

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

III/IX. ASIR SÛFİLERİNE GÖRE KİLLET-İ TAÂMIN
SEYR Ü SÛLÛKA ETKİSİ

HACER ÖZSARI

18810601296

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN:
PROF. DR. HÜLYA KÜÇÜK

KONYA-2022



Bilimsel Etik Sayfası

| | | | | |
|------------|---|--|---|--|
| Öğrencinin | Adı Soyadı | HACER ÖZSARI | | |
| | Numarası | 18810601296 | | |
| | Ana Bilim / Bilim Dalı | TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI/TASAVVUF BİLİM DALI | | |
| | Programı | Tezli Yüksek Lisans | | |
| | | Doktora | * | |
| Tezin Adı | III/IX. ASIR SÛFİLERİNE GÖRE KİLLET-İ TAÂMIN SEYR Ü SÛLÛKA ETKİSİ | | | |

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

Hacer Özşarı



ÖZET

| | | | | |
|--|---|--------------------------------|---|--|
| Ö ğ r e n c i n i n | Adı Soyadı | HACER ÖZSARI | | |
| | Numarası | 18810601296 | | |
| | Ana Bilim / Bilim Dalı | TEMEL İSLAM BİLİMLERİ/TASAVVUF | | |
| | Programı | Tezli Yüksek Lisans | * | |
| | | Doktora | | |
| | Tez Danışmanı | Prof. Dr. HÜLYA KÜÇÜK | | |
| Tezin Adı | III/IX. ASIR SÜFİLERİNE GÖRE KİLLET-İ TAÂMİN SEYR Ü SÜLÛKA ETKİSİ | | | |

Seyr ü sülûk tasavvuf ilminde oldukça büyük bir öneme sahiptir. İnsanın Allah'a ulaşmasını kolaylaştıran bazı unsurlar vardır. Killet-i taâm/az yemek bu unsurlardan bir tanesidir ve seyr ü sülûk ile yakından ilişkilidir. Öyle ki az yemek, az konuşmaya ve az uyumaya zemin hazırlayarak kişinin nefis terbiyesini kolaylaştırır. Tasavvufun özü olan "ihşan" şuurunu yakalamak, kişinin yeme-içme düzenini ve buna bağlı olarak diğer dünyevi yaşantısını ilahi bir düzene sokmasıyla daha kolay olacaktır.

Söz konusu çalışma iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde killet-i taâm/az yemek, dini ve modern ilimlere göre izah edilmiş, killet-i taâm konusunda sūfîlerin görüşleri alınmış ve söz konusu kavramla ilişkili olan killet-i kelâm ve killet-i menâm kavramları açıklanmıştır. İkinci bölümde ise seyr ü sülûkün tasavvuftaki yeri ve önemine dikkat çekilerek III/IX. asrın sūfîlerine göre killet-i taâmın seyr ü sülûka olan etkisi doğrudan ve dolaylı olarak ortaya konmuştur.

Bu çalışmada temel kaynak olarak ilk dönem tasavvuf klasikleri kullanılmıştır. Bu kaynakların yanında çalışılan konuyla doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olan yardımcı kaynaklara da yer verilmiştir.

Anahtar Kavramlar: Tasavvuf, killet-i taâm, killet-i kelâm, killet-i menâm, riyâzet, mücâhede, ruh, beden, nefis, modern tıp, seyr ü sülûk.



ABSTRACT

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|---|--|
| A u t h o r ' s | Name and Surname | Hacer ÖZSARI | | |
| | Student Number | 18810601296 | | |
| | Department | Basic Islamic Sciences / Sufism | | |
| | Study Programme | Master's Degree (M.A.) | * | |
| | | Doctoral Degree (Ph.D.) | | |
| | Supervisor | Prof. Dr. Hülya KÜÇÜK | | |
| Title of the Thesis/Dissertation | According to the Sufis of the III/IX. century, the effects of less eating/ killet-i taâm on the course of spiritual journey | | | |

Spiritual Journey/seyr ü sülûk has a great importance in the science of Sufism. There are some elements that make it easier for a person to get closer to Allah. Killet-i taâm/less eating is one of these elements and it is closely related to spiritual journey. So much so that less eating, less talking and less sleeping facilitates one's self-development. It will be easier to catch the consciousness of "ihsan", which is the essence of Sufism, by putting the person's eating and drinking order and accordingly his other worldly life to a divine order.

This study consists of two parts. In the first chapter, killet-i ta'am/less eating is explained according to religious and modern sciences, the opinions of the Sufis about killet-i taâm/ less eating has been taken and the concepts of kallet-i kalam/less talking and kallet-i menâm/ less sleeing are explained. In the second part, according to the Sufis of the III/IX. century, the direct and indirect effects of the killet-i taâm/ less eating on the course of spiritual journey has been revealed by drawing attention to the position and importance of spiritual journey/ seyr ü sulûk in Sufism.

In our study, the first period Sufi classics were used as the main source. In addition to these sources, additional sources that are directly or indirectly related to our subject are also included.

Keywords: Sufism, less eating, less talking, less sleeping, asceticism, struggle, soul, body, modern medicine, spiritual journey.

