin her türlü tehlikesine karşı uyanık olmakta ve dışarıdan gelebilecek menfî saldırılara karşı direnç gösterebilmektedir.

2.1.1.8. Duâ

Kelime mânâsı itibariyle çağırma (nidâ), isim verme (tesmiye), bir şey isteme, yardım talep etme, bir şeye çağırma, dâvet etme ve ona yönelmeye teşvik etme anlamlarına gelen duâ,³¹⁵ Allah'a (c.c) açılan kapının kuvvetli bir anahtarı olmasının yanında kişinin öz denetiminde önemli derecede aktif rol oynayan bir unsurdur. Hayatın neredeyse her anını işgal etmesi gerektiği tavsiye edilen duâ, kişiye âdetâ bir koruma kalkanı oluşturarak hayatını kolaylaştırmaktadır. Nitekim her an ve durumda Hakk'a ilticâ etmeye özverili davranan Hz. Peygamber, duâyı kişinin kendisini düşmandan koruyan bir silaha benzetmiştir.³¹⁶ Duâ, insandan Allah'a (c.c) doğru bir iletişim şekli olup insanın Rabbiyle diyalog kurma isteğidir. Aynı zamanda duâ, Allah'ın (c.c) kişinin değerini ve kalitesini belirlediği kulluk ölçütüdür.³¹⁷ Allah'a (c.c) murâkabenin en büyük vasıtası olan duâ, Kur'ân-ı Kerîm'de geniş bir yer kapsamaktadır. Kul, bu sayede daima Yaratıcı'sı ile iletişim içinde olmaktadır. O'na isteklerini, acizliğini, hatalarını vs. arz ederek O'nu murâkabe etmektedir. Kulun Rabbini murâkabe etmesiyle rûh Allah'a (c.c)

³¹⁴ Topbaş, *Asr-ı Saâdet'ten Günümüze Faziletler Medeniyeti 1*, 54.

³¹⁵ Râgıb İsfahânî, "dua", *Müfredâtü Elfâzı'l-Kur'ân*, 315; İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab*, 15/257.

³¹⁶ Resulullah (s.a.v.) şöyle buyurdu: "Dua, mü'minin silahı, dinin direği, yer ile göğün nurudur." Bkz: Ebu Abdullah en-Neysâbü'rî Hâkim, *el-Müstedrek Alâ's-Sahihayn* (Kahire: Dârü'l-Bahreyn, 1998), "Dua" 1/1863, 674; 2/692.

³¹⁷ el-Furkân 25/77

yükselmekte, kalbin Allah (c.c) ile konuşması gerçekleşmekte ve bu vesileyle kul ile Yaratıcı'sı arasında samimi bir diyalog oluşmaya başlamaktadır.³¹⁸

Kalbin bir eylemi olan duâ, Allah'a (c.c) yakınlık kapısının bir anahtarıdır. Bu sayede kişi, Allah'a (c.c) teveccühün en kestirme ve en sağlam yoluna sahip olmaktadır. Aynı zamanda duâ tekrarlandıkça mü'minin rûhuna nakşolunmaktadır. Duâ sevginin, merhametin şîârı ve Allah'ın (c.c) kullarına murâkabeti yani cevap vermesidir. Muhammed İkbal'in veciz sözleriyle: "İster ferdi ister içtimâi olsun duâ, kâinatın dehşet verici sessizliği içinde, insanoğlunun kendisine bir cevap bulmak için hissettiği derin hasret ve iştîyakın ifadesidir."³¹⁹ Dolayısıyla duâ ile insanın kulluk kalitesi belirlenmekte ve Allah'a (c.c) olan yakınlığın derecesi ölçülmektedir.

İbâdet ve duâ, insana hiçbir zaman yalnız olmadığının hissini yaşatmakta ve ümit duygusunu dâimâ ayakta tutmasına yardımcı olmaktadır. Yaratıcı'sıyla duâyla bağ kurmaya çalışan kişide, içsel hoşluk ve esenlik duygusu meydana gelmektedir. İnsan, yaratılışı itibariyle gücünün sınırlı yapıda olmasının yanında sonsuz ihtiyaç ve arzularla donatılmış bir varlıktır. Sınırsız güç kaynağı Kadir-i Mutlak'la yakınlık kurma isteği, kişide sarsılmaz bir güven duygusu oluşturmaktadır. Duâ, insana stres ve kaygıyı yönetebilme noktasında yardımcı olmaktadır. İnsan, kimi zaman yaşadığı olumsuz tecrübelerle psikolojik bütünlüğünün bozulduğunu hissetmekte ve duâ sayesinde kendine zihinsel bir sığınak oluşturarak kaygısı azalmaktadır. Allah'a (c.c) murâkabenin neticelerinden biri olan duânın, kişinin olumsuz duyguları yönetebilme becerisinde önemli bir rolü vardır.³²⁰

Tasavvuf ehline göre duâ, belli usûl ve âdâb kurallarına göre yapılması önem arz etmektedir. Kulun, Allah'ın (c.c) huzûrunda acziyetinin farkında olarak rızâ ve

³¹⁸ Erten, "Kur'an'da Murâkabe ve İnsanın Yetiştirmesindeki Rolü ", 1/185-186.

³¹⁹ Muhammed İkbal, *Dini Düşüncenin Yeniden Doğuşu*, çev: Dr. N. Ahmet Asrar, (İstanbul: Birleşik Yay., 2. Baskı), 129.

³²⁰ Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yay., 2022), 100-102.

teslimiyet hâlinde ihtiyaçlarını Mevla'sından istemesi duânın kabul olma ihtimalini arttırmaktadır.³²¹ İnsan, kulluk bilinci ve acziyeti içerisinde yaptığı duâlarda işlerin sevk ve idare noktasını arşın sahibine havâle etmektedir. Mü'min kulun bir sığınağı olan bu istek kapısı, insanın başına gelebilecek çeşitli olumsuz his ve duygulara karşı mukâvemet göstermesini ve kötü duyguları, güzel düşüncelere tebdil etmesini kolaylaştırmaktadır. Bu hâlin sürekli olabilmesi, kulun daimi olarak Allah'a (c.c) ilticâ şekliyle mümkündür. Rabbine her an teveccüh hâli, sürekli bir şuur tazeliği ve zihni uyanıklığı gerektirmekte ve bu sayede insan, olumsuz düşüncelere fırsat tanımadığı gibi olumsuz duygulara da geçit vermemektedir. İsteklerini kalplerin sahibine arz eden insan, kendini güvende hissederek duyguları yöneten beyin bölgesine (amigdala) sürekli olumlu mesajlar göndermektedir.³²²

İmanın mahalli olan mü'min kulun kalbi, duâ sayesinde insanı olumsuzluğa sevk edecek kin duygusundan da arınmıştır. Allah (c.c), kulun iç âleminde başkasına karşı kin bulundurmaması için kalbini temizlemek sûretiyle Rabbine ilticâ etmesini ve istekte bulunmasını teşvik etmiştir. Nitekim Kur'ân-ı Kerîm'de Allah (c.c), “*Kalplerimizde, iman edenlere karşı kin bırakma*”³²³ şeklinde bir duâ ifadesiyle kulun sadrını vesvese ve kuruntulardan koruma işini kendisine bırakmamıştır. Bunun sebebi, Allah'ın (c.c) kullarına karşı ihsânını bil hakkın tecrübe etmeleri içindir. Böylece insan, kötü duygulardan Allah'ın (c.c) yardım ve ihsânıyla arındığında, kulun Rabbi katında izzet ve şerefî artmaktadır.³²⁴

Duâların, zihni dönüştürücü ve duyguları yöneten bir fonksiyonu vardır. Nitekim İslâm'ın ilk yıllarında tüm Arabistan'da işkenceler en aşırı dereceye ulaşmış ve bir

³²¹ Serrâc, *el-Lüma' fi't-Tasavvuf*, 332; Kuşeyrî, *Risâle*, 351; Kelabazî, *Taarruf*, 109; Uludağ, “Dua”, 536.

³²² Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1055.

³²³ el-Haşr 59/10

³²⁴ Ebû Abdillâh Muhammed b. Ali b. Hasen et-Tirmizî (ö. 320/932), *Kalbin Anlamı, Allah'ın Nuruna Kavuşmak İçin Kalbimizin İç Güçlerini Nasıl Kullanmalıyız?*, çev. Ekrem Demirli (İstanbul: Hayykitap, Aralık 2017), 33.

mü'minin huzûr içinde yaşayabileceği bir yer kalmamıştı. Bu şartlarla başa çıkabilmeleri için Müslümanlara, Medine'ye hicretten yaklaşık bir yıl önce Mîraç'ta nazil olan Bakara 285-286. âyeti kerimelerde geçen duâ öğretilmişti.³²⁵ Duânın kabulüne büyük bir teslimiyetle inanlara bu duâ, büyük cesaret vermiş ve en çok işkence gördükleri zamanlarda bile huzûr içinde olmalarını sağlamıştır. Ayrıca bu duâ, onlara arzularını kontrol altında tutmalarını ve yanlışla kanallı etmemelerini de öğretmiştir. Duâda düşmanlara karşı acımasızlık, intikâm gibi dünyevî hiçbir konuya değinilmemektedir. Bu durum, kula âdetâ duâyla Allah'a (c.c) sığınarak ne denli onun himayesi altına girdiğini öğretmektedir. Müslümanların bu duâsında yer alan yüce ideallerle o dönemde çektikleri işkenceler arasındaki zıtlık, onların bu kritik dönemde bile ahlâki yönden nasıl eğitildiklerini göstermektedir. Bu misâl, duânın insanın kimyasını ne yönde dönüştürdüğüün zirve ölçütünün bir numunesidir.³²⁶

Kuran-ı Kerim'de insana, Allah'ı (c.c) anmanın yani zihinde Allah (c.c) şuurunu canlandırmanın nasıl gerçekleşeceğini anekdotları verilmiştir.³²⁷ Bu bilgiler ışığında; hiçbir zorlama olmadan kendinin aciz bir varlık olduğunu kabul edip istekli bir şekilde Allah'a (c.c) yalvararak, inandığı varlığın büyüklüğünü itiraf etmek ve kendi ihtiyaçları için ondan samimiyetle istemek şeklinde gerçekleşmektedir. İnsan, günahkâr olsa bile bu şuur hâliyle duâ, ibâdet, zikir, tevbe vasıtasıyla kendini toplama ve ıslah etme imkânı bulabilmektedir.³²⁸ Nitekim suçluluk ve günahkârlık hissi de bir bakıma Allah

³²⁵ "... İştittik ve itaat ettik. Rabbimiz, bağışlamayı dileriz; çünkü dönüş Sana olacaktır, demiştir... Ey Rabbimiz! Eğer unutacak ya da hata edecek olursak, (bu yüzden) bizi sorumlu tutma! Ey Rabbimiz! Bizden öncekilere yüklediğin gibi, bize de ağır bir yük yükleme! Ey Rabbimiz! Gücümüzün yetmeyeceği şeyi bize taşıtma! Bizi affet, bizi bağışla ve bize sevgini göster; çünkü Sen bizim Mevla'mızsn. O halde Sen, inkârcı halka karşı bize yardım et." el-Bakara 2/285-286.

³²⁶ Erten, "Kur'an'da Murâkabe ve İnsanın Yetiştirmesindeki Rolü", 1/187.

³²⁷ el-A'râf 7/205.

³²⁸ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1993), 114.

(c.c) şuurunun canlanmasına vesile olmakta ve bazen eski hâinden daha kuvvetli bir dindarlığın oluşmasını kolaylaştırmaktadır.³²⁹

2.1.1.9. Tevbe

Duânın bir çeşidi olan tevbe, geri dönüş, yeniden uyanış, cehâlet ve amaçsızlıktan geri dönüş demektir. Aynı zamanda Allah'ın (c.c) sonsuz merhametinin kulunda yansımasıdır. Günahtan rücû edip Hakk'a yönelmek olan tevbenin ilk aşaması kişinin pişmanlık ve suçluluk duygularına izin vermesidir. Kişinin değişime motive edilmesi için yapıcı bir anksiyete ve suçluluk duygusu gereklidir.³³⁰ Genellikle tasavvufi makâmların ilki sayılan tevbe,³³¹ aynı zamanda kişinin kendini gözleme ve inceleme sürecidir.³³² Dinimizde kişinin tevbesinde, sürekli olarak kendini okuma yapmasıyla günahında takılı kalması ve rûh hâline saplanması uygun görülmemiştir. Çünkü tevbenin kendisiyle aşırı meşguliyeti ve insanın günahları üzerinde fazlaca durması kişide büyülenmeye yol açarak bundan gizli bir zevk duyabilmekte ve aynı zamanda kişinin tekâmülünü engelleyebilmektedir. Bir kimse günahlarından duyduğu ızdırabın ve pişmanlığın içinde yuvarlandıkça hataları tekrarlamaya daha fazla meyletmektedir. Bir şeyin bazen aşırısına ulaşmak için çok çaba sarf etmek bu durumun tam tersini elde etme sonucunu doğurmaktadır. Tevbenin ana konusu, kendine acımak veya pişmanlık içinde yüzmek yahut kendini aşağılamak değil, aksine kendine hoş görü ve öz şefkatle yaklaşmanın bir biçimidir. Bu ekseriyetle bakıldığında kendisini aşma gücüne sahip biri ancak kendisi olabilmektedir. İnsana yeniden uyanış imkânı sağlayan tevbede kul, samimiyet ve ihlâs duygusu koşuluyla her seferinde inancını yeniden derinleştirmekte

³²⁹ Karaca, “Dini Pratikler”, 117.

³³⁰ Bekir Topaloğlu, “Tövbe”, *DİA*, (İstanbul: TDV Yayınları, 2012), 41/279; Sayar, *Sûfî Psikolojisi*, 33-35.

³³¹ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 159.

³³² Sayar, *Sûfî Psikolojisi* 33-35.

ve eski hâlimden daha iyi bir konuma yükselebilmektedir. Bu yüzden sûfiler tevbenin amacını “tevbeden tevbe etmek” ve tevbeyi her zaman olumlu bir şekilde yönünü Allah’a (c.c) doğrultarak günahdan dönme şeklinde değerlendirmişlerdir. Böylece sûfi yolu pişmanlığı, ümitli ve ısrarlı bir duâya dönüştürmektedir.³³³

Sûfi algıda tevbe, kişinin idrâk hâlinin olumlu yönde değişmesini sağlayan bir unsurdur. Bireyin samimi bir biçimde yanlışından uzaklaşarak tevbe etmesi, kişide şuurun konsantrasyonunu arttırmakta ve onu bir üst mertebeye çıkararak bilincin benlikten yeni bir mânâyâ yönelişini gerçekleştirmektedir.³³⁴ Olumsuz bir davranış sonrası kişinin tevbe etmesi, yapılan hataların yerine iyi şeylerin konulması noktasında bir bilinç ve farkındalığın doğmasına imkân tanımaktadır. Kötü amellerden sonra olumlu eylemlere yönelmesi kişinin, iç dünyasında kendini aramasını ve bulmasını kolaylaştırmaktadır. Böylece yanlışlardan rücû etme ve kendi fiillerini kontrol ederek alçakgönüllülüğe ve yeniden doğuş bilincine sahip olmaktadır.³³⁵

Sâlikin mânevî yolculuğunda, murâkabenin seyrinde bireyde oluşan farkındalık neticesinde ortaya çıkan husûslardan biri de tevbedir. Tevbe, insanın iç dünyasında yaşadığı tahribât, yıkım, harâb oluş, kilitlenme, tükeniş gibi duygularla mücadele etmesine yardımcı olmaktadır. Bu sebeble tevbe, insanın isyan ve günahından dolayı fitratta oluşan bozulmaları tamir ve onarım faaliyetine dönüştüren bir olgunlaşma serüvenidir. Tevbeyi meydana getiren en önemli unsur, kulun Allah’a (c.c) iman etmesi ve O’ndan hâyâ etmesidir. Kişi de utanma duygusunu oluşturan sebep, ihsân hâli yani Allah’ın (c.c) kullarını her an murâkabe ettiğinin bilincidir. Bu minvâlde sâlikin seyr ü

³³³ Muhammed Ecmel, “Sûfi Ruh Bilimi”, *Sûfi Psikolojisi*, mlf. Kemal Sayar (İstanbul: Kapı Yay., 2016), 124-126.

³³⁴ Ebu’l-Alâ Afifi, *Tasavvuf (İslam’da Manevî Hayat)*, çev: Ekrem Demirli - Abdullah Kartal (İstanbul: İz Yayıncılık, 1999), 25.

³³⁵ Hamdi Kızıler, *Tasavvufî Karakter Eğitimi* (Ankara: İlâhiyât, 2017), 128.

sülûkunda, tevbenin kâmil insan profili oluşturmasında büyük bir katkısı vardır demek mümkündür.³³⁶

Sûfî düşüncede tevbe, kişide mânevî benlik dönüşümü ve güzel karakter husûsiyetlerinin vücut bulmasını sağlayan güçlü bir imkândır. Tevbeyle değişen kişilik dönüşümü, psikolojik anlamda bireyde içsel motivasyonu sağlamakta ve rûhen kötü şeylerden arınmasına yardımcı olmaktadır. Tevbe, sûfinin idrâk algısını değiştirerek kişinin hem kendi hem sosyal hayatında iyi bir karaktere sahip olmasına ciddi mânâda katkı sunmaktadır. Günahları affettirerek Allah'ın (c.c) hoşnutluğunu kazanmaya, stresin etkisini azaltmaya, kişinin gönül dünyasını saflaştırarak rûhunda huzûr ve mutluluk duygusunu arttırmaya yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda samimi bir tevbeyle bilincinde dönüşüm yaşayan kişi, hatasını tekrarlamayacak şekilde kendi kontrolünü sağlayabilmekte ve dengeli birey olması kolaylaşmaktadır. Bu sayede kişinin özgüveni gelişerek kendine yönelik takdir duygusu artmaktadır.³³⁷ Bu itibarla denilebilir ki hakiki mânâda icra edilen tevbe, kişiye murâkabe-i nefsinin yani otokritiğini yapmasına imkân sağlamakta ve eskisinden daha iyi dönüşümle nitelikli bir karaktere sahip olmasına yardımcı olmaktadır.

2.1.2. Kişinin Kendisini Murâkabe Etmesi ve Kulun Kendisine Murâkibesini Güçlendiren Vasıtalar

Allah'ın (c.c) kulunu dâimâ murâkabe etmesi ve kulun da sürekli olarak ilâhî huzûrda bulunduğunu idrâk etmesi âdetâ imânın özü ve rûhudur. Kulun baş gözüyle fânî âlemde Allah'ı (c.c) görmesi mümkün değildir. Fakat O'nun kullarını sürekli olarak gözettiği ve insana kendinden daha yakın olduğunun şuuruyla gerçekte her sâlih amel; kişide ihlâs hissiyâtını filizlendirmekte, takvâ elbisesini yeşertmekte ve huşû

³³⁶ Cebecioğlu, “Murâkabenin Seyr ü Sülûka Katkısı -V-”, *Altınoluk Dergisi* 442 (Aralık 2022), 36-37.

³³⁷ Kızıler, *Tasavvufî Karakter Eğitimi*, 131-135.

meyvelerini olgunlaştırmaktadır.³³⁸ İnsanın kendi nefsi hakkında düşünmesi, kendi hâlini tefekkür ve kalbine gelen hisleri kontrol etmesi demek³³⁹ olan eskilerin murâkabe-i nefis diye ifade ettikleri kavram, “özdenetim becerisi”³⁴⁰ olarak bilinmektedir. İnsan, çok katmanlı ve komplike bir varlık olduğu için kişinin özdenetiminde yarar sağlayacak ve etkin olan unsurlar pek çoktur. Bu itibarla çalışmaya faydası olacak bazı unsurlar aşağıda bahsi geçecek şekilde ele alınmıştır. Çalışmaya yön veren ilk kavram olarak “öz denetim” şöyle ele alınmıştır.

2.1.2.1. Otokontrol- Özdenetim

Eskilerin “murâkabe-i nefis” günümüzde ise kendi kendini denetleme işi olarak bilinen “özdenetim” kavramı, kişinin kendini, hislerini, zihnini, kalbini kontrol etmesi, onları denetlemesi ve yönetme becerisine sahip olması, kişinin kendisi ile intibak hâlinde ve toplum ile huzûrlu birliktelik sağlayan bir birey olması yönünden önemli bir özelliktir. İslâm, neşet ettiği ilk zamanlardan beri “*kendini bilen rabbini bilir*”³⁴¹ düsturundan hareketle bu konuyu gündemine almış ve işlemiştir.³⁴² Bu itibarla büyük sûfi Hâris el-Muhâsibî (ö. 243/857), kişide bir iç mekanizması olarak tasvir edilen murâkabenin iç gözlem formuna dikkat çekerek şöyle söylemiştir: “Bâtınını, murâkabe ve ihlâsla düzeltenin zâhirini, Allah Teâlâ, mücahede ve sünnete tebaiyetle bezer.”³⁴³

Özdenetimin bir başka söylemi olan “kişisel kontrol”, psikolojide insan davranışını belirleme ve eğitim müfredatlarının önemli bir hedefi, kendi kontrolünün

³³⁸ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 65.

³³⁹ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1048.

³⁴⁰ Ergül, “Öz Denetimi Güçlendirici Bir Vasıta Olarak Kur’an’da Şehâdet, Ru’yet, Basîret ve Murâkabe”, 3.

³⁴¹ İsmail b. Muhammed el-Aclunî, *Keşfu'l-Hafâ* (Kahire: 1351), 2/262.

³⁴² Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1056.

³⁴³ Attâr, *Tezkiretü'l-Evliya*, 306.

geliştirilmesi bakımından önemli bir kavramdır. Günümüzde psikoloji ve eğitim biliminde de, kendi kendine kontrol oluşumu (özdenetim) ile ilgili araştırmalar yapılmaktadır.³⁴⁴ Kişinin özdenetim becerisini geliştirmesi, birçok olumsuz davranışın giderilmesinde önemli rol oynamaktadır. Nitekim kendi kendini kontrol (özdenetim) kavramına bir temel oluşturmak için kişisel kontrol uygulamaları (sosyal ve duygusal öğrenme programları); bazı ülkelerde, karakter eğitimi, uyuşturucuya karşı önlem alma, şiddeti önleme ve okul disiplini gibi alanlarda kullanılmaktadır.³⁴⁵

İnsanın kişisel organizasyonu sağlayabilme becerisi, hayatın seyrinde kolaylık olması açısından önem arz etmektedir. Kişinin hayâtının tümünü işgâl eden bir unsurdur denilebilir. Zirâ kendini kontrol edemeyen insanların işleri hep yarım kalmakta ve karar mekanizması başka tahakküm kuruculara ait olduğu görülmektedir. Bu bakımdan murâkabenin özdenetimi güçlendirici bir fonksiyonu olduğu ifade edilebilir. Murâkabe, kendini gözlemleyebilmenin ve ahlâkî unsurların belirleyici yapılarından biridir. Sâlik, seyr ü sülûku beden ve rûh bütünüyle içselleştirdiğinde amellerini, düşüncelerini, hislerini kendi hassas vicdân terazisinde tartmakta yani kendini görür hâle gelmektedir. Böylece dışarıdan bir gözle kendini analiz eden bir insanda “kendilik” algısı oluşmaktadır. Sonuç olarak sâlikin “oto-kritik” yönü yani “levvamilik” kâbiliyeti gelişmekte, hatalardan daha hızlı korunur hâle gelmektedir. Kendi hâlini gözlemleyebilen, tartabilen insanın da Rabbini bilme yolculuğunun kanalları açılmaktadır.³⁴⁶

İnsanı ahlâklı kılan şey, içindeki fısıltıları frenleyebilme yetisidir. Bu kâbiliyeti kazanma ancak bilinçli farkındalık duygusunu elde etmekle gerçekleşmektedir. Zirâ hiçbir ilerleme, farkındalık olmadan gerçekleşmeyeceği için farkındalık duygusunun

³⁴⁴ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1039; Hasan Buker, “Formation of Self-control: Gottfredsob and Hirschi’s General Theory of Crime and Beyond”, *Agression and Violent Behavior* 16 (2011) 265.

³⁴⁵ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi, 1040; Buker, “Formation of Self-control”, 266.

³⁴⁶ Cebecioğlu, “Murâkabe’ye dair -3- Murâkabenin faydaları”, *Altınoluk Dergisi* 424 (Haziran 2021), 46-48.

her zaman önce gelmesi gerekmektedir.³⁴⁷ Günümüzde rûhî hastalıkların çözümlenmesine katkıda bulunan psikologların, “iç gözlem” analizleriyle insanın kendini inşâ ve ihyâ edeceğini tespit etmeleri tasavvuftaki murâkabe uygulamasının önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir.³⁴⁸

Mânevî ders olan murâkabe ile bireyde şuur ve idrâkin artması, öncelikle kendi iç âlemine, özellikle de alt bilinçdışına olduğunda tezahürleri görülmektedir. Ömür sermayesini ibret nazarıyla bu bağlamda okuyabilen kişiye murâkabe, mükemmel bir öz denetim imkânı sunmaktadır. Ancak bu hâl ile insan, üst bilinçdışından gelen ilâhî feyzleri fark edebilmektedir. Allah'ı (c.c) ve O'nun murâkabesini merkeze koyan, nefsinin sürekli denetim altında tutan kişi, süreç içerisinde hayatın seyrinde başarıyı yakalayabilmektedir.³⁴⁹ Başka bir deyişle murâkabe, bir nevi kişiye psikolojide geçen “iç görü terapisi” imkânı sağlamaktadır. Kişinin kendi eylem ve güdülerinin farkına varması anlamına “iç görü” ve bu amaca bağlı olarak yapılan terapilere de “iç görü terapileri” adı verilmektedir. İnsan, kendisini doğru anlamlandırmada, kendini gözetleme denilen ‘murâkabe’, derin düşünme denilen ‘tefekür’, kendini sorgulama denilen ‘muhasabe’, gibi tasavvufî ve psikolojik tekniklerden yararlanmaktadır. İnsanın kendi murâkabesi, kişinin kendini gözetleyerek dikkatini yalnızca benliğinin üzerine derinlemesine yoğunlaştırmasıyla gerçekleşmektedir. Bu bağlamda murâkabe aracılığıyla insan, hem kendi içindeki ilahî cevheri keşfederek kendini tanımakta, hem de zihnini ve dikkatini hedeflenen düşünceler üzerine yönlendirebilmektedir. Böylece kişide düşünce, duygu ve davranış kontrolüne imkân sağlayan öz-denetim sistemi gelişmektedir.³⁵⁰

³⁴⁷ Robert Frager, *Sûfî Terapistin Sohbet Günlüğü*, çev. Ömer Çolakoğlu (İstanbul: Sûfî Kitap Yay., 2016), 106.

³⁴⁸ Cebecioğlu, “Murâkabe Açan Çiçek: Hayâ-2”, 36-37.

³⁴⁹ Mustafa Merter, *Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili* (İstanbul: Kaknüs Yay., 2014), 254-255.

³⁵⁰ Sayın, “Mânevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi”, 69.

Psikolojideki karşılığı özdenetim olan murâkabe ve muhâsebe kavramı, sûfilere göre kulun zâhir ve bâtınının, iç ve dış dünyasının devamlı olarak Allah'ın (c.c) gözetimi altında bulunduğunu ve daima O'nun huzûrunda olduğunu kesin olarak idrâk etmesidir. Kişi, bu idrâkin bilincinde olduğu zaman gerçek mânâda murâkabe hâlini gerçekleştirmiş sayılmaktadır. Bâtını murâkabe ve ihlâsla süsleyen kişinin zâhirini de Allah (c.c) tezyin etmektedir.³⁵¹ Yine onlara göre murâkabenin hakîkatine eren kişi, her an Rabbinin düşünmektedir.³⁵² Allah'ın (c.c) kullarını murâkabe ettiğini unutmaması ve daima murâkabe hâlinde olması gerekmektedir.³⁵³

Özdenetim duygusunun kişide davranış hâline gelmesi, sâlikin gözünden ifade edilecek olunursa; nefsinin terbiye sonucu bir derviş “Lâ” nefyi ile kontrol altına almakta “illâ” ispatıyla yani emriyle Allah'tan (c.c) başka her şeyi yok sayarak O'nun şemsiyesi altına sığınmaktadır. Bu minvâlde murâkabe dersleri ciddi mahiyette yapılmasıyla kişide kendini kontrol etme kâbiliyeti gelişmektedir.³⁵⁴

2.1.2.2. Vicdân

Vicdân duygusu, kişinin nefsinin murâkabe ve muhasebe etmesi açısından bireye fayda sağlayan bir unsurdur. İnsanın yaratılış kodlarında fücür ve takvânın³⁵⁵ var olması onun kendisine zarar verecek ve aynı şekilde kendisini koruyabilecek bir donanımla ya da bunların bilgisiyle kuşandığını göstermektedir. Allah'ın (c.c) insanın içine koyduğu vicdân mekanizması, fücür ve takvâ muvazenesini sağlayabilmesinde önemli ölçüde fayda sağlamaktadır. İnsanın fitri bir donanımla yaratılmış olmasıyla yetinilmemiş, ona

³⁵¹ Ebu Abdurrahman Muhammed b. Hüseyin es-Sülemî, *Tabakâtu's-Süfiyye*, (Kahire: Mektebetü'l Hancî, 1986), 60.

³⁵² Kuşeyrî, *Risâle*, 274

³⁵³ Sülemî, *Tabakâtu's-Süfiyye*, 220.

³⁵⁴ Cebecioğlu, “Murâkabe'ye dair -4- Ezelden Beri Kulduk Ebede Kadar Kuluz”, 27-29.

³⁵⁵ eş-Şems 91/8.

ayrıca peygamberler vasıtasıyla hak-batıl, doğru-yanlış, güzel-çirkin ve nihayet, hidâyet ve dalâletin bilgisi de açık ve anlaşılır bir şekilde verilmiştir.³⁵⁶

Bir kaideler bütünü olan vicdân, aynı zamanda yanlış hareket ve tutumları engelleyen olgudur. Vicdânımızın birer değer olarak kabul ettiği bu kaideler, ihlal edildiği takdirde insanda suçluluk duygusu meydana gelmekte, bu vasıta ile kişi, bir iç-kontrol mekanizması geliştirmeye çalışmaktadır.³⁵⁷ Vicdân ile murâkabe arasında bağ kurarak vicdânın bu yönüne dikkat çeken Zeynüddîn-i Hâfî (ö. 838/1435), murâkabeyi “Kişinin eylemlerini ahlâkî açıdan değerlendiren vicdânın sesine kulak vermek” şeklinde ifade etmiştir.

Aslında vicdân dediğimiz şey, dış kontrol gücünün (Allah (c.c), anne-baba, öğretmen, toplum vs.) bir iç kontrol mekanizmasına dönüşmesi yani kişinin kendi kendini kontrol etmesinin bir şeklidir denilebilir.³⁵⁸ Kendi vicdânıyla baş başa kalan insan, ne kendisini ne de Yaratıcı’yı aldatamayacağını bilmekte ve daha gerçekçi bir tavır içerisinde olmaktadır.³⁵⁹ Vicdân mekanizması gelişigüzel değil de sistemli çalıştığı zaman, kişinin davranışlarda bir tutarlılık meydana gelmektedir.³⁶⁰ İnsanın, doğruyu yanlış yapmasında önderlik eden ilkesi, duygularıdır. Ancak duyguların yönetimiyle vicdân duygusu idealize edilebilmektedir. Zirâ insan, pişmanlık veya vicdân azabı duymadığı takdirde yanlış ve kötü olarak bildiği hareketleri çok rahatlıkla yapmaktadır.³⁶¹ Çalışmada murâkabeye büyük ölçüde kaynaklık etmesi ve fayda

³⁵⁶ Ergül, “Öz Denetimi Güçlendirici Bir Vasıta Olarak Kur’an’da Şehâdet, Ru‘yet, Basîret ve Murâkabe”, 9.

³⁵⁷ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1045.

³⁵⁸ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1045; Erol Güngör, *Ahlâk Psikolojisi ve Sosyal Ahlâk* (İstanbul: Ötüken Yay., 1997) 59.

³⁵⁹ Karaca, “Dini Pratikler”, 115.

³⁶⁰ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1052; Güngör, *Ahlâk Psikolojisi*, 68

³⁶¹ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1045; Güngör, *Ahlâk Psikolojisi*, 57.

sağlaması yönünden sistemli bir vicdân mekanizmasının kurulabilmesi için “duyguların yönetiminden” aşağıdaki şekilde ifade edildiği üzere kısaca bahsedilmiştir.

2.1.2.3. Duyguların Kontrolü

Duygu kelimesi, “bir insanın kendisinde olanları dışarı yansıtmasını” ifade etmektedir. Bu durum da kişiye, duygu olmadan insanın kendisini anlatması mümkün olmadığını göstermektedir.³⁶² İnsanın kendisinde olanları dışarıya yansıtması, dürtülerin mârifetiyle gerçekleşmektedir. Dürtüler ise, “kendilerini eylem ile ifade etmek isteyen duygulardır”. Bunun tam zıttı olarak bir “eylemsizlik” şeklinde ifade edilen “dürtüsüzlük”; insanı tembelliğe, acizliğe ve yalnızlığa alıştırmaktadır. Her şeyin fazlası zıddına inkılap edeceği gibi dürtülerin aşırı ifade edilmesi de acımasızlığa, başkalarına kötülük yapmaya, sabırsızlığa, aceleciliğe ve daha nice kötü davranışlara sebep olmaktadır.³⁶³

Hisler ve duygularda itidâlin sağlanması, insanın hayatını medcezir hâlinde yaşamaması husûsunda önem arz etmektedir. Bu açıdan denilebilir ki bütün dürtülerin özü, kendini bir eylemle ifade etmek isteyen hislerdir. Hislerin kontrolü, bireyin kendini sürekli mercek altında tutarak ve davranışlarını murâkabe ederek gerçekleşmektedir. Hislerin önemli bir kısmı olumsuz hareketleri tetiklediğinden, dürtülerine teslim olan kişilerin, ahlâkî anlayışları yetersiz kalmakta veya gelişmemektedir. Bundan ötürü dürtü kontrolü, insanda irâde ve kişiliğin özünü oluşturmaktadır. Diğer bir söylemle, dürtü ve onun harekete geçirdiği duyguları, hisleri kontrol etmek veya yönetebilmek, Özdenetiminin bizzat kendisidir. Irâdenin istikrarı için kişinin dürtülerini kontrol edebilmesi gereklidir. Dürtüsellik, tahrik edilmeye direnmemek, sınır çizememekten dolayı oluşan duygulardır. Irâde, kişide gevşeklik olmadan gayret ederek niyetin de ötesinde gerçekleşen rûhî bir çabadır. O yüzden temenni tam bir irâde örneği değildir.

³⁶² Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1042; Tarhan, *Duyguların Dili*, 46.

³⁶³ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1042; Tarhan, *Duyguların Dili*, 21.

Cüzi irâdesi, kulun sermayesi olduğundan kişinin hedeflediği şeyi gerçekleştirmesi için sadece niyet yeterli olmamaktadır. Kişinin niyetle beraber azmetmesi ve hedeflediği şeye doğru temayül göstermesi gerekmektedir.³⁶⁴ Nitekim Gazâlî'ye (ö. 505/1111) göre kişideki birçok duygu ve hissin kaynağı olan gazap ve şehvet gibi duygular terbiye edilmeden kişinin güzel ahlâk sahibi olması mümkün değildir. İnsanda var olan bu duyguları yok saymadan ancak onları eğitime tâbi tutarak bireyde sağlam karakter oluşabilir. Kişide iyi ve güzel duyguların meleke hâline gelmesinin yolu davranış hâline getirilmek istenen ahlâkî değerlerin eğitim yoluyla kişiye içselleştirmesi ve akabinde uygulanmasından geçmektedir.³⁶⁵

İnsanın bütün duygu, his, dürtü ve uzuvlarına hükmeden kalp olduğundan, kalp bozulduğunda bütün duygu ve davranış yönetimi de bozulmaktadır.³⁶⁶ Murâkabenin, insanın duygularını kontrol edebilmesinde etkin ve yardımcı bir rolü vardır. İnsan, kalbini Allah'ın (c.c) ona her an nazar ettiği ve sürekli onu denetlediği bilinciyle kontrol ettiği zaman önce duygu kontrolünü sonra davranış kontrolünü sağlayabilmektedir.³⁶⁷ Nitekim bu konu hakkında sûfiler, bireyin murâkabeye devam etmesi ile duygu ve sezilerine hâkim olabileceğini, Allah (c.c) tarafından kişiye mârifet nûru bağışlanacağını ve böylece onun göğsünün genişleyip hakîkatlere ulaşacağını ifade etmektedirler.³⁶⁸

Kalbin, insanın davranışında olumlu yönde etkili olabilmesi için kişinin, bilinçli bir duygu okuyucusu olması ve duygularının, hislerinin farkında olması gerekmektedir. Duyguların farkında olmak demek, duygusal özdenetim gibi diğer yetilerin üzerinde inşa edildiği temel duygusal yeterliliğe sahip olmak demektir. Buna “özbilinç” de

³⁶⁴ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1042.

³⁶⁵ Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-Dîn*, 3/110 vd.

³⁶⁶ Resulullah (s.a.v.), kalp bozulduğunda bütün cesedin bozulduğunu bildirmektedir. Bkz: Buhârî, “İman”, 39 (H. No: 52).

³⁶⁷ Sayın, “Mânevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi”, 68.

³⁶⁸ Muhammed Ahmed Dernîka, *et-Tarîkatü'n-Nakşibendiyye ve a'lâmuha* (Lübnan: Jarraus Press, ts), 30; İsmail Çetin, *Edeble Varış Lütufla Dönüş* (Isparta: Dilara yay., 2011), 346.

denilmektedir. İslâm dininde, özbilince ve kişinin duygusal yeterliliğine büyük önem verilmektedir. İslâm akîdesi olarak ifade edilen “inançlar” bahsi bu duruma örnek teşkil etmektedir. Bakıldığında inançlar, duygu kalıplarıdır. İnsanın, kendi düşünce ve inanç biçimlerinin bir anlam ve geçerlilik ifade etmesi için bunların duygu kalıbına dönüşmesi gerekmektedir. Mesela “iyilik yapmak güzeldir” cümlesi, bir düşünceyi ifade etmektedir. Buna duygu boyutunun eklenmesi için, insanlara iyilik yapmanın güzel olduğunun onaylanarak pekiştirilmesi gerekmektedir. Böyle olduğunda bu fikir, kişinin sorgulamadan kabul ettiği bir ilkeye dönüşmektedir. Bilinçdışı bir şekilde, insanın davranışlarını yönlendirmeye başlamaktadır. Bu sebeple benimsenen düşünce ve inançlar, kişiye kendisini fark ettirmeden yol gösteren duygu durumlarıdır. Bu açıdan bakıldığında duyguların, insanı aksiyoner bir tutum sergiletmesinde ve özdenetimin bilinçli bir şekilde gerçekleştirmesinde büyük bir payı vardır denilebilir.³⁶⁹

Duyguları doğru şekilde yönetebilmek, kişinin hayatını sağlıklı bir şekilde idâme ettirebilmesi husûsunda büyük bir önem arz etmektedir. Aksi hâlde bu durumun tam zıddı olan duyguların infiâli olarak ifade edilebilen duygu durum bozukluğu, kişinin yaşam kalitesini dumura uğratmaktadır. Murâkabenin duygu durum bozukluğunu yöneten, kaygıyı azaltan ve rûh sağlığını geliştiren bir yönü vardır. Bu bakımdan murâkabe anlayışı, insanın duygularına ve gönlüne Allah Teâlâ’nın muttali olduğunu bilmesi ve bu sebeple kalbini Allah Teâlâ’yı anmaktan engelleyecek kötü düşüncelerden arındırmasına yardımcı olmaktadır.³⁷⁰ Kalbe gelen dürtüleri çözümlemenin tek yolunu Muhâsibî, Allah’ın (c.c) emrettiklerine ilişkin ilmin sabitliği olarak görmüştür. O, kişinin herhangi bir şeyi Allah’ın (c.c) birtakım sebep, illet ve vakitler olmadan dahi, ne kendisine gelen dürtüyü ne kalbini o dürtüden saklayan bir hissi yadırgayacağını ifade etmektedir.³⁷¹ Dolayısıyla Allah’ı (c.c) murâkıp olarak seçen bir kişi, olaylardaki sebep

³⁶⁹ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1044; Tarhan, *Duyguların Dili*, 59.

³⁷⁰ Sayın, “Mânevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi”, 68.

³⁷¹ Haris b. Esed el-Muhasibî, *er-Riâye li-Hukûkillah*, çev. Şahin Filiz-Hülya Küçük, (İstanbul: 1998), 244.

ve hikmete bakmaksızın dürtülerini yanlış yönelelmekten muhafaza etmekte ve davranışlarını kontrol altında tutabilmektedir.

Davranışta istenilen yönde gelişim sağlanabilmesi için yüksek bir irâde ve sabır gerekmektedir. İnsanın eğitimi ve kişilik gelişimi uzun ve meşakkatli bir talim sürecidir. Dolayısıyla kişide irâdenin gelişmesi ve kuvvetlenmesi için, bir ömür kulluk yarışında sabrederek davranış sergilemesi ve duygularını müspet mânâda talim ettirmesi gerekmektedir. Değişim, içten dışa doğru gerçekleşmektedir. İnsanın sabırsızlığı, gönül sadrının darlığından kaynaklanmaktadır. İnsanın sadrının genişliğini arttıran şey, Allah’a (c.c) karşı tevekkülün artmasıyla olmaktadır. Sabrı öğrenen kişi, hem dürtülerini hem de duygularını kontrol etmeyi ve yönetmeyi öğrenmektedir.³⁷² Çalışmada, duyguların yönetiminde öncülük eden ve bir ömür insanın idealize etmesi için gayret etmesi gereken nefis mücadelesi kavramına kısaca değinilmiştir.

2.1.2.4. Nefis Mücadelesi

İslâm dinine göre kişinin nefsiyle mücadele, imânının bir gereğidir. Çünkü Kur’ân-ı Kerîm’e göre her insan, kendi karakterine ve içyapısına göre işler ortaya koymaktadır.³⁷³ O hâlde inanan insan, kendi iç dünyasını düzenlemek ve onu sürekli kontrol etmekle yükümlüdür. Çünkü kişinin gerçeğe, doğruya ve güzele ulaşmasına engel olan yine bizzat kendi nefsidir.³⁷⁴ Bir sûfî, bu gerçeği şu şekilde ifade etmektedir: “Nefsi kendi elinde kar gibi erimeyenin elinde din (iç dünyası, kalbi, muamelatı), kar gibi erimektedir.”³⁷⁵ İbnü’l Arabî ‘ye göre ise nefsini bilmek, kendini anlamaya çalışmak ve onu kötüye meylettirecek yönlerini bilerek nefisle mücadele etmek, ilâhî çeşmenin

³⁷² Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1053

³⁷³ “De ki: “Herkes kendi yapısına uygun işler görür. Rabbiniz, en doğru yolda olanı daha iyi bilir.” el-İsrâ 17/84.

³⁷⁴ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1057.

³⁷⁵ Sayar, *Sûfî Psikolojisi* 21.

sürekli taşan ve durmadan köpüren ilminde ve bilincinde yaşamak demektir. Mârifetullah bilgisine sahip olanlar, her an yeni bir tecellîyle temâşâ hâlinde olarak Allah'ın (c.c) sûretinde yaratılmanın yeni bir mefhumunu kavramaktadırlar.³⁷⁶ Bu açıdan bakıldığında kişinin benlik gelişiminde nefis olumsuz duygu ve düşünceleri beslediği için nefis mücadelesi, kişinin ömür sermayesinde dünya ve âhiret mutluluğu için her an gayret göstermesi ve sabırla gerçekleştirmeye çalışması gereken bir husûstur.³⁷⁷

Bu yüzden sûfiler, kişinin kendini kontrol etmesi ve duygularını dengelemesi konusunu “nefs mücâdelesî” adı altında en temel konulardan biri olarak işlemektedirler. Önceleri “Zühed” başlıklı eserlerde yer almaya başlayan bu konular, daha sonra ahlâk ile ilgili kitaplarda nefsin olumsuz yönleri ve bunların eğitimi ile ilgili bilgiler detaylandırılmıştır. Daha sonra tasavvufî eğitimde bir sistem dâhilinde esaslı bir şekilde ele alınmıştır. Tasavvufî eğitim anlayışında, eylemin kendisinden ziyâde, ona iten dürtülerle ilgilenilmektedir. Aynı zamanda arzu edilmeyen düşüncelerin bilinçten uzaklaşması ve nefsten kaynaklanan tutkuların kontrol edilmesi üzerinde durulmaktadır. Rûh hâli ve bu hâlin sahip olduğu duygu ve düşünceleri fark eden kimse, ancak bunlarla mücadele etme yolunu bulmaktadır.³⁷⁸ Sûfilerden Kuşeyrî, nefis mücâdelesinin aslını şöyle ifade etmiştir. Ona göre çocuğu sütten keser gibi nefsi alışkanlıklardan kesmek, onun arzularının zıddına göre hareket etmektir. Nefsi hayır işleminin önündeki iki engel, süflî arzularına dalması ve Allah'a (c.c) yapılan itaat ve taatlerden kaçmasıdır. Dolayısıyla mânevî eğitim (nefs mücâdelesî) süreci, nefsi kontrol etme ve taate düşkünlük üzerinedir.³⁷⁹ Sonuç olarak denilebilir ki murâkabe, kişinin kendini bilme

³⁷⁶ Chittick, *İbnü'l-Arabî Giriş Kitabı, Vâris-i Enbiyâ*, 33.

³⁷⁷ Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risâlesi*, çev. Süleyman Uludağ (İstanbul: Dergâh, 1991), 234-238.

³⁷⁸ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, “1057; A. Reza Arasteh, Enis A. Sheikh, “Tasavvuf: Evrensel Benliğe Giden Yol”, *Sûfî Psikolojisi*, mlf. Kemal Sayar (İstanbul: Kapı Yay., 2016) 82.

³⁷⁹ Abdülkerim el-Kuşeyrî, *Tasavvuf İlmîne Dair Kuşeyrî Risâlesi*, çev: Süleyman Uludağ (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1991), 236.

yolculuğunda ve bu bilincin rehberliği neticesinde gerçekleştirilecek nefis mücâdelesine kapı aralamakta ve büyük oranda kişiye yardımcı olmaktadır.

2.1.2.5. Nefs Muhâsebesi

Tasavvuf terminolojisinde muhâsebe hesaplaşma, hesâba çekilme anlamlarını ifade etmektedir. Tasavvufi kavram olarak ise nefsin yaptığı iyi ve kötü işler bakımından kulun kendini hesâba çekmesi şeklinde açıklanmaktadır.³⁸⁰ Bir tür "imân tazeleme" şeklinde ifade edilen "nefs muhâsebesi", dini pratiklerin (namaz, oruç, zekat hac gibi) motivasyon kaynaklarından birisidir. Aynı zamanda dini pratikler de, nefis muhâsebesinin oluşmasında en etkili faktörlerden biri olarak değerlendirilebilir. Nefs muhâsebesi, "inanan" ile "kutsal" arasındaki ilişkinin, muhtelif nedenlerden dolayı zayıflamasına karşı bir sigorta görevi görmektedir. Zirâ seküler bir ortam içerisinde yaşayan insanın zihninde zaman zaman kaybolmaya ve unutulmaya yüz tutan Allah (c.c) şuuru; nefis muhâsebesi, ibâdet ve taatler vasıtasıyla tekrar canlı hâle getirilmektedir. Bu şekilde etkin bir duruma getirilen Allah (c.c) şuuru ise, insanın bütün hayatına nüfus etmekte aynı zamanda bireyin iç dünyasında kutsal bir muhtevâ kazandırmaktadır. Böylece inanan insan için, "dini" ve "din dışı" şeklinde iki ayrı hayattan bahsetmek imkânsızlaştırmaktadır. Nitekim inanan insan, Allah (c.c) şuuru ve murâkabetiyle hareket ettiği müddetçe en mahrem işlerinde bile inandığı varlığı devamlı yanında hissederek bireyin kendini yalnız hissetme fikri tamamen ortadan kalkmaktadır.³⁸¹ Bu konuyla alakalı olarak Muhâsibî, muhâsebe ve onun bir neticesi olan murâkabe hakkında şu açıklamada bulunmuştur: "Muhâsebenin başlangıcı, kalbin Allah Teâlâ'nın yakınlığını (hissederek) bilmesidir."³⁸² İlk dönem sûfîlerinden olan Ebû Tâlib el-Mekkî (386/996) de, murâkabe ve muhâsebe kavramlarını birbirleri ile ilişkilendirerek

³⁸⁰ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 442.

³⁸¹ Karaca, "Dini Pratikler, Nefs Muhâsebesi ve Allah Şuuru", 121.

³⁸² Gazâlî, *İhyâ*, 4/497.

murâkabeyi, huzûr makâmına ulaşmanın bir tezâhürü olarak nitelendirirken, muhâsebeyi sâlikî murâkabeye götüren bir vesile olarak ifade etmektedir.³⁸³

Kendisi hakkında düşünen ve nefsinî sürekli murâkabe eden şuurlu insan, kendisini hesâba çekip nefsinî muhâsebe eden kimsedir. Buna delil olarak Resulullah (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: “Akıllı kimse, (bu dünyada) nefsinî hesâba çekip ölüm sonrası için çalışandır; aciz kimse ise, nefsinin hevâsına uyup Allah’tan (c.c) temennide bulunandır.”³⁸⁴ Yine Resulullah (s.a.v.), kişinin rûhî iç mülâhazasına yoğunlaşarak nefsi hakkında düşünmesi ve murâkabe etmesini şu sözlerle tavsiye etmektedir: “Kalbinize rikkatle dönünüz, tefekkürü ve ağlamayı çoğaltınız.”³⁸⁵ Muhâsebenin, nefis terbiyesinde ve kendini murâkabe etmede önemini vurgulamak için Gazâlî şöyle ifade etmektedir. O’na göre kişi, güne nefsinî muhâsebe ederek başlamalı ve yaptığı bu muhâsebeyle gün içerisinde yaptığı veya yapmadığı her hareket ve davranışlarını gözden geçirerek kendisini kontrol etmesi gerekmektedir.³⁸⁶ Bu itibarla denilebilir ki kişi ancak nefis muhâsebesi sayesinde davranışlarını kontrol edebilmekte ve kendine hâkim olabilmektedir.

Kişi, kendisini gözetlen mutlak bir Gözlemci’nin (er-Rakîb) olduğunu ve kendisini ise sürekli gözetlenen olduğunu tefekkür sayesinde elde etmektedir. Bu bilinçle düşünen ve hareket eden, daima gözetlendiğini hisseden varlık, bir kaçış alanının olmadığını idrâk etmektedir. Netice olarak kendi çaresizliğinin farkına varan

³⁸³ Ebû Tâlib Muhammed b. Ali b. Atıyye el-Mekkî, *Kûtu’l-kulûb*, çev. Yakup Çiçek-Dilaver Selvi, (İstanbul: Semerkand yay., 2003), 1/362.

³⁸⁴ Tirmizî, “Sıfatu’l-Kıyame”, 90 (H. No: 2459).

³⁸⁵ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1049; Ebu Nuaym Ahmed b. Abdullah el-İsfehânî (ö.430/1039), *Hilyetu’l-Evliya ve Tabakatu’l-Asfiya* (Beyrut: Daru’l-Kutubi’l-İlmiyye, 1. Tab, 1988) 1/358.

³⁸⁶ Gazâlî, *İhyâ*, 4/508.

insan da elbette “kaçış nereye”³⁸⁷ diye kendine soracaktır.³⁸⁸ Böylece kişi, kendi nefsi, arzuları ve duyguları hakkında düşündüğünde, nefsinin isteklerini tanıma ve bunları yönetebilme yetisini kazanabilmektedir. Kendi kendisini gözetken ve kontrol eden bir güce inanmış insan, aynı zamanda kendisini kontrol eden bir yüce varlığın da mevcut olduğunu idrâk etmekte ve bunu hiçbir zaman unutmamaktadır. Bu itibarla Kur’ân-ı Kerîm: “*Şüphesiz Rabbin, gözetlemededir*”³⁸⁹ diye hatırlatmada bulunmaktadır. Kişinin kendisini gözetmesine ise “murâkabe-i nefs” denilmektedir.³⁹⁰

Hiz. Peygamber, başka bir hadisinde de “*Ölmeden önce ölünüz*”³⁹¹ sözleriyle nefis muhâsebesine dikkat çekmiş ve kişinin bu dünyadayken kendi murâkabesini her daim yapmasını tavsiye etmiştir. Allah (c.c), kullarına bu dünyadayken ölme şuurunu hissetmeleri için uyku vasıtasıyla kişilerin zihinde bilinç oluşturmuştur. Uykuyla öğretilen bu bilinç, tasavvufi bir uygulama olan murâkabe esnasında da yaşanmaktadır. Nitekim uykuda yarı ölüm hâlini yaşayan birey, murâkabede de yarı uyku ile bir nevi ölümü tecrübe ederek ölmeden ölme şuurunu elde etmiş olmaktadır. Kur’ân-ı Kerîm’deki vahyin sağladığı dirilişle murâkabede bir salık, murâkabesini yaptığı âyetin anlamını bilinçli hâlde yaşayarak mânâda derinleşmektedir. Sâlikin, ölümü irfani bilgi çerçevesinde yaşarken tatması ve tanımasıyla ölüme duyduğu korkusu azalmakta ve ölümü sevmenin Allah’ı (c.c) sevmek anlamına geldiğinin bilincine ulaşarak ölümü zevkten sever hâle gelmektedir.³⁹² Böylece nefis muhâsebesiyle, insanın ölümüne duyduğu korkusu azalmakta ve ölüm, artık bireyde başka mânâlara açılan kapının geçiş yurdu olduğu bilicini oluşturmaktadır.

³⁸⁷ el-Kıyâmet 75/10.

³⁸⁸ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1049.

³⁸⁹ el-Fecr 89/14.

³⁹⁰ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1050.

³⁹¹ Muhammed el-Aclûnî, *Keşfü’l-Hafâ*, 2/29.

³⁹² Cebecioğlu, “Murâkabe’nin Uyku ile İrtibâtı”, *Altınoluk Dergisi* 437 (Temmuz 2022), 36-37.

2.1.2.6. İç irâdenin oluşması

Arapça “r-v-d” kökünden türeyen ve talep etme, isteme, seçme, tercih etme istekleri gerçekleştirme, faaliyete geçme yetisinde bulunma, nefsin yapılması gerektiğine karar verdiği bir eylemi, bir hedefi gerçekleştirmeyi istemesi anlamlarına gelen irâde, ıstılahı çerçevede her özel fiilin sebeplendirilmesinde bütün kişiliğin işe karışması olarak tanımlanabilir.³⁹³ Irâde kişi de tek başına yapıcı ve onarıcı bir âmil değildir. Irâdeyi fitilleyen, bireyin içinde istek oluşturma, tercih edilebilirlik kıvamına yükseltme ve meyletmeye sevk etme kısacası kişide irâdenin doğuşu yüksek bir inanç ve iman duygusundan ileri gelmektedir. Esasen inanç da nötr bir değer taşımaktadır. Ancak derin bir kişilik tarafından içselleştirilmiş inançtaki insanlar, harici ve dâhili etkileri tesirsiz kılarak kişisel yorumları üstelenebilirler. Bu bağlamda irâde ve inanç arasında karşılıklı bir ilişki olduğu ve birbirlerini etkileyerek harekete geçirdiğinden bahsetmek mümkündür.³⁹⁴

Tasavvufi ve tecrübe edilebilir bir uygulama olan murâkabe de muhakeme edilmiş, aksiyon gerektiren bir irâdenin eseridir. Ulaşılacak istenen hedef ne kadar kuvvetli olur ve tasavvuru güçlü olursa irâdenin motivasyonu da o denli sağlam olmaktadır.³⁹⁵ Murâkabede hedef, Allah’a (c.c) karşı yakınlık kazanmak olduğundan kişinin iç irâdesi bu ulvi hedeften dolayı sağlam yapıdadır. Allah’ın (c.c) varlığı ve O’nun ile kurulan ilişkiler, diğer bütün ilişkilerin merkezini oluşturmaktadır. Her an Allah’ı (c.c) murâkabe eden insanın üzerine Yaratıcı’sının tahakkümü sinmektedir. Her şeye (âleme) O’nun nazarıyla yani kalp ve vicdân gözüyle bakmaya başlayarak görüşüne

³⁹³ İbn Manzûr, *Lisânu l-Arab*, “R.V.D.”, (Beyrut: trs.), 3/187-188; Râgıb el-İsfahânî, *Müfredâtu elfâzi l-Kur’ân* (Beyrut, 1992), 371; Râgıb el-İsfahânî, *elMüfredât*, “rvd” md.; *et-Ta’rifât*, “Irâde” md; Paul Guillaume, *Psikoloji* çev. Refia Şemin (İstanbul: 1970), 225.

³⁹⁴ Hayati Hökelekli, “Dini Kişiliğin kuruluşunda İradenin Rolü”, *Diyanet Dergisi* 21/2 (Haziran 1985), 24.

³⁹⁵ Hökelekli, “Dini Kişiliğin kuruluşunda İradenin Rolü”, 19.

yeni bir boyut eklenmektedir. Dünyayı artık dar bir çerçeveden değil Rahman'ın boyasından aldığı ilhâmla varlığı değerler âlemi olarak görmektedir. Bu sâlike, murâkabe ve diğer dini tecrübelerle kazandırılacak bir yaşam formudur.³⁹⁶ Gazalî, kişinin irâde kuvvetinin kazanılabilmesi için nefsin terbiye edilmesi ve kontrol altına alınması gerektiğini ifade etmektedir. Bunu gerçekleştirebilmenin tek şartının da nefse alışkanlık kazandırmak olduğunu belirtmektedir.³⁹⁷

İrâde kavramı, psikolojide “benlik kontrolü” bağlamında ele alınmaktadır. Bu kavram irâdenin tam mânâsıyla karşılığı olmasa da “duygulara hâkim olma, kendi değerlerine aykırı davranmaya sevk edecek güçlerle mücadele etmek” olarak ifade edilmiştir. Bireyin, benlik kontrolünü sağlayabilmesi için kişinin kendi benliği hakkında bilgi sahibi olması ve iç gözlem formuyla duygu ve düşüncelerinin farkında olması gerekmektedir.³⁹⁸ Bu açıdan bakıldığında iç irâdeyle kişinin kendini murâkabe etmesi arasında bir bağlantı olduğunu söylemek mümkündür. Yine ilk dönem sûfilerinden Serrâc'a (ö. 378/988) göre tutum ve davranışların zamanla alışkanlık hâline gelebilmesi ancak kişinin nefsine zor gelen şeyleri ısrarla yapmaya gayret etmesinden geçmektedir. Bu sayede nefis, arzu ve isteklere karşı direnç göstermeyi bırakmakta ve iyi ve güzel şeyler kişide ahlâkî bir meleke hâline gelmektedir.³⁹⁹

Günlük hayatta irâdeyi zayıflatabilecek birtakım çeldiriciler vardır. Kişinin dışarıdan gelebilecek tesirlere karşı onu koruyabilecek en büyük mekanizması gözü ve kulağıdır. Gözünde ve kulağında sansür mekanizması olmayanın irâdesi zayıflamaktadır. İrâdenin bir kapasitesi vardır. Kişi kendini zora sokacak irâdesini tıkayacak hâllerle irtibâtını azaltmalıdır. Rutinler, irâdeyi kolaylaştırmakta ve onu israf

³⁹⁶ Hökelekli, “Dini Kişiliğin kuruluşunda İrâdenin Rolü”, 21.

³⁹⁷ Gazalî, *İhyâu Ulûmi'd-Dîn*, 3/130.

³⁹⁸ Hökelekli, *Ailede, Okulda, Toplumda Değerler Psikolojisi ve Eğitimi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2011), 36 vd

³⁹⁹ Ebu Nasr Serrâc et-Tûsî, *el-Lüma' fi't-Tasavvuf (İslam Tasavvufu)*, haz: Hasan Kâmil Yılmaz (İstanbul: Erkam Yayınları, 1996), 513.

etmeme husûsunda kişiye imkân sağlamaktadır. Bunlara karşı mukâvemet gösterdikçe kişinin irâdesi güçlenmektedir. İrâde, bir kas gibidir ve kişi onu ne kadar kullanırsa o denli güçlenmektedir. İrâdenin bağımsız ve kendine yeterli duruma gelmesi ancak bedeni ve rûhu geliştirerek, nefsi de terbiye ederek olmaktadır. İrâde, bir sistemdir ve yanlış kurulursa doğru çalışmaz, arzu edilen hedef de gerçekleşmez. Dağa, taşa sözü geçen insanın bazen kendine sözü geçmemektedir. İnsan, ne kadar kendine söz geçirirse psikolojik dayanıklılığı o oranda yüksek olmaktadır. İlk dönemin sûfilerinden Hucvirî, irâde kuvveti azaltacak unsurları çok yemek olduğunu ifade etmektedir. O'na göre kişi, nefesine hâkim olup az yeme irâdesini gösterebilirse nefsin kuvveti azalmakta ve neticesinde insanın aklı ve irâdesi kuvvetli hâle gelmektedir.⁴⁰⁰

İrâde de murâkabenin gerçekleşmesine imkân sağlayan bir durum vardır. İrâdesinin doğuşu ve oluş hadisesine geçmesi için kişi de arzu edilen hedefe doğru bir teşebbüs hâlinin olması gerekir. Yaratıcı, irâdenin var olmasında adımın büyüklüğü, küçüklüğü önemli olmamakla beraber ilk yönelişi kuldan beklemektedir. Bu minvâlde beşeri olarak yaratılan kul ona düşen vazife gereği bir adım atmasıyla Allah'ın (c.c) da kuluna buna mukabil on adım atması nimetine erişmiş olmaktadır.⁴⁰¹

Netice olarak denilebilir ki kişinin iç irâdesinin oluşması, yüksek bir motivasyona, sabır ve dayanma gücüne bağlıdır. Aynı zamanda birey, iç ve dış âlemden gelebilecek tesirlere karşı mukâvemet gösterirse kişide iç irâde eğitimi gözlemlenmektedir.⁴⁰² Bu itibarla sürekli olarak Allah'ı (c.c) murâkabe eden insanın, Yaratıcı'sıyla arasındaki bağı kuvvetli ve iç irâdesi de buna bağlı olarak sağlam yapıdadır denilebilir.

⁴⁰⁰ Ali b. Osman Cüllabî el-Hucvirî, *Keşfu'l-Mahcûb (Hakikat Bilgisi)*, çev. Süleyman Uludağ (İstanbul: Dergah Yayınları,1996), 468.

⁴⁰¹ Buharî, “Tevhid”, 50; Müslim, “Zikr”, 2/2675; Tirmizî, “Deravât”, 142/3598.

⁴⁰² Hamdi Kızıler, *Tasavvufî Karakter Eğitimi* (Ankara: İlâhiyât, 2017), 110.

2.1.2.7. Bilinç- Şuur- Farkındalık

Tasavvufi algıda rûhsal gelişme, kişinin sınırlı ve bireysel yönünü fark edip varoluşundaki hikmetin zenginliğini kavrayarak ve bunu araştırma isteği duymakla gerçekleşmektedir. Bilincin, bilinen dört tane yönü vardır. Bunlar kozmik, içe dönük, aşkın ve yaşarken uyanış boyutlarıdır. Kozmik boyut, her şeyin bir parçası olma duygusu ve bilicin genişliği ile ilgilidir. İçe dönme boyutu, bilinci dış dünyadaki şeylerden soyutlayıp iç dünyaya yönelme ve bir yandan da bütün varlıklarla alakayı devam ettirir. Aşkın boyutta kişi, yaşamın ötesini kavrayarak âhiret ve dünya dengesinde ikilik duygusu birleşmiş olarak aşkınlaşmaktadır. Yaşarken uyanış ise, birbirinin ilâhî yaratışındaki varoluşuyla ilgilidir. Bilicin bu boyutlarını bazı psikologlar, psikoterapide teknik olarak kullanmışlardır. Bu teknikler ve genel perspektiften yapılan murâkabe sayesinde hasta olan kişi, bir bütünlük duygusu kazanabilmekte ve daha önceleri bilinçdışında kalmış olan pek çok şeyi araştırıp su yüzüne çıkarabilmektedir.⁴⁰³ Bilincin içe dönme boyutunu ele alan ve aynı zamanda içsel yolculuğun ve kendinin farkında olmanın önemini vurgulayan Ebû Süleyman ed-Darânî (ö. 215/830), şöyle bir açıklamada bulunmuştur: “Alçakgönüllülük, ameline bakıp asla kendini beğememen ve hiç şımarmamandır.”⁴⁰⁴

Hökelekli, tasavvuftaki sistematize edilmiş uygulamaların bilinci köklü bir değişime uğratabildiğinden bahsetmektedir. Bakıldığında düzenli yapılan murâkabenin de insan zihninde farklı ve köklü açılımlar yaptığından söz edilebilir.⁴⁰⁵ Yaptığı her işte Allah (c.c) rabıtâsı kuran bir kul, gündelik hayatın akışında gerçekleştireceği fiilleri ibâdet vecdiyle yapacağı muhtemeldir. Her an Allah'ın (c.c) huzûrunda bulunma idrâkiyle yaşayan kişi, sosyal hayatında dahi zihnini ve gönlünü kendisine fayda

⁴⁰³ Don Weiner, “Aşkın İşlevi ve Psikoterapi: Bir Sûfî Perspektifi”, *Sûfî Psikolojisi*, mlf. Kemal Sayar (İstanbul: Kapı Yay., 2016), 209-210.

⁴⁰⁴ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, 313.

⁴⁰⁵ Bknz: Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2011); Angın, “Bilinçli Farkındalık”, 522.

sağlamayacak düşüncelerden uzaklaştırarak hareket edecektir. Bu durum kişide, iç görüyü arttırarak günlük faaliyetlerin tamamında yüksek bir bilinç seviyesine doğu eğilim göstermesine imkân sağlayacaktır.⁴⁰⁶ İlk dönem sûfîlerinden Gazalî'ye göre asıl mutluluk olarak nitelendirdiği âhiret mutluluğuna ulaşmanın yolunu Allah (cc) bilinciyle korunmak ve nefsinin kötü arzularına karşı koyabilmek olarak görmektedir.⁴⁰⁷

İnsanın ne yaptığını bilmesi, hem dini hem de psikolojik açıdan oldukça önemlidir. Meselâ eğitimde yapılan ölçme ve değerlendirme, öğrencilerin kendilerinden beklenen hedef davranışlara ulaşip ulaşmadıklarını tespit etmek için başvurulan bir yöntemdir. Ayrıca ölçme-değerlendirme yapılmayan hiçbir eğitim sistemi yoktur. Çünkü ölçme ve değerlendirme her şeyden önce eğitim sistemi için dönüt bilgi (feedback)⁴⁰⁸ üretme, yani eğitim sistemi ürünlerinin (bilgi, beceri, tutum) eksik, doğru ve yanlış yönlerini bildiren bilgiler ortaya koymaktadır. Bu cihette hayatında yapıp ettiklerini Allah'ın (c.c) murâkabesiyle, yüksek bir şuur ve idrâkle gerçekleştiren insana bakılırsa, hedef davranışlarında ilgili dönüt bilgi veren bu ölçme ve değerlendirme yöntemi, içe dönük motivasyonla hedefe varmak olarak değerlendirmek mümkündür.⁴⁰⁹ Böylece kişi, davranışlarına kalite kazandırmış ve nitelikli bir şahsiyet inşâ etmiş olacaktır.