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----|
| İÇİNDEKİLER | i |
| KISALTMALAR | iv |
| ÖNSÖZ | vi |
| GİRİŞ | 1 |
| A. ÇALIŞMANIN KONUSU, KAPSAMI VE USÛLÜ | 1 |
| B. ÇALIŞMANIN KAYNAKLARI | 2 |
| BİRİNCİ BÖLÜM: KILLET-İ TAÂM | 4 |
| 1.A KILLET-İ TAÂMİN KELİME ANLAMI | 4 |
| 1.B DİNİ NASLARA GÖRE KILLET-İ TAÂM | 4 |
| 1.C GÜNÜMÜZ TIBBİ VE ALTERNATİF TIBBA GÖRE KILLET-İ TAÂM/ AZ YEMEK | 8 |
| 1.C.1 BESLENME VE AÇLIK | 8 |
| 1.C.2 BESLENME VE SAĞLIK | 12 |
| 1.D SÛFİLERE GÖRE KILLET-İ TAÂM | 18 |
| 1.D.1 KILLET-İ TAÂM KONUSUNDA ÖNDE GELEN BAZI SÛFİLERİN GÖRÜŞLERİ | 20 |
| 1.D.2 KILLET-İ TAÂMİN SEBEBİ: “RİYÂZET”, “MÛCÂHEDE” VE “HELAL GIDA” | 23 |
| 1.D.3 KILLET-İ TAÂMİN MİKTARI VE SU İÇMENİN ÖLÇÜSÜ | 29 |
| 1.D.4 KILLET-İ TAÂM VE ORUÇ ARASINDAKİ İLİŞKİ | 33 |
| 1.D.5 KILLET-İ TAÂM İLE İLGİLİ DİĞER KAVRAMLAR | 36 |
| 1.D.5.1 Killet-i Kelâm | 36 |
| 1.D.5.2 Killet-i Menâm | 40 |
| 1.E KILLET-İ TAÂMİN SONUCU | 43 |

| | |
|---|----|
| İKİNCİ BÖLÜM: III/IX. ASIR SÛFİLERİNE GÖRE KILLET-İ TAÂMIN SEYR Ü SÛLÛKA ETKİSİ | 46 |
| 2.A III/IX. ASIRDA YAŞAMIŞ OLAN SÛFİLER | 46 |
| 2.B SEYR Ü SÛLÛKUN KELİME ANLAMI | 51 |
| 2.C DİNİ NASLARA GÖRE SEYR Ü SÛLÛK | 51 |
| 2.D TASAVVUF İLMİNDE SEYR Ü SÛLÛK | 53 |
| 2.D.1 TARİKATE GİRİŞ..... | 57 |
| 2.D.2 SEYR Ü SÛLÛKTE NEFİS MERHALELERİ | 61 |
| 2.D.3 SEYR Ü SÛLÛK MERTEBELERİ | 63 |
| 2.D.4 SEYR Ü SÛLÛKÜN EDEPLERİ VE MAKAMLARI..... | 64 |
| 2.E RUH VE BEDEN İLİŞKİSİ..... | 68 |
| 2.F KILLET-İ TAÂMIN BEDENE VE RUHA ETKİSİ..... | 71 |
| 2.G III/IX. ASRİN ÖNDE GELEN SÛFİLERİNE GÖRE KILLET-İ TAÂMIN SEYR Ü SÛLÛKA ETKİSİ | 74 |
| 2.G.1 KILLET-İ TAÂMIN SEBEPLERİ..... | 75 |
| 2.G.1.1 RİYÂZET VE MÜCÂHEDE | 75 |
| 2.G.1.2 HELAL YEME ARZUSU..... | 76 |
| 2.G.2 KILLET-İ TAÂM ÇERÇEVESİNDE RUH VE BEDEN İLİŞKİSİ..... | 76 |
| 2.G.3 KILLET-İ TAÂMIN MİKTARI | 78 |
| 2.G.4 KILLET-İ TAÂM VE ORUÇ ARASINDAKİ İLİŞKİ..... | 82 |
| 2.G.5 KILLET-İ TAÂM İLE KILLET-İ KELÂM VE KILLET-İ MENÂM ARASINDAKİ İLİŞKİ..... | 85 |
| 2.G.6 KILLET-İ TAÂMIN SEYR Ü SÛLÛKA ETKİSİ | 86 |
| 2.G.6.1 KILLET-İ TAÂM VE NEFİS TERBİYESİ..... | 86 |
| 2.G.6.2 KILLET-İ TAÂM VE ZÜHD | 97 |

| | |
|--|-----|
| 2.G.6.3 KILLET-İ TAÂMIN “TEVEKKÜL” VE “TEVBE”YE ETKİSİ..... | 103 |
| SONUÇ..... | 106 |
| BİBLİYOGRAFYA..... | 108 |



KISALTMALAR

| | |
|-------|--|
| a.g.e | : Adı geçen eser. |
| AHMA | : American Holistic Medical Association. |
| a.s | : Aleyhisselam. |
| b. | : Bin. |
| bkz. | : Bakınız. |
| c. | : Cilt. |
| çev. | : Çeviren. |
| DİA | : Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi. |
| Doç. | : Doçent. |
| Dr. | : Doktor. |
| Gr. | : Gram. |
| haz. | : Hazırlayan. |
| Hz. | : Hazreti. |
| Ltd. | : Limited. |
| MmHg | : Milimetre Civa. |
| Prof. | : Profesör. |
| r.a | : Radiyallahu anh. |
| s. | : Sayfa. |
| sad. | : Sadeleştiren. |
| s.a.v | : Sallallâhu aleyhi ve sellem. |
| ss. | : Sayfalar. |
| Şti. | : Şirketi |
| T.C | : Türkiye Cumhuriyeti |
| TDVY | : Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları |
| thk. | : Tahkik |
| trc. | : Tercüme |
| ts. | : Tarihsiz |

v. : Vefat
vb. : Ve benzeri
yy. : Yüzyıl



ÖNSÖZ

İnsanoğlu Hz. Âdem'den beri nefis taşımış ve bu nefsin kişiyi götürdüğü yöne göre kulun akıbeti belirlenmiştir. Bazı kimseler nefsinin kontrol altına almayı başarmış, bazıları ise onun istek ve arzularına uyarak kötü bir sona düçar olmuştur. Tasavvuf ilminde, kişinin nefis terbiyesi çerçevesinde Allah'a ulaşması seyr ü sülûk olarak ifade edilmektedir. Seyr ü sülûk yoluna giren sâlik, sadece ibadetlerinde değil bütün hayatında ihsan şuurunu benimsemelidir.

Söz konusu çalışmada killet-i taâmın yani az ve ölçülü yemenin seyr ü sülûka olan etkisi ortaya konulmaya çalışılacaktır. Belirli bir dönemle sınırlandırılmadığı takdirde çalışmanın muhtevası oldukça geniş olacağı için III/IX. asrın önemli bazı sûfilerine göre bu konu incelenecektir.

Söz konusu tez çalışmasında bu konunun seçilmesinin en önemli nedenlerinden biri teknolojinin ve kapitalist sistemin gelişmesiyle birlikte insanların gıda tüketimine dikkat etmemesidir. Yediklerinden ibaret sayılan insanın, maddi ve manevi anlamda sağlığını koruyabilmesi, midesine giren lokmalarla yakından ilişkilidir. Sûfilerin yemek hususunda tutumları incelendiğinde ise tüketilen gıdanın miktarına daha çok vurgu yaptıkları görülmektedir. Zira onlara göre lokma zaten helal olmalıdır. Sûfilere göre helal ve dengeli miktarda alınan besinler kulun Allah'a ulaşmasında oldukça büyük rol oynamaktadır.

Söz konusu bağlamda ise Hasan Kâmil Yılmaz'ın *Açlık ve Az Yemek* adlı kitabından başka müstakil bir kaynak bulunmamaktadır. III/IX. asrın bazı sûfilerinin çalışma konusu olarak seçilme nedeni ise Sehl et-Tüsterî (v.283/895), Cüneyd el-Bağdâdî (v.297/909) gibi riyâzet ve mücâhedede yeri büyük olan sûfilerin bu dönemde yaşamış olmasıdır.

Bu çalışma iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde az yemek modern ilimlere göre incelenmeye çalışılmış, sûfilerin killet-i taâm hususundaki görüşlerine ayrıntılı olarak yer verilmiştir. Ayrıca killet-i taâm ile yakından ilişkili olan killet-i kelâm ve killet-i menâm kavramları izah edilmeye çalışılmış; az yemenin, az konuşmak ve az uyumaya doğrudan etki ettiği ortaya koyulmuştur.

Çalışmanın ikinci bölümünde ise ilk olarak III/IX. asırda yaşayan ve çalışmaya konu olan sûfiler ana hatlarıyla tanıtılmıştır. Daha sonra ise nefis kavramı açıklanmaya gayret edilmiştir. Nefis terbiyesi ile oldukça bağlantılı olan seyr ü sülûk, tasavvuftaki yerine göre incelenmeye çalışılmıştır. Killet-i taâmın beden ve ruh üzerindeki etkisi incelendikten sonra III/IX. asırda yaşayan bazı sûfilerin az yemeye verdikleri önem ve killet-i taâmın seyr ü sülûk üzerinde ne denli etkili olduğu ortaya konmaya çalışılmıştır. Söz konusu tez hazırlanırken kullanılan ayetler, Diyanet İşleri Başkanlığı'nın "Kur'an Yolu Meali"nden alınmıştır.

Bu vesileyle konumun tespiti hususunda bana yol gösterip, araştırma ve çalışma disiplini kazanmamda yardımlarını esirgemeyen kıymetli hocam Prof. Dr. Hülya KÜÇÜK'e teşekkürlerimi sunarım. Tez savunması esnasında kıymetli görüşleriyle çalışmama yön veren Doç. Dr. Ali Çoban'a ve Prof. Dr. Ali Temizel'e şükranlarımı arz ederim. Son olarak bu günlere gelmeme vesile olan, maddî ve manevî anlamda yardımlarını esirgemeyen, haklarını ödeyemeyeceğim anne ve babama teşekkürü borç bilirim.

Hacer Özsarı

Konya-2022

GİRİŞ

A. ÇALIŞMANIN KONUSU, KAPSAMI VE USÛLÜ

Elinizdeki bu çalışma, killet-i taâm (az yeme) ve seyr ü sülûk kavramları üzerine yoğunlaşmış bir çalışmadır. Bu durum hem bölümlerin tespitinde hem de başlıklandırılmasında etkili olmuştur. Çalışmanın konusu, III/IX. asırda yaşayan bazı sûfilere göre killet-i taâmın seyr ü sülûka olan doğrudan ve dolaylı etkileridir.

Söz konusu çalışmaya killet- i taâmın izahı yapılarak başlanmıştır. Hem tasavvufi anlamda hem de pozitif bilimler çerçevesinde az yemek açıklandıktan sonra, sûfilerin bu hususta gösterdiği titizlik ortaya konmaya çalışılmıştır. Sûfilerin killet-i taâm hususunda fikirleri açıklanırken; az yemenin sebepleri meyanında riyâzet ve mücâhede, helal yeme arzu ve gayreti açıklandıktan sonra su içmenin sınırları izah edilmiştir. Daha sonra killet-i taâmın killet-i kelâm ve killet-i menâm ile ilişkisi ortaya koyularak birinci bölüm noktalanmıştır. İkinci bölümde ise önce bu asır sûfileri ana hatlarıyla tanıtılmış, sonra seyr ü sülûkün kapsamı detaylıca ele alınmıştır. Bölümün devamında III/IX. asrın önde gelen sûfilerine göre killet-i taâmın sebepleri, killet-i taâm çerçevesinde ruh ve beden ilişkisi, killet-i taâmın miktarı incelenmiştir. Killet-i taâmın killet-i kelâm ve killet-i menâm ile ilgisi ortaya koyulduktan sonra killet-i taâmın seyr ü sülûka olan doğrudan ve dolaylı etkileri incelenerek bir sonuca varılmış ve bölüm sonlandırılmıştır.