Murâkabe uygulamasının, kişinin kendilik algısına ivme kazandıran bir işlevi vardır. Kişi, kendisi hakkında birtakım ön görümlere sahip olabilir. Yaptığı değerlendirmeler kimi zaman tam olarak kendisini yansıtmasa da bu rûhsal ve psikolojik bilinç hâli, onun kendisini bilme sürecini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda kişinin kendisini bilme yolculuğu, onun başkalarından ayrı bir insan olarak değerlendirmesine

⁴⁰⁶ Angın, “Bilinçli Farkındalık”, 523.

⁴⁰⁷ Gazalî, *Hakikat Arayışı, (el-Münkız Mine'd-Dalâl)*, çev. Abdurrezzak Tek (Bursa, Emin Yayınları, 2013),40

⁴⁰⁸ İbrahim Ethem Başaran, *Eğitim Psikolojisi* (Ankara: Gül Yayınevi, 1996), 218.

⁴⁰⁹ Karaca, “Dini Pratikler, Nefs Muhâsebesi ve Allah Şuuru”, 115.

ve kendi sosyal kimliğinin farkında olmasına yardımcı olmaktadır.⁴¹⁰ Kendini bilme serüveni kişide öz bilinç algısını oluşturmaktadır. İnsana, kendisi hakkında yaratılmış olmakla ne olduğunu bildiren ilk önce Rabbidir. İnsanın konumu, Allah (c.c) katında mevkilerin üstündedir. Burada zihinlere ama hangi insan sorusu gelmektedir. Kur'ân-ı Kerîm'e göre insanın konumu şöyledir: Allah (c.c), *insanı iki eliyle yaratması*⁴¹¹ ve *Allah'ın (c.c) ona kendi nefesinden üfleyerek can ve rûh vermesiyle*⁴¹² insana fazlasıyla yüksek bir konum lütfedilmiştir. İnsan, her açıdan Allah'ın (c.c) mükemmel bir sanatıdır. O'nun nefesiyle var olmaktadır ve bu yüzden Allah'ın (c.c) esmâ ve sıfatlarını yansıtan bir aynadır.⁴¹³ Bu derûnî şuur ve sorumlulukla yaşayan insanın murâkabeti, içten dışa doğru yayılarak gerçekleşmekte ve kişi bir ömür insan-ı kâmil olma yolunun kulluk yarışında safını almaktadır.

Kulun, Hak yolculuğunda kendini müspet mânâda değiştirebilmesi ancak kendisini olduğu gibi kabul etmesi ve kendinin farkında olmasıyla mümkündür. Bu değişimin örüntüsü, Allah (c.c) ile diyalogda ısrarlı olarak devam edilmesi gerektiğini savunan günümüz sûfîlerinden M. Eşref Ali Sanvi şöyle söylemektedir: “Pek az sayıda kişinin Allah (c.c) ile diyalogunda ısrarlı olarak bir iç konuşma tecrübesini yaşadığı ve bu yüzden kötü eğilimlerinden kurtulduğu” müşâhede edilmiştir. Kuvvetli ve çeldirici düşünceler, kötüyü besleyen içsel konuşmalar kişinin kendine dâir benlik algısının oluşmasına, zikrin ve tefekkürün serbest akışına, kontrasyon bozukluğuna sebebiyet vermektedir. Bununla başa çıkmanın en iyi yolu onu bilincinden çıkarmaya zorlamayıp

⁴¹⁰ Esmâ Sayın, “Tasavvuf Kültüründeki İhlas Anlayışının Psikolojik ve Terapik Etkileri”, *Türk-İslam Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 17 (Eylül: 2014), 71.

⁴¹¹ Sâd 38/75.

⁴¹² es-Secde 32/9.

⁴¹³ Ramazan Muslu, “Annemarie Schimmel’in, *İslam'ın Mistik Boyutları* Adlı Eseri Üzerine”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* (Ankara 2003), 535.

ona kulak asmayarak kabullenmektir. Yani ancak bilinçli bir tanımazlıkla ya da aldırışsızlıkla zihne gelen düşüncelerle başa çıkılmaktadır.⁴¹⁴

Sanvi'ye göre, düşünce karar hâline yani bilinç düzeyine gelene kadar beş aşamadan geçmektedir. Birinci aşama “hads”, yani gelip geçen düşünce demektir. İkinci aşama “hatır”, düşüncenin bir süre direnip kaldığı merhaledir. “Hadîsu'n-nefs” olarak bilinen üçüncü aşamada, benliğin nefisle yaptığı içsel diyalog vardır. Daha sonra dördüncü aşama olan “hemm”, bir karara hazır olma durumudur. Son aşama olan “azm” ise karar verme aşamasıdır.⁴¹⁵ Düşüncelerin karar aşamasına gelmesinde irâdeyle tanzim edilmiş bir dikkat söz konusudur. Dikkatin belli bir noktada toplanması, insanda farkındalık yani müşâhede olgusunu beraberinde getirmektedir. Bunun sonucunda, kişide meydana gelecek dikkat dağınıklığı da ortadan kalkmış olmaktadır.⁴¹⁶

Murâkabeye yardımcı vasıta olan bir diğer kavram “bilinçli farkındalıktır”. Tasavvufi kavramlar olan ve aynı zamanda kişiyi iç gözleme yoğunlaştırarak bilinçlilik seviyesini yükselten murâkabe, ibnü'l-vakt ve huşu, günümüz psikolojisinde “bilinçli farkındalık” kelimesine denk gelmektedir.⁴¹⁷ Sûfîler, kişinin ibnü'l-vakt oluşuna yani vakte dikkat çekerek zamanı bir bilinçle geçirmelerinin ehemmiyeti üzerinde durmakta ve müridin en değerli hazinesinin vakti olduğunu ifade etmektedirler. Aynı zamanda vakti keskin bir kılıca benzeterek boşa geçirildiği müddetçe geri alınamayacağını ve kişi için vakitten daha üstün bir şey olmadığını beyân etmektedirler. Bununla beraber insanın vaktini koruması ve verimli bir şekilde geçirebilmesi için namaz, zikir, murâkabe gibi ibâdetlerle meşgûl olması gerektiğini ifade etmektedirler.⁴¹⁸

⁴¹⁴ Ecmel, “Sûfî Ruh Bilimi”, 130-131.

⁴¹⁵ Ecmel, “Sûfî Ruh Bilimi”, 118.

⁴¹⁶ Demirdağ, “Tasavvûfî Bir Terim Olarak Murâkabe”, 161.

⁴¹⁷ Angın, “Bilinçli Farkındalık”, 517.

⁴¹⁸ Muhammed b. Abdullah Hânî, *el-Behcetü's-seniyye fî âdâbi't-tarîkati'l-aliyyeti'l-Hâlidîyyeti'n-Nakşibendiyye* (İstanbul: İhlas yay., 2002), 97.

Deneyimsel bir düşünce formu olan bilinçli farkındalık, zihnini şimdi olan şeylere yöneltme, âna odaklanma, bu odaklanmanın niteliğini hiçbir yargıda bulunmayıp kabullenerek fark etme olarak tanımlanabilir. İnsan zihni sürekli geçmiş ve gelecek sarkacında gidip gelmektedir. Geçmiş ve gelecek uzantılı düşünsel egzersizler, kimi zaman kişiye duygusal bedel ödettilen bir illüzyon hâline gelebilmektedir. Bir üst biliş biçimi olan bilişsel farkındalıkla kişi, ana odaklanmayı seçip zihni alışmış olduğu yönelimlerden daha derin bir sevgi ve saygı içeren bir konuma yükselecektir. Bu sayede insanda stresin azalması, hafızanın güçlenerek odaklanması, duygusal tepkiselliğinin azalması ve kişisel ilişkileri iyileşmesi gibi olumlu durumlar gelişmektedir.⁴¹⁹

Tasavvufî bir eğitim terbiyesi olan murâkabe kavramında, bilinçli farkındalıkla birlikte kapsamlı bir üst bilince çıkma eğilimi vardır. Allah (c.c) ile ilgili içsel yönelimlerimizi içeren murâkabe hâli, Allah'ın (c.c) kullarını her an gözetlediğini bunun getirisi olarak da sâlikin eylemlerine, düşüncelerine, duygularına, daha dikkat ve özen gösterdiği daha önce bahsedilmişti. Bakıldığında murâkabe, insanı ana odaklayarak zihnin şimdi ve burada olmak farkındalığını geliştirmesine yardımcı olmaktadır.⁴²⁰

2.2. İnsanın Kendisine ve Sosyal Dünyasına Dâir Bir Bilinç Oluşturmasına Engel Olan Ayartı ve Akımlar

Günümüz modern dünyasında insanı andan uzaklaştıracak zihinleri tarumar edecek bazı düşünce sistemleri cereyan etmiştir. Bu fikir akımları, insanın uzun vadede mutluluğunu gaye edinse de sonuçta kişinin kendilik algısının bozulmasına sebebiyet vermiş ve istenilen hedef nihâi olarak gerçekleştirilememiştir. İnsanı tek bir boyutta ele almaya çalışan bu yaklaşımlar, kişinin kendine dâir bütüncül mânâda fikir oluşturmasına

⁴¹⁹ Angın, “Bilinçli Farkındalık”, 520-521.

⁴²⁰ Angın, “Bilinçli Farkındalık”, 522.

engel olmaktadır. Çalışmada insanın kendisini murâkabe etmesini güçlendiren bazı oluşumlar, genel hatlarıyla ele alınmaya çalışılmıştır.

2.2.1. Kişilik Tahribatı Oluşturacak Modern “İzm” ler

Kur’ân-ı Kerîm ve sünnetten uzaklaşan insan, nefsinin esiri ve şeytanın oyuncağı olmaktadır. Nefsânî dünya görüşlerin ve çarpık zihniyetlerin müptelâsı hâline gelmektedir. Cemil Meriç’in ifadesiyle adı farklı “izm”ler şeklinde ifade edilse de “idrâke giydirilmiş deli gömlekleri” vahiy rehberliğinden uzak toplumlarda ve bireylerde salgın bir moda hâline gelmektedir.⁴²¹ Yine fitrattan ve realiteden uzak, temele aldığı bir hakikat kırıntısını ifrat veya tefritle mübalağa ederek diğer bütün hakikatlerden uzak kalan, teoride şaşalı, pratikte ise başarısız olan hastalıklı felsefeler, perişan dünya görüşlerini meydana getirmektedir.⁴²²

Bütün “izm” lerin düşünce sisteminde, hayatın dinamiğini sağlayacak öz yoktur. Yaşamın temelinde insana yöneltilen “insan niçin yaşar?”, “hayat niçin yaşamaya değer?”, “hayatın anlamı nedir?”, “insan nedir?” gibi sorulara yeterli ve tatmin edici cevaplar tam anlamıyla verilememektedir. Bütün bu sorular, müphem bir cevapsızlıkla bırakılmaktadır.⁴²³

İslâm’da tıpkı bir yaranın önce temizlenmesi, sonra merhem ile sarılması gibi, önce “la ilahe” ile putları ve batıl akidelerin uzaklaştırılması, “illallah” ile doğru inancın inşası prensibi vardır. Çalışmada kalbi tıkayan, murâkabeye engel olan ve günümüzde nefsin palazlanmasına fırsat tanıyan bazı görüşleri, ayrıntıya girmeden insanı ne yönde rûhunu tahrîbinden, hangi noktalarda bilincini tarumâr ettiğinden bahsedilmiştir. Beşeri sistemlerin hepsini konu edinmek çalışma alanını aşacağı için konuya yön verecek

⁴²¹ Cemil Meriç, *Bu Ülke* (İstanbul: İletişim Yayınları 2015), 92.

⁴²² Osman Nuri Topbaş, *İslam Tefekkür Ufku* (İstanbul: Erkam Yayınları 2021), 14.

⁴²³ Rasim Özdenören, *Kafa Karıştıran Kelimeler* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2016), 65.

birkaç dünya görüşünden misâl verilmiştir. Bütün beşeri sistemler, haiz oldukları sahada aşırılık göstermiş diğer sahâları ihmâl etmişlerdir. Meselâ Budizm, sadece aşırı zühde takılıp kalmıştır. Materyalizm, rûh ve mânâyâ kör kalmış, kapitalimde insan, sadece çalışan maddeden ibâret iktisadî bir varlık iken psikanaliz de ise insan, sadece bir şehvî varlık olarak ele alınmıştır.⁴²⁴

Beşeri sistemler, gaybî, istikbâlî ve içtimâî oluşumların neticelerini bilemedikleri için hakîkate yansımış nizâmı sağlam bir medeniyet kuramamışlardır. Çünkü beşerî ilmin insana dâir edindiği bilgiler, âdetâ bir buz dağının görünen kısmı kadar bile değildir. İnsan, çok katmanlı bir yapı ve çözülemez bir muammadır. Onu Rabbinden başka hakîkî mânâda kimse bilemez ve tanıyamaz. Netice olarak denilebilir ki hayatın tanziminde fitrî ve tabî gerçeklere uygun bir netice elde edebilmek için vahyin rehberliğine ihtiyaç vardır.⁴²⁵ İnsanın iç sıkıntısının ve mutsuzluğunun arşa tırmandığı bir çağda sûfî irfânın çağrısına kulak vermek zarûrî bir ihtiyaç hâline gelmektedir. Yani kişi, rûhunun bilgeliğine sahip olması için bilgeliğin rûhuna nüfus etmelidir.⁴²⁶ İnsanın asıl amacı, hakîkî benliğe ulaşma yani kâmil insanlık formuna ulaşma gayreti olmalıdır. İnsan-ı kâmil olma yolculuğundan alıkoyan zihinsel bloklar, engeller ve örtüler aşıldığında birey, kâinatın aynası hâline gelecektir.⁴²⁷ Vahyin rehberliğinden uzak olan beşeri fikir akımları, kişinin kendisini murâkabe ve Allah'ı (c.c) murâkabe etmesi husûsunda gayret ve iştiyakını zorlaştırmaktadır. Allah'a (c.c) ayarlı kalplerin, fikir aynaları kirlenmiş hakikat gözlerde âmâ hâle gelmiştir. Bir amaçla dünyaya gönderilen insan, şu fânî âlemden kendine bile uğrama fırsatı bulamadan göçüp gitmektedir. Kişi, fitrat kodlarını göz ardı ederek bu tarz fikriyâtlara kapıldığı vakit, bilincin odak noktası

⁴²⁴ Topbaş, *İslam Tefekkür Ufku*, 42.

⁴²⁵ Topbaş, *İslam Tefekkür Ufku*, 219.

⁴²⁶ Sayar, *Sûfî Psikolojisi* 17.

⁴²⁷ Sayar, *Sûfî Psikolojisi* 23.

başka yönlelere kaymakta ilâhî olana ihtimâm azalmaktadır. İnsanı, kendi benliğinden uzaklaştıracak bazı dünya görüşleri şu şekildedir.

2.2.1.1. Kapitalizm- Materyalizm

Materyalizm, maddî olanı ön plana çıkarmakla birlikte tek varlığın sadece madde olduğunu, ondan başka hiçbir cevherin bulunmadığını, zihinsel ve olağanüstü hiçbir şeyin mümkün olamayacağını benimseyen bir görüştür.⁴²⁸ Allah (c.c), afâkî âlemi mükemmel bir ilâhî nizâm ve ölçüleriyle yaratırken elbette ki âlem-i kübra olan kulunun maddi-mânevî veçhesini noksan bırakmayacak, birtakım cihazları yaratılış kodlarına yerleştirecektir. İnsan, madde ve mânâ yani rûh ve beden bütünlüğünde yaratılmış eşref-i mahlûkattır. Bedenin ihtiyaçları görünür olduğu için farkında olan insan, rûhunun eksikliklerinin kimi zaman idrâkinde olamamaktadır. Maddi anlamda her şeyi tam olan insanın kendisine sunulan varlıklar karşısında rûhunun sıkılması, çılgınlıkları, nefsinin arzu ve isteklerinin doyuma ulaşmaması bu yüzdendir. Günümüz insanın dünyasında, madde ön planda tutulmuştur. Bu yüzden mânâ âleminin cihazatları göz ardı edilmiş bunun neticesinde de rûhu sıkışmış insan, teselliyi maddede arayarak bir çıkış noktası bulmaya çalışmıştır. Modern hız medeniyetinin ve kapitalizmin önümüze yığdığı meselelerden bir tanesi de her anı etkinliklerle doldurmak, heyecan dolu, adranalin yüklü bir yaşam tarzı içerisinde sürekli almaya odaklı bir sistem sunmasıdır. Tüm bu oluşumların, insanın şuur muvazenesini bozan ve insanı andan uzaklaştırıp kendine yabancılaştıran bir yönü vardır. Sosyal medyanın verilerine göre sürekli paylaşım yaparak görünme ihtiyacının karşılandığı, tükettiği şeyler üzerinden bir kimlik inşa etmeye başlandığı gözlemlenmektedir. Alma dengesiyle mutluluğun eş güdümlü gitmediği aşîkârdır.⁴²⁹

⁴²⁸ Mehmet Akgün, *Materyalizmin Türkiye'ye Girişi* (Ankara: Elis Yayınları, 2005), 16.

⁴²⁹ Sayar, *Ruhun Derin Yaraları* (İstanbul: Kapı yayınları,2022), 229.

Yunus Emre'nin de "Kemdürür yoksulluktan nicelerin varlığı/ Bunca varlık iken, gitmez gönül darlığı"⁴³⁰ sözleri rûhun açlığının maddiyatla giderilmediğini özetler niteliktedir.

Kapitalizm ve materyalizmin altında yatan bir sebep olan doğaya hâkim olma içgüdüsü, Rönesans'la başlayan bir serüvendir. Teknolojiyle birlikte modern hayatın dayatmalarında "siz üretiyorsanız varsınız, üretmiyorsanız yüksünüz" anlayışı hâkim olmuştur. Kâr ve verimlilik esaslı bir endüstri zamanla tüm dünyanın zihin ve fikir dünyasına yerleşmeye başlamıştır. İnsan, âdeta bir "tüketim makinesi" olarak görülmüş ve insanı insan yapan özellikler; bireyselliğe, bencilliğe ve maddî ihtiyaçlarına indirgenmiştir. Hâl böyle olunca insan, hızla giden hayatında bir durup da "ne oluyor bana?" diyemediği gibi nefsin palazlanmasından ötürü iç âlemine de yolculuk yapamamıştır. Zihni ve fikri nefsinin arzuladığı hedeflerle dolan insan, netice olarak hakîkate kapı aralayamayarak "bu gidiş nereye?" sorusunu aklına dahi getirme fırsatını kendinde bulamamıştır. Her şey maddeye indirgenmiş ve gönül âleminin kapıları göz ardı edilmiştir.⁴³¹

Gönül âlemi de, tıpkı zâhirî âlemler gibi sonsuz bir tefekkür deryasıdır. Hz. Mevlânâ'nın şu kıssası, murâkabenin, yani iç âlem üzerinde tefekkür ederek derinleşmenin ehemmiyetini şu şekilde bahsetmektedir:

Bir sûfî, neşelenip tefekküre dalmak için güzel bir bahçeye gider ve bahçenin rengârenk tezyinâtı karşısında mest olur. Gözlerini kapayarak murâkabe ve tefekküre dalar. Orada bulunan gâfil bir kişi, sûfiyi uyur zanneder. Onun bu hâline hayret eder, canı sıkılır. Sûfiye:

'-Ne uyuyorsun? Gözünü aç da üzüm çubuklarını, çiçek açmış ağaçları, yeşermiş çimenleri seyret! Allah'ın (c.c) rahmet eserlerine nazar et!' der.

Sûfî de ona şöyle cevap verir:

'-Ey gâfil! Şunu iyi bil ki, rahmet-i ilâhiyenin en büyük eseri gönüldür. Onun dışındakiler bu büyük eserin gölgesi mesâbesindedir. Ağaçlar arasında bir dere akıp gider. Onun berrak suyunda iki tarafın ağaçlarının akislerini görürsün... Su içine aksedip görülenler, hayâlî bir bağ-bahçedir. Asıl bağ ve bahçeler, gönüldedir. Çünkü gönül, nazargâh-ı ilâhîdir. Onların zarîf ve latîf akisleri, su ve çamurdan olan dünya âleminde. Eğer bu âlemdelikler, gönül

⁴³⁰Yunus Emre, *Yunus Emre Divanından Seçmeler* (İstanbul: Tekin Yayınevi, 2007), 188.

⁴³¹ Veysel Bozkurt, *Püritanizmden Hedonizme Yeni Çalışma Etiği*, (Bursa: Alesta Yayınları, 2000), 176.

âlemindeki o neşe selvisinin aksi olmasaydı, Cenâb-ı Hak bu hayâl âlemine aldanış mekânı demezdi. Âl-i İmrân Sûresi'nin 185. âyet-i kerîmesinde:

‘...(Bu) dünya hayâtı, aldanma metâından başka bir şey değildir.’ buyrulur.

Gâfil olanlar ve dünyayı cennet zannederek ‘Cennet budur!’ diyenler, bu derenin görüntüsüne kananlardır. Asıl bağ ve bahçelerden, yani evliyâullah’tan uzakta kalanlar, o hayâle meylederek aldanırlar. Bir gün bu gaflet uykusu nihâyete erer. Gözler açılır, hakikat görülür. Fakat son nefeste o manzaranın ne faydası olur? Ne mutlu o kimseye ki, ölmeden evvel ölmüş, onun rûhu, bu bağın hakikatinden koku almıştır...”⁴³²

2.2.1.2. Modernizm

Modernizmin insan algısı, sadece onun maddî veçhesiyle ilgilenecek mânevî yönünü hiç dikkate almamasıdır. İnsanın “insanlık” husûsunu göz önüne almadan, onu sadece bir “obje” şeklinde algılayarak hareket etmiştir. Modernizm, insanlığa kendi değerlerini sunduğu için bugünün modern insanı yeterince mutlu değildir. Aksine birçok sıkıntıyla beraber huzûrsuzluk, dert, keder, açlık, sefalet, savaş, ölüm, sömürü, ahlâksızlık gibi birtakım olumsuzluklar yaşamaktadır. Her medeniyet kendi insan tipini inşa ettiği gibi modernizm de ahlâkî değerlere kendi cephesinden değer yüklediği için günümüzün modern insanı âdetâ içi boş, idealleri olmayan, zevkleri basit ve sıradan, sadece gününü düşünen, kendisini salt maddeden ibaret gören ve ancak bu yönünü tatmin etmeye çalışan, manevî değerlerden uzak, sorgulamayan, kendilerine söylenenleri ve verilenleri kabule meyilli, özgür düşünemeyen, bilgi ve kültür donanımı zayıf kendi insan tipini meydana getirmiştir.⁴³³

Modernizm düşüncesinde, maddî varlık üzerinden kendini ifade etme ve gerçekleştirme durumu ön plana çıkmaktadır. İnsan, zamanla modernizenin çizdiği resmin, yalnızca dekordan ibaret olduğunu anlamaktadır. Kişi, rûhunun sesine kulak vermediği sürece tüketen aynı zamanda mal edindikçe var olduğunu zanneden birine dönüşmektedir. Zaman ilerledikçe yorgun bir bedene sahip olmaktadır. Esasen insanın

⁴³² Topbaş, *Tefekkür*, 154-155.

⁴³³ Hamdi Kızıler, “Ahlâkî Değerlerin Şahsiyet Oluşumuna Etkisi”, *Millî Eğitim* 204 (2014), 8.

bütün yorgunluğu, kendi içine giden yolu yürüyememekten kaynaklanmaktadır.⁴³⁴ Madde ve mânâ bütünlüğünde anlaşılıp ele alınması gereken insanın, rûhsal yönünü ihmal edilerek yapılan tüm değerlendirmeler eksik ve yetersiz kalmaktadır. Psikanalist Erich Fromm'a göre insanın rûhsal(mânevî) yönünü, hesâba katmadan kişiyi sağlıklı olarak tanımak zorlaşmaktadır.⁴³⁵

Yine Erich Fromm, modern insanın tüketim ideolojisinin kurbanı olduğunu şu çarpıcı sözlerle dile getirmiştir:

Tüketim, günümüz aşırı üretim toplumunun belki de en önemli sahip olma biçimidir. Tüketilen şeyin geri alınması imkânsız olduğu için bu durum korku duygusunu azaltmaya yarar. Ama her tüketilen şey, tüketildiği andan itibaren, tüketiciyi tatmin edemez hâle geldiği için de insanlar yeniden ve daha fazla tüketime yönelmek zorunda kalmaktadırlar.⁴³⁶

Tüketim endüstrisine hizmet eden alanlardan biri de eğlence kültürüdür. Modernizm sisteminde, insanı andan ve bir nevi rahatlama seansları adı altında rûhundan uzaklaştıran eğlence sektörü gündem oluşturmaktadır. Modernizmin, dünyaya eğlence kültürü olarak sunduğu şey esasında ölümden kaçma kültürüdür.⁴³⁷

Hace Abdullah Ensari (ö. 481/1089), Kur'ân-ı Kerîm tefsirinde yazmış olduğu modern insanın hastalığını, çaresizliğini aynı zamanda büyük bir acıyla çektiği ızdırâbın sebebini şüphe ve nifâk diye açıklayarak sözlerine şu şekilde devam etmiştir: “Bu hastalığın ilk belirtisi kendisinden, toplumundan, kültürel köklerinden yabancılaşmasıdır. Modern insan içine düştüğü bu durumdan ve duyduğu psikolojik ızdırâptan çıkış yolu aramaktadır. Bulduğu sandığı çözümler her defasında kendisi bir sorun hâline gelmektedir. Bu aldığı netice bütün alanlarda (Psikoloji, ekonomi, yönetim) geçerlidir. Modern psikologlar, bu vakıayı kendi kendine iyileştirme olarak

⁴³⁴ Sadettin Ökten-Kemal Sayar, *Âleme Bir Yar İçin Âh Etmeye Geldik Gönül Sadası'ndan Akisler-3* (İstanbul: Turkuvaaz Kitap, 2021), 94.

⁴³⁵ Muhammed Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji* (Ankara: Fecr Yayınları, 2004), 207.

⁴³⁶ Sayar, *Sûfi Psikolojisi* 41-42.

⁴³⁷ Nevzat Tarhan, *Yunus Terapi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2013), 100-101.

nitelendirmişlerdir. Esasen bu minvâlde bakıldığında görülür ki “Psikanaliz”, garip biçimde ismi “iyileştirilme” olmuş bir hastalıktır.”⁴³⁸

Modernizenin, en büyük silahı, zihinleri esir etmekten başlamaktadır. Temellendirdiği fikirler dışında hiçbir şeyi kabul etmemekte her şeyin sahibi olan Yaratıcı’yı yok sayarak insanı mânevî dünyadan tamamen uzaklaştırmaktadır. Modernite aynı zamanda hayâli de küçümsemektedir. Oysaki hayâl, insanı gayb âlemine götüren bir vâsıtası olmakla beraber Allah’a (c.c) murâkabe ettiren bir tefekkür sahâsıdır. Hayâl, görünmeyen üzerine kalbi ve zihni egzersiz yaptırarak kişinin Allah’a (c.c) murâkibesini kolaylaştırmaktadır. Modernite ve aydınlanma düşüncesiyle ortaya çıkan bir şeyleri hep arkada, geride bırakarak öne atılma fikirleri vardır. Bu nedenle insanın mânevî anlamda yeni bir boyut kazanmasına mani olan bir hâle sebebiyet vermektedir. Modern düşünce sistemi durup demlenmeyi, “Dem bu demdir” sözünü ihmal edip hep dışarıya bakmakta kendi özüne bigâne kalmaktadır. Modernitede bilinçteki kırılmadan sonra ölüm, kaçınılacak ve mücâdele edilmesi gereken bir olgu hâline gelmiştir. Bu sebeple modern tıp, ölümle ve acıyla savaşmaktadır. Hâl böyle olunca acıyı hayatından kovan, Hz. Eyyûb (a.s)’ın sabrını idrâk edemeyen akıl, gerçek mânâda hissedilen itminân duygusunu da kaçırmış olmaktadır. İlâhî bakışla hayatını yönlendiren ve murâkabe eden insan, gelen acıları alt ettiği, içinde dönüştürüp bir mânâya çevirdiği zaman yaşam, yeni bir boyut kazanmaktadır.⁴³⁹

Modernizm algısıyla insan, maddi yönünü esas alarak kendini murâkabe etmektedir. Modernitenin dayatması olarak kişi, artık üretmekten çok tüketmeye dayalı bir varlık olduğundan kendi murâkibesini tam olarak yapamamakta ve nihâi olarak nefisini coşturan haz odaklı bir yaşam tarzını benimsemektedir. Yaratıcı’yı yok sayan bu sistem, ilâhî olana murâkabeyi engellemekte ve Rahman’ın kapıları kişinin iç âleminde

⁴³⁸ Ebû İsmâîl Abdullâh b. Muhammed b. Ali el-Ensârî el-Herevî, *Keşfu'l-esrâr ve Uddetü'l-ibrâr* ed. Ali Asgar Hikmet (Tahran: Dânişgâh, 1952-60), 1/75; Ecmel, “Sûfî Ruh Bilimi”, 127

⁴³⁹ Sadettin Ökten-Kemal Sayar, *Âleme Bir Yar İçin Âh Etmeye Geldik*, 32-39.

sonsuzla denk kapanmaktadır. Rûhun, metafizik ihtiyacı karşılanmamakta ve bu yüzden kendine yabancı bir toplum inşa edilmiş durumdadır.

2.2.1.3. Rasyonalizm

Felsefedeki anlamıyla rasyonalizm, bilginin kaynağı ile ilgilidir. Bu görüşe göre, bilginin kaynağı akıldır. Akıl dışında başka bir delil ve kaynak tanımamaktadır. Bu cihette bakıldığında insanın, beden dışında rûhunun ihtiyaçlarını salt akılla gidermeye çalışması kimi zaman mümkün olmamaktadır. Murâkabeyi güçlendiren, insanın kendini bilme mefhumundan uzaklaştıran tüm “izm” leri, akılcı bir başlık altında toplamak mümkün olsa bile zihnî ve rûhî istekleri tam anlamıyla karşılık bulamamaktadır. Çünkü her oluşumun, kendi zemini şekillendirdiği bir kaynağı vardır. Rasyonalist aklın ürettiği bilgiler, insanın varoluşsal sorunlarına ve öldükten sonra ne olacağına ilişkin sorulara yeteri kadar cevap verememektedir. Geline nokta, sorularına tatmin edecek ölçüde karşılık bulamayan insan, zaman zaman şüpheli, anlamsız, amaçsız duygu durumları içerisinde hayatını devam ettirmektedir. İnsan, aklının sınırlı ve eşyanın sonlu mekanizmasıyla kısıtlı alanda fikir yürütebilmektedir. Yeryüzü sınırsız alanlara doğru uzanıp giderken kişi, kendi ördüğü duvarları, sorunları salt rasyonel akılla nihayete erdirememektedir.⁴⁴⁰

Rasyonalist düşünürler, akli mutlak değer olarak gördüklerinden akıllarının almadığı (gaybi meseleler de dâhil), makul ve mantıklı kabul etmedikleri hiçbir şeyin varlığını kabul etmemektedirler. Hâlbuki aklın idrâki, Allah'ın (c.c) izin verdiği hudutlar dâhilinde ve sınırlı yapıdadır. O sınırın ardına geçmeye çalışmak kişiyi kimi zaman cinnete yahut delâlete sürüklemektedir.⁴⁴¹ Bakıldığında bir insan gözü kadar, gözü de akli kadar görmektedir. Kalbin sınırları ise sonsuzdur yani sınırsızdır. Görünmeyeni hissetmekte ve idrâk etmektedir. O yüzden iman, akılla idrâk değil, “dil ile ikrar kalp ile

⁴⁴⁰ Rasim Özdenören, *Kafa Karıştıran Kelimeler* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2016), 45-63.

⁴⁴¹ Topbaş, *İslam Tefekkür Ufku*, 263-264.

tasdiktir”. Aklın idrâki, sınırlı olduğu için akıl, gaybi meselelerde ve gerçeğe ulaştırmada bir vâsıtaadır. Düşünen biri için akıl husûsunda “ama hangi akıl” sorusunu sormak elzendir. Rasyonalist felsefecilere bakıldığı vakit aklın, kişiden kişiye değişen izâfi, rölâtif bir varlık olduğunu görülmektedir. Onlar, vâsıtayı gaye hâline getirerek âdetâ aklın putperesti olmuşlardır.⁴⁴²

Akıl, insanın kendisini bilmesi, eksiklerini, kusurlarını fark edebilmesi için ona lütfedilmiş bir melekedir. Fakat günümüz insanı, akıllı mutlaklaştırmakta ve metafizik anlamından uzaklaştırmaktadır. Aklın ötesinde idrâk edilmeyi bekleyen mevzular, birer vehim ve hurafe olarak adlandırılmaktadır. Araçsal akılla beraber insanın bedeninde var olan kalp, ihmal edilmemelidir. Rasyonel aklın tanımladığı modern ahlâkta, sadece üstün olanın menfaatinin gözetildiği bir ahlâk durumu ortaya çıkmaktadır. Hâl böyle olunca insanın metafizikle alakası kesildiği için ilâhî bağlamda kuracağı murâkabesi gerçekleşmemekte ve mâneviyattan uzak, kendine yabancılaşmış bir hâl içerisinde vaziyet almaktadır.⁴⁴³

Rûhun aşkınlığa olan isteği ve iştiyâkı, insanî alanda mekân bulamayacağı için kendi kısırlığının sınırları içinde kişi, arayış içinde olmaktadır. Rûhun tanışık olduğu varlığı özlemesi ve O’nu arayan insan, aramanın yöntemini yanlış şekilde yaptığı için hüsranda kalmaktadır. Gitgide daralan rûhunu huzûra kavuşturamadığı için kendini ebedî ölüme hükümlü olarak bekleyip durmaktadır.⁴⁴⁴

Rasyonel akıl, insanı gizli yeteneklerini gerçekleştirmeye yardımcı olmakta, hayatın temel gayesini belirlemesi husûsunda yönlendirme yapmaktadır. Ancak varoluşsal sorunu tek başına çözümleyememektedir. Daha güvenilir bir sığınma alanının

⁴⁴² Topbaş, *İslam Tefekkür Ufku*, 289.