Çalışmada izah edilmek istenen kavramların sözlük ve ıstılah manaları incelendikten sonra dini nasrlara göre bu kavramlar açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın asıl konusunu ihtivâ eden ikinci bölümde, seyr ü sülûk kavramı incelendikten sonra III/IX. asırda yaşayan ve zâhidâne yönü ağır basan bazı sûfilerin killet-i taâm ve seyr ü sülûk ilişkisini nasıl ortaya koyduğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Söz konusu çalışmada yer verilen III/IX. asrın bazı sûfileri şu şekildedir:

1. Bişr b. el-Hâris(Hâfi) (v. 227/841)
2. Bâyezîd-i Bistâmî (v. 234/848[?])
3. Ahmed b. Hanbel (v. 241/855)
4. Hâris b. Esed el-Muhâsibî (v. 243/857)
5. Zünnûn el-Mısrî (v. 245/859[?])
6. Serî es-Sakatî (v. 251/865)
7. Yahyâ b. Muâz (v. 258/872)

8. Sehl b. Abdullah Tüsterî(v. 283/895)
9. İbrahim el-Havvâs (v. 291/903)
10. Ebû Hüseyin Nûrî (v. 295/907)
11. Cüneyd-i Bağdâdî (v. 297/909)
12. Hallâc-ı Mansûr (v. 309/922)
13. Hakîm et-Tirmizî (v. 320/932)
14. Ebû Ali Rûzbârî (v.322/933)

Çalışmada özellikle III/IX. asrın seçilmesinin sebebi, bu dönemde yaşayan sûfilerin çalışılan konuyla alakalı ilk tespitleri yapan kişiler olduğu gerçeğidir. Yukarıda zikredilen sûfiler genel itibariyle zühd hayatı yaşamış, Sehl b. Abdullah Tüsterî riyazet ve mücâhede denildiğinde akla gelen ilk isim olmuştur. Yine devrin en önemli sûfilerinden olan Cüneyd-i Bağdâdî’de killet-i taâm/az yemek vesilesiyle nefsini terbiye etmeye çalışmıştır.

B. ÇALIŞMANIN KAYNAKLARI

Çalışmada, killet-i taâmın modern ilimlere göre incelendiği bölümlerde tıp kaynaklarından yararlanılmıştır. Killet-i taâmı, seyr ü sülûkü ve bu ikisinin birbiri ile olan ilişkisini tasavvufî çerçevede açıkladığımız kısımlarda ise ilk dönem tasavvuf klasiklerinden;

1. Abdülkerim Kuşeyrî’nin *Kuşeyrî Risâle’si*,
2. Ebû Tâlib el- Mekkî’nin *Kûtü’l-Kulûb’u*,
3. Ebû Nasr Serrac et-Tûsî’nin *Lüma’sı*,
4. İmam Gazzâlî’nin *İhyâu Ulumi’d Dîn’i*,
5. Kelâbâzî’nin *Ta’arruf’u*,
6. Muhâsibî’nin *Riâye li Hukûkillah’ı*,
7. Şihâbüddin Sühreverdî’nin *Avârifü’l Meârif’i*,
8. Hücvirî’nin *Keşfü’l Mahcûb’u*

olmak üzere sekiz eser baz alınmıştır. Tabakat türü eserlerden ise;

1. Ferîdüddîn Attâr’ın *Tezkiretü’l-Evliya’sı*,
2. Abdurrahman Câmî’nin *Nefehâtü’l-Üns’ü*,
3. İbrâhîm Hâs Hâlvetî’nin *Tezkiretü’l-Has’ı*
4. Ebû Nuaym İsfehânî’nin *Hilyet’ül-Evliya ve Tabakâtü’l-Asfiyâ’sı*,
5. İmam Şa’rânî’nin *Tabakâtü’l Kübrâ’sı*
6. Eşrefoğlu Rûmî’nin *Müzekki’n-Nüfûs’u*
7. Ebû Abdurrahman Muhammed Sülemî’nin *Cevâmiu Âdâbi’s-Sûfiyye’si*

temel kaynaklar olarak kabul edilmiştir. Söz konusu çalışmanın merkezinde bu eserler kullanılmakla birlikte diğer yardımcı kaynaklardan da yararlanılmıştır. Çalışılan konuyla doğrudan alakalı olan Hasan Kâmil Yılmaz'ın "*Nefis Terbiyesinde Açlık ve Az Yemek*" adlı eseri söz konusu çalışmada yön gösterici olmuştur. Kullanılan diğer kaynaklar tali kaynaklardır. Konuyla doğrudan ilgili Yüksek Lisans veya Doktora tezi tespit edilememiştir.



BİRİNCİ BÖLÜM: KILLET-İ TAÂM

1.A KILLET-İ TAÂMİN KELİME ANLAMI

Arapça kökenli قليل kelimesinden türemiş olan killet; sözlükte, nâdir, nâkıs, bir şeyin eksik olması gibi anlamlara gelmektedir.¹ Taâm kelimesi ise, kökeni Arapça olan طعم kelimesinden türemiş olup, yiyecek, yemek manalarına gelmektedir.² Killet ve taâm kelimelerinin birleşimi olan killet-i taâm ise az yemeyi ifade etmektedir.

1.B DİNİ NASLARA GÖRE KILLET-İ TAÂM

Doyuncaya kadar yemekten sakınmak ve az yemek konusu gerek âyet gerekse hadislerde çok kez tavsiye edilmiş ve övülmüştür. Az yemenin önemine dair birçok âyet ve hadis bulunmaktadır. Ayrıca Sahâbe-i Kirâm'ın pek çoğunun bir haftalık yiyeceği Cuma gününden almış oldukları bir ölçek buğdaydan ibarettir. Günlük olarak yediklerinde de bir buçuk ölçek hurma ile yetinmişlerdir.³

İslam dini her konuda olduğu gibi yemek yeme hususunda da orta yolun tutulmasını istemiş, kişiyi aşırıya gitmekten men etmiştir. “Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz. Çünkü Allah israf edenleri sevmez”⁴ âyeti bunun en çarpıcı örneklerinden biridir. Allah Teâlâ söz konusu âyette, israf ve büyüklenme söz konusu olmadığı takdirde yiyip içmeyi kullarına mübah kılmıştır. Burada ihtiyaç gereği olan, aklî ve şerî olarak kabul gören yeme içme miktarı, açlığı bastırmak ve susuzluğu gidermekten ibarettir. Bu miktar ile nefis muhafaza edilebilir ve duyular korunabilir.⁵

Midenin yeme içmeye olan temayülü doğal bir istektir. Allah, insana rızık olarak yarattığı helal şeylerden yemesini emretmiş⁶ fakat israftan men etmiştir⁷. Kişinin yaşamını sürdürecekt kadar yemesi, kanaat etmek için de gerekli riyâzeti yapması gerekir. Zira insanın bünyesindeki duygular mideden beslenmektedir. Helal olan gıdaları az miktarda yiyip içmek, haram olanlara asla yanaşmamak ve mekruh olan şeylerden sakınmak mide terbiyesi için

¹ İbrahim Mustafa ve diğerleri, *el-Mu'cemü'l-Vasît*, c. 1-2, Çağrı Yayınları, İstanbul, 1992, s.756.

² Mustafa ve diğerleri, *el-Mu'cemü'l-Vasît*, c. 1-2, s. 557.

³ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, s.102.

⁴ Bkz. Araf 7/ 31.

⁵ İmam Kurtubî, *el-Câmiu li-Ahkâmi'l-Kur'ân*, trc. ve notlar M. Beşir Eryarsoy, c. 7, Buruc Yayınları, İstanbul, 1998, s. 320.

⁶ Bkz. Bakara 2/172.

⁷ Bkz. Araf 7/31.

oldukça elzemdir.⁸ Vücut gıdayı ne kadar çok alırsa diğer duygular da o derece beslenmektedir.⁹

Bir diğer âyette Allah (c.c) bizlere rızık olarak verdiği şeylerden temiz ve helal olanlarını yememizi istemiş, bu hususta azgınlık ve nankörlük etmememizi emretmiştir. Bu ikazı dikkate almadığımız takdirde ise gazabının tecelli edeceğini, gazabı da kimin üzerine tecelli ederse muhakkak onun helâk olacağını belirtmiştir¹⁰. Muhammed sûresinde, inkâr edenlerin dünyada sadece zevk ü safâ ettikleri bildirilmiş ve onların yemek yeme şekilleri hayvanlara benzetilmiştir¹¹. Burada kastedilen hayvan davardır. İnkâr edenlerin dünya hayatında davar gibi karınlarından ve arzularından başka hiçbir istekleri olmadığı, yarınlarını düşünmediği bildirilmektedir.¹²

Nimete olan saygısızlık, yemeği azımsamak ve daima daha iyisini istemek Kur'an-ı Kerim'de helâk sebepleri arasında zikredilmektedir. Nitekim Hz. Musa'ya kavmi -bildircin eti ve kudret helvasını kastederek-¹³ biz tek çeşit yemeğe asla katlanamayız, Rabbine dua et de yerin yetiştirdiği sebze, kabak, mercimek, soğan ve sarımsaktan çıkarsın demişlerdir. Hz. Musa ise üstün olanı daha aşağı olan ile değiştirmek mi istiyorsunuz cevabını vermiş ve nihâyetinde bu kavmin üzerine bir damga vurulmuş, söz konusu kavim Allah tarafından gazaba uğramıştır¹⁴.

Zikredilen âyetlerde insanın dünyaya meylini arttıracak şekilde beslenmesi, midesini gereğinden fazla doldurması hoş karşılanmamıştır. Çünkü oyun ve eğlenceden ibaret olan dünya hayatı muhakkak bir gün son bulacak, ahiret hayatı başlayacaktır¹⁵. Her kim çabucak geçip giden oyun ve eğlenceden ibaret olan bu hayata gönlünü bağlarsa, Allah dilediği kimseye dilediği kadarını verecektir. Sonra da onu kınanmış ve kovulmuş olarak cehenneme sokacaktır¹⁶. Ahiret hayatında ise kişi kendisi için verilen tüm nimetlerden mutlaka hesaba çekilecektir¹⁷.

Hz. Peygamber her yönüyle olduğu gibi yemek yeme konusunda da dünyaya meyletmemiştir. Nitekim bir gece evinden çıkmış, Hz. Ebubekir ve Hz. Ömer ile

⁸ Yunus Kaya, *Tasavvuf Nefsi Arıtma ve Donatma*, 2. Baskı, Uzakülke Yayınları, İstanbul, 2011, s. 37.

⁹ Kaya, *Tasavvuf Nefsi Arıtma ve Donatma*, ss. 36-37.

¹⁰ Bkz. Tâhâ 20/81.

¹¹ Bkz. Muhammed 47/12.

¹² Kurtubî, *el-Câmiu li Ahkâmi'l Kur'an*, c. 16, s.126.

¹³ İbn Cevzî, *Zadü'l-Mesir fi İlmi't-Tefsir*, trc. Abdülvehhab Öztürk, c.1, Kahraman Yayınları, s. 91.

¹⁴ Bkz. Bakara 2/61.

¹⁵ Bkz. Ankebut 29/64.

¹⁶ Bkz. İsrâ 17/18.

¹⁷ Bkz. Tekâsür 102/8.

karşılaşmıştır. Onlara bu saatte sizi evinizden çıkararak sebep nedir diye sorduğunda sebebinin açlık olduğunu öğrenmiş ve kendisinin de bu sebepten dolayı dışarıda olduğunu belirtmiştir. Bunun üzerine, birlikte bir sahabenin evine misafir olmuşlar, orada koyun eti ve hurma yemişler, tatlı su içmişlerdir. Herkes yemeye doyup suya kanınca Hz. Peygamber Hz. Ömer'e: "Gücü ve kudretiyle canımı elinde tutan Allah'a yemin ederim ki, kıyamet gününde bu nimetlerden sorguya çekileceksiniz." buyurmuştur.¹⁸