⁴⁴³ Ökten-Sayar, *Âleme Bir Yar İçin Âh Etmeye Geldik*, 25-29.

⁴⁴⁴ Özdenören, *Kafa Karıştıran Kelimeler*, 63-64.

varlığına dâir bir düşünce oluşmasına rağmen bilindik engeller, insanı hakîkate ulaşmaktan alıkoymaktadır.⁴⁴⁵

Günümüz dünyasında akıl, çok yüceltildiği için akıl dışı şeylere inanan insanların sayısı artmaktadır. New Age akımı, yoga, evrene mesaj gönderme gibi spirüel oluşumlar, hayat boşluk kabul etmediğinden insanın iç âlemini ve rûhunu doyurma görevini üstlenmiştir. Rasyonel sınırlar, insana ne kadar refah verse de içsel olarak tatmin ve huzûr sağlamamaktadır. İnanma duygusu, gurbetteki bir insanın sarılacağı mânevî bir kucaktır. Kişi, o kucaktan mahrum kaldığı zaman kendisini tüm akımlara ve akıldışı şeylere inanır bir hâle getirmektedir. Aklın sınırlarını görmezden gelerek salt akılla her şeyi çözeceğini düşünen bu sistemde akıl, taraftır. Her şeyi kendine yontmakta ve kendi kabilesini, kendi varlığını daima üstün görmektedir. Nefs-i emmâreyi körükleyen ve onun üzerinde ciddi eylemler yapan bu aktör, insanın ilâhî alana murâkabesini dumura uğratmaktadır.⁴⁴⁶

Sonuç olarak Rasyonalizm düşüncesinde, rûhunun ihtiyaçlarını salt akılla karşılamaya çalışan insan, metafizik sorularına cevap bulamamakta ve vâsıta olan aklını gaye edindiğinden kendi hakkında net bilgiye sahip olamamaktadır. Her yaptığı işte Allah'ın (c.c) izlerini taşıması ve dâima kullarını O'nun murâkabe ettiği bilinciyle yaşaması gereken insan, bu düşünce sisteminde rûhu sıkışmış bir hâlde aşkın olana özlem duyarak sürekli arayış içinde olmaktadır. Dolayısıyla Allah'a (c.c) murâkabesi gerçekleşmeyen insanın, varoluşsal soruları rasyonel akılla bir çözüme kavuşamamaktadır.

⁴⁴⁵ Sayar, *Sûfî Psikolojisi* 23.

⁴⁴⁶ Ökten-Sayar, *Âleme Bir Yar İçin Âh Etmeye Geldik*, 39-42.

2.2.2. Sûfî Algıda Nefs Kavramı ve İdrâki Ortadan Kaldıran Engeller

Murâkabenin en önemli gayesi, kişinin kalbine gelen havâtırları kontrol ederek kendisinde hâsıl olacak yanlış davranışlarını bertaraf etmeye çalışmasıdır. Kişi, davranışlarında meydana gelecek iyi-kötü hâllerine hangi unsur sebep olduğunu bilmezse yönünü doğru tayin edememektedir. Ulaşmak istediği hedefler, hep yarım ve eksik kalmaktadır. Nefsi, tanımadan ve onunla nasıl mücâdele edilir bilmeden kişinin murâkabe uygulamasını gerçekleştirmeye kalkması, tıp bilgisi olmayan birinin, bilgisi olmadan ameliyat yapmasına benzemektedir. Bunun için kişinin, kendilik algısını oluşturması noktasında “nefs” kavramı önemlilik arz etmektedir. Ayrıca İslâm dininde “nefs” kavramı, çok önemli bir yer tutmaktadır. İnsanın istekleri, irâdesi ve ortaya koyduğu davranışlar, hep nefis bağlamında açıklanmaktadır. Bunun yanında dini hayatı ve ibâdetlerinin tümü, kişinin nefis eğitimine (terbiyesine) bağlanmaktadır. Bu sebeple nefsin eğitimi, dini kimlik ve kişilik inşâsında önemli bir çalışma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır.⁴⁴⁷ Aynı zamanda nefis, kavramsal bağlamda karakter, karakter eğitimi, benlik, kişilik, kişilik gelişimi, kendilik, gibi farklı anlamlarda da kullanılmıştır.⁴⁴⁸ “Nefs” konusu birçok düşünür tarafından ele alınmış ve müktesebâtı geniş bir konudur. Çalışmada, fazla detaya girilmeden muhtevâyâ yön verecek kadarı mevzû bahis edilerek iktifâ edinilmiştir.

Bir şeyin varlığı, kendisi, öz benliği olarak ifade edilen nefis, beden kalıbının içine yerleştirilen ve kötü huyların bir yeri olan lâtifedir.⁴⁴⁹ İnsan sahip olduğu potansiyel güçleri ve yaratıldığı konumu itibariyle âdetâ âlemin gözbebeği olmaktadır. Kur’ân-ı Kerîm’de insanın yaratılış itibariyle en güzel biçimde yaratıldığı⁴⁵⁰ ve her şeyin

⁴⁴⁷ Abdurrahman Dodurgalı, “Nefs ve Eğitimi”, *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 5 (1998), 75.

⁴⁴⁸ Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed el-Gazâlî, *İhyâü Ulûmi’-d-Dîn* (Beyrut: 2004), 3/4;

M. Doğan Karacoşkun, “İbnü’l-Arabî’de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlemeleri”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 7/2 (2007), 97.

⁴⁴⁹ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 306.

⁴⁵⁰ et-Tîn 95/4; el-İsrâ 17/70.

onun emrine musahhar kılındığı⁴⁵¹ açıkça ifade edilmektedir. İnsanın evrendeki konumunu öne çıkaran şeyin, “nefs” mefhumu olduğunu belirtmek gerekir.⁴⁵² Ahsen-i takvim üzere yaratılan insan, mânevî eğitimden ve mârifettullahtan mahrum bırakıldığı zaman esfel-i sâfiline düşmektedir. İnsanlık tarihi incelendiği vakit görülmektedir ki terbiye olunmayan nefisle insan, yaratıkların en şerlisi hâline dönüşebilmektedir. Bu yüzden insanın hayatîyetini ve kişilik yapısını etkileyecek nefis olgusunu iyi bilmek gerekmektedir.⁴⁵³

Nefs kelimesi, lügatte bir şeyin tamamı, hakîkatî, zatı, özü ve cevheri, kişi, zat, kendi, kendilik, benlik gibi anlamlara gelmektedir.⁴⁵⁴ Kur’ân-ı Kerîm’de nefis kavramı, türevleriyle birlikte 298 defa geçmektedir.⁴⁵⁵ Kur’ân-ı Kerîm’de Allah (c.c), insanın psikolojik varlığından söz ederken en çok “nefs” kavramını kullanmıştır.⁴⁵⁶ Aynı zamanda âyet-i kerîmelerde nefis kavramı, en çok bedensel ve rûhsal yönüyle bir bütün olarak ele alınmış, insan benliğinin yönelimlerini, rûhsal hayatın tamamını ve beşeri kişiliğini konu edinmiştir. Bu cihetle bakıldığında nefis, kendilik bilincine sahip canlı özneyi ifade ve işaret eden, psikolojik yönü olan bir olgudur. Rûhsal boyutun temel unsuru ve kaynağı olan nefis; algıların toplayıcısı, eylemin ve ilişkilerin odak noktasıdır. Yine nefis, kişiyi, iyi ya da kötü, hayır ya da şer nev’inden fiil ve davranışlara teşvik edici bir güçtür.⁴⁵⁷ Nefs, bedenle rûhun birleşimi ve iç gözlem olarak benlik algımızın, dış gözlem olarak kişiliğimizin kendisi ve merkezi olan rûhsal bir cisimdir. Bu nedenle benlik ve kişiliğimizi oluşturan tüm unsurlar, nefis kavramına dâhil edilmektedir. Bunun

⁴⁵¹ el-Bakara 2/29; el-Hac 22/65; en-Nahl 16/12.

⁴⁵² Fatih İbiş, “Kur’an Bağlamında Nefs Olgusu Ve İnsanın Teo-Ontolojik Yapısı Üzerine Bir Deneme”, *Toplum Bilimleri Dergisi* 6/12 (Aralık 2012), 236.

⁴⁵³ Esad Coşan, “İslâmda Nefis Terbiyesi”, *Türkiye Diyanet Vakfı* (Ekim 1989), 163.

⁴⁵⁴ Ebu’l-Fazl Muhammed İbn Manzûr, *Lisânu’l-Arab* (Beyrut: 1990), 6/233-236.

⁴⁵⁵ İbiş, “Kur’an Bağlamında Nefs Olgusu”, 239.

⁴⁵⁶ Hökelekli, “İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü”, 410.

⁴⁵⁷ el-Mâide 5/30; Yûsuf 12/53; Kâf 50/16; el-Kıyâmet 75/2.

yanında nefis sahibi olan insan, hayrı ve şerri bünyesinde barındıran komplike bir yapıya sahiptir. Nefste temel olarak beş duyu gücü, akıl ve kalp bulunmaktadır. Bunlar, nefsin aletleri ve araçlarıdır. Bir şeyi başka bir şeye değiştirmek ve dönüştürmek gibi anlamlara gelen kalp nefsin, insan kişiliğinin içsel merkezi; çeşitli duygu ve heyecanların, inançların akli etkinliklerini kısacası bütün psikolojik fonksiyonların yeri ve kaynağıdır.⁴⁵⁸

Sûfi algıya göre, insan kisvesinin üç veçhesi bulunmaktadır. Bunlar rûh, kalp ve nefstir. Rûh ile nefis, kalbi ele geçirmek için daima savaş hâlidir. Bu kalp, bilinen fiziki kalp olmaktan ziyâde entelekt ile entelektüel sezgiyle ilişkilidir. Kalp, ilâhî ziyânın tahtı ve ilâhî bilgiye ancak onun eylemleriyle ulaşılabilir. Tasavvuf ehli, bilinçdışının üst seviyesine kalp adını vermektedirler. Onlara göre kalp, bilinçdışının kişileri evrensel gerçeklikle buluşturan kısımdır. Kalbin bilgisi insanı, bedeni ve zihni ikiliklerinden kurtarmaktadır. Kalp, duygu düşünce süreçleri ile dini değerler ve insanın yaratılış arzuları arasında bir katalizör görevi görmektedir.⁴⁵⁹ Bu yüzden sûfiler, kalbi her daim murâkabe ederek ona gelecek menfi saldırılara karşı teyakkuz hâlinde olmuşlardır. Nefs, genelde beş duyu aracılığıyla bedenle irtibât kurarken; akıl ve kalp aracılığıyla da rûhla irtibâta geçen ve potansiyel hâlden kinetik hâle geçebilme özelliği gösteren bir cisimdir.⁴⁶⁰ Bu yönden bünyesinde barındırdığı alet ve araçlarla, istidat ve kâbiliyetleriyle insan nefsi, hayr ve şer ikiliğinde sürekli olarak gidip gelen bir sarkaç gibidir. Nefs, bu cihazatları kullanabilme ve yönlendirebilme kâbiliyetine bil kuvve olarak sahiptir.⁴⁶¹

⁴⁵⁸ Hökelekli, “İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü”, 410-411.

⁴⁵⁹ Hasan Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi* (Ankara: Akçağ Yayınları, 2011), 87; Adem Yıldız, *İmam Gazzâlî’ye Göre Nefs ve Nefis Eğitimi* (Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 45; Sayar, *Sûfi Psikolojisi* 26.

⁴⁶⁰ Dodurgalı, “Nefs ve Eğitimi”, 75.

⁴⁶¹ İbiş, “Kur’an Bağlamında Nefs Olgusu”, 243.

Kavram olarak nefis, genellikle insanın üç ayrı fonksiyonu için kullanılmaktadır. Bunlar insanın psikolojik, zihinsel, fiziksel ve ahlâki işlevidir. Bunların her biri için ayrı ifade edildiği gibi, üçünün bir araya getirilmesinden ortaya çıkan şeye de “nefis” denilmektedir. İnsanın nefsi dendiğinde de “ben” adı verilen zat ve hakîkati anlaşılmaktadır. Bu bağlamda denilebilir ki nefis, insanın psikolojik olarak kendisini algıladığı şekildeki duyguları, kimlik ve kişiliği, karakteridir. Ahlâki kullanımda nefis, bir yönden insanın istek, şehvet ve öfke (gadap) kuvvelerini kapsayan özelliğidir. İnsanın, bedeni arzu ve isteklerini belirtmek için kullanıldığından genellikle olumsuz bir mânâyı ifade etmektedir. İnsanın hakîkate aşına olan veçhesi ile de bedene hükmederek, onu şehvet ve gadab isteklerine boyun eğmeyecek kıvama getirmektedir. Netice olarak bu çift yönlü işlevsellik, nefse bir üstünlük sağlamaktadır. Nefsin kendi kemâline yolculuğu, ancak bedenle ilişkisi ile gerçekleşmektedir. Nefis, bedenle birleştiğinde bu iki yön arasında denge noktasındadır denilebilir.⁴⁶²

2.2.2.1. Nefsin Arzularının Sınırsızlığı

Sûfî terminolojide nefis, insandaki şerrin kökeni, bedenî (cismânî) arzu ve eğilimlerin kaynağıdır. Bundan dolayı nefis sahibi olan insan, kötülüğün mayasını da taşımaktadır.⁴⁶³ Tasavvuf erbabına göre insanoğlu, melek ve hayvan arasında bir derecededir. Her ikisinin tabiatını bünyesinde barındırmaktadır. Meleklerden daha yükseğe (a'lâ-yı illîyyin) yükselme ya da hayvanlardan daha aşağı mevkiye (esfel-i sâfilîn) düşme potansiyeline sahiptir. Bu sebeple insan, olumsuz huy ve eğilimlerle yüzleşerek mücâdele etmek ve nefsin terbiye etmek zorundadır.⁴⁶⁴ Tek başına ibâdet insanı, günah ve nefsi arzularından kurtaramamaktadır. İbâdet ve taatler, kalbi uyanıklığı

⁴⁶² Dodurgalı, “Nefis ve Eğitimi”, 76.

⁴⁶³ Afifi, *Tasavvuf (İslam'da Manevî Hayat)*, 136-137.

⁴⁶⁴ Robert Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh: Sûfî Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum*, çev. İbrahim Kapaklıkaya (İstanbul: Sufi Kitap, 2020), 36.

sağlamakta ama nefsin kötülüklerinden korunması için murâkabe ve mücâhede şarttır. Bu bağlamda murâkabe, iki şekilde gerçekleşebilmektedir. Birincisi tahliye yani ahlâki zaafı bertaraf etmeye yönelik “nefis muhâsebesidir”. İkincisi ise tehliye yani kusurlara aza indirmeye gayret göstererek güzel hasletlerle donanmaya yönelik bir “nefs terbiyesidir”. Nefsini terbiye eden ve Cenab-ı Hakk’a kul olmayı seçen insan, mahlûkata kul olmaktan kurtulmakta ve gerçek hürriyete kavuşmaktadır. Aksi hâlde Allah (c.c) ile irtibâtını sağlam kuramayan bir kişi, zâlim ve zorba insanların kölesi, malın-mülkün esiri, nefsânî arzuların tutsağı olmaktan kurtulamamaktadır. Bu esaretlerden tek kurtuluş reçetesi, kulun kendini Allah’a (c.c) râm ederek O’nun emirlerine boyun eğmesidir.⁴⁶⁵

Müridin, seyr-ü sülûkunu ve mânevî gelişimini tamamlayacak olan tefekkür merhaleleri vardır.⁴⁶⁶ Genellikle Kur’ân-ı Kerîm’de yer alan kavramlar çerçevesinde üçlü, dörtlü, beşli ve yedili nefis aşamalarının tasnifinden söz edilmektedir.⁴⁶⁷ Kur’ân-ı Kerîm’de konu edinen nefsin aşamaları, ontolojik bir hiyerarşi değil, etik anlamda bir sınıflandırmadır. Bu sebeple nefsi, çeşitli parçalara ayırmak doğru bir yöntem olmayacaktır. Mertebelenme, ifade edildiği ahlâki sınıflandırma; nefsin eğitilmesi ve geçirdiği evreler çerçevesinde oluşmaktadır.⁴⁶⁸ Nefste, dikey bağlamda kişiliğin her aşamasını daha mükemmel bir seviyeye ulaşmasına katkıda bulunmaktadır.⁴⁶⁹ Nefsin yedi aşaması şu şekilde sıralanmaktadır:

1) Nefs-i Emmâre: Kur’ân-ı Kerîm’in anlamlarına göre nefis, kendi içinde dinamik bir gelişme gücüne sahiptir. En başta dürtüsel tabiatın hâkim olduğu, ben-merkezci, daima kötülüğü emreden ve hazcı bir bilinç yapılanması vardır. Bu nefis-i

⁴⁶⁵ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 65.

⁴⁶⁶ Ecmel, “Sûfî Ruh Bilimi”, 122.

⁴⁶⁷ Hökelekli, “İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü”, 420; eş-Şems 91/7-10.

⁴⁶⁸ Dodurgalı, “Nefs ve Eğitimi”, 81.

⁴⁶⁹ Sayar, *Sûfî Psikolojisi* 32.

emmâre düzeyidir.⁴⁷⁰ Kişiyi Rabbinden uzaklaştırarak kötü fiileri yapmaya teşvik eden en aşağı hâldeki isyankâr nefstir. Bu aşamada nefs, bedensel bağlarla çepeçevre kuşanmış, onların kendisinde var ettiği istek ve arzularla şekillenmiştir. Arzulanan şeylerin, hislerle yerine getirilmesini istemektedir. Yerine getirilmediği takdirde ise büyük bir rahatsızlık duymaktadır. Buna tatminsizlik denilmektedir.⁴⁷¹ Aynı zamanda nefs, tamamen paslanmış ve görüntüyü bulanık gösteren bir ayna gibidir. Tasavvuf ehlinin, bu nefs mertebesi için söylemleri Freud’un kişilik teorisindeki id kavramıyla benzerlik göstermektedir. İd, doğuştan gelen tüm biyolojik dürtü ve hazları kapsamaktadır. Haz hissiyle devamlılık gösteren id, arzuların hemen yerine getirilmesi için egoya sürekli baskı kurmaktadır. Tasavvufta nefsin karanlık tarafı, kalbin üzerinde bir pas, bir perde gibidir. Allah’ı (c.c) murâkabe eden insanın, bu engellerden kurtularak nefsinin saflaştırması mümkündür. Nitekim “nefs-i emmâre”, kötülüğe meyyâl olan ve kontrol edilmesi gereken bir yapıdır.⁴⁷²

2) Nefs-i Levvâme: Nefs-i emmârenin bir üst basamağı olan bu mertebe, insan gelişimine eşlik eden nefs yani kendini kınayan nefstir. Akli ve mânevî boyutun etkinlik kazanması, vicdân gelişimi eşliğinde kendini sorgulama ve değerlendirme basamağı yaşanmaktadır. Nefs-i Levvâme⁴⁷³ olarak nitelendirilen bu aşamada kötülüğü işledikten sonra içte rahatsızlık veren psikolojiyle ciddi değişim ve dönüşümler hâsıl olmaktadır. Arzuların gerçekleştirilmesinden sonra, düşünce tarafından kötülenmesi aşamasıdır. Vicdân ve sağduyu hasletlerinin ortaya çıkışı olarak değerlendirilen bu aşama, iyi ahlâkın başlangıcıdır.⁴⁷⁴ Bu mertebede, hem geçmiş hem geleceğe yönelik pişmanlık

⁴⁷⁰ Yûsuf 12/53.

⁴⁷¹ Dodurgalı, “Nefs ve Eğitimi”, 79-81.

⁴⁷² Ali Ayten- Sevde Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş Bireysel Arınma ve Güzel Ahlak* (İstanbul: Sufi Kitap 2019), 59-61; Sigmund Freud, *Psikanaliz Üzerine* çev: A. Avni Öneş (İstanbul: Say Yayınları, 2004), 83.

⁴⁷³ el-Kıyâmet 75/2.

⁴⁷⁴ Dodurgalı, “Nefs ve Eğitimi”, 79; Hökelekli, “İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü”, 420.

hissi gözlemlenmektedir. Ayrıca hatadan ders çıkarıp tekrar etmeme şeklinde gerçekleşen onarıcı ve dinamik bir süreci de içermektedir. Bu mertebede hedeflenen kendini sorgulama süreci insanın, kendi doğrularından vazgeçip Allah'ın (c.c) sınırlarını ve doğru dediklerini geye edinmesini içermektedir.⁴⁷⁵

3) Nefs-i Mülhime: Bu mertebede kişinin nefsi, ilâhî ilhâma uygun hâle gelip kendisi için iyi ve kötü olan şeyleri keşfettikten sonra, arzulardan uzaklaşıp temizlenmeye başlamaktadır.⁴⁷⁶ Başka bir ifadeyle nefsin mânevî yönünün fizik yönünü kontrol altına alarak kendi ötesine uzanması demektir. Kötülüklerden kaçarak iyiliklere yüzünü dönen insan, Allah'ın (c.c) ilhâmıyla iyiyi kötüden ayırt edecek duruma gelmektedir. Nefs-i mülhime insan, arzu ve isteklerinin aşırılıklarına mukâvemet gösterebilme gücünü elde etmektedir. Kalbini, Rabbinden uzak tutan her şeyden uzaklaşmakta ve Allah (c.c) aşkını, ibâdetlerini görev bilincinin ötesinde zevkine vararak gerçekleştirmektedir.⁴⁷⁷

4) Nefs-i Mutmainne: Dini ve ahlâkî değerlerle tam uyumlu duruma ulaşıldığı, dürtüsel eğilimlerin bütünüyle kontrol altına alındığı,⁴⁷⁸ davranışlarda uyum, kararlılık, içsel doygunluk ve olgunluğun yaşandığı en üst gelişim basamağıdır.⁴⁷⁹ Bu mertebede fakr (yoksulluk) hâlinde olan sâlik, bir iç huzûr ve emniyet hissetmektedir. Mülk edinin edinmemek ya da sahip olup olmamak arasında bir ikilem yaşamaktadır. Bu merhalede olmak, içsel çatışmalardan, dünyevi bağlanmalardan ve sahip olma arzularından kurtulmak yaşamın ve varoluşun görünmez ritmine ayak uydurmak demektir. Gerçek yoksulluk ve fakr hâli, sürekli riyâzet ve çile çekmek değil dünyadan el etek çekmeden özgürleşebilmeyi başarabilmektir. Aynı zamanda kişinin iç dünyasında nesneleri

⁴⁷⁵ Ayten- Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 62-69.

⁴⁷⁶ Dodurgalı, “Nefs ve Eğitimi”, 79; Şems7-8-9.

⁴⁷⁷ Ayten- Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 69.

⁴⁷⁸ el-Fecr 89/27-28.

⁴⁷⁹ Hökelekli, “İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü”, 421.

algılama biçimindeki olgunluğu ve daha fazla mülk edinme, mevki kaygısına köle olmadığı takdirde kişi fakr hâlinde yani mütmain olmuş nefis kıvamındadır.⁴⁸⁰ Mutmainne aşamasında, ahlâki erdemlerin tam olarak yerine getirildiği ve huzûr hâlinin hâkim olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu mertebe tasavvufta, hem bilişsel hem duygusal olarak derin bir idrâki ve huzûra erme hâlini ifade etmektedir.⁴⁸¹

5) Nefs-i Râziye: Kur’ân-ı Kerîm’de: “*Râzı olmuş ve kendisinden razı olunmuş olarak Rabbi ‘ne dön!’*”⁴⁸² ifadesiyle kulun artık nefsinde acı ya da tatlı, yaşadığı her şeyi gönül hoşluğu ile karşılayan kaderden şikâyetle bulunmama hâlidir.⁴⁸³ Nefs, bu aşamada arzu ve istekleri aşmaktadır. Her takdire boyun eğmekte ve rızâ hâlinde olmaktadır.⁴⁸⁴ Bu mertebede, psikolojik süreçleri aşan mânevî bir hâl olarak kişiye yüksek bir sabır duygusu yüklenmiştir. Fakr safhası, sabır evresine hazırlıktır ve sabrın yaşanması daha zordur. Sûfî için sabır, inancın özü olmakla birlikte sabırla duyguların yaratıcı ifadesi ve süblimasyon yaşama geçirilmektedir. Sûfî benliği, geçmiş yanlış inanışlarından özgürleşerek hakîkî inancı keşfedip sabırla yaşantısal keşfin anahtarı hâlini almaktadır.⁴⁸⁵ Bu mertebede kişi, başına ne gelirse gelsin Allah’tan (c.c) geldiğini bilip, tam bir rızâ hâlinde tereddütsüz O’na teslim olmaktadır. Aynı zamanda bu aşamada insan, her şeyin Allah’tan (c.c) geldiğini bildiği için iyi olanlara şükrederken zorluklara sabretmektedir.⁴⁸⁶

⁴⁸⁰ Sayar, *Sûfî Psikolojisi* 41.

⁴⁸¹ Ayten- Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 73-75.

⁴⁸² el-Fecr 89/28.

⁴⁸³ Hökelekli, “İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü”, 421.

⁴⁸⁴ Dodurgalı, “Nefs ve Eğitimi”, 80.

⁴⁸⁵ Sayar, *Sûfî Psikolojisi* 42.

⁴⁸⁶ Ayten- Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 75-76.

6) Nefs-i Marziyye: Rızâ, psikolojisinin kemâl noktası ve mutluluğun son aşamasıdır.⁴⁸⁷ Bu aşamada, nefsin râzı oluş hâlinden Allah Teâla da razı olmaktadır. Böylece nefis "Allah (c.c) rızâsını kazanmış" olmanın psikolojisi içine girmektedir.⁴⁸⁸ Bu aşamada, Yaratıcı'ya mutlak güven yani tevekkül duygusu vardır. Tevekkül dayanmak, yaslanmak, sırtını bir yere yaslamak mânâlarını taşımaktadır. Yani kişi, dayandığı yerden ve hudutsuz bir kuvvetten, merkezden güç almaktadır. Kişiye çok zor gelen bu idrâk kapısında tevekkül, bütün gücü nefse atfetmek değil, Yaratıcı'nın her şeyin üstünde hükümrânlığını kabul etmek demektir. Kişinin bu fiilinde kararlı ve gayretli olmaya çalışması insanı akıl almaz bir iç zenginliğine ve dinamik bir mü'min olma coşkısına ulaştırmaktadır.⁴⁸⁹

7) Nefs-i Kâmile: Mânevî anlamda tam olgunluğa erişmiş olan nefstir. Bu rûhsallığın doruk noktası, en son sınırır. Çok az insanın ulaşabileceği bir merhale. Her türlü kötülükten temizlenip arınmış, saf ve duru hâle gelmiştir. Kur'ân-ı Kerîm'de bu hâl şöyle ifade edilmektedir. "*Nefsi'ni temizleyen kurtuluşa ermiştir*".⁴⁹⁰ Diğer nefis mertebelerinde yer alan iyi ve güzel vasıfların hepsi kâmil insanda toplanmıştır.⁴⁹¹ Kısacası Allah'ın (c.c) yeryüzünde halifesi olan insan, Allah'ın (c.c) zat, sıfat ve esmâsının en güzel şekilde tecelli ettiği varlıktır. Kâmil insan, artık Allah (c.c) ile âlem arasında, zâhir ile bâtın arasındadır. Yine bütün ilâhî kemâl sıfatlarla muttasıf ve müzeyyen olan kişidir. Âlem artık ona bir ayna gibidir. İnsan-ı kâmil de bu aynanın cilasıdır.⁴⁹²

⁴⁸⁷ el-Furkân 25/63.

⁴⁸⁸ Dodurgalı, "Nefs ve Eğitimi", 80.

⁴⁸⁹ Sayar, *Sûfî Psikolojisi* 42-43.

⁴⁹⁰ eş-Şems 91/9.

⁴⁹¹ Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 420-421.

⁴⁹² Bknz: Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi* (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1995)

Nefsinin geçireceği evreleri, bu aşamalar çerçevesinde bilen ve zayıflığını, acizliğini, zilletini, câhilliğini vs. beşeri sıfatlarla tanıyan, Yüce Rabb'ini kuvveti, kudreti, izzeti, ilmi vb. ilâhî sıfatlarla tanıy hâle gelmektedir. Kişi, en yakın olan nefsin, hakikatini, mâhiyetini, keyfiyetini hakkıyla bilemediğinde Rabb'ini ve sıfatlarının keyfiyetini bilmekte zorlanmaktadır. Nefsinin sonradan yaratıldığını bilen, Allah'ın (c.c) önceden beri var olduğunu bilmektedir. Kendinin yok olacağını bilen, Rabb'inin baki olacağını; nefsin cefa ve hata ile tanıyan Yüce Allah'ı (c.c) gereği gibi tanımaktadır.⁴⁹³

Kötülüğü emreden nefsten bütün kemâl sıfatlarını kazanmış kâmil insan mertebesine kadar, kat ettiği çeşitli aşamaların tasnif edildiği bu anlayışta nefis, tam anlamı ile hür ve bağımsızdır. Bundan dolayı hem Allah'a (c.c) hem de kendisine karşı sorumlu tutulacaktır. Bu yönünden dolayı nefis, kendisini kemâl noktasına kadar geliştirmek için çalışıp çalışmadığı konusunda insana hesâp bile soracaktır.⁴⁹⁴

Nefs-i emmâreden kulun nefis-i kâmileye yükselme yolculuğu yüksek bir irâdeyi gerektirdiği gibi çok çetin ve meşakkatli bir süreçtir. Nitekim Hz. Peygamber savaştan dönen bir grup kişiye “*Şimdi küçük savaştan büyük savaşa geldiğimiz bir kişinin kendi nefsiyle mücâdelesini cihâd işi önünüzde duruyor*” demiştir.⁴⁹⁵ Nefsle mücâdelenin savaştan daha zor olduğu bu sözlerle ifade etmiştir. Nefs, iyiye de kötüye de götüren nötr bir cisimdir. Aynı zamanda terbiye edilmediği vakit inatçı, ısrarcı ve şeytanın içimizdeki yardımcısı durumunda olmaktadır. Şeytan gibi nefsin de, insana vesvese veren yönü olduğundan terbiye edilmesi gerekmektedir.⁴⁹⁶ Bu bağlamda birçok eser verilmiştir. Bu konuda fikir sahibi olan Hâris el-Muhâsibî (ö. 243/857), dini/ahlâki hakikatlerle uyumlu bir hayat tarzı için kişinin kendisini içsel yönden anlamaya

⁴⁹³ Yusuf Açıkel, "Nefsini Bilen Rabb'ini Bilir, Hadis mi Kelam-ı Kibar mı?", *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (1998), 200.

⁴⁹⁴ Dodurgalı, “Nefs ve Eğitimi”, 81: el-İsrâ 17/14.

⁴⁹⁵ Aliyyü'l-Kârî, *el-Esrâru'l-Merfûa*, 211 (No: 211); el-Aclûnî, *Keşfu'l-Hafâ*, 1/ 424-425 (No: 1362).

⁴⁹⁶ Coşan, “İslâm'da Nefis Terbiyesi”, 164.

çalışmasını ısrarla vurgulamış, "iç gözlem"e dayalı bir bilgisel etkinliğin yolunu açmış, kendinden sonraki birçok araştırmacıyı etkilemiştir.⁴⁹⁷

Hayra götüren kişinin nefsi terbiye edildiğinde, aslında gereksiz bir varlık değildir. İslâm'da nefsin bazı istekleri reddedilmeyip tabî görülmüş ve fitrata uygun bir şekilde kanalize edilmiştir. Meşru yollardan karşılanması konusunda Allah (c.c) tarafından emredilmiştir. Bu cihetle de İslâm'da ilk önce harama giden yollar taksif edilmiştir. Nefsin ıslahı ve terbiyesi için birçok metot vardır. Bunlardan en önemlisi bizzat İslâm'ın kendisidir ve aynı zamanda emir ve yasaklarıyla uygulanmasıdır. Çünkü o her şeyin ıslahı içindir ve gelen bütün emir ve taatler, bu nefis eğitimi gerçekleştirmeye yardımcı olmak içindir. Yine bir başka husûs, iç gözlem önerildiği gibi dış gözlem de tavsiye edilmiştir. Yani Allah'a (c.c) giden yollar, kendi nefesleri adedince çoktur.⁴⁹⁸ Nefs eğitimin hedefi, nefsin arzu ve isteklerini yok etmek değil, onların bilinçli bir şekilde eğitilmesi, aşırılıklarının törpülenmesi ve benliği istila etmesinin önüne geçilmesi olmalıdır.⁴⁹⁹

Batılı eğitimcilerin, akla önem vererek kalbi ihmal etmeleri ve nefsin sadece bir cephesini ele almaları günümüz dünyasında birçok sorunu da beraberinde getirmiştir. Sûfî geleneğe ise ilâhî bir mabet ve mânevî merkez olan kalbin, eğitim sistemlerinde önemli bir yeri vardır.⁵⁰⁰ Sûfî algıda kalbin, maddi ve mânevî olmak üzere iki yönü bulunmaktadır. Maddi kalp, insan bedeninin merkezine yerleştirilmiştir. Nefs ve rûh arasında olan mânevî kalp ise tıpkı maddi kalp gibi işlev görmektedir. Maddi kalp, beden çalışmasını düzenlemekte mânevî kalp ise psişeyi organize etmektedir.⁵⁰¹

⁴⁹⁷ Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 412.