Peygamberimiz meşhur bir hadis-i şerifinde "Mümin, bir bağırsağı (midesi) ile, kâfir ise yedi bağırsağı (midesi) ile içer" buyurmuştur.¹⁹ Burada inanmayanların çok ve ölçüsüzce, müminlerden kat kat fazla yedikleri anlatılmaktadır. Bu hadise göre müminin yemeği münafığın yemeğinin yedide biri kadar olmalıdır.²⁰ Hz. Peygamber insanın midesinden daha tehlikeli bir kap doldurmadığını, insanı ayakta tutacak kadar yemek yemesinin yeterli olduğunu ifade etmiştir. Kişinin bununla yetinmeyip çok yemek istediği durumlarda ise midesinin üçte birini yemeğe, üçte birini içeceğe, üçte birini de nefesine, yani rahat nefes almak için boş bırakmaya ayırmasını emretmiştir.²¹ Peygamberimiz (s.a.v) burada yemek yemenin asgari ve azami ölçütünü belirlemiştir. Kişi için bu ölçüt dışındaki herhangi bir yemek yeme tarzı, sünnetin çizdiği sınırların aşıldığını ifade etmektedir. Kıyamet günü Hz. Peygamber'e en yakın olacaklar, yaşantısı O'na en çok benzeyenler olacaktır.²²

İki kişinin yemeğinin üç kişiye, üç kişinin yemeğinin ise dört kişiye yeteceğini bizlere haber veren Peygamberimiz²³ canımızın çektiği her şeyi yememizin israf olduğunu²⁴ belirterek "Allah'ım! Muhammed ailesinin rızkını her gün o güne yetecek miktarda ver"²⁵ şeklinde duada bulunmuştur. Ebu Cuheyfe et ve tirit yemiş olduğu hâlde Hz. Peygamber'in yanında geçirdiğinde Hz. Peygamber: "Geçirliğini bizden uzak tut, dünyada çok fazla doymuş olanlar kıyamet günü en uzun süre aç kalacak olanlardır" buyurmuştur.²⁶ Ebû Zer Gıfârî de Peygamberimizden sonra insanların yaşam tarzında dünyaya meyledici bazı değişikliklerin olduğunu ifade etmiştir. İnsanların hurmayı bırakıp arpa yemeye, elek üretilen undan ekmek pişirmeye, sofralarına iki çeşit yemek koymaya başladığını söylemiştir..²⁷

¹⁸ Müslim, Eşribe, 140.

¹⁹ Müslim, Eşribe, 186.

²⁰ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, s.102.

²¹ Tirmizî, Zühd, 47.

²² Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, I, 196.

²³ Bkz. Buhârî, Et'ime, 11; Müslim, Eşribe, 178.

²⁴ İbn-i Mâce, Et'ime, 51.

²⁵ Buhari, Rikak, 17; Müslim, Zekat, 126, Tirmizi, Zühd, 38.

²⁶ İbn Mâce, Et'ime, 50; Tirmizî, Et'ime, 37.

²⁷ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, s.101.

Allah rızık hususunda kimi kullarını diğerlerine göre üstün kılmıştır²⁸. Fakat zengin olsun fakir olsun her insan, kıyamet gününde kendisine verilecek olan rızık günlük azıktan ibaret olmasını dileyecektir.²⁹ Yemek yeme insanın manevî hayatını etkilediği gibi fiziki hayatını da etkilemektedir. Zira mide hastalıklarının evidir. Bu hastalıklardan korunmanın en temel unsuru ise perhizdir.³⁰ Tokluk bütün hastalıkların başlangıcı, açlık ise en güzel ilacıdır. Allah Teâlâ kime ikramda bulunmak isterse ona az yeme, az konuşma ve az uyuma yetisi vermektedir. İnsan yemeğini ne kadar çok çeşitlendirirse kendisine isabet edecek olan hastalığı da aynı oranda çeşitlendirmiş olmaktadır.³¹ Nefis oburluğu, şehveti ve ibadetten kaçınmayı istediği zaman yapılması gereken en uygun şey onu aç bırakmaktır. Buradaki maksat nefsin isteklerini dizginleyip terbiye etmektir.³² Zira yeme-içmeyi nimet bilenin ilmi azalmakta, azabı ise çoğalmaktadır.

Aç kalmanın farz bir ibadete dönüşmüş hâli oruçtur. İslam dininin emrettiği oruç ibadetinin insana kazandırmak istediği özelliklerden birisi de az yemeği alışkanlık hâline getirmek ve istekleri kontrol altına alabilmeyi sağlamaktır. Bu nedenle oruç tutan kimsenin oruç tutmadığı zamanlarda da yeme içmesini azaltması adaptan sayılmıştır. Oruç tutan kişi gündüz yiyemediği yemeği akşam iftarda toplu hâlde yerse orucun fazileti zayi olmaktadır. Cebrail (a.s) Hz. Peygamber'e, dilediği takdirde bir vadi dolusu altın verebileceğini söylediğinde, Peygamberimiz şu hitapla mukabelede bulunmuştur: "Hayır istemem, ya Rab! Ben bir gün doyayım, bir gün aç kalayım. Aç kaldığım zaman sana yalvarayım ve seni zikredeyim. Doyduğum zaman sana hamdedeyim ve şükredeyim."³³ Hz. Peygamber bu sözleriyle yemek yeme hususundaki ölçüyü ifade etmiştir.³⁴

Oruç tutmak sadece yeme, içme ve cinsi münasebetten uzak kalmak değildir. Zira Hz. Peygamber (s.a.v) bazı oruç tutanların oruçlarının açlık ve susuzluktan başka fayda sağlamadığını ifade etmiştir.³⁵ Hakiki manada tutulan oruç, Allah'ın hoş görmediği şeylerden bütün azaları korumakla mümkün olmaktadır. Bu nedenle gözleri haramdan, dili boş sözlerden, kulağı da Allah'ın haram kıldığı şeylerden korumak gerekmektedir.³⁶ İftarı helal

²⁸ Bkz. Nahl 16/71.

²⁹ İbn Mace, Zühd, 9.

³⁰ Ebû Dâvud, Tıb, 13/3856.

³¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Mârifetnâme*, trc. Faruk Meyan, Bedir Yayınevi, İstanbul, 1999, s. 600.

³² Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed el-Gazzali, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, trc. Mehmet A. Müftüoğlu, c. 5, Çelik Yayınevi, İstanbul, 2019, s. 361.

³³ Tirmizi, Zühd, 35.

³⁴ Hasan Kâmil Yılmaz, *Açlık ve Az Yemek*, Erkam Yayınları, İstanbul, 1978, s. 76.

³⁵ Ahmed b. Hanbel, Müsned, II, 273.

³⁶ İmam Gazzali, *Bidâyetü'l-Hidâye Müslümanca Bir Hayat*, 8. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2014, s. 95.

yiyeceklerle açmak ve fazla yememek gerekir. Yoksa oruç tutulan günlerde, oruç tutulmayan günlere göre daha fazla miktarda akşam yemeği yenmektedir. Kişi sabah kahvaltısını da yapmadığını hesaba katarak iftardan sonra ona göre yemek yerse tuttuğu orucun bir faydası olmaz. Bu şekilde yenilen yemeğin hazmı da kolay olmayacağından mide ağırlaşmaktadır.³⁷

Yukarıda ifade ettiğimiz gibi oruç kuru bir açlıktan ibaret değildir. Midesi boş olan insan günah işlemeye tâkat getiremeyecektir. Bu sebeptendir ki Hz. Peygamber (s.a.v) evlenmeye gücü yeten gençlere hemen evlenmesini, gücü yetmeyenlere ise oruç tutmasını tavsiye etmiştir. Çünkü oruç şeytana karşı kalkandır.³⁸ Oruç aynı zamanda imsaktır. İmsak ise kendine hâkim olma, nefsi dizginleme, gelip geçici arzulara aldanmama manasına gelmektedir. Tasavvuf yolunun tamamı ise bunda gizlidir.³⁹

1.C GÜNÜMÜZ TIBBİ VE ALTERNATİF TIBBA GÖRE KİLLET-İ TAÂM/ AZ YEMEK

Modern bilime göre yenilebilen her bitki ve hayvan dokusu “besin (Arapça:Taâm)” olarak adlandırılmaktadır. İnsanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı-üretken olarak uzun süre yaşaması ve bu uzun süre zarfında yaşam kalitesini artırması için gerekli olan besinleri vücuduna alıp kullanmasına “beslenme” denmektedir. Beslenme karnı doyurmak, açlık duygusunu bastırmak ya da canın her istediğini yemek değildir.⁴⁰ A. Brillat Savarin yemek yemeyi ince bir sanat olarak tarif ederken, bir Çin atasözünde “Bana ne yediğini söyle sana kim olduğunu söyleyeyim” ifadesi yer almaktadır.⁴¹ Aşağıda, “Beslenme ve Açlık” ve “Beslenme ve Sağlık” başlıkları altında modern ilimlerden bu konuyla ilgili veriler özetlenmeye çalışılacaktır.

1.C.1 BESLENME VE AÇLIK

İnsan yeme ihtiyacı duyduğunda vücut bazı belirtilerle bunu açığa vurmaktadır. Çoğu kişi açlığın boş mideden kaynaklandığını düşünse de açlığın boş mide ile alakası yoktur. Açlık, besleyici bazı maddelerin kanda yok olması veya eksilmesi hâlinde başlamaktadır. Kan, bu tür maddelerin eksikliğini hissettiğinde beynin “açlık merkezi” olarak bilinen kısma mesaj gönderir. Bunun üzerine açlık merkezi vücut içerisinde gerekli olan sistemi uyarır. Bu

³⁷ Gazzali, *Bidâyetü'l-Hidâye*, s. 97.

³⁸ Buhârî, Nikâh, 3.

³⁹ Annemarie Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, çev. Ergun Kocabıyık, Alfa Yayınları, İstanbul, 2017, s. 171.

⁴⁰ Gülden Pekcan ve diğerleri, *Eğitmciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri*, Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara, 2008, s.16.

⁴¹ Nejla Baş, *Helal Gıda Rehberi*, Erkam Yayınları, İstanbul, 2020, s.28.

durumda mideyi gelişigüzel, tıka basa doyurmak bir işe yaramamakta, vücutta yokluğu hissedilen gıda maddelerinin gerektiği kadarının alınması fayda sağlamaktadır.⁴²

İnsan açlık ihtiyacını beslenme ile gidermek zorundadır. Beslenirken de doğru gıda maddelerini belirli bir dengede tüketmelidir. Yapılan araştırmalara göre tüketilen besinler beynin biyokimyasını etkilemekte, bu etkilenme de kişiliğimizi ve içinde bulunduğumuz ruh hâlini değiştirebilmektedir. Vücuda giren her bir besin maddesi, beyne farklı amino asit vermektedir. Kimi uyarıcı kimi yatıştırıcı olan bu amino asitler, daha sonra farklı iletişim sinirlerine dönüşmektedirler. Uyarıcı olan amino asitler hayvansal proteinlerde, yatıştırıcı ve sakinleştirici olanlar da karbonhidratlarda bulunmaktadır.⁴³ Yemek yeme konusunda ilginç tespitleri İtalyan beslenme uzmanı Prof. Dr. Ezio Di Flaviano, insanların doğru besin maddelerini seçerek ruh hâllerini belli oranda düzeltebileceğini tespit etmiştir. Flaviano, zihinsel bunalım içerisinde olan kişilerin makarna, ekme, taze meyve ve taze sebze yemeleri gerektiğini; yalnızlık ve iç sıkıntısı çeken kişilerin ise ferahlamak için domates, patlıcan, biber, patates gibi sebzeleri tüketmesini önermektedir.⁴⁴

Yeterli ve dengeli beslenme; vücudun büyümesi-gelişmesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli ve dengeli miktarda alınması, vücutta uygun şekilde kullanılması olarak ifade edilmektedir.⁴⁵ Yeterli ve dengeli beslenen kişi bedensel ve zihinsel olarak bazı özelliklere sahiptirler. Bu özellikleri şu şekilde sayılabilir:

1. Aktif bir bedene sahiptirler.
2. Bakışları dikkatlidir.
3. Ciltleri pürüzsüz, nemli ve hafif pembe.
4. Saçları canlı ve parlaktır.
5. Kas gelişimi kuvvetlidir.
6. Sık sık baş ağrısından şikâyet etmez, çalışmaya istekli bir kişiliğe sahiptir.
7. Boy uzunluğuna uygun bir vücut ağırlığına sahiptir.
8. Zihin gelişimi normaldir.