⁴⁹⁸ Coşan, "İslâm'da Nefis Terbiyesi", 166-168.

⁴⁹⁹ Dodurgalı, "Nefs ve Eğitimi", 82.

⁵⁰⁰ Robert Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh: Sûfî Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum*, çev. İbrahim Kapaklıkaya (İstanbul: Gelenek Yayınları, 2003), 126.

⁵⁰¹ Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh: Sûfî Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum*, 58.

Her şeyi maddi ve rasyonel olana indirgeyen modern anlayış ile kesin olan hiçbir doğrusu bulunmayan post-modern anlayış, insanlığı seviye olarak iyi yönde aşama kat ettirememiştir. Günümüz seküler biliminin sorunsallığı ancak geçmişin tecrübelerini inşâ ve ihyâ ederek aşılmaktadır. İnsan hakkında doğru ve yeterli bilgiye ulaşmadan, nefsin mertebelerini bilmeden insanlığı mutlu edecek bir uygarlık anlayışına ulaşmak da mümkün değildir. Kur'ân-ı Kerîm, bir toplumun ancak o toplumdaki kişilerin "kendilik"lerinin değişmesiyle değişeceğini haber vermektedir.⁵⁰² O hâlde, "Nefs" lerde başlayacak olan bir değişim ile yeni bir "ben idrâki"ne ulaşmak için önce onun hakkında doğru ve yeterli bilgiye ihtiyaç olduğu bir gerçektir.⁵⁰³

Tasavvufî düşüncede, insanın nefsi arzularının bir sınırı olmadığı için terbiye edilmediği takdirde kişinin kendini ve Allah'ı (c.c) murâkabe etmesi güç hâle gelmektedir. İnsan arzularının aşırılıkları törpülenmez ve tezkiye edilmezse kişinin iç âlemine oradan da rahmet-i ilâhîye doğru yapacağı yolculuğu sekteye uğramaktadır. Sâlikin nefs-i emmâreden kâmileye doğru yolculuğu ancak kişinin kendini hakîkî mânâda murâkabe ve muhâsebe etmesiyle gerçekleşmektedir. Temiz bir rûhla dünya sahnesine inen insanoğlu, kişilik gelişimini ancak kendinin farkında olarak sağlamaktadır. Bu itibarla bakıldığında murâkabe, bireyin sağlam karakterinin oluşmasında önemli bir role sahip olduğunu söylemek mümkündür.

2.2.2.2. Gaflet

Gaflet, kalp gözünün önüne perde çekilmesi aynı zamanda fıtrattaki meziyetlerin körelmesidir. Bir başka deyişle gaflet, geçici ve anlık zevkler uğruna ebedî saadeti cehenneme çevirme ve fânî dünya hayatını sonsuz cennete tercih etme şeklinde gerçekleşen basiret körlüğüdür.⁵⁰⁴ Sûfilikte gaflet (unutma) kavramı; bir fikir, duygu

⁵⁰² el-Enfâl 8/53; Ra'd 13/11.

⁵⁰³ Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 421.

⁵⁰⁴ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 58.

veya tecrübenin bilinçdışına itilmesi ve bilince ulaşmasının engellenmesiyle kişi, benlik için tehlike olarak algılanan gerçeği yok saymak şeklinde bir savunma mekanizması oluşturmaktadır. Sûfililikte, kişinin kendisinin farkına varamaması ve kendisine câhil olması hakîkate âmâ olmaktan daha kötü bir durum olarak algılanmıştır.⁵⁰⁵ İnsanın fitratında/yaratılışında Allah’a (c.c) inanma içgüdüsü vardır. Bu yüzden her insanın rûhu esâsen Allah’ı (c.c) bilmektedir. Fakat bu idrâk şuuraltındadır. İmân şuuraltındaki bu fitratı uygun metotlarla şuur üstüne çıkarma hadisesidir. Şuur üstüne ulaşmayan Allah (c.c) inancı, tıpkı görülüp de unutilan rüyalar gibi şuuraltında saklı kalmaya mahkûmdur. Böyle gâfil bir rûh da, kendini daima kafesteki kuş gibi huzûrsuz hissetmektedir. İnsana, rûhunun açlığını dindirmek için başvurduğu kapılar ve nefsânî tatminkârlıklar kısa süreli çareler sunmakta ve kalpte daimi huzûru sağlayamamaktadır.⁵⁰⁶ Çünkü kalpler, Allah’a (c.c) aittir ve ancak O’nu anmakla huzûr bulmaktadır.⁵⁰⁷

Niçin bu dünyaya gönderildiğinin, kimin mülkünde hayat geçirdiğinin, bu dünyaya geliş ve gidişteki sır ve hikmetin şuurunda olmayan biri, gafletin durağında ömür tüketmektedir.⁵⁰⁸ Nefsinin ayartılarını ve insanı ne yönde etkileyeceğini bilmeyen insan ancak gaflettedir. İnsanın mânevî dünya ile ilişkisini sekteye uğratan yani onu en çok gaflete düşüren en önemli faktörlerden birisi mal-mülk sevdasıdır. Kur’ân-ı Kerîm⁵⁰⁹ ve hadislerde de insanın bu vafına birçok kere değinilmiştir. Hz. Peygamber de bu vakıayı ifade etmek üzere "*İnsanda iki şey yaşlanmaz; yaşamak arzusu ve mal sevgisi*"⁵¹⁰ buyurarak, bütün hayatı boyunca varlığını muhâfaza eden duygulardan birisinin mal

⁵⁰⁵ Sayar, *Sûfî Psikolojisi* 32.

⁵⁰⁶ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 48.

⁵⁰⁷ er- Ra’d 13/28.

⁵⁰⁸ Topbaş, *İslam Tefekkür Ufku*, 105-109.

⁵⁰⁹ Âl-i İmrân 3/14.

⁵¹⁰ Tirimizi, "Zühd", 28.

sevgisi olduğuna işaret etmiştir. Hâl böyleyken insan, ona bu malları rızık olarak verenin Allah (c.c) olduğunun idrâkiyle, eğer belli bir miktar mülke sahipse, en az yılda bir defa, eşyanın kendisine muttali olmasına izin vermeden, malından zekât vererek, Allah’a (c.c) olan şükranını böylece ifâ etmiş olacaktır.⁵¹¹

İnsan, iç ve dış tesirler sebebiyle her an gaflete düşecek bir yapıdadır. Bu vakıaya dikkat çeken ârifler, “hâfıza-i beşer nisyân ile malûldür” sözünü zihinlere kazımışlardır. Gaflet ve nisyân sarkacında sürekli olarak gelip giden insanın Hak ve hakikatten sapabileceği, menfi değişim ve dönüşümlere her an duçar olabileceği için uyanık olmaya çalışması zarûridir. Bunu başarmak kimi zaman zorun zoru bir meseledir. Bu itibarla kul, her şeyi kuşatan ve kuluna şah damarından daha yakın olan Allah’tan (c.c) kendisini bir an bile nefsiyle baş başa bırakmamasını talep etmektedir.⁵¹² Zirâ günahlar ve hatalar, kişinin Rabbini unuttuğu zaman diliminde yapılmaktadır.⁵¹³

Gerçek anlamda kalbin korunması ve kişinin gafletten uzaklaşması, Allah’ın (c.c) kullarına bahşedeceği lütuf ve ihsâna başka bir deyişle tevfikına bağlıdır. Bunun için kulun her an Allah’ın (c.c) rahmetine ve muhâfazasına sığınması gerekmektedir. Kulun gayretini görmek isteyen Allah (c.c), insanın davranışlarına göre ona lütuflar ihsân etmektedir. Kalbin hakîkî mânâda gafletten muhâfazası, Allah’ın (c.c) tevfikına bağlı olduğunu ifade eden Hz. Peygamber’in sözü bu hakîkati gözler önüne sermektedir.⁵¹⁴ Hz. Peygamber’in devamlı olarak “*Ey kalbleri evirip çeviren (Allahım)! Kalbimi dinin üzere sebât ettir*” şeklinde duâ ettiğine şahit olan Enes b. Mâlik: “*Ey Allah’ın elçisi Biz sana ve getirdiklerine iman ettik. Bizim için herhangi bir endişeniz var mı?*” diye sorunca Hz Peygamber (sav) “*Evet. Gerçek şu ki kalpler, Allah Teâlâ’nın iki parmağı arasındadır; onları istediği gibi evirip çevirir.*” şeklinde ifade

⁵¹¹ Karaca, “Dini Pratikler, Nefs Muhâsebesi ve Allah Şuuru”, 119.

⁵¹² Ergül, “Vukuf-i Kalbî: Kalp Murakabesi ve Muhafazası”, 6-7.

⁵¹³ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 55.

⁵¹⁴ Ergül, “Vukuf-i Kalbî: Kalp Murakabesi ve Muhafazası”, 6-7.

buyurmuştur.⁵¹⁵ Netice itibariyle denilebilir ki Allah’a (c.c) bağlı bir kalbin Yaratan’ına ilticâ hâlinde hayat sürebilmesi, kulun gayretinin ardından rahmet-i ilâhînin yardım ve ihsânıyla gerçekleşmektedir.⁵¹⁶

Gaflet, insanı birçok olumsuz durum ve hasletlerle karşı karşıya bırakmaktadır. Bunlardan bir kaç şursuzluk, sorumsuzluk, haddi bilmemek, edepsizlik olarak ifade edilebilir. Gaflet, insanı perişan eden öyle bir hastalıktır ki, kişinin iç âlemini dumura uğratmanın yanında insandaki tevhid nûrunu söndürmekte ve kalbindeki Allah (c.c) ve Peygamber sevgisini tamamen ortadan kaldırmaktadır.⁵¹⁷ Nasıl ki düşman işgâli altında bir ülke daima tedirgin bir tavır sergilemekteyse aynı şekilde suflî muhabbetlerin esiri bir kalpte de o denli huzûrsuzluk ve sıklet hâli yaşanmaktadır.⁵¹⁸

Gaflette olan insanın Allah’ı (c.c) kalpte tanıma fırsatına erişmedeki gayretsizlikleri, mânevî zevk lezzetlerinin farkında olmayışı sebebiyledir. Nasıl ki yeni doğan bir bebek için anne sütünden başka değişik ve lezzetli gıdalar zevk vermediği gibi mânevî hayatta da hissi lezzet alma iştîyâkı bunun gibidir. Ham insanlar, dünyevî zevkleri hakîkî lezzet zannetmektedirler. Hâlbuki kalpler, Allah’ı (c.c) tanıma yolunda mesafe aldıkça hissedişler, görüşler, derinlikler artmakta ve lezzetler değişmektedir.⁵¹⁹

Gafletten kurtulmak ancak Allah’ın (c.c) ipine sarılarak ve Hz. Peygamber’in adımlarını takip ederek gerçekleşmektedir. Kişinin gafletten uzaklaşması, bilincin ilâhî nûra uyanmasıyla ve aşkın şuuruna erişmesiyle mümkün olmaktadır. Gözlerdeki bahsi geçen şekilde perdelerin kalkması kulun, her an kalbini murâkabe etmesi ve uyanık olmaya gayret göstermesiyle hâsıl olmaktadır.⁵²⁰

⁵¹⁵ Tirmizî, “kader”, 7.

⁵¹⁶ Ergül, “Vukuf-i Kalbî: Kalp Murakabesi ve Muhafazası”, 6-7.

⁵¹⁷ Brodbeck, “En Büyük Cehalet Kendini Görmek İstememektir.”, 24-25.

⁵¹⁸ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 57.

⁵¹⁹ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 65.

⁵²⁰ Brodbeck, “En Büyük Cehalet Kendini Görmek İstememektir.”, 24-25.

İşte bu noktada insanda gafleti önleyebilecek sistemin kurulması ve yüksek bilicinin oluşması, tasavvufî bir hayatın yaşanmasından geçmektedir. Tasavvuf yolculuğunun en önemli disiplini, gafletten olabildiğince uzak bir seyr defteridir. Bu cihette denilebilir ki murâkabeyi gönlüne tam olarak yerleştiren sâlik; daha dikkatli, uyanık, bastığı yeri bilen, basiret üzere hareket eden biri hâline gelmektedir. Seyr-i sülûkta sâlike, kişinin hayatının seyrinde sürekli olarak gaflet hâllerinden sıyrılabilmesi için mânevî terbiye usûlleri olarak birtakım letâif zikirleri vermektedirler. Sonra da murâkabe denilen bir ders sistemine geçiş yapılmaktadır.⁵²¹

Kısacası mayasında nisyân (unutma) bulunan insan, gönül âlemini geçici hazlarla doldurarak hakîkate alan bırakmayacak bir şekilde çoğu zaman ömür geçirmektedir. Gafletle birçok olumsuz vakıa ve hasletlerle başbaşa kalan insan, kendini daima murâkabe ederek bütün bu kötü hastalıklardan uzaklaşabilmektedir. Allah'ı (c.c) tanımak için yaratılan kulun kalbi, gafletten hakîkate âmâ kalmakta ve yaratılış gayesini tam mânâsıyla gerçekleştirememektedir. Ancak kişi, her an Allah'ın (c.c) kendisini murâkabe ettiğinin bilincinde olarak bu gaflet hâlinde sıyrılabilir. Bu minvâlde Nakşî sûfilerinden Ahmed Kâsânî (ö 949/1542), murâkabeyi insanı gafletten uzaklaştıracak bir sistem olarak algılamış ve şöyle açıklamada bulunmuştur. Ona göre murâkabenin nihâyeti, müşâhedenin bidâyeti olarak gördüğünden murâkabeyi gönlü Hakk'la berâber tutmak ve hiçbir zaman O'ndan gâfil olmamak şeklinde ele almıştır.⁵²²

2.2.2.3. Egoizm ve Hedonizm

Egoizm, günümüz modern dünyasında insanın kendisine olan körlüğü ve büyülenme hastalığı olarak ifade edilebilir. Kişinin içinde yaşadığı kibir duygusu varsa o dışına sızarak insan, başkasına hep yüksekte bakmaktadır. Bu cihette bakıldığında vicdânı gelişmemiş insanda, realite körlüğü gözlemlenmektedir. Kendini diğer

⁵²¹Ergül, “Vukuf-i Kalbî: Kalp Murakabesi ve Muhafazası”, 7.

⁵²²Tosun, *Bahâeddin Nakşibend*, 314.

insanlardan üstün gören insanlarda, narsistik bir kişiliğe rastlanmaktadır. Narsistler, öz eleştiriyi yeteneğinden yoksun, olağan üstü ve ayıksı olduğu duygusunu taşıyan, kendilerinde hiçbir kusurun olmadığını zanneden eksikliği hep başkalarına izafe eden kişilerdir. Bu aslında ön yargının oluşturduğu bir körlüktür. Hep başkalarını kusurlu görmenin bir yanılsamasıdır. Bu açıdan bakıldığında kendine âmâ kalan insan, vicdân mekanizması yeteri kadar çalışmadığı için başkasına sağır kalmakta, gönüller yıkmaktan geri durmamaktadır. Hâlbuki her an Allah'ı (c.c) murâkabe eden kişi, kalp kırmaktan çekinmekte ve alçakgönüllü bir karaktere sahip olmaktadır. Böyle insanlar, berzah âlemini ve sıratı unutmayarak bir hesap sorucunun gözetiminde kurallara uygun hareket etmektedir. Büyüklük hastalığı, insanın tüm emeklerinin zâyî olmasına sebebiyet vermektedir. Bu hastalıkla baş etmenin çaresi, her an Allah'ı (c.c) murâkabe etmek ve ölümle yüzleşmektir. Egoizm düşüncesi, insanı kendine hayran bırakan ve bunun da herkes tarafından bilinmesi sonucunu doğuran bir sistemdir. Kendinin eşsiz olduğunu vehmeden bu kişilik yapısında, haz odaklı bir yaşam stili baş göstermektedir.⁵²³

Günümüz modern dünyasında insanlığın nefis-i emmâresine hizmet eden bir diğer oluşum hedonizmdir. Hız ve haz odaklı bir yaşam tarzını benimseyen bu anlayış, insanın suflî duygularına hizmet etmektedir. Hayatın hızlandırılmasının, insanın nefsanî tarafını coşturan bir iç dinamizmi vardır. Hızlandıkça aslında insan, kendi ölümünden kaçmaktadır ve ölümü hatırına getirmemek için de mümkün olduğunca her şeyi hızlıca tüketip hayatını nefsanîyetin dehlizlerinde harap etmektedir. Hedonizm, başta çocuklar olmak üzere her yaştan insanın davranışlarını olumsuz anlamda tesir etmektedir. Günümüz toplumunda, bir çocuğun zihni haz odaklı oyunların hızına ayarlandığı zaman, dikkat eksikliği ve akabinde çeşitli davranışsal bozukluklar meydana gelmektedir. Hâlbuki çocukluk döneminde hayâl kurup zihninde canlandırdığı objelerle oyun kurması gereken çocuk, kendini düşünmeye sevk etmeden oyun kurucuların ellerine teslim etmektedir. Hayâl kuran bir çocuk, bir bitkinin su ve güneş alıp büyümesi gibi

⁵²³ Nevzat Tarhan, *Yunus Terapi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2013), 137-140; François Lelord Christophe Andre, *“Zor Kişilik” lerle Yaşamak*, çev: Rıfat Madenci (İstanbul: İletişim Yayıncılık, 2020), 120.

olgunlaşarak büyümektedir. Hayâl kurmasına izin verilmeyen çocuğun, rûhsal gelişimi eksik bırakılmış ve olgunlaşması sekteye uğramıştır. Çünkü zihin hızlansa da duygular, sabitkadem kalıp tekâmül mânâsında gelişme gösterememektedir. Modern çağın bir dayatması olarak sunulan hız ve hazzın, insanoğluna yönelik tahribâtları gözle görülebilir niteliktedir. Esâsında hız, herhangi bir şeyde derinleşmemizi zorlaştırmaktadır. Bu yüzden tefekkür, muhâsebe ve murâkabe, insan hayatında önemli bir yere sahiptir.⁵²⁴ Tefekkür, insana anda derinleşmeyi öğretmekte, baktığı her şeye anlam katma bilicini edindirmekte ve insanlar arası ilişkilerinde nitelikli bir irtibât kurmasını kolaylaştırmaktadır. Murâkabenin tüm bu sayılanları, kişinin hayatında içselleştirmesi husûsunda ciddi bir katkısı vardır denilebilir. Çünkü murâkabe tefekkürden de ileri seviye odaklanma hâlidir. Aynı zamanda murâkabe, insana kişilik bilinci kazandırmakta, kendinin farkında olmasını sağlayarak kişiyi bencillikten uzaklaştırmakta ve alçakgönüllü bir karaktere sahip olmasına yardımcı olarak narsistik bir kişiliğin oluşmasını engellemektedir.

2.3. Rûhu Arındırmaya ve Bilinci Odaklamaya Yönelik Bâtıl ve Dinî Ritüeller (Nefs Disiplini ve Rûhsal Uygulamalar)

Sûfilere göre rûh, beden kalıbına tevdi edilmiş bir mânâ olarak ifade edilmiştir. İnsan bazen yaptığı şeylerle beden kafesindeki rûhun daralmasına sebebiyet verebilmektedir. Rûhun aşkın ve mânevî olana bir meyli söz konusudur. İnsanın, bu mânâ arayışı göz ardı edildiğinde yaşam enerjisi kalitesiz hâle gelmektedir.⁵²⁵ Günümüz modern insanı, mânevî bir sıkışmışmış ve rûhî buhranlar içerisinde; özellikle Batı ülkelerinde en yaygın duygunun can sıkıntısı olduğu dile getirilmektedir. Benliği aşan ve onu daha yüksek bir mânânın içine müdâhil eden aynı zamanda aşkınlık ile irtibât

⁵²⁴ Sayar, *Ruhun Derin Yaraları*, 59-61.

⁵²⁵ Ebu'l-Kasım Abdülkerim b. Hevâzin Kuşeyrî, *er-Risaletü'l-Kuşeyriyye fî İlmi't-Tasavvuf* (Beyrut: Dâru'l-Ceyl, 1990), 87

hâli olarak algılanabilen mânevîyat arayışı, buhranlar içindeki benlik için vazgeçilmez bir öneme sahiptir. Bu mânevîyat olgusu, insan olma kâbiliyetinin öznel ve evrensel bir boyutu olduğu kadar aynı zamanda içsel, öznel bir farkındalığı da kapsamaktadır. İnsan, anlama susamış bir varlık olduğu için mânevîyatta anlam ve gaye, hakikat ve değerler bütününde süren bir arayış, insanın içsel susuzluğunu rahatlatmak için güzel bir imkân sunmaktadır. İnsan, hayatı anlamlı ve tahammül edilebilir kılacak bir mânevî yakınlık ve yeryüzünde bir hedef arayışı içerisindedir. Bakıldığında Batı dünyasında farkındalığı oluşturmak ve rûhî boşluğu dindirmek için aralanan kapının adı Budizm'den etkilenmiş meditasyon ve üçüncü dalga bilişşsel terapiler olmuştur.⁵²⁶

Modern çağın, rûh ile beden ahengini parçalayan tahribâtlarından biri de odaklanma ve yoğunlaşma duygusunu ortadan kaldırmasıdır. İnsan, sosyal medya, televizyon ve çevrenin etkisiyle birden fazla çeldiriciyle inhirâf olmaktadır. Rûh ve mânâdan kopuk hâller zuhûr edince insan, yaratılış kodları gereği bir daralma, içsel buhranlar yaşamaktadır. Çareyi, çeşitli deneyimlerde aramakta, araştırmaları doğru veya mantıkdışı da olsa tecrübe edinmekten geri durmamaktadır. Kişinin yaptıklarına odaklanması ve fiiliyatlarında şuurlu davranması, insan hayatıyeti için önem arz etmektedir. Odaklama üzerine birtakım inanç gruplarından çeşitli çalışmalar mevcuttur. Mesela Budist dergâhında, müridin eşyadan soyutlanıp tamamen yoğunlaşması için önüne kum havuzu ve kumun üzerine de bir pirinç tanesi konmaktadır. Mürid, üç yıl boyunca bu pirinç tanesine konsantre olmaya çalışmaktadır. Ona baka baka diğer nesneleri unuttur hâle gelmektedir. Her şeyi o pirinç tanesinde görmeye başlayınca, mürşidi ona hakikatleri açıklamaktadır. İnsan, önüne konulan objeye odaklandığında odak dışında her şeyden sıyrılmakta ve diğer her şeyi unutmaktadır. Bir meditasyon çeşidi olarak algılanmayacak kadar yüksek bir kaynağa sahip ve ilâhî olana doğru

⁵²⁶ Sayar, *Sûfî Psikolojisi* 11-12.

yapılan murâkabe de ise, uygulama esnâsında derin bir odaklanma ve tefekkür gerekmektedir.⁵²⁷

Hakîkatin kaynağı tek olması nedeniyle bazı inanç gruplarının çeşitli ritüellerinde bazı benzerlik yönleri görülmektedir. Tasavvuf ve Hint mistisizminin, birbirinden etkilendikleri hatta ritüellerin temelde hint menşeli olduğu, daha sonra İslâm diyarına yayıldığı gibi tartışmalar eski zamanlardan beri mevcuttur. “Kültürel yayılma” ilkesinden ötürü dayanak bulan bu iddia, tasavvufî uygulamalarının mâzisinin yogaya dayandığına dâir tarihi bir belge veya herhangi bir bilgiyi kanıt şeklinde sunamadıklarından geçerliliğini yitirmiştir. Hâl böyleyken murâkabe ve yogadaki yüksek bir bilinçle odaklanmaya hazırlık aşamaları, birbirine benzer yanlar olsa da murâkabenin kaynağının Allah (c.c) olduğu ve uygulamada gerçekleştirilen hâllerin kalıcı olacağı gözden kaçırılmamalıdır.⁵²⁸

2.3.1. Meditasyon – Yoga - Çeşitli Enerji Akımları ve Arınma Yöntemleri

19. ve 20. yüzyıllardan itibaren pozitivist ve materyalist düşüncenin etkisiyle insanlık çok yoğun bir şekilde metafizik dünyadan uzaklaşıp fiziki dünyaya yönelmiş ve “dinlerin vaat ettiği cennet dünyadadır, insan cenneti bu dünyada görecektir” gibi ifadeler seküler düşünceyle insanı dünyevileştirmiştir. Bu durum, insanın bir taraftan ihmal edilmesi (mânevî hayatın hem görmezden gelinip hem ihmal edilmesi) ya da bir boyutunun hormonlu gibi daha fazla gelişmesi (dünyaya ait refah düzeyleri dış görünüşleri, lüks hayat tarzlarıyla fazla ilgilenmeleri) sonucunu ortaya çıkarmıştır. Fıtraten maddi ve mânevî doyumun dengeli olması gerektiğinden maddi doyumlar mânevî açlıkları tetikleyerek mânevî arayışlar hızla gündeme gelmeye başlamıştır. Bu yöneliş önce Batı dünyasında transantanal meditasyon ve yoga merkezleriyle

⁵²⁷ Mahmut Erol Kılıç, “Bir İslam Metafiziği Olarak Tasavvuf”, *Derin Tarih* (Şubat 2019), 9.

⁵²⁸ Ernst, “Tasavvuf ve Yogada Vecdin Psikolojisi”, 121.

başlamıştır. Sonra bu açıklık “bu maddi âlem, pozitivist âlem, cennet dediğimiz dünya bana yetmiyor” denilerek rûhun feryatları eşliğinde ülkemiz dâhil tüm dünyada mânevî arayışlar baş göstermeye başlamıştır.⁵²⁹ Meditasyon, dikkatin şuurlu bir şekilde yönlendirilmesiyle bilinç düzeyine seviye kazandıran uygulamaların genel ifadesidir.⁵³⁰

Hindistan’da teşekkül eden ve dünyanın en yaygın meditasyon uygulamalarından biri ve rûhsal birlik olarak tercüme dilen “yoga”, rûhu Zât-ı İlâhiye ile birleştirme amacına karşın bir nefis terbiyesi ve tefekkürden şekillenen dinsel bir Hind felsefesidir. Yoga kelimesi, mânâsı itibariyle religion kelimesi ile aynı anlamı taşımaktadır. Yogayı kendilerine ihtisas alanı seçen uzmanların araştırmalarına göre, bu meditasyon uygulamasını insanın, tabi olarak irâdeye dayalı ve sınırlar üzerinde hükümler kurmak amacıyla bilinçaltında vücuduna birtakım görevler yüklemek için yaptığı bedensel, rûhsal ve zihinsel egzersizlerdir. “Bu sayede kişinin rûhu, kâinat vakıalarını idame ettiren Yüce Rabb’in rûhu ile bütünleşmiş olmaktadır” diye ifade edilmektedir.⁵³¹ Bununla birlikte yoga, bireysel rûhun (Atman) Yüce Rûh (Brahma) ile birliğinin yogi tarafından anlaşılması sürecinin adıdır. Hinduizm’de de yoga, “mistik bütünlüğe ulaşmak amacıyla sistematize edilen meditasyon aracı” olarak kabul edilmektedir. Kısacası yoga, tanrısalla bir olma durumunu veya amacını gerçekleştirmede yardımcı olan şuurun durumunu ifade etmektedir.⁵³² Yoga daha geniş anlamda, mânevî birlik için dinî usulü, rûhsal disiplini ifade eden bir kelimedir. Bununla

⁵²⁹ Hasan Kamil Yılmaz, “Maddi Doyum Manevî Açlığı Tetikliyor”, *Altınoluk Dergisi* 293 (Temmuz 2010), 17; Nasuh Günay, “Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri”, *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19 (2007), 52.

⁵³⁰ Roger Walsh-Frances Vaughan, *Kişî nedir?, Ego Ötesi*, ed. Roger Walsh-Frances Vaughan, çev. Halil Ekşi (İstanbul: İnsan Yayınları, 2001), 181.

⁵³¹ Mustafa Akman, “Yogadaki Meditasyon Örüntüsünün Râbitadaki İzleri” 6. *Uluslararası Sosyal Bilimler İnovasyon Kongresi* (Ankara: Şubat 2023), 561.

⁵³² Günay, “Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri”, 54-55.

birlikte geleneksel yoganın üstatları olan Gurular, Hinduizm'in peygamberleridir veya bir nevi rahipleridir denilebilir.⁵³³

Yoga, özellikle Hindistan'da Hinduizm, Budizm ve Caynizm gibi düşünce sistemlerine temel olmuş ve bu din mensuplarınca geliştirilmiştir. Yoga, aynı zamanda pranayama (dış dünyanın olumlu veya olumsuz etkilerine karşı hislerin duyarsızlaştırılması süreci) da sağlamaktadır. Yani zihnin dış dünyanın etkilerinden kurtularak uzun süre belli bir konuya yoğunlaşması ve son olarak obje-süje ayırımından soyutlanarak derin bir tefekkür hâlini alması demektir.⁵³⁴ Diğer yandan yoga; öz disipline hitap eden çeşitli gelenekleri, günümüzde Batı'da yaygın olarak uygulanan; denge, esneklik, koordinasyon ve meditasyonu geliştirmeyi amaçlayan fiziksel alıştırma çeşitlerini de kapsamaktadır. Bu cihetle yoga, meditasyona hazırlayıcı bir rol oynamaktadır.⁵³⁵

Yoga sistemlerinde meditasyona girmede Sanskritçe olan "mantralar" önemli bir yere sahiptir. Mantralar, Hint Kutsal metinlerinden alınma olup veya Hint tanrılarının isimleridir. Bunların yoga esnasında tekrar etmek zorunludur. Hindularca kelime karşılığı "tekrar edilerek içsel özgürlüğe ulaştırabilen sözcük veya ses" olan mantraların gözle görülmeyen bazı koruyucu ve yaratıcı güçlere sahip ses titreşimlerinden oluştuğu kabul edilmektedir. Bunlar meditasyon sırasında meditasyonu gerçekleştiren kişi tarafından tekrar edilmektedir. Hinduizm göre mantralar, duâlar ve sihirler gibi yaratıcı ve koruyucu birer güce sahiptir. Kendisine yücelik izafe edilen "OM" veya "AUM" mantraları "Başlangıç Mantrası" olarak görev görmektedir. "OM" yogada ilk ve son defa söylenen bir sestir. Bu ve diğer mantralar, bir tanrısal güce veya bir tanrıya yönelik söylenmektedir.⁵³⁶

⁵³³ Günay, "Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri", 61.

⁵³⁴ Akman, "Yogadaki Meditasyon Örüntüsünün Râbıtadaki İzleri" 561-562.

⁵³⁵ Günay, "Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri", 55.

⁵³⁶ Günay, "Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri", 63.

Genel olarak ya da tek tek işleyişleriyle ele alındığında da her ne kadar rûhen rahatlama iç huzûra kavuşma gibi cazip iddialarla icra edilse de yoganın bir felsefe, inanç ve disiplin olduğu görülmektedir. Araştırıldığında yoganın merkezinde, Uzak Doğu dinlerinin çok tanrıcı, putperest felsefesi aşikâr olarak görülmektedir. Nitekim yogada inanç olarak tanrı ve tanrıya inanç, rûh kavramı, ezeliyet ve ebediyet anlayışları vardır. Ayrıca uygulanan eğitim metotları, rûh kemâlini ve tanrıya ulaşma amacını hedef edinmiştir. Tenasüh inancının, bütün Hint dinlerinde olduğu gibi yogada da bulunması, yoganın dinsel anlamlar taşıyan özelliklerinden biri olduğunu göstermektedir. Ayrıca karma, tenasüh, reenkarnasyon gibi düşünce ve inançlar da yoganın temel özellikleri arasında yer almaktadır. Yoga öğreten yogiler, aslında o dinin rahipleridir. Güya teksif olabilmek için söylenen sözler, dönülen yönler, yakılan tütsüler ve yapılan hareketlerin hepsi batıl inançların an'aneleri, adetleri ve telkinleriyle doludur.⁵³⁷ Bakıldığında meditasyon, duâlarla başlamakta ve duâlarla son bulmaktadır. “Yoga ve meditasyonun din ile alakası yok” demek, “haccın Allah (c.c) ile, İslâm'ın din ile ilgisi yok, insanı rahata ve huzûra erdiriyor, spor ve egzersiz yapmayı sağlıyor” demek gibi bir şeydir.⁵³⁸ Dolayısıyla bu tip uygulamaları yaymaya çalışanlar, aslında bâtılın misyonerliğinden başka bir şey yapmamaktadır. Bu sebeple yoga ve benzerlerinin neşet ettikleri dinden tecrid edilerek, (yapanın bilinçaltında merak duygusu ve bunun getirdiği özenme içgüdüğü oluşturduğundan) masum bir rahatlama egzersizine dönüşmüş olduğu iddiası kabul edilemez. Hz. Peygamber'in “*Herhangi bir topluluğa benzemeye çalışan, onlardandır*”⁵³⁹ sözü gereğince her Müslümanın kesinlikle uzak durması gereken ve itikadı zedeleyici bir vakiyadır.

Batı dünyası, Hristiyanlığın içini boşalttıktan sonra içine düştüğü rûhî boşluğu, pasif bir dünya görüşüne sahip olan Uzak Doğu dinlerinin uygulamalarıyla doldurmaya

⁵³⁷ Osman Nuri Topbaş, “Sefâlet Çarşısında Saâdet Arayışı; Yoga ve Meditasyon”, *Genç Dergisi* 194 (Kasım 2022)

⁵³⁸ Günay, “Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri”, 77.

⁵³⁹ Ebû Dâvûd, Libâs, 4/4031.

çalışmaktadır. Yoga ve benzerlerini dünyaya pazarlamakta ve bunları reklam ve moda hâline getirmektedir. Yoga ve benzeri metotlara yönelişlerin altında kişinin yaşanan rûhî bunalımlara şifa araması, gönlün huzûru araması ve kalbin itminana ermek istemesi vardır.⁵⁴⁰

Doğu mistisizmi meditasyon, arınma, reenkarnasyon, yoga, aydınlanma gibi kavramları ele alarak alternatif tıp, dernek, ve spor salonu merkezlerinde faaliyetlerini sürdürmüştür. Medya kanalları ve popüler kültür, bu tarz uygulamalara farklı ve ilginç yenilikler olarak fazlaca yer ayırması da bunların geniş kitlelere ulaşmasına olanak sağlamıştır. Netice itibarıyla İslâm dışında ne kadar “izm”, yön, yapılanma varsa, seküler bir hayat yaşamaya teşvik edilen modern insanı tesiri altına almıştır. Ülkemizde faaliyetlerde bulunan yapılanmalar, asıl amaçlarının dini uygulamalarını empoze etmek olduğunu, ülkenin şartları nedeniyle yoga ve meditasyon kursları aracılığı ile gayelerini gerçekleştirdiklerini yazılarında açıkça beyân etmişlerdir. İfade ettikleri yazılardan birisi şu şekildedir: “Türkiye çoğunluğu Müslüman bir ülke olduğu için buradaki Krishna misyonumuz Ramaray Prabhu’nun önderliğinde ister istemez yavaş ilerliyor ve hatha yoga ve meditasyon dersleri aracılığı ile sunuluyor...”⁵⁴¹

İmânın özü layığına muhabbet müstahakkına da nefreti gerektirmektedir. Bir mü’minin bu gibi şeylere tevessül etmeyerek hakîki şifanın namaz, oruç, zekât, infâk, tefekkür, tesbihat murâkabe gibi gerçek sahih ibâdetlerin tadil-i erkân ve huşu ile ifâ edildiği oranda kalbe şifa, bedene deva, rûha gıda olduğunu bilmelidir. Rûhun gerçek şifahanelerini bırakıp kişinin “Biz yoga meditasyon gibi şeylerin yararını görüyoruz” demesi ve huzûru onlarda araması, rûha verilen rüşvet aynı zamanda da rûhtaki mânevî ihtiyacı perdeleyecek ve hakîkî mânâda hissedilmesine mani olacak ağrı kesiciyi almasına benzemektedir. Tüm bu araçlar, kişiye geçici hâller icrâ ettirdiğinden insanda

⁵⁴⁰ Topbaş, “Sefâlet Çarşısında Saâdet Arayışı; Yoga ve Meditasyon”, (Kasım 2022)

⁵⁴¹ Günay, “Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri”, 53-54.

kalıcı bir hâl olmayıp rûha ait bir sekînet değil, nefse ait geçici bir hazdan ibaret olmuştur.⁵⁴²

Enerji çalışmalarında yer alan ve tehlikeli boyutlarını bir zamanlar deneyimlemiş biri olan Klinik Psikolog Mehmet Teber, insanın mânevî (zikir, duâ, inziva vb.) ve spirütüel çalışmalara (meditasyon, yoga, enerji vb.) yoğunlaştıkça kendinde sezgi ve öngörüsünün arttığını ve pşisesinde bazı kanalların açıldığını bahsetmektedir. Kişide hayranlık uyandıracak hâller (sezgiler, ilhâmlar, rüyalar vb) gibi enerjinin yeni boyutuna tanıklık ettiğini, özel hissettiğini ve mânevî hâllerin büyüüne girip insanların onun etrafında kümelenerek onu alkışlamasıyla sahte aydınlanma egosuna sahip olduğunu ifade etmektedir. Yine Teber, enerji çalışmalarının alfa, beta, teta, kuantum gibi isimlerle karşımıza çıktığını söylemektedir. İnsanın bedeninde bir enerji boyutunun olduğunu söyleyen Psikolog, bedendeki aksaklıkların insanın psikolojisini ve biyolojisini etkilediğini ve bedendeki enerjinin ince ve çok hassas bir alan olduğundan ehliyetsiz birinin enerji alanını karmakarışık edebileceğini, müdahale edenin enerji renginin (iç karanlığı bulanıklığı, iyi hâlleri) bağlanan kişiye bulaşabileceğini ifade etmektedir. Çoğu zaman hissedilen iyilik hâlleri, (hâlin makâm olmamasından dolayı) geçicidir. Daha sonraki zamanlarda cennette olduğunu hissettirilen kişi, dünyaya döndüğünde iyilik hâllerinin kalıcı olmadığından dolayı mutsuzlaşmakta ve her iki yere de ait hissedemez hâle gelmektedir.⁵⁴³

Maddi doyum artıp mânevî açlığın ortaya çıkmasıyla birlikte insanlar, çeşitli mânevî arayışların içine girmişlerdir. Hâl böyle olunca kişiler, çoğu yabancı menşeli, bazıları da gelenekselle birbirine eklentili çeşitli enerji gruplarında şifa bulma arayışlarında bulunmuşlardır. Bunlardan biri, günümüzde fazlaca yaygınlaşan din kavramları söylemleriyle ortaya çıkan ulu orta zikir, esmâ ve tılsım dağıtan bir gruptur. Hâlbuki insana fayda sağlayacak aynı zamanda yeterli olacak duâ ve zikirlerin usulleri

⁵⁴² Topbaş, “Sefâlet Çarşısında Saâdet Arayışı; Yoga ve Meditasyon”, (Kasım 2022)

⁵⁴³ Mehmet Teber Tehlikeli Sular, <https://mehmetteber.com/tehlikeli-sular/> 24 Nisan 2022

ve yapıları Kur'ân-ı Kerîm ve Hadislerde sabittir. Diğer bir grup ise bilinçaltı temizleyicileri ve aile dizilimleridir. Bu gibi uygulamalarda, tespit edilen az kişide kişinin iyileşmesine nispeten çoğu kişi travma sonrası açılmış yaralarıyla baş başa kalmakta ve günümüzü analiz etmeden geçmişi kurcalamak bireyi enkaz altında bırakmakla birlikte geçmişe saplanıp kalan terapi sonuçlarını doğurmaktadır.⁵⁴⁴

Sûfiler, yapılan zikir ve bazı tasavvufi uygulamalarda belli bir trans hâline geçerek 'gerçekleşme' denilen ve bazı bilinç uyanmaları şeklinde tabir edilen tecrübeler yaşamaktadırlar. Bu yapılan uygulamalar, görsel veya tensel, ses veya koku alma gibi duyuları harekete geçiren şekillerdedir. Bilinç uyanmaları şeklinde gerçekleşen hâller ve tekniklerinin uygulanışı, nefis terbiyesi açısından arındırılmak istenen kişilik yapısına zarar vereceği düşüncesiyle ve bunları faş etmek kibir alameti olarak görüldüğünden bazı mânevî yollara özel, iç disiplinde gizli paylaşılmış öğretiler olarak devam etmekte ve bir tarikat veya mânevî yola mensup olmayan kişilerle paylaşılmamaktadır. Farklı inanç ve dinlerde, (Hintlilere ait yogik nefes ve meditasyonları, Budistlere ait olan Zen kültüründen gelen meditasyonlar, ya da Tibet meditasyonları), günümüzde neredeyse dünyanın her yerinde öğretilmekte, uygulanmakta ve paylaşılmaktadır. Bu uygulamaların sonucunda yaşanan mistik deneyimler veya duyular, beyin görüntüleme araçlarıyla tespit edilmiş ve sonuçları bilimsel makalelerde yayınlanmıştır. Bu uygulamaların gözlem yolu ile de incelenerek beyin ve sinir sistemine olan etkilerinin bilimsel olarak yayınlanması, bu metotların daha yaygın bir şekilde kullanılmasına, uygulanmasına ve popüler olmasına sebebiyet vermiştir.⁵⁴⁵

Sonuç olarak denilebilir ki günümüzde kendi tarihine ve kültürüne yabancılaşmış bazı insanlar, Batı kaynaklı kişisel gelişim programlarında veya Uzak Doğu menşeli yoga, meditasyon kurslarında huzûr aramaktadır. Bütün bu enerji grupları, Hz. Peygamber'in uzak durulması husûsunda insanları ikaz ettiği, insanı geçmiş ve gelecekte

⁵⁴⁴ Mehmet Teber, Enerji Tuzakları, <https://mehmetteber.com/enerji-tuzaklari/> 4 Ocak 2023

⁵⁴⁵ Ebru Can, *Sûfi Nefes Ve Murâkabenin Beyne Olan Etkilerinin Kantitatif Eeg İle Araştırılması* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Nörobilim Yüksek Lisans Tezi, 2020), 10.

tutsak edip andan uzaklaştıran modern zamanın kâhinleridir. Evrene olumlu enerji yollamak, kötü enerjiyi bir nesneye ya da koyuna hapsederek kötü enerjinin çıkışını sağlamak ve bilinçaltı temizliği gibi şeyler, insana kısa vadede belki bir rahatlama sağlayacak ama uzun vadede kişiyi yine aynı dertle ya da daha büyük yıkımlarla karşı karşıya bırakmaktadır. Hele ki bilinç, ehil olmayan birilerine teslim edilmeyecek kadar deney yapılacak bir laboratuvar alanı değildir. İnsanların çoğu, acı çekmek istemediği için kolay yoldan, ızdırabın sancıları duyulmadan, derdine çare arayışlarına girmektedir. O sunulan çareler, uzun metrajda kimi zaman insana dert olarak geri dönmektedir. Dert, sıkıntı, keder, bela hayatın dinoması, insanın olgunlaşmasını ve tekâmülünü sağlayan gelip geçici arızalardır. Hâlbuki insanların aradığı gerçek huzûr, ilâhî hikmet ve hakikatlerin kaynağı olan, İslâm'ın tavsiye ettiği zikir, tefekkür ve tahassüsle gerçekleşen murâkabedir.⁵⁴⁶

Sonuç olarak günümüzde saâdeti sefalet çarşılarında arayan çok sayıda insan, fıtrattan gelen rûhî tatmin arayışlarıyla Uzak Doğu din ve felsefelerinde yaygın olan yoga, meditasyon ritüellerinden medet ummaktadır. Bu uygulamalar, sadece nefsi geçici olarak bir süreliğine rahatlatmakta ve rûhta kalıcı bir huzûru temin etmemektedir. Allah (c.c) ile beraberliği sağlayan bütün ibâdetler, bilhassa tefekkür, murâkabe, zikir gibi sâlih ameller; insanın yaşadığı bu dünya ve sonsuz âhiret hayatı için en büyük saâdet aynı zamanda da huzûr kaynağıdır. Unutmamak gerekir ki hak din olan İslâm mükemmeldir ve kusurlu, eksik olmadığından herhangi bir takviye proteze ihtiyacı yoktur.⁵⁴⁷

⁵⁴⁶ Topbaş, *Kâinat, İnsan ve Kur'an'da Tefekkür*, 205.

⁵⁴⁷ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 59.

3. MURÂKABENİN PSİKO-SOSYAL ETKİSİ

3.1. Murâkabenin İnsanın İç Dünyasına ve Davranışlarına Etkisi

Sûfî düşüncede her insan, kendini gerçekleştirme, aşma ve kâmil olma özelliğine sahiptir. Fiziksel ve rûhsal boyutuyla bütünlük hâlinde kendinin farkında olan kişi, belli başlı mânevî eğitimlerden geçerek istenilen olgun kişilik kıvamına ulaşabilmektedir. Hedeflenen insanlık profiline birey, iç ve dış âlemin dengeye kavuşmasıyla sahip olabilmektedir. Bir denge eğitimi olarak ifade edilebilen murâkabe, insanın rûhuna, zihnine ve davranışlarına olumlu ölçüde etki etmektedir.⁵⁴⁸

3.1.1. Murâkabenin İnsanın Rûhuna, İç Dünyasına ve Bilincine Etkisi

İmanın özü ve cevheri olan ihsân ve murâkabe dersiyle insan, Allah'ın (c.c) bütün hâl ve hareketlerine vâkıf olduğunu, Yaradan'ın huzûrunda bulunduğunu, ilâhî gözetim altında tutulduğunun şuur ve idrâki içinde olmaktadır. Bu kalbi kıvâm ile kul, Allah'ın (c.c) her an kalbine nazar ettiğini düşünerek içinde kötü şeylerin doğmasına fırsat vermemektedir. Bir denge eğitimi olan murâkabe sisteminde kul, kalbini zararlı duygulardan korumaya çalışmaktadır. Böylece iç ve dış, rûh ve beden, bütünlüğünde dünyanın âhirete açılan penceresinde bireysel ve toplumsal hayat, bir ahenge bürünmektedir.⁵⁴⁹

Murâkabe, insanı bilinçlenmesini ve kendine hâkim olmasını sağlamaktadır. Nitekim mânevî prensipler, her nefese mânevî bir değer atfedip her anı Hak ile beraber olabilme feyzini yakalayarak kalbini ve bedenini mâsivadan uzaklaştırmayı

⁵⁴⁸ Ali Ayten- Sevede Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 139.

⁵⁴⁹ Ahmet Cahid Haksever, *XI. Yüzyıl Bir Türk Türk Sûfisi Yakub-ı Çerhî*, (Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2005), 173.

hedeflemektedir. Sâlik, kalpte oluşan açılımların farkında olarak şuurla nefes alıp verişini gerçekleştirmelidir. Bu şekilde mânevî yolcu, nefsinin galebe çaldığı kötü huylarından uzaklaşıp ve iyi huyları elde etme fırsatı bularak ahlâkî ve mânevî anlamda benliğini dönüştürmesine olanak sağlamaktadır. Bu dönüşüm, aynı zamanda vakıaların zihinde psikolojik rahatsızlıklar vermesine de engel olmaktadır. Böylece sâlik, kendini meşgul eden havatırlardan yüz çevirmiş yüksek bir bilinçle Yaratıcı'ya ram olmuş durumdadır.⁵⁵⁰ Gazzâlî, masivadan uzaklaşarak bir bilinçle dönüşüm yaşayan insanın durumunu şöyle özetlemektedir. “İnsan, kendi amellerine daldığında geriye nefsi murâkabe etmek, koruyucu bir göz ile onu gözetmek kalır; çünkü nefis, başıboş bırakılırsa azar, ifsad eder.”⁵⁵¹

Allah'ın (c.c) gözetim ve kontrolü altında olduğunun şuurunda olan insan, kendi iç dünyasında her dâim Allah (c.c) şuurunu canlı tutmaya çalışarak bir nevi kendisine de bir murâkıp tutmuş durumdadır. Böyle düşünen insan, hiçbir zaman yalnız olmadığının bilincindedir.⁵⁵² Nitekim sûfilerin, Cibrîl hadisiyle murâkabeye dayanak gösterdikleri⁵⁵³ “İhsân, Allah'a (c.c) O'nu görüyormuşsun gibi kulluk etmendir. Sen O'nu görmüyorsan da O seni mutlaka görüyor”⁵⁵⁴ ifadesi, kulun her ân O'nun gözetimi altında bulunduğunu hissederek hiçbir zaman insanın yalnız olmadığına işaret etmektedir. Ayrıca Allah (c.c) şuuruna mümkün olduğunca ulaşabilen insanlar, birtakım saplantı ve aşırılıklardan da kurtulabilecektir. Zirâ saplantı ve takıntıların çoğunluğunun arka planında, ilgisizlik ve yalnızlık bulunmaktadır. Allah'ın (c.c) kendisine şah damarından bile yakın olduğunu hisseden insanların ise yalnızlık ve terk edilmişlik duygularını en aza

⁵⁵⁰ Ömer Yılmaz, “İrfan Geleneğinin Günümüz Çevre Sorunlarının Çözümüne Merhametçe Yaklaşım”, *Buhara'dan Konya'ya İrfan Mirası ve XIII. Y.y. Medeniyet Merkezi Konya 1* (Konya: 2020), 595.

⁵⁵¹ Gazzâlî, *İhyâ'ü 'ulûmi'd-dîn* (Beyrut: Daru İbn Hazm, 1462/2005), 1769.

⁵⁵² Karaca, “Dini Pratikler, Nefs Muhâsebesi ve Allah Şuuru”, 121.

⁵⁵³ Örnek olarak bk. Ebû Nasr Serrâc Tûsî, *el-Lüma'*, thk. Muhammed Edîb el-Câdir (Dârul'-feth, 2016), 82.

⁵⁵⁴ Buhârî, “İman”, 37; Müslim, “İman”, 1, 5.

indirgeyebilecekleri gibi, sahip oldukları bu şuurla, kendilerini aşırılıklardan da koruyacaktır.⁵⁵⁵

Allah'ın (c.c) kendisini murâkabe ettiğini bilen kişi, O'nun dışında her şeye kendini kapatarak başka yönlendiricilerin etkisinin önünü kesmektedir. Sûfinin kalbi, Allah'a (c.c) yönelmekle âdetâ itikâf hâlinde olarak içsel huzûru ve mutluluğu yakalamıştır. Nefsinin kötüye yönlendirmelerinden kurtulmuş ve dikkatini tamamen Hak rızâsında yoğunlaştırmıştır.⁵⁵⁶ Bu minvâlde sûfilerden Abdülvahid b. Zeyd (ö. 177/793), şöyle demiştir: “Benim efendim benim üzerime murâkıp olduğunda O'ndan başkasına aldırmam!”⁵⁵⁷ Sûfilerin bu sözü, Allah'a (c.c) hakiki mânâda ram olmuş kişinin hâlinin nasıl olması gerektiğini açıklar niteliktedir.

Murâkabe, bireyin zihnini de bilinç kampına alma eylemidir. Zirâ kişide şuur ve idrâke ulaştırmayan hiçbir eylem ve taat, insanı maksada erdirmeyecek ve bireyin iç dünyasında anlamlı bir bütünün karşılığı olmayacaktır. Nitekim yapılan istatistiksel analizler göstermektedir ki şahısların Allah'ın (c.c) varlığını iç dünyalarında hissetme düzeyine ve duâ etme sıklığına göre özsaygı, umutsuzluk, depresyon ve intihar olasılıkları farklılaşmaktadır. Buna göre Allah'ın (c.c) varlığını iç dünyada kuvvetlice hisseden O'na sığınan, güvenen ve O'nu sık sık hatırlayan gençlerin rûh sağlığı daha iyi düzeyde olduğunu ifade etmek mümkündür. Günlük hayatın akışı içerisinde marûz kaldıkları yoğun stres, depresyon ve umutsuzlukla daha rahat baş edebildikleri dolayısıyla intihar olasılıklarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte bilinç düzeyine ulaşmamış, dini duygu ve düşünceleri yeterince canlanmamış, Allah (c.c) ile samimi diyalog kurulamamış, rutinleşerek sıradanlaşmış ve konsantrasyon eksikliğiyle yapılmış namaz gibi çeşitli ibâdetlerde depresyon düzeylerinin ve intihar

⁵⁵⁵ Karaca, “Dini Pratikler, Nefs Muhâsebesi ve Allah Şuuru”, 121.

⁵⁵⁶ Abdulkerim el-Kuşeyrî, *Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyri Risâlesi*, çev: M. Coşkun (İstanbul: Harf Yayınları, 2013), 501.

⁵⁵⁷ Gazzâlî, *İhyâ'ü 'ulûmi'd-dîn*, 1769.

etme olasılıklarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.⁵⁵⁸ Bu itibarla kişinin iç âleminde samimi bir şekilde gerçekleşen murâkabe, insanı psikolojik olarak mutluluğa ulaştırmaktadır.

Yapılan bir diğer araştırmaya göre, murâkabenin bilinçli farkındalığı arttırdığı, rûhsal ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Nitekim murâkabe uygulamasının nörofizyolojik etkilerini kantitatif EEG verileriyle değerlendiren bir çalışma, bu sözü kanıtlar niteliktedir. Beyin haritalarındaki murâkabe öncesi-sonrası karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ölçümlenmiştir. Çalışmaya göre murâkabe sonucunda, beynin bazı bölgelerinin bir düzen ve uyum içerisinde çalışma temposu yakaladığını ve aynı zamanda daha kalıcı yüksek frekanslara çıkılabildiğini ve murâkabenin beynin işlevselliğine olan olumlu etkisinin olduğu ifade edebilir.⁵⁵⁹

Murâkabe, bilinci Allah'a (c.c) kodlayarak tüm zerreleriyle yoğunlaşıp O'nun varlığını hissetme gayretidir. Kişide oluşan yoğunlaşma çabası, süreklilik arz edip meleke hâline geldiğinde beyin egzersizini tamamlamakta ve insanda rûhî ve zihni şuur açığa çıkarmaktadır. Yüksek bilinç ve idrâkin oluşmasının alt kodunda dikkat ve yoğunlaşma mevcuttur. Dikkatten yoksun olma, kişi de odaklanamama ve dikkat eksikliği meydana getirmektedir.

Dikkat eksikliğinin, günlük hayatın normal akışında dahi yol açtığı çeşitli sorunlar vardır. Her hangi bir şeye odaklanamama gibi sorunlar yaşayan kişilerde, dikkatsizlikten kaynaklanan hataların yapıldığı ve başlanan işi yarıda bırakıldığı gözlemlenmektedir. Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlandıklarına da şahit

⁵⁵⁸ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Kitabevi, Ekim 2013), 315.

⁵⁵⁹ Can, *Sûfî Nefes ve Murâkabenin Beyne Olan Etkilerinin Kantitatif EEG İle Araştırılması*, 66.

olunmaktadır.⁵⁶⁰ Murâkabe eğitimi, bilinci odaklamaya yarar sağlayan metot olarak da tatbik edilebilir. Netice olarak murâkabe makâmında uygulanan manevî eğitimi, “odaklanma eğitimi” veya “dağınıklığın toplanması” şeklinde muhtelif tabirlerle ifade edilebilir.⁵⁶¹ Tasavvufun önde gelen isimlerinden biri olan Bahâeddin Nakşibend murâkabeyi, “devamlı olarak Yaratıcı’ya nazar hâlinde bulunan sâlikin yaratılanı görmeyi unutmaması” şeklinde ifade etmiştir. Sûfîlerin uygulamalarına örnek teşkil edebilecek bu tarif, odaklanma ve dikkati bir noktaya yoğunlaştırma husûsunda emsâl teşkil etmektedir.⁵⁶²

Murâkabe, aynı zamanda bir nevi hayat boyu öğrenmeyi öğrenme modelidir denilebilir. Kişi her an yenilenen, kendini tecdid eden, yaptıklarını bilinçli farkındalıkla değerlendiren bir işlev içerisinde olmaktadır. Aynı zamanda klinik danışma modelindeki yansıtmaya benzer bir hâlde kişinin öz değerlendirme yapmasını kolaylaştırmaktadır. Eğitim bilimlerinde tercih edilen klinik danışma modelinde, öğretmen adayına dönüt vermenin önemi yapılan birçok araştırma ile kanıtlanmış durumdadır. Aynı şekilde murâkabe uygulamasında, bireyin her an kendine dönüt vermesi ve davranışlarını murâkabe ederek daha iyisi için çalışması, klinik danışma modeliyle benzerlik göstermektedir.⁵⁶³

Murâkabe hâlinde sâlike, gaybet ve huzûr duygusu tattırılmaktadır. Gaybet ve huzûr, birinin varlığı diğerini beraberinde getiren bir bilinmezlik durumu yani idrâk ötesi yaşanan bir hâldir. Bu yüzden sadece zevkten yaşanarak anlaşılabilmektedir. Huzûr

⁵⁶⁰ Öncel Demirdaş, “Tasavvûfî Bir Terim Olarak Murâkabe: Murâkabe’nin Manevî Eğitimdeki Rolü ve Dikkat-Hiperaktivite Sorunları Üzerindeki Etkisi”, *Sûfîyye*, (Ankara Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, 14 Haziran/June 2023), 160.

⁵⁶¹ Mahmut Erol Kılıç, *Tasavvufa Giriş* (İstanbul: Sûfî Kitap Yay., 2012), 322.

⁵⁶² Abdurrahman Câmî, *Nefahâtü’l-Üns* 543; Ali b. Hüseyin Vâiz Kâşîfi Safî, *Reşehât-ı Aynü’l-Hayât*, çev. Mehmet Rauf Efendi (İstanbul: 1291), 131

⁵⁶³ Geniş bilgi için bkz: Nermin Bulunuz-Mızrap Bulunuz, “Öğretmen Eğitiminde Klinik Danışmanlık Modeli ve Mevcut Uygulamaların Değerlendirilmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 38 (Temmuz 2015)

sahibi iman sahiplerinin üzerine sekînet inmektedir. Sekînet hissi sâlikte, dinginlik ve sakinliğe yani dengeye yol açmakta, bu ise imanını arttırmaktadır. Huzûrun en büyük göstergesi, denge ve vakar hâlidir. Günümüzde stresin, kaygının arttığı ve insanların da çare olarak dine ve mânevîyata yönelişi psikoloji alanında oldukça dikkat çekicidir.⁵⁶⁴ Huzûru hâl olarak yaşamak, insanı çağın getirdiği stres ve kaygılardan uzaklaştırmaktadır. Rûh, nefis ve beden bütünlüğüne ulaştırmaktadır. Murâkabe, gaybet ve huzûr hâlindeyken sâlik, dış dünyaya açılan pencerelerini istemsizce kapatmaktadır. Duyu organları dış dünyaya kilitlenen sâlikin, o sırada benlik duygusu da kaybolmaktadır. Bilinçaltının ötesinde, “beşeri ben” den “ilâhî aşkın ben” e doğru yolculuk başlamaktadır. Bu hâl, akıl ötesi psikolojinin konusu da değildir. Psikoloji, sadece insanın dışa yansıyan hâllerini incelemektedir.⁵⁶⁵

Sonuç olarak kişi, kendini murâkabe etmek ve kimliği hakkında nitelikli bilgi edinmekle alçakgönüllü bir kişiliğe sahip olabilir. Bencillik ve narsizim gibi olumsuzluklardan uzaklaşabilir. Otokontrolünü sağlayan birey, biyolojik gereksinimlerini gidermek sûretiyle sağlığı için oluşabilecek tehditlerden uzak kalabilir. Başta tasavvufî bir uygulama olan murâkabe ve diğer sûfî uygulamalar da, bireyin mutluluğunu destekleyici, bazı rûhsal sorunları engelleyici, psikolojik dayanıklılık ve sağlığı koruyucu etkisine sahip olabilir. Günümüzde yapılan araştırmalar, insan davranışları üzerinde kontrol kazanmasının önemi, insanların yediği ve içtiği şeyler üzerinden yapılmaktadır. Sûfî uygulamaların koyduğu temel ilkeler, bireyde muhtemel kaygı, kontrol, anlam kaybı gibi varoluşsal sorunlarla başa çıkması kolaylaşabilir.⁵⁶⁶

⁵⁶⁴ Ethem Cebecioğlu, “Gaybet Uyku Olmayan Uykudur”, *Altınoluk Dergisi* 431 (Ocak 2022), 28-29.

⁵⁶⁵ Ethem Cebecioğlu, “Huzûrun Panoraması”, *Altınoluk Dergisi* 433 (Mart 2022), 26-27.

⁵⁶⁶ Ali Ayten- Sevede Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 120.

3.1.2. Murâkabenin İnsan Davranışlarına Etkisi

Murâkabe, bâtını aydınlatmaya yönelik bir çaba olmakla birlikte, dışa yansıyan yönleri de vardır. Bireyde vakar, temkin, ilme vukûfiyet, bâtının zahire aksedişidir.⁵⁶⁷ İç âlemini güzelleştirmeye çalışan bir kişinin dış âlemini de Allah'ın (c.c) süsleyeceğini ifade eden büyük sûfî Zünnûn-i Mısri (ö. 245/859), bu noktaya işaret eden şu minvâlde sözler söylemiştir: “Bir kimse gönlündeki hatıralarda Allah'ı (c.c) murâkabe ederse, Ulu ve Yüce Allah (c.c), zâhirdeki hareketleri itibariyle onu büyük kılar”⁵⁶⁸ Her daim O'nun huzûrunda hissetmenin bilinci birtakım sonuçları da beraberinde getirmektedir. Bunların en önemlisi de, insanın davranışlarını yekvücut hâlde değerlendirmeye tabi tutmasını zorunlu kılmaktadır. İnsanın bütün davranışlarını ve yaptıklarını gören, işiten, haberdar olan, tanıklık eden, bunları belgelendirmek için melekleri vasıtasıyla zabtu rapt altına alan, hatta bunları gözetleyip kontrol eden bir Allah'ın (c.c) mevcûdiyeti, insanın fiil ve davranışlarına çeki düzen vermesini sağlayacak ve insanı düzgün davranmaya sevk edecektir.⁵⁶⁹

Allah'ı (c.c) unutmak, gerek şahsî, gerekse toplumsal bazda insan kişiliğini yok etmektedir. Zirâ yalnızca “Allah'ı (c.c) hatırlamak” insan şahsiyetini bir bütün olarak muhâfaza altına almaktadır. Allah'ı (c.c) unutmak, insanın fitratındaki ahlâki yapının dengesini bozarak insan kişiliğini dumura uğratmaktadır. Kur'ân-ı Kerîm, bu dengenin bozulmasını, "Allah'ın (c.c) koyduğu sınırları aşma" olarak tarif etmiştir.⁵⁷⁰ İnsanın Allah'ı (c.c) unutarak yaptığı her yanlış hareket, insanın fitratındaki ahlâki dengenin bozulmasına yol açtığından, Allah'ı (c.c) hatırlama bu dengenin düzgün durmasını gerçekleştirmektedir.⁵⁷¹ İsmail Ankaravî'nin, şu sözleri murâkabenin insan şahsiyetini

⁵⁶⁷ Haksever, *XI. Yüzyıl Bir Türk Türk Süfisi Yakub-ı Çerhi*, 173.

⁵⁶⁸ Attâr, *Tezkiretü'l-Evliya*, 193.

⁵⁶⁹ Erten, "Kur'an'da Murâkabe İnsanın Yetişmesindeki Rolü", 1/187.

⁵⁷⁰ el-Bakara 2/187.

⁵⁷¹ Fazlur Rahman, *Ana Konularıyla Kur'an*, çev. Alpaslan Açıkgenç, (Ankara: Fecr Yayınları, 1993), 85.

ve ahlâki yapısını korumadaki etkin rolünü özetler mahiyettedir: “Allah (c.c) her şeyi görür. Bu görüş de daima seni korkutsun diye kendisine “Gören” dedi. Kötü sözlerden dudağını yumasın diye de kendisini “Duyan” diye anlattı. Korkasın da bir fesat düşünmeyesin diye “Bilen” adını takındı”⁵⁷²

İhsân ve murâkabe hâlindeki bir insanın tutum ve davranışlarının izdüşümüne, İbni Ömer ve bir koyun çobanı arasında geçen şu kıssa misâl olarak verilebilir.

Hazreti Ömer’in oğlu Abdullah bin Ömer (r.a), arkadaşlarıyla birlikte Medîne civârında bir yere çıkmıştı. Onun için bir sofrâ kurdular. Bu sırada yanlarına bir koyun çobanı uğradı ve selâm verdi. Abdullah ibni Ömer:

“–Gel ey çoban, sofraya buyur.” dedi. Çoban:

“–Ben oruçluyum.” cevabını verdi. İbni Ömer:

“–Bu şiddetli sıcakta oruç mu tutuyorsun, bir de bu hâlde koyun güdüyorsun?” dedi.

Daha sonra çobanın kalbi seviyesini anlamak için:

“–Şu sürüden bize bir koyun satsan, parasını sana ödesek, etinden de iftar edeceğin kadarını sana versek olmaz mı?” teklifinde bulundu. Çoban:

“–Sürü benim değil, bu koyunlar efendimindir.” cevabını verdi.

İbni Ömer -radiyallâhu anh- yine çobanı denemek için:

“–Kayboldu dersin, efendin nereden bilecek ki?” deyince, çoban derhâl ondan yüzünü çevirdi ve parmağını semâya kaldırarak:

“–Allah nerede?!” dedi.

İbni Ömer -radiyallâhu anh-, çobanın bu ihsân ve murâkabe şuurundan çok duygulandı. Bu düşünceler içinde, bir müddet kendi kendine; “Çoban dedi ki: Allah nerede? Çoban dedi ki: Allah nerede?” deyip durdu.

Medîne’ye vardığında da, ilk iş olarak çobanın efendisine bir elçi gönderip sürüyü ve çobanı satın aldı.

Çobanı âzâd ettikten sonra sürüyü de ona bağışladı.⁵⁷³

⁵⁷² İsmail Ankaravî, *Minhacü’l-Fukarâ (Fakirlerin Yolu)*, Hazırlayan: Saadettin Ekici (İstanbul: İnsan Yayınları, 2005), 253.

⁵⁷³ İzzuddin Ebû’l Hasan Ali b. Muhammed İbnü’l Esîr, *Üsdü’l-Gâbe fî Marifeti’s-Sahabe*, thk: Ali Muhammed Muaavız-Adil Ahmed Abdülmevcud (Beyrut: Darü’l-Kütübi’l-İlmiyye, 2016), 3/341; Topbaş, *Asr-ı Saâdet’ten Günümüze Faziletler Medeniyeti 1*, 381.

Yine bir başka hadise Medine sokaklarında Hz Ömer'in gezerken şahit olduğu annesinin kızına süte su karıştırması tavsiyesinde yaşanmıştır.⁵⁷⁴ Allah'ın (c.c) kullarına murâkabesiyle, kulun davranışlarına yansıyan nice hâlleri ifade edebilecek bu ve buna benzer birçok misâl zikredilebilir. Çalışmada bir kaçını istifadeye sunmakla iktifâ edilmiştir. Bu misâller de gösteriyor ki, ihsân ve murâkabe hâli olarak bir ömrü ifa etmek, ferdi aşarak bütün ümmeti kuşatan bir fazilet ve bereket vesilesidir.⁵⁷⁵ Aynı zamanda murâkabe uygulaması, kişinin rûhsal ve zihinsel hâlini bir bütünlük hâlinde dengede tutarak insana nitelikli bir duruş kazandırmaktadır.

İlâhî kameraların her hâlini kaydettiğinin bilincinde olan insan; hiçbir fâninin görmediği zamanlarda, tenhâ yerlerde dahi istikâmet üzere olmaya gayret etmekte ve beşer nazarlarından uzak yerlerde bile günah ve hatalardan titizlikle sakınmaya çalışmaktadır. Zirâ dâimâ Allah (c.c) ile olan ve kalbinde O'nun sevgisini zirve olarak taşıyan insan, fânî seraplara aldanmamakta ve nefsanî ihtiraslara kapılmayarak davranışlarını kontrol altında tutabilmektedir.⁵⁷⁶

Allah'a (c.c) ihlâsla yönelmeyi kolaylaştıracak ve insan davranışlarına büyük ölçüde etki edecek olan bir diğer kavram, şükürdür. İnsanlık görevi olan şükür, verilen nimete karşın kulun nimetin sahibine teşekkürüdür. Nitekim sûfîlerden Ebu Bekir Şiblî, şükrü, Allah'a (c.c) olan murâkabeyi kolaylaştıran bir araç mahiyetinde görerek şöyle söylemiştir: "Şükür, nimeti değil, nimeti vereni görmektir."⁵⁷⁷ Şükür, hem dil ile hem de Allah'ın (c.c) yoluna uyarak ifa edilmektedir. Allah'ın (c.c) yolunda samimiyetle ve şükürle olma bilinci, insanın düşüncesini, davranışını ve eylemini yönlendirmektedir.

⁵⁷⁴ İbnü'l-Cevzî, *Sıfatü's-Safve*, II, 203-204; İbn-i Esîr, *Üsdü'l-Gâbe*, III, 341; Topbaş, *Asr-ı Saâdet'ten Günümüze Faziletler Medeniyeti 1*, 382.

⁵⁷⁵ Topbaş, *Asr-ı Saâdet'ten Günümüze Faziletler Medeniyeti 1*, 382.

⁵⁷⁶ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 55.

⁵⁷⁷ Kuşeyrî, *Risâle*, 260; Kelabazî, *Taarruf*, 150.

Bu süreçte insan, başkalarına zarar vermekten ve kötülükten sakındığı gibi, hak, hayır ve toplumun yararından başkasını da düşünmemektedir.⁵⁷⁸

Kur'ân-ı Kerîm, birçok ayette şeytanın insanın düşmanı olduğunu bildirmekte ve onun yoluna uymaması için ikazlarda bulunmaktadır. Yine insan nefsinin (egosunun), kötülüğü emrettiğinden bahsetmektedir.⁵⁷⁹ Bu sebeple insan, şeytana ve nefse karşı daima uyanık olmalıdır. Her an kendini murâkabe eden insana, bu iki düşmanla yüz yüze geldiğinde cesaret ortaya koymasını sağlamaktadır. Dolayısıyla Allah'ın (c.c) gözetiminde olduğunu ve kendilerini sürekli murâkabe edenler, bilinçlenmekte ve kendilerine hâkim olmaktadır.⁵⁸⁰ Nitekim Kurân-ı Kerîm'de bu söze işaret eden ve kendilerine kötülük isabet edenlerden ancak takva elbisesine sarılanların kurtulabileceğini ifade eden durum şöyle geçmektedir: *“Allah'tan (c.c) korkanlar, kendilerine şeytandan bir vesvese dokunduğu zaman, Allah'ı (c.c) ve azabını düşünürler, hemen bakarsın (gerçeği) görürler.”*⁵⁸¹

Murâkabenin ikinci veçhesi olan murâkabe-i nefsin psikolojideki karşılığının otokontrol veya özdenetim olduğu daha önce bahsedilmiştir. Bu açıdan bakıldığında murâkabenin, kişinin kendini kontrol etmesi bakımından büyük bir tesiri vardır denilebilir. Kişinin özdenetim sahibi olması mevzusu, sûfîlerin gözünde önem arz etmektedir. Ebû Bekir Şiblî (ö. 334/946), kendisine yöneltilen “Tasavvuf nedir?” sorusuna şöyle karşılık vermiştir. “Duygu organlarını zabt ve nefsin güçlerini kontrol etmekten ibarettir.”⁵⁸²

Nefsin istek ve arzularını yönetebilen insanın gerçek anlamda güçlü olduğunu ifade eden sûfî Şakîk-i Belhî (ö. 194/810), şöyle söylemiştir. “İnsanın takvası üç şeyden

⁵⁷⁸ Erten, "Kur'an'da Murâkabe İnsanın Yetişmesindeki Rolü", 1/188.

⁵⁷⁹ Yûsuf 12/53.

⁵⁸⁰ Erten, "Kur'an'da Murâkabe İnsanın Yetişmesindeki Rolü", 1/189.

⁵⁸¹ el-A'raf 7/20.

⁵⁸² Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, haz. Süleyman Uludağ (Bursa: İlim ve Kültür Yay., 1985), 664.

anlaşılmaktadır. Alışveriş yapmasından, konuşma şeklinden ve nefesine engel olmasından.”⁵⁸³

Kendini murâkabe eden ve istek ve arzularına dur diyebilen insan, her türlü zorluklar karşısında mukâvemet gösterebilmektedir. Kişinin mânevî olgunlaşması bakımından bu husûsa dikkat çeken Ebû Süleyman ed-Darânî (ö. 215/830), “Kul, yeme içme gibi çok sevdiği arzulardan uzak kalmaya sabır gösteremezse, bela ve musibet gibi şeylere nasıl sabredebilir” şeklinde görüşünü ifade etmiştir. Yine Darânî, özdenetim ve murâkabe-i nefis husûsunda, kendini kontrol edemeyen kişilerin vasıflarından şöyle bahsetmektedir:

Karnını tıka basa doyuran bir kimse de altı şey meydana gelir. Yaptığı ibâdetten haz almaz. Hikmeti hafızada tutması zorlaşır. Dünyada bulunan herkesin tok olacağını zannedeceğinden halka karşı şefkatli olma duygusu azalır. İbâdet yapmak kendisine ağır gelir. Arzuları çoğalır. Bütün mü'minler camilere giderken o helâlara gider.⁵⁸⁴

Nefsini ıslâha çalışmak bir denge işidir. Sûfiler, kendini kontrol etmeye çalışırken arzu ve isteklerini bütünüyle yok saymamışlardır. Hayatîyetin devamı için gerekli olanla iktifa etmişlerdir. Nitekim Hâris el-Muhâsibî, kişinin dünya ve âhiret husûsunda ölçüyü koruması gerektiğini ifade eden konuşması şöyledir: “Ümmetin en hayırlıları din işleri için dünya işlerini dünya işleri için de din işlerini terk etmeyenlerdir.”⁵⁸⁵ Özetle kişinin davranışlarını çelişkili hâllerden uzaklaştıran murâkabe uygulaması, insanın her amelini ihlâsla ve bilinçle yapmasını kolaylaştırmakta aynı zamanda kişiyi aşırılıklarından kurtararak kendine hâkim olmasına yardımcı olmaktadır.

⁵⁸³ Kuşeyrî, *Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyri Risâlesi*, 54.

⁵⁸⁴ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, 312.

⁵⁸⁵ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, 308.

3.2. Her An Huzûrda Olduğunu Hisseden İnsanın Sosyal Çevreyle Etkileşimi

Sosyal bir varlık olan insan, her daim çevresiyle etkileşim hâlinindedir. Çevre, bir denetim mekanizması olarak insana ister menfî ister müspet mânâda bir kontrol alanı sunmaktadır. Bu hâl, insanda her an mercek altında gözlemlendiği hissini uyandırmaktadır. Başkaları tarafından görülme hissini, öz denetime katkısını göstermesi bakımından önemli bir tespittir. Nitekim suç ve günahın çoğunlukla yalnızken ve kimsenin görmediği تنها ortamlarda işleniyor olması da görünür olma hâlinin, bir şekilde koruyuculuğuna işaret etmektedir. Sosyoloji ilminin önemli bir alanı olan “sosyal etki mekanizması”nda da görülme ve değerlendirilme duygusunun, insan davranışlarına olan yön verici etkisinin belirleyici bir unsur olarak kabul gördüğünü söylemek mümkündür.⁵⁸⁶ Günlük hayatta ceza dahi veremeyecek bir çift gözün, kendisini gördüğünü gören bir insan, nice yanlış söz ve davranışlarından uzaklaşmaktadır. Çevre ve başka insanların murâkabesi ve şehadeti, birey üzerinde bir denetim mekanizması oluşturmaktadır.⁵⁸⁷ Kur’ân-ı Kerîm’de bu durumun önemine işaret eden ayet, şu şekildedir: “*Her bir ümmetten bir şahit getirdiğimiz ve seni de onlara şahit olarak gösterdiğimiz zaman hâlleri nice olacak!*”⁵⁸⁸

Çevrenin insana, insanın çevreye karşılıklı etkileri vardır. Murâkabe-i nefis olarak bilinen özdenetim duygusunun, çevrenin tutum ve davranışlarıyla şekillenen birey üzerindeki etkisi mevcuttur. Özdenetim ya da kendini kontrol, duygularımızı kontrol edebilme ve onları yönetebilmeyi ifade etmektedir. İnsanın, bilinenin aksine (5 duyu dışında) ikinci algılama fonksiyonu zihinsel beynidir. Kognitif sinirbilimci Marsel Mesulam, bu durumu şöyle açıklamaktadır. Yapılan araştırmalara göre insan beyninin % 90’nın duyu, düşünce ve davranış formlarını kapsadığı, beş duyu ile ilgili olanların

⁵⁸⁶ Ergül, “Öz Denetimi Güçlendirici Bir Vasıta Olarak Kur’an’da Şehâdet, Ru’yet, Basîret ve Murâkabe”, 4.

⁵⁸⁷ Topbaş, *Asr-ı Saâdet’ten Günümüze Faziletler Medeniyeti 1*, 376.

⁵⁸⁸ en-Nisâ 4/41.

ise sadece % 10'unu bünyesine dâhil ettiği ifade edilmektedir. Bunun için denilebilir ki beynimizdeki fonksiyonların önemli bir kısmını, duyguların kapsadığı alan oluşturmaktadır. Beynimizdeki duygusal işlevlerin olgunlaşarak şekillenmesi, uzun bir zaman diliminde gerçekleşmektedir. Duygusal alanlar, erken çocukluk evresinde oluşum gösterirken, limbik sistem ergenlik döneminde olgunlaşmaktadır. Frontal loblar (Duygusal özdenetimin, anlamının ve tepkinin gerçekleştiği mekanizma), ise geç ergenlik dönemine kadar (16-18 yaşları) olgunlaşmaya devam etmektedir. İnsan, bu dönemlerini aktif olarak ailesi ve arkadaş çevresiyle geçirmektedir. Dolayısıyla kişinin, ailesi ve arkadaş grupları özdenetim sisteminin oluşmasında aktif ve ciddi rol oynadıkları ifade edilebilir.⁵⁸⁹ Özetle, çocuğun sosyalleşmesini sağlayan çevre, başta aile olmak üzere içinde yaşadığı toplum, kişinin özdenetimini geliştirmesinde önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.⁵⁹⁰

Nefs muhâsebesi yapan ve her an ilâhî kameralar altında olduğunun bilincinde olan insanın davranışları, sosyal hayatındaki ilişkilerinde de bir sigorta vazifesi görmektedir. Nitekim Hasan-ı Basrî (ö.110/728), her daim kendini muhâsebe eden insanın durumunu şöyle ifade etmektedir: “Mü'min, nefsinin murâkibidir. Onu Allah (c.c) için hesâba çeker. Hesap, ancak nefislerini dünyada hesâba çekenler için hafif olur. Hesap ancak kıyamet gününde muhasebe etmeksizin bu şeyi edinenler için zorlaşır.”⁵⁹¹

Yine sûfilerden Ebu Nuaym el-İsfahânî İsfahânî'nin (ö. 365/976), nefsini muhâsebe eden insanın sosyal ilişkilerinin nasıl olduğunu ifade eden sözleri bu duruma örnek teşkil etmektedir “Bir başkasını ayıplama ve yerme konusunda ne dersin?” diye kendisine sorulduğunda şöyle cevap vermektedir: “Yazıklar olsun sana ey İbn Ekvâ! Ben kendi nefsimden memnun değilim ki kendimi bırakıp da başkaları hakkında bir şey

⁵⁸⁹ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1041; Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yay., 2009), 20-21

⁵⁹⁰ Gözütok, “Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi”, 1043.

⁵⁹¹ Gazzâlî, *İhyâ'ü 'ulûmi'd-dîn*, 1778.

diyeyim. Eğer insanlar, diğer insanların günahları konusunda Allah'tan (cc) korkarlarsa işte o zaman kendi nefisleri konusunda emin olurlar.⁵⁹²

Kişinin dini, sadece ibâdetlerle kâmil olmamaktadır. Kulluk kalitesinin ölçüsü, içtimai hayatta muamelatıyla belli olmaktadır. Allah (c.c) murâkabetiyle yaşayan insan, adım atarken bile hassas bir kalple yapmaktadır. İnsanları hayra ve iyiliğe çağırarak çevresindeki insanlarla iyi ilişkiler içerisinde olmaya gayret etmektedir. Allah'ı (c.c) murâkib olarak seçen kişi, kul hakkına da titizlikle riayet etmektedir. Nitekim dünya hayatında düzenli bir sosyal hayatın tesis edilebilmesi için, herkes birbirinin hak ve hukukuna riayet etmesi gerekmektedir. Bu durum, birtakım sosyal ve hukuk kurallarıyla teminat altına alınmıştır. Aksi durumlarda ise, cezalandırma yoluna gidilmektedir. Ancak sosyal normların ve hukuk kurallarını içten benimseyen, onlara sadece cezadan kurtulmak için itaat eden insanlar, denetim olmadığı veya yakalanma ihtimallerinin az olduğu durumlarda sosyal hayatta dengesizliklerin oluşmasına neden olabileceklerdir.⁵⁹³

Allah (c.c) şuuru ile hareket eden insanın, bu tip şeylerden kaçmayacağı açıktır. Zirâ Allah'ın (c.c) murâkabeti, kendi içerisinde ceza ve mükâfatı, cennet ve cehennemi, dünya ve âhireti barındırdığı gibi en kuvvetli zabıttan daha fazla ehem arz etmektedir.⁵⁹⁴ Diline Lafzatullah zikri, kalbine de Allah'ın (c.c) murâkabeti nakşolunmuş kişi, âhiret gerçeğinin de farkında olduğundan hiçbir gönlü incitmeme hassasiyeti içerisinde olmaktadır.⁵⁹⁵

Günümüz eğitim bilimcilerin görüşüne göre kişiye yönelik iç âlemine, mânevî yönüne benlik veya kişilik değişimine yardımcı olan her türlü eğitim çalışmasını

⁵⁹² Ebu Nuaym el-İsfahânî, *Hilyetü'l-evliyâ; İbnü'l-Cevzî, Sıfatü's-safve, Sahabeden Günümüze Allah Dostları*, (İstanbul: Şule Yayınları, 1995), 80-81.

⁵⁹³ Çiğdem Kağıtçıbaşı, *Dünden Bugüne İnsan ve insanlar* (İstanbul: Evrim Yayınları, 1996), 72; Karaca, "Dini Pratikler, Nefs Muhâsebesi ve Allah Şuuru", 120.

⁵⁹⁴ Mehmet Bayraktar, *İslam İbadet Fenomonolojisi* (Ankara: Akçağ Yayınları, 1987), 6; Karaca, "Dini Pratikler", 121.

⁵⁹⁵ Topbaş, *Müslümanın Gönül Dünyası*, 56.

“karakter eğitimi” çerçevesinde değerlendirmişlerdir.⁵⁹⁶ Murâkabenin, iç gözlem formu özelliği dikkate alındığı ve bireysel ve toplumsal faydaları düşünüldüğünde uygulamanın karakter eğitiminde büyük öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Sonuç olarak hayatının en büyük murâkıbı olarak Allah’ı (c.c) otorite kabul eden kişi, davranışlarını, insanlarla ilişkilerini, kendisiyle olan münasebetlerini, özsevgi-özşefkat gibi duygularını kısacası ömrünün hiçbir alanında boşluk kalmayacak biçimde titizlikle O’nun ölçüleri mukabilince şekillendirecektir.



⁵⁹⁶ Georg Kerschensteiner, *Karakter Kavramı ve Terbiyesi*, çev. H. Fikret Kanad (Ankara: Milli Eğitim Basımevi, 1977), 15; Mahmut Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Gazâli* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2014), 30.

SONUÇ

İnsan, yaratıldığı andan itibaren birtakım varoluşsal sorularına cevap aramıştır. Hayatın seyrinde bilme, tanıma ve olma yolculuğunda olan insanın rûhunun, Elest Bezmi'nde tanışık olduğu aşkın güce doğru bir yönelimi vardır. Yaratılış özünün aşkınlığa olan meyyal durumu, insanın varoluşundan günümüze kadar uzanmaktadır. Bir şeye inanma arzusunu özünde bulunduran insan, aşkın gücün tasarrufuyla maddi ve mânevî veçhelerini de bünyesinde barındıran bir yapıya sahiptir. Maddi (gözle görülebilir) sıkıntılarını akılla çözmeye çalışan kişi, rûhunun bâtinî sıkletlerinde aklın yanında kimi zaman kalp mefhûmunu da ihmâl ettiğinden belli başlı sorunlar baş göstermektedir. Dolayısıyla fitraten temiz olarak dünyaya gönderilen insan, maddi ve mânevî yönünü göz önünde bulundurup bir tercih yaparak konumunu belirlemelidir. Yine insan, iki uçlu yön olarak tayin edilebilen aşağıların aşağısı ya da meleklerin üstüne çıkabilme potansiyeline sahiptir. Çok yönlü bir özelliğe sahip olan insanın, iyi ve kötü hâllerin farkına varabilmesi için mânevî eğitimden geçmesi zarûridir. Zirâ kendi başına başıboş bırakılan insan, rotasız gemi gibi yokluğa savrulmakta ve yaratılış gayesini tam mânâsıyla gerçekleştirememektedir.

Kişi, İslâm'ın bütün veçhelerinin yanında mânevî otoritesini mihenk taşı edinerek rûhen Yüceler Yücesi'ne yükselmenin yollarını aramalıdır. Zirâ insanın içinde vârid olan aşkınlık özlemi ancak bu şekilde giderilmektedir. Yüce Yaratıcı'yı dünya sahnesinde esmâ ve sıfatlarıyla en güzel şekilde yansıtabilen güce sahip olan insan, bu arayışı nefsinin bertaraf edip ıslâhını kolaylaştırarak nihâyete erdirebilecektir.

Rûhun, aşkınlığa olan özlemi, İslâm'ın yani Hz. Peygamber'in mânevî otoritesini temsil eden tasavvufun güzellikleriyle dindirilmeye çalışılmaktadır. Tasavvufun belirli ilke ve yöntemleriyle dünya hayatının meddûcezirleri sükûnete ermekte ve kalbin idrâk seviyesini artırarak aşkınlığa giden yolların kapıları bu sayede kolaylıkla açılmaktadır. İnsanın fitratında mecz olunmuş hakikat arayışı, belli usûl ve yöntemlerle nihayete erdirilmek istenmiştir. Çalışmada, tasavvufun kendine has uygulamalarından olan murâkabe kavramı, bu minvâlde incelenmiştir. Yapılan incelemelere göre kişinin karakterine ve zihin dünyasına nitelik kazandıran bu uygulama, Sûfiler tarafından detaylı bir şekilde ele alınmış ve derinlemesine tecrübe edilerek sâri olarak yaşanan hâller, kaynak eserlerde mevzu bahis edilmiştir.

Nakşibendî tarîkatı öncülüğünde mercek altına alınan bu uygulama, tasavvufta sâlikin nihâi hedefi olarak görülmektedir. Kişinin, iki cihanda ebedî saadeti elde etmesi için bu mânevî eğitim, sûfiler tarafından sistematik hâle getirilmiştir. Mutasavvıfların önemle üzerinde durduğu bu kavram, Cibril hadisinden yola çıkarak ele alınmış ve böylece hayatı ihsân kıvamında yaşamak gaye edinilmiştir. Yapılan değerlendirmelere göre insan, hayatının her alanında O'nu görür gibi davranış sergilediğinde O'nun hoşlanmayacağı her davranış ve düşünceden kendini uzaklaştırmaktadır. İnsanın, ulaşması gereken ideal insan tipi de ancak bu hassas dengeyi hayatında sürdürülebilir kıldığında oluşmaktadır.

Sûfiler, murâkabeyi kendi anlam penceresinden algılamışlar ve birbirinden farklı yorumlarda bulunmuşlardır. Tasavvufi uygulamayı, ihsân boyutunda ele alarak Allah'ın (c.c) kullarını her an çepeçevre kuşattığını ve kulların da O'nun daima gözetimi altında bulunduğunu hissederek yaşamaları gerektiğini ifade etmişlerdir. Murâkabenin sabır ve cehd gerektirdiğine işaret eden Cüneyd-i Bağdadî, bu mânevî eğitimi fare deliğinin önünde bekleyen bir kediden öğrendiğini ifade etmiştir. Avına bütün benliğini vererek yoğunlaşan kedinin hâli, Bağdadî'ye Hak yolculuğunda nasıl mesâfe kat etmesi gerektiği husûsunda rehber olmuştur. Bir fânî lezzet için avına bu denli odaklanan varlığın tutumu, dikkatini ebedî hayat için yoğunlaştırması husûsunda ona kılavuzluk etmiştir.

Murâkabe kavramı, birçok sûfî tarafından teveccüh, muhâsebe, huş der dem, nigâh dâşt, yâd dâşt, vukûf-i kalbî, zevk, huzûr, gaybet gibi farklı kavramlarla özdeşim kurularak murâkabeyle yakın anlama gelecek şekilde ifade edilmiştir. Murâkabe uygulaması, kendini ve Allah'ı (c.c) murâkabe etme bakımından kapsamlı bir şekilde uygulanmış, sâlikin mânevî seviyesine göre değişiklik arz edeceğinden Sûfiler tarafından derinlemesine ele alınmış ve yaşanılarak tecrübe edilmiş bir sistemdir. Rûhun aşkınlığa uzanan sonsuz boyutunu yansıtan murâkabe eğitimi, insanı anlara dâir bilinçli farkındalığı oluşturmalarının yanında bilinçdışına da keşfe çıkartmaktadır. Nakşiliğin öncülüğünde icra edilmiş mânevî eğitimin, sâlikin seyr ü sülûkunda kişinin kalp ve idrak seviyesine göre gerçekleştireceği çeşitli murâkabeler mevcuttur.

Kişinin, her şeye gücü yeten ve eşyayı çepeçevre kuşatan bir Zat tarafından kontrol edildiğinin bilincinde olması anlamına gelen murâkabe, farklı isimlerle mevcudiyetini korumakla beraber kişiye her an ilâhî kameralar altında bulunduğu

şuurunu kazandırmaktadır. Tüm taatlerin huşuya ve huzûra kavuşması için bu uygulamanın, bireyin iç âleminde hakiki mânâda hissedilmesi ve yaşanması gerekmektedir. Böylece iç huzûru sağlayan bir kişinin davranışlarında aşırılıklardan uzaklaşması ve ölçülü olması kuvvetle muhtemeldir. İnsan, çok yönlü ve katmanlı bir yapıya sahip olduğundan bazen saptanamayan ve kendisi hakkında kesin yargılarda bulunulamayan bir varlıktır. Zâhiri yönünün dışında bâtını boyutunun da olması sebebiyle kişiliğini tüm netliğiyle ortaya koyması mümkün değildir. İnsana murâkabe, iç âlemine dâir bir bilincin oluşmasında ve kendisine derinlemesine nüfuz etmesinde bir kilit vazifesi görmektedir.

Tasavvufi algıda insan, maddi yönünün dışında mânevî özellikleri de ele alınarak kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Hak yolculuğunun kendine has bazı mânevî eğitim usulleri mevcuttur. Kişinin kendine dâir kişilik algısının oluşmasında ve sağlam bir karaktere sahip olmasında etkili olan murâkabe uygulaması, bu usullerden biridir. Murâkabe, bireyin iç âlemine yoğunlaşmasına, zihninden geçen her türlü düşünceyi kontrol etmesine yardımcı olmaktadır. Kişi, bu hâli koruyarak kulluğunda hassaslaşmakta ve sürekli Allah'ı (c.c) hatırlayarak O'ndan başka her şeye yüz çevirir hâle gelmektedir. Artık bireyde zamanla meleke hâline gelen bu davranış, kişiyi Allah'ın (c.c) ayetlerini gönlünde temaşa edecek bir konuma yükseltmektedir. Böylece kul, her şey de Allah'ı (c.c) görme bilincini kazanmaktadır. Bu idrâk ve şuurla birey, vahdet sırrına ererek iç huzûrun en zirve noktasını yaşar hâle gelmektedir. Yapılan incelemelere göre murâkabenin tek taraflı gerçekleştirilen bir eylem olmadığı görülmektedir. Allah (c.c) ve kulu arasında icra edilen bu eylemin, kulun kendine doğru uzanan veçhesi de bulunmaktadır. Kişinin, kendisi hakkında bir farkındalık oluşmasında ve her an tevhid ilkesiyle bir ömür geçirmesinde murâkabenin yadsınamaz bir rolü olduğunu söylemek muhtemeldir.

Murâkabe, aynı zamanda kişiye bir özdenetim ve iç huzûr motivasyonu sağlamaktadır. Bireyin, yaşadığı her an ve davranışa bir mânâ katmasına yardımcı olmakta, hissettiği anın derinine nüfus etmesini sağlayarak hayatını kaliteli bir şekilde idame ettirmesine imkân tanımaktadır. Eskilerin huş der dem günümüzde ise nefes ayıklığı olarak ifade edilen kavram, insanın kendini murâkabe etmesiyle gerçekleşmekte ve alıp verilen nefesin dahi kadri kıymeti bilinir hâle gelmektedir. Bu sayede kişi, tükettiği nefesin farkında olmakta ve anda demlenerek kaliteli bir ömür geçirmektedir. Kişinin, kendisine ve Allah'ı (c.c) murâkabe etmesine yardımcı olabilecek bazı

durumlar mevcuttur. Bunlar başlıca tefekkür, helal lokma, hayâ, zikir, duâ, sohbet, otokontrol, nefis mücâdeles-i muhâsebesi, vicdân, şuur, bilinçli farkındalık, duyguların kontrolü gibi unsurlardır. Kişinin kendine ve Allah'a (c.c) dâir bilinç oluşturmaya engel oluşturabilecek durumlar da mevcuttur. Onlar da nefsin uzantıları olarak sayılabilecek beşeri kaynaklı “izm” ler, yaşanan gaflet hâli, çeşitli enerji akımları, yoga ve meditasyon gibi dinî ritüeller olarak ifade edilebilir.

Murâkabe, anlam itibariyle bakmak ve gözetmek demektir. Zihni bir noktaya odaklamak şeklinde ifade edilen bu uygulamada kişi, bilincini Yaratıcı'sına kodlayarak O'nun nazarından hayata dâir dinamiklerini tanzim etmektedir. Bir şeye yoğunlaşıldığında insanın zihin dünyası netleşmekte aynı zamanda hayal âlemi de berraklaşmaktadır. Konsantrasyon, tam mânâsıyla gerçekleşmediğinde zihnin bölünmekte hayal âlemi de böylece parçalanmaktadır. Arifler, bu dağılma hâlini bütüne te'lif etmek için bedeni, rûhu, zihni, duyguları hayal âlemini de vahdete kodlamışlardır. Bilincini tevhide rabt eden kişi, davranışlarında duygularında ve hayatında karmaşık, çelişkili durumlar yaşamamakta ve rûhunda sıklet hâliyle karşılaşmamaktadır. Çünkü insan, önüne konulan objeye veya soyut bir olguya konsantre olduğunda diğerlerinden sıyrılarak daha net bir düşünce formuna sahip olabilmektedir.

Modern çağın büyük tahribatlarından biri konsantrasyonu ortadan kaldırmasıdır. İnsan, dikkatini dağıtacak şekilde fazlaca çevrenin tesirindedir. Televizyon, medya ve insanlar kişinin gündemini belirler durumdadır. Oysa kişinin, öncelik vermesi gereken temel konuları vardır. Bireyin hayatında, ortamın tesiri sebebiyle öncelik sırası; mühimler ehemme, ehemler mühimme doğru yer değiştirmektedir. Çağın hastalığı olarak ifade edilen bir şeye yeteri kadar odaklanamama ve beraberinde getirdiği zihinlerdeki dikkat dağınıklığı gün geçtikçe artmaktadır. Bilinçte oluşan bu parçalanma, rûhu da bastırarak insanın mânevî hayatını dağınık hâle getirmektedir.

İnsanı andan uzaklaştıracak tüm uygulama ve eylemler, şeytanın bir tuzağı hâline gelmekte ve kişiyi geçmiş ve gelecek sarkacında hapis tutmaktadır. Bunun beraberinde kişide stres, kaygı bozukluğu, anksiyete, hiperaktivite, vesvese gibi birçok duygu durum bozukluğu oluşturacak olumsuz duygular neşet etmektedir. Duygu karmaşasından kurtulmanın yolu, ana odaklanma, yaptıklarının farkında olma gibi küçük farkındalık çalışmalarla sağlanacağı şeklinde değerlendirmelerde bulunulabilir. Bir şey üzerinde yoğunlaşmak, davranışlarını kontrol etmek sağlıklı bir hayatın devamı noktasında önem

arz etmektedir. Bu açıdan bakıldığında murâkabenin insan davranışlarına, duygu durumlarına büyük ölçüde etki edeceğini söylemek mümkündür. Ayı zamanda murâkabenin, kişide dikkat dağınıklığını giderdiği ve odaklanmayı tahrip eden unsurlardan uzaklaştırdığı şeklinde değerlendirme yapılabilir.

Yapılan araştırmalardan hâsıl olan kanaate göre murâkabe eğitimi, kişinin iç ve dış âlemine müspet mânâda tesir etmektedir. Kötü davranış ve düşüncelerden alıkoyarak insanın güzel ve iyi davranışlara sahip olmasına yardımcı olmaktadır. Kendi kendisini kontrol edebilme yetisini kuvvetlendiren murâkabe uygulaması, kişinin rûhunda, düşüncelerinde ve davranışlarında birlik oluşturarak dengeyi sağlamasına imkân tanımaktadır. Murâkabe sayesinde, zihinde oluşabilecek karmaşık örüntüler berrak hâle getirilerek insanda meydana gelebilen olası psikolojik rahatsızlıkların önüne geçilmektedir. Her an bir gözetleyicinin bakışları altında nefes aldığını bilen kişi, yalnızlık duygusundan uzaklaşmakta ve birtakım saplantılı düşüncelerden arınmaktadır. Böylece mânevî eğitimini alan birey, iç huzûru ve mutluluğu hayatın her deminde hissetmektedir. Murâkabe uygulamasıyla, kişi, aynı zamanda rûhsal sağlığının yanında fiziksel ve zihinsel sağlığını da korumuş durumdadır.

Murâkabe uygulaması, üretmeden çok tüketmeye dayalı, hedonizm sarmalında insanı kuşatan bir yönü olan sekürler dünya için rûhunun açlığını hissedenlere bir çıkış kapısı sunmaktadır. Hızlı yaşamasıyla maddiyata teşvik edilen ve özendirilen insan, andan uzaklaştırılmakta, âdeta gelip geçici hazlarla dolu bir labirentin ortasında yüzeysel ilişkilerle bırakılmaktadır. Böylece insan, ömrünü derinlemesine yaşamın içine nüfuz ederek değil hızlıca tüketilmesi gereken bir koşturmacayla geçirmektedir. Günümüz modern dünyasında insanın maddiyata özendirilmesi sonucunda kişi, kendi değerini ve statüsünü maddi olanla ilişki kurarak kıyasladığı gözlemlenmektedir. Hâl böyle olunca bireyin mânevî yönü göz ardı edilmekte ve iç âlemine gerçekleştireceği yolculuğu çoğu zaman sekteye uğramaktadır. Nice insan da hayatı boyunca kendi hakkında tam mânâsıyla bilgi sahibi olamadan ve kendine dahi uğramadan bu dünyadan göçüp gitmektedir. Bu itibarla murâkabenin, insanın kendilik algısının oluşmasına katkıda bulunduğu ve iç âlemine yolculuğunu bil hakkın gerçekleştirmesine yardımcı olduğu şeklinde değerlendirme yapmak muhtemeldir.

İnsan, çevresel faktörlerle daima etkileşim hâlindedir. Dışarıdan bir bakışın, birey üzerinde bir yaptırım gücü vardır. İnsanı iyi yöne sevk eden dış gözlem, bireyin

dengeli ve uyumlu davranış sergilemesinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Dolayısıyla başkalarının şهادeti, birey üzerinde bir denetim mekanizması görevini üstleneceği öngörülmüştür. Aynı zamanda kişinin iç gözlem formu şeklinde ifade edilen özdenetim kavramı da, insanın davranışlarında olumlu etkisinin olduğu görülmektedir. Yapılan incelemelere göre murâkabenin, kişinin öz denetiminde aktif rolü olduğunu söylemek mümkündür. Bireye zaman bilincini kazandıran bu uygulamayla kişi, bilinçli farkındalıkla hem kendisinin hem de yaşadığı anın künhüne vakıf olabilmektedir.

Murâkabe uygulamasının, bireyin psikoloji, sosyoloji, eğitim psikolojisi alanında karşılığının ve etkilerinin olduğu söylenebilir. Murâkabede esas gaye, bilinci Allah'a (c.c) odaklayıp O'ndan gayrı her şeyden uzaklaşarak kâmil denilen ideal insan tipini oluşturmaya gayret etmektir. Bu hedef ancak insanın nefsinin tezkiye etmekle ve dışarıdan gelecek tesirlerin etkisini azaltmakla gerçekleşmektedir. Hak yolunda olan sâlikin, mânevî eğitim sürecinde murâkabe uygulaması, bir nevi kişinin içe doğru yaptığı yolculuğu olarak söylemek mümkündür. Gerekli araştırmalardan hâsıl olan kanaatle bâtınını düzeltmekle zâhirin de kendiliğinden düzeleceği sonucuna ulaşılmıştır.

Klasik ve modern kaynaklar incelendiği ve sûfilerin tecrübelerine bakıldığında insanın gönül âleminde ve zihninde birtakım dönüşümler yaşadığı gözlemlenmektedir. Kalbi rikkatleştiren daha hassas hâle getiren bu uygulamayla kişi, her an Allah'ın (c.c) onu murâkabe ettiğinin bilicine varmasıyla duygu ve düşüncelerini terbiye etmesi kolaylaşmakta başka insanlara karşı tutum ve davranışları Yüce Yaratıcı'nın rızasına göre şekillenmektedir. Bir gönlü incitmenin ötesinde benliğine yönelik de hassasiyet geliştirmekte ve emanet şuuruyla tavır sergilememektedir. Zihnini Allah'a (c.c) odaklayan ve vakti bu minvâlde kuşanan insanın bakışı da O'nun nazarından şekillenerek yeni bir mânâ kazanmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abdülbağı, Muhammed Fuad. *el-Mu'cemu'l-mufehres*. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1413/1992.
- Açıkel, Yusuf. " Nefsini Bilen Rabb'ini Bilir, Hadis mi Kelam-ı Kibar mı?". *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (1998).
- Afifi, Ebu'l-Alâ. *Tasavvuf (İslam'da Manevî Hayat)*. çev. Ekrem Demirli - Abdullah Kartal. İstanbul: İz Yayıncılık, 1999.
- Ahmed, Halil İbn. *Kitâbu'l-Ayn*. Beyrut : Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî , tarih yok.
- Akalın, Şükrü Halûk. *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu, 2005.
- Akgün, Mehmet. *Materyalizmin Türkiye'ye Girişi*. Ankara: Elis Yayınları, 2005.
- Akman, Mustafa. "Yogadaki Meditasyon Örüntüsünün Râbıtadaki İzleri". 6. *Uluslararası Sosyal Bilimler İnovasyon Kongresi*, (Şubat 2023).
- Aliyyü'l-Kârî. *el-Esrâru'l-Merfûa*. tarih yok.
- Andre, François Lelord Christophe. *Zor Kişilik"lerle Yaşamak*. çev. Rıfat Madenci. İstanbul: İletişim Yayıncılık, 2020.
- Angın, Yasemin. "Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile Dini Şuur Arasındaki İlişkinin Müslüman-Türk Örnekleme Üzerinden İncelenmesi". *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/22 (Temmuz 2022).
- Ankaravî, İsmail. *Minhacü'l-Fukarâ (Fakirlerin Yolu)*. Düzenleyen: Saadettin Ekici. İstanbul: İnsan Yayınları, 2005.
- Arasteh, A. Reza.- Sheikh, Enis A. "Tasavvuf: Evrensel Benliğe Giden Yol". *Sûfî Psikolojisi* içinde, yazar Kemal Sayar. İstanbul: Kapı Yay., 2016.
- Attar, Feridüddin. *Tezkiretü'l-Evliya*. haz. Süleyman Uludağ. Bursa: Bursa İlim ve Kültür Yay., 1984-85.
- Aydın, Cüneyd. "Dindarlık İle Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (Aralık 2019).
- Başaran, İbrahim Ethem. *Eğitim Psikolojisi* . Ankara: Gül Yayınevi, 1996.
- Bayraktar, Mehmet. *İslam İbadet Fenomonolojisi* . Ankara: Akçağ Yayınları, 1987.
- Bozkurt, Veysel. *Püritanizmden Hedonizme Yeni Çalışma Etiği*. Bursa: Alesta Yayınları, 2000.

- Brodbeck, Rabia. "En Büyük Cehalet Kendini Görmek İstememektir". *Altınoluk Dergisi*, 448 (Haziran 2023).
- Buker, Hasan. "Formation of Self-control: Gottfredsob and Hirschi's General Theory of Crime and Beyond". *Agression and Violent Behavior* 16 (2011).
- Bulunuz, Nermin.- Bulunuz, Mızrap. "Öğretmen Eğitiminde Klinik Danışmanlık Modeli ve Mevcut Uygulamaların Değerlendirilmesi". *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 38 (Temmuz 2015).
- Câmî, Abdurrahman. *Evliya Menkıbeleri, Nefahâtü'l-üns min Hazarâti'l-kuds*. Çeviren Lamiî Çelebi. İstanbul: Marifet Yay., 1872.
- Can, Ebru. *Sûfî Nefes Ve Murâkabenin Beyne Olan Etkilerinin Kantitatif Eeg İle Araştırılması*. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Nörobilim Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Cebecioğlu, Ethem. "Artık Toprakta Sürünmüyor, Havada Uçuyor". *Altınoluk Dergisi* 435 (Mayıs 2022).
- "Gaybet Uyku Olmayan Uykudur". *Altınoluk Dergisi* 431 (Ocak 2022).
- "Huzurun Panoraması" . *Altınoluk Dergisi* 433 (Mart 2022).
- "Kalbin Allah İsmine Dalışı Murâkabe". *Altınoluk Dergisi* 422 (Nisan 2021).
- "Koza Metaforu Üzerinden Murâkabenin Anlamı". *Altınoluk Dergisi* 434 (Nisan 2022).
- "Murâkabe örnekleri – 1". *Altınoluk Dergisi* 426 (Ağustos 2021).
- "Murâkabe'nin Uyku ile İrtibâtı". *Altınoluk Dergisi* 437 (Temmuz 2022).
- "Murâkabe'ye Dair -2- Murâkabe nasıl yapılmalı?". *Altınoluk Dergisi* 423 (Mayıs 2021).
- "Murâkabe'ye dair -3- Murâkabenin faydaları". *Altınoluk Dergisi* 424 (Haziran 2021).
- "Murâkabe'ye dair -4- Ezelden Beri kulduk Ebede Kadar Kuluz". *Altınoluk Dergisi* 425 (Temmuz 2021).
- Murâkabe'ye Dair -6: Murâkabedeki Gaybet ve Huzur". *Altınoluk Dergisi* 430 (Aralık 2021).
- "Murâkabede Açan Çiçek: Hayâ". *Altınoluk Dergisi* 445 (Mart 2023).
- "Murâkabede Allah'ı Yaşama Sırrı veya İhsan -2" *Altınoluk Dergisi* 444 (Şubat 2023).

- "Murâkabe'de Allah'ı (cc) Yaşama Sırrı veya İhsan-1". *Altınoluk Dergisi*. 443 (Ocak 2023).
- "Murâkabenin Seyr ü Sülûka Katkısı -V-". *Altınoluk Dergisi* 442 (Aralık 2022).
- "Murâkabe'ye Dair – 1". *Altınoluk Dergisi* 421 (Mart 2021).
- "Murâkabeye Dair -6 Murâkabe'de Maksat Vücûd Halidir". *Altınoluk Dergisi* 429 (Kasım 2021).
- *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* . Ankara: OTTO Yayınları, 2014.
- Chittick, William C. *İbnü'l-Arabî Giriş Kitabı, Vâris-i Enbiyâ* . çev. Kadir Filiz. İstanbul: 3.Basım, Nefes Yayınları, 2021.
- Coşan, Esad. "İslâm'da Nefis Terbiyesi" Türkiye Diyanet Vakfı, 1989.
- Cürcânî, Ebu'l-Hasan Ali b. Muhammed es-Seyyid eş-Şerif Ali b. Muhammed b. Ali. *Mu'cemü't-ta'rîfâ*. thk. Muhammed Sıddîk el-Münşâvî. Kahire: Dâru'l-Fâzilet, tarih yok.
- *Tâ'rîfât kitâbı*. Derleyen: Arif Erkan. İstanbul: Bahar Yayınları, Nisan 1997.
- *Kitâbü't-Ta'rîfât*. thk. Abdurrahman Umeyra. Beyrut: Âlemü'l-Kütüb, 1987.
- *Ta'rîfât, Tasavvuf Istılahları*. haz. Abdurrahman Acer. çev. A. Mecdi Tolun. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2014.
- Çamdibi, Mahmut. *Şahsiyet Terbiyesi ve Gazâlî*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2014.
- Çetin, İsmail. *Edeble Varış Lütufla Dönüş*. Isparta: Dilara yay., 2011.
- Dehlevî, Abdullah. *Mekâtib-i Şerîfe* . İstanbul: 1992.
- Demirdağ, Öncel. "Tasavvûfî Bir Terim Olarak Murâkabe: Murâkabe'nin Manevî Eğitimdeki Rolü ve Dikkat-Hiperaktivite Sorunları Üzerindeki Etkisi". *Sûfiyye* Haziran 2023.
- Dernîka, Muhammed Ahmed. *et-Tarîkatü'n-Nakşibendiyye ve a'lâmuhâ*. Lübnan: Jarraus Press, tarih yok.
- Dodurgalı, Abdurrahman. "Nefs ve Eğitimi". *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 5 (1998).
- Düzgüner, Sevde.- Ayten, Ali. *Tasavvuf Psikolojisine Giriş Bireysel Arınma ve Güzel Ahlak* . İstanbul: Sufi Kitap, 2019.
- Efendi, Asım. *Kâmus Tercümesi*. Cilt 1. İstanbul: Matbaa-i Osmaniyye, 1305.
- Efendi, Hüseyin Hamdi. *Hasbihâlü's-sâlik fî akvâmi'l-mesâlik*. İstanbul: Tabhâne-i Âmire, 1847.

- el-Acem, Refik. *Mevsûâtü mustalahâtî 't-tasavvufî 'l-İslâmî*. Beyrut: Mektebetü Lübnan, 1999.
- el-Aclunî, İsmail b. Muhammed. *Keşfu 'l-Hafâ*. Cilt 2. Kahire: 1351.
- el-Beydâvî, Nâsıruddin Ebu Saîd Abdullah b. Ömer eş-Şîrâzî. *Envâru't-Tenzîl ve esrâru't-Te'vîl*. thk. Muhammed Abdurrahman. Cilt 4-5. Beyrut: Dâru İhyai't-Turâsî'l-Arab, 1997.
- el-Beyhakî, Ebubekir Ahmed b. Hüseyin. *ez-Zühdü 'l-Kebir*. thk. Amir Ahmed Haydar. Cilt 1. Tab. Beyrut: Daru'l- Cinan, 1987.
- el-Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail. *Sahîhu'l Buhârî*. thk. Bedrettin Çetiner, Çağrı Yayınları, 1413/1992.
- el-Gazâlî, Ebu Hâmid Muhammed b. Muhammed. *Kimyâ-yı Saâdet*. çev. Faruk Meyan. İstanbul: Bedir Yayınları 1979.
- *İhyâ 'ü 'ulûmî 'd-dîn*. Beyrut: Daru İbn Hazm, 1462/2005.
- *el-Mağşadü 'l-esnâ*. Kahire: 1322.
- *İhyâ 'u ulûm 'id-din*. thk. Aldullah el-Halidî. Cilt 4. Beyrut: Daru'l-Erkam, tarih yok.
- *İhyâü Ulûmî 'd-Dîn*. Cilt 3. Beyrut: 2004.
- *İhyau Ulûmiddîn*. Düzenleyen: A. Fikri Yavuz. çev. Mehmed A. Müftüoğlu. Cilt 4. İstanbul: Tuğra Neşriyat, 1993.
- *Hakikat Arayışı, (el-Mümkız Mine 'd-Dalâl)*. çev. Abdurrezzak Tek. Bursa: Emin Yayınları, 2013.
- el-Hâtimî, Muhyiddîn Muhammed b. Ali b. Muhammed el-Arabî et-Taî. *Allah Kimleri sever?, İnsan-ı Kâmil Ahlâk Nasıl Güzelleşir?*. çev. Ekrem Demirli. İstanbul: Hayykitap, 2006.
- el-Herevî, Ebû İsmâil Pîr-i Herat Hâce Abdullah b. Muhammed b. Ali el-Ensârî. *Kitâbu en-menâzili 's-sâirîn*. Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1408/1988.
- *Keşfu 'l-esrâr ve Uddetü 'l-ebrâr*. ed. Ali Asgar Hikmet Dânişgâh. Tahran: 1952-60.
- *Menâzilü 's-Sâirîn ile 'l-Hakkı azze şe 'nuh*. Kahire: Matbaatü Mustafa el-Bâbî, 1996.
- el-Hucvirî, Ali b. Osman Cüllabî. *Keşfu 'l-Mahcûb (Hakikat Bilgisi)*. çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergah Yayınları, 1996.
- el-İsfahânî, Ebu Nuaym-İbnü'l-Cevzî. *Hilyetü 'l-evliyâ, Sifatü 's-safve, Sahabeden Günümüze Allah Dostları*. İstanbul: Şule Yayınları, 1995.
- el-İsfahanî, Ebu Nuaym Ahmed b. Abdullah (ö.430/1039). *Hilyetu 'l-Evliya ve Tabakatu 'l-Asfiya*. Cilt 1. Beyrut: Daru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 1988.

- el-İsfahânî, Hüseyin b. Muhammed Râgıb. *el-Müfredât fî Garîbi'l-Kur'an*. İstanbul: Dâru Kahramân, 1986.
- *Müfredâtu elfâzi'l-Kur'an*. Beyrut: 1992.
- “hayâ”. *Müfredâtü Elfâzi'l-Kur'an*. thk. Safvân Adnan Dâvûdî. Dimeşk-Beyrut: Daru'l-Kalem-ed-Daru's-Şamiyye, 1992.
- el-Kâzânî, Muhammed Murâd b. Abdullah. *Nefâisu's-sânihat fî tezyîli'l-bâkiyati's-sâlihât (Reşâhât Zeyli)*. tahk. Âsım İbrâhîm el-Keyâlî. Beyrût: Dâru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 2008.
- el-Kelabazî, Tacü'l-İslâm Ebu Bekir Muhammed b. İshak. *et-Taarruf li Mezheb-i Ehli't-Tasavvuf*. Beyrut: 1993.
- *et-Taarruf li-mezhebi ehli't-tasavvuf*. Derleyen: Mahmud Emin en-Nevevî. Kahire: 1992.
- el-Kuşeyrî, Ebu'l-Kasım Abdülkerim b. Hevâzin. *er-Risaletü'l-Kuşeyriyye fî İlmi't-Tasavvuf*. Beyrut: Dâru'l-Ceyl, 1990.
- *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye fî ilmi't-tasavvuf*. haz. Ma'ruf Zerrik Ali Abdulhamid Baltacı. Beyrut: 1993.
- *Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyri Risâlesi*. çev. M. Coşkun. İstanbul: Harf Yayınları, 2013.
- *Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyrî Risâlesi*. çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 1991.
- *Kuşeyrî Risâlesi*. çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh, 1991.
- *er-Risâle*. Beyrût: Dârü'l-Hayr, 1416/1995.
- el-Mekkî, Ebû Tâlib Muhammed b. Ali b. Atıyye. *Kûtu'l-kulûb*. çev. Yakup Çiçek-Dilaver Selvi. Cilt 1. İstanbul: Semerkand yay., 2003.
- el-Muhâsibî, Ebû Abdullah Hâris b. Esed. *Âdâbu'n-nüfûs*. thk. Abdulkadir Ahmed Atâ. Beyrut: Dâru'l-Ceyl, 1984.
- *er-Riâye li-hukûkillah*. thk. Abdülkadir Ahmed Ata. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, tarih yok.
- *er-Riâye li-Hukûkillah*. çev. Şahin Filiz-Hülya Küçük. İstanbul: 1998.
- Emre, Yunus. *Yunus Emre Divanından Seçmeler*. İstanbul: Tekin Yayınevi, 2007.
- en-Nablusî, Abdulganî b. İsmail b. Abdulganî ed-Dimeşkî. *Miftâhu'l-maiyye fî düstûri't-tarikâti'n-Nakşibendiyye*. thk. Cüde Muhammed Ebu'l-Yezid el-Mehdî-Muhammed Abdulkadir Nassar. Kahire: Dâru'l-Cudiyye, 2008.

- en-Nakşibendî, Şeyh Bahâuddîn Tâhâ el-İmâdî. *Minhâcu makâsidi'l-ebrâr ve Mi'râcu mevâridi'l- ahyâr, Ahyâr ve Ebrârın Yolu, Tasavvuf*. haz. Ferzende İdiz. İstanbul: Sûfî Kitap, 2020.
- en-Neysâbûrî, Ebu Abdullah Hâkim "Dua" 1/1863. *el-Müstedrek Alâ's-Sahihayn*. Kahire: Dârü'l-Bahreyn, 1998.
- Eraydın, Selçuk. *Tasavvuf ve Tarikatlar*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1994.
- Ergül, Adem. "Öz Denetimi Güçlendirici Bir Vasıta Olarak Kur'an'da Şehâdet, Ru'yet, Basîret ve Murâkabe". *İslam Araştırmaları Dergisi* 36 (2021).
- "Vukuf-i Kalbî: Kalp Murakabesi ve Muhafazası". *Altınoluk Dergisi* 448 (Haziran 2023).
- Ernst, Carl W. "Tasavvuf ve Yogada Vecdin Psikolojisi". çev. Mehmet Bilal Yamak. *Rumeli İslam Araştırmaları Dergisi* 3 (2019).
- Erten, Mevlüt. "Kur'an'da İnsan Yetiştirme Düzeni Olarak Murâkabe". *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/2 (2014).
- "Kur'an'da Murâkabe ve Münafıklar" *Turkish Studies* 9/11 (2014).
- "Kur'an'da Murâkabe ve İnsanın Yetişmesindeki Rolü". *Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları* 2015.
- es-Sülemî, Ebu Abdurrahman Muhammed b. Hüseyin. *Tabakâtu's-Sûfiyye*. Kahire: Mektebetü'l Hancî, 1986.
- *Tabakâtu's-sûfiyye*. thk. Nureddin Şerîbe. Kahire: 3.Basım, 1986.
- et-Tehânevî, Muhammed b. A'lâ b. Ali. *Keşşâfu ıstılahâtı'l-fünûn*. Beyrut: Daru Sadr, tarih yok.
- et-Tirmizî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Alî b. Hasen (ö.320/932). *Kalbin Anlamı, Allah'ın Nuruna Kavuşmak İçin Kalbimizin İç Güçlerini Nasıl Kullanmalıyız?*. çev. Ekrem Demirli. İstanbul: 4. Basım, Hayykitap, 2017.
- et-Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevre. *el-Câmiu'l-kebîr*. thk. Beşşar Avvâd Ma'ruf. Beyrut: Dâru'l-garbi'l-İslâmî, 1998.
- et-Tûsî, Ebu Nasr Serrâc. *el-Lüma' fi't-Tasavvuf (İslam Tasavvufu)*. Düzenleyen: Hasan Kâmil Yılmaz. İstanbul: Erkam Yayınları, 1996.
- *el-Lüma'*. thk. Abdülhalim Mahmud. Mısır: Daru'l-Kutübi'l-Hadise, 1960.
- *el-Lüma'*. thk. Muhammed Edîb el-Câdir. Dâru'l-feth, 2016.

- Fârukî, Mevlana Ebu Said. *Tercüme-i Hidâyetü't-tâlibîn*. çev. Mehmed Hıfzı. İstanbul: Matbaai Esad İzzet, 1882.
- Feyizli, Hasan Tahsin. çev. *Tefsirli Kur'an-ı Kerim Mealî*. İstanbul: Server Yayınları, 2017.
- Frager, Robert. *Kalp, Nefs ve Ruh: Sûfî Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum*. çev. İbrahim Kapaklıkaya. İstanbul: Gelenek Yayınları, 2003.
- *Kalp, Nefs ve Ruh: Sûfî Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum*. çev. İbrahim Kapaklıkaya. İstanbul: Sufî Kitap, 2020.
- *Sûfî Terapistin Sohbet Günlüğü*. çev. Ömer Çolakoğlu. İstanbul: Sûfî Kitap Yay., 2016.
- Freud, Sigmund. *Psikanaliz Üzerine*. çev. A. Avni Öneş. İstanbul: Say Yayınları, 2004.
- Geylânî, Abdülkâdir-i. *İlahî Armağan, el-Fethu'r-Rabbânî*. çev. Osman Güman. İstanbul: Gelenek Yayınevi, 2011.
- Göktaş, Vahit.- Tenik, Ali. "Tasavvufî Düşüncede Zikir ve Zikrin Benlik İnşasına Etkisi". *Toplum Bilimleri Dergisi* 8/15 (Ocak 2014).
- Göztepe, Yüksel. - Çınar, Fatih. "Sûfî Terminolojide Murâkabe". *Turkish Studies* 13/9 (Haziran 2018).
- Gözütok, Şakir. "Özdenetimde Din Eğitiminin Etkisi". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 2/21 (Aralık 2017).
- *Sûfî Pedagojisi*. İstanbul: Nesil Yay., 2012.
- Guillaume, Paul. *Psikoloji*. çev. Refia Şemin. İstanbul: 1970.
- Gümüshanevî, Ahmed Ziyâüddin. *Cami'u'l-usûl, Velîler ve Tarikatlarda Usûl*. çev. Rahmi Serin. İstanbul: Pamuk Yayınları, tarih yok.
- Günay, Nasuh. "Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri". *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19 (2007).
- Güngör, Erol. *Ahlâk Psikolojisi ve Sosyal Ahlâk*. İstanbul: Ötüken Yay., 1997.
- Haksever, Ahmet Cahid. *XI. Yüzyıl Bir Türk Türk Sûfisi Yakub-ı Çerhî*. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2005.
- Hamdi, Halil. *İrşâdü'r-râğibîn*. İstanbul: Mahmud Bey Matbaası, 1890.
- Hânî, Muhammed b. Abdullah. *el-Behcetü's-seniyye fî âdâbî't-tarîkati'l-aliyyeti'l-Hâlidîyyeti'n-Nakşibendiyye*. İstanbul: İhlas yay., 2002.
- Hemedânî, Hâce Yûsuf. *Hayat Nedir (Rutbetü'l-hayât)*. çev. Necdet Tosun. İstanbul: İnsan yay., 2000.

- Hökelekli, Hayati. *Ailede, Okulda, Toplumda Değerler Psikolojisi ve Eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2011.
- *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2011.
- "Dini Kişiliğin kuruluşunda İradenin Rolü". *Diyanet Dergisi* 21/2 (Haziran 1985).
- Hüseyin, Sâfi Mevlânâ Ali b. *Reşahat Ayn-el Hayat, Can Damlaları*. sad. Necip Fazıl Kısakürek. İstanbul: Kamer, 1983.
- İbiş, Fatih. "Kur'an Bağlamında Nefs Olgusu ve İnsanın Teo-Ontolojik Yapısı Üzerine Bir Deneme". *Toplum Bilimleri Dergisi* 6/12 (Aralık 2012).
- İbn Manzûr, Ebu'l-Fadl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükerrrem b. Ali b. Ahmed el-Ensârî er-Rüveyfî. *Lisânu'l-Arab*. Kahire: Dâru'l-Meârif, h.1119.
- İdiz, Ferzende. "Müceddidiye Tarîkatı'nda Murâkabeler: Şeyh Bahâuddîn Tâhâ El-İmadî'nin Minhâc Adlı Eseri Bağlamında". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 13/73 (Ekim 2020).
- İkbal, Muhammed. *Dini Düşüncenin Yeniden Doğuşu*. çev. Dr. N. Ahmet Asrar. İstanbul: 2. Basım, Birleşik Yay., tarih yok.
- İşıtan, (ed.) İbrahim vd. *Tasavvuf Psikolojisi II*. İstanbul: Divan Kitap, 2021.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem. *Dünden Bugüne İnsan ve insanlar*. İstanbul: 9.Basım, Evrim Yayınları, 1996.
- Kahhî, Hasen b. Muhammed Hilmî. *Tenbîhu's-sâlikîn ilâ gururi'l-müteşeyyihîn, el-İdâretü'd-dîniyye*. Dağıstan: tarih yok.
- Kara, Mustafa. "Evrâd". Cilt 11. İstanbul: TDV, 1995.
- *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*. İstanbul: Dergâh Yayınları, 1995.
- Karaca, Faruk. "Dini Pratikler, Nefs Muhâsebesi ve Allah Şuuru". *Ekev Akademi Dergisi* 1/4 (Mayıs 2019).
- Karacoşkun, Mustafa Doğan.- Yüksel, Ayşe Şule. *Tasavvuf Psikolojisi, Din Psikolojisi El Kitabı*. Ankara: Grafiker Yayınları, 2012.
- Karacoşkun, M. Doğan. "İbnü'l-Arabî'de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlemeleri". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 7/12 (2007).
- Kâşânî, Abdürrezzak. *Istilahâtu's-Sûfiyye*. Kahire: Dâru'l-Menâr, 1992.
- *Tasavvuf Sözlüğü*. çev. Ekrem Demirli. İstanbul: İz Yayınları, 2004.
- Kayıklık, Hasan. *Tasavvuf Psikolojisi*. Ankara: Akçağ Yayınları, 2011.

- Kehya, İrfan. *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. 2018.
- Kerschensteiner, Georg. *Karakter Kavramı ve Terbiyesi*. çev. H. Fikret Kanad. Ankara: Milli Eğitim Basımevi, 1977.
- Kılıç, Mahmut Erol. *Tasavvufa Giriş*. İstanbul: Sûfî Kitap Yay., 2012.
- Kızılar, Hamdi. *Tasavvufta Karakter Eğitimi*. Ankara: İlâhiyât, 2017.
- "Ahlakî Değerlerin Şahsiyet Oluşumuna Etkisi". *Milli Eğitim* 204 (2014).
- Kutluer, İlhan. "düşünme". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Cilt 10. İstanbul: TDV Yayınları, 1994.
- Küçük, Osman Nuri. *Fusûsu'l Hikem ve Mesnevi'de İnsanı-ı Kâmil*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2017.
- Manzûr, Ebu'l-Fazl Muhammed İbn. "dua". *Lisânu'l-Arab*. Cilt 6. Beyrut: 1990.
- "R.V.D". *Lisânu'l-Arab*. Cilt 3. Beyrut: tarih yok.
- Maverdi, İmam. *İslam'da Dünya ve Din Edebi, Edebü'd-Dünya ve'd-Din*. çev. Ersan Urcan. İstanbul: Harf Yay., 2018.
- Meriç, Cemil. *Bu Ülke*. İstanbul: İletişim Yayınları, 2015.
- Merter, Mustafa. *Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*. İstanbul: Kaknüs Yay., 2014.
- Muslu, Ramazan. "Annemarie Schimmel'in, İslam'ın Mistik Boyutları Adlı Eseri Üzerine". *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, 2003.
- Necati, Muhammed Osman. *Kur'an ve Psikoloji*. Ankara: Fecr Yayınları, 2004.
- *Kur'an ve Psikoloji*. çev. Hayati Aydın. Ankara: Kalkan matbaacılık, 2011.
- *Hadis ve Psikoloji*. çev. Mustafa Işık. Ankara: Fecr Yayınları, 3. Basım, 2016.
- Orhan Gürsu. "Mistisizmde Ruhsal Uygulamalar, Nefs Disiplini Ve Meditasyon". *Mehir Dergisi*, 4 (1999).
- Orhan, Kübra Zümrüt. "İmâm-ı Rabbânî Sonrası Nakşibendiyye'de Murâkabe". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 50 (Haziran 2021).
- "Tasavvuf Klasik Eserlerinde ve Nakşibendiyye Tarikatı Örneğinde Muhâsebe ve Murâkabe". 2010.
- Özdenören, Rasim. *Kafa Karıştıran Kelimeler*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2016.
- Özköse, Kadir. *Tasavvuf ve Gönül Eğitimi*. Ankara: Nasihat Yayınları, 2007.

- Pârsâ, Muhammed. *Tuhfetü's-sâlikîn*. nşr. Ali Ahmed Şâh Herevî. Delhi:1970.
- Rabbânî, İmâm-ı. *Mebde' ve Me'âd-Rabbânî İlhamlar*. çev. Necdet Tosun. İstanbul: Sûfî Kitap, 2005.
- *Mektûbât-ı Rabbânî*. çev. Talha Hakan Alp vd. İstanbul: Semerkand Yayınları, 2009.
- *Mükâşefât-ı Gaybiyye-Mânevî Yolculuk*. çev. Necdet Tosun. İstanbul: Sûfî Kitap, 2006.
- Rahman, Fazlur. *Ana Konularıyla Kur'an*. çev. Alpaslan Açıkgenç. Ankara: Fecr Yayınları, 1993.
- Rumi, Eşrefoğlu. *Müzekkin Nüfus*. çev. Ahmet Faruk. İstanbul: Saray Yayın-Dağıtım, 2007.
- Safî, Ali b. Hüseyin Vâiz Kâşîfî. *Reşehât-ı Aynü'l-hayât*. çev. Mehmet Rauf Efendi. İstanbul: 1291.
- Sayar, Kemal. *Ruhun Derin Yaraları*. İstanbul: Kapı yayınları, 2022.
- *Sûfî Psikolojisi*. 8. İstanbul: Kapı Yayınları, 2022.
- Sayar, Kemal.- Ökten, Sadettin. *Âleme Bir Yar İçin Âh Etmeye Geldik Gönül Sadası'ndan Akisler-3* İstanbul: Turkuvaz Kitap, 2021.
- Sayın, Esmâ. "Mânevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi". *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 17/33 (Şubat 2022).
- "Tasavvuf Kültüründeki İhlas Anlayışının Psikolojik ve Terapik Etkileri". *Türk-İslam Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi*, 17 (Eylül 2014).
- Seccâdî, Cafer. *Tasavvuf ve İrfan Terimleri Sözlüğü*. çev. Hakkı Uygur. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2007.
- Sivaslı, Abdullah. "Bireyin/Sâlikin İç Denetim Mekanizmasını Harekete Geçirmesi: Murâkabe ve Muhâsebe Hissiyâtı". *Yeni Dünya Dergisi* Mayıs 2015.
- Süleyman, Muhammed b. *el-Hadîkatü'n-Nediyye*. İstanbul: 1983.
- Tarhan, Nevzat. *Duyguların Dili*. 6. İstanbul: Timaş Yay., 2009.
- *İnanç Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay., 2022.
- *İnanç Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay., 2009.
- *Yunus Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2013.
- Teber, Mehmet. *Enerji Tuzakları* Erişim 4 Ocak 2023. <https://mehmetteber.com/enerji-tuzaklari/>

- Teber, Mehmet. *Tehlikeli Sular* Erişim 24 Nisan 2022.
<https://mehmetteber.com/tehlikeli-sular/>.
- Tehânevî, İmdâdullah. *Ziyâu'l-kulûb-Kalplerin Işığ*. nşr. Adnan Kaya. çev. Mehmed Es'ad Dede. İstanbul: İnsan Yayınları, 2007.
- Topaloğlu, Bekir. "Tövbe". *DİA*. Cilt 41. İstanbul: TDV Yayınları, 2012.
- Topbaş, Osman Nuri. *Asr-ı Saâdet'ten Günümüze Faziletler Medeniyeti 1*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2006.
- "Helal ve Haram Lokma". *Genç Dergisi*, 91(Nisan 2014).
- *İslam Tefekkür Ufku*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2021.
- *Kâinat, İnsan ve Kur'an'da Tefekkür*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2015.
- *Müslümanın Gönül Dünyası*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2021.
- *Müslümanın Kendisiyle İmtihanında Tasavvuf*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2016.
- "Sefâlet Çarşısında Saâdet Arayışı; Yoga ve Meditasyon". *Genç Dergisi* 194 (Kasım 2022).
- Tosun, Necdet. *Bahâeddin Nakşibend, Hayatı, Eserleri, Görüşleri, Tarikatı*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2002.
- *İmâm-ı Rabbânî*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2016.
- "Nakşibendiyye". *DİA*. İstanbul: TDV Yayınları, 2006.
- "Tasavvufî Eğitimin Gâyesi". *Altınoluk Dergisi* 211 (Eylül 2003).
- Türer, Osman. "Latîfe". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayınları, 2010.
- Uludağ, Süleyman. *İslam'da Ahlak ve Ahlak Ekolleri*. İstanbul: Sûfî Kitap, 2018.
- "Murâkabe". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. İstanbul: TDV Yayınları, 2006.
- *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2002.
- *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Marifet Yayınları, 1991.
- "Murâkabe". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 38. İstanbul: TDV Yayınları, 2010.
- Vaughan, Frances.- Walsh, Roger. *Kişî nedir?, Ego Ötesi*. ed. Roger Walsh-Frances Vaughan. çev. Halil Ekşi. İstanbul: İnsan Yayınları, 2001.

- Weiner, Don. "Aşkın İşlevi ve Psikoterapi: Bir Sûfî Perspektifi". *Sûfî Psikolojisi* içinde, mlf. Kemal Sayar. İstanbul: Kapı Yay., 2016.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2. Basım, 2013.
- Yıldız, Adem. *İmam Gazzâlî'ye Göre Nefis ve Nefis Eğitimi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Yılmaz, Hasan Kâmil. "Murâkabe". *Altınoluk Dergisi*. 48 (Şubat 1990),
— *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*. İstanbul: Ensar Yayınları, 2015.
— "Maddi Doyum Manevî Açlığı Tetikliyor" . *Altınoluk Dergisi* 293 (Temmuz 2010).
- Yılmaz, Ömer. "İrfan Geleneğinin Günümüz Çevre Sorunlarının Çözümüne Merhametçe Yaklaşım" . *Buhara'dan Konya'ya İrfan Mirası ve XIII. Y.y. Medeniyet Merkezi Konya 1* (2020).

ÖZGEÇMİŞ

Karabük Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden 2018'de mezun olan Kader ALTAN, Eylül 2020'de Aksaray/Sarıyahşi'ye Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni olarak atandı. Aksaray Merkez'de öğretmenlik görevini sürdürmektedir.