⁴² Baş, *Helal Gıda Rehberi*, ss. 54-55.

⁴³ Baş, a.g.e, ss. 32-33.

⁴⁴ Baş, a.g.e, s.33.

⁴⁵ Pekcan, *Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri*, s.16.

9. Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.⁴⁶

Az yiyen kişinin bedeni sağlıklı hafızası güçlüdür. Yine karın tıka basa doldurulmadığında besinlerin vücut içerisindeki sindirimi kolay olacaktır.⁴⁷ Vücut içerisinde günlük olarak 250-500 gr.'dan fazla yemek birikmektedir. Fazla yemek yenildiğinde sindirim sistemini denetlemek ve metabolik atıkları uzaklaştırmak bağışıklık sistemini oldukça yorar. Bu sistem gereğinden fazla çalışarak yorulduğunda vücut hastalıklara karşı direnç gösteremez. Bedene dışarıdan herhangi bir besin girmediğinde bağışıklık sistemi sindirim işlemi ile uğraşmaktan kurtulur ve vücûdu temizlemek için efor sarf eder.⁴⁸

Vücut işleyişi fabrikaya benzemekte, her bir organ da bu fabrikanın işleyişine katkıda bulunmaktadır. Bu çerçevede pankreas da vücudun diyetsel durumuna en duyarlı organdır ve devamlı olarak kan şekeri düzeyini gözetlemektedir. Yiyeceklerle karbonhidrat alındığında vücut kan şekerini dengelemek için insülin üretir. Kişi aç kaldığında ise kan şekeri düşer ve vücut yağların yakılması için glukagon hormonu salgılar. Dolayısıyla az yiyen insanın vücudunda gereksiz yağlanma meydana gelmez.⁴⁹

Yetersiz ve dengesiz beslenen bireylerde ise olumsuz bazı durumlar meydana gelmektedir. Bu bireylerin özellikleri kısaca şöyledir:

1. Hareketleri ağır ve isteksizdir.
2. Kavruk bir vücut yapısına sahiptir.
3. Karınlarında şişkinlik vardır.
4. Ciltte çeşitli yaralar ve pürüzler meydana gelmektedir.
5. Çok zayıf ve ya şişman bir görünüşe sahiptirler.
6. Sık sık baş ağrısından şikâyet ederler.
7. Yorgun, iştahsız ve isteksiz bir yapıya sahiptirler.⁵⁰

Yemek yeme kadar su içme de insan hayatı için önemli bir unsurdur. İnsan metabolizmasının sağlıklı çalışabilmesi için su zaruri bir ihtiyaçtır. Vücut tüm ihtiyaçlarını yegâne eritici olan su sayesinde gerçekleştirir. Suyun insan vücudundaki fonksiyonlarını şu şekilde sıralanabilir:

⁴⁶ Pekcan, *Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri*, s.17.

⁴⁷ Aidin Sâlih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, Yitik Şifa Yayıncılık, 21. Baskı, İstanbul, 2017, s. 17.

⁴⁸ Sâlih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, s. 152.

⁴⁹ Ayşegül, Çoruhlu, *Alkali Diyet*, 21. Basım, Okyanus Yayınları, İstanbul, 2013, s. 61.

⁵⁰ Pekcan ve diğerleri, *Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri*, s.16.

1. Vücut nemini dengeler.
2. Yiyeceklerin hazmedilmesini kolaylaştırır.
3. Besin maddelerinin emilimini sağlar, emilen gıdaları hücrelere taşır.
4. Vücuttaki fazlalıklar ve zehirli maddeler su sayesinde eritilerek dışarı atılır.⁵¹

Su hayat kaynağıdır. Allah Teâlâ her canlıyı sudan yarattığını bildirmiş⁵², arşı su üzerine inşa etmiştir⁵³. Su insanın yapı taşıdır ve sağlığı için oldukça önemlidir. Fakat kullanılan suyun temiz ve bozulmamış olması önemlidir. Bilimsel araştırmalar kullanılan suların insan sağlığını bedensel, ruhsal ve zihinsel olarak etkilediğini ortaya koymuştur.⁵⁴ Su canlı bir yapıya sahiptir ve her canlı gibi zamanla değişime, bozulmaya uğrayabilir. Suyun yapısını bozan sebeplerin en başında elverişsiz ortamlarda saklanması gelir. Kötü ortamlar ve müzik, görüntü, elektro-manyetik dalgalar vb. kötü telkinlerle suyun kristal yapısı bozulmaktadır. Akan ve hareket eden su yapısını sürekli yenilemektedir. Dolayısıyla en temiz ve saf su kaynağından alınan sudur.⁵⁵

Yemeğe doyma ve suya kanma hissiyatını veren beyindir. Bu sebeple doyma hissi midemize giren miktarla değil, besinlerin ağızımızda durduğu süre içinde beyin gerçekleştirdiği analizlerle gerçekleşir. Vücut suya çok ihtiyaç duyduğunda yavaş yavaş su içmek gerekir. Bu hem gereğinden fazla su içmeyi engellemekte hem de susuzluğun daha çabuk ve etkili bir biçimde giderilmesini sağlamaktadır.⁵⁶ Doğrudan kana karıştığı için ihtiyaç miktarından fazla su içmek sakıncalıdır. Vücuttaki su ve kan miktarının artışı doğru orantılıdır. Dolayısıyla gereğinden fazla su içildiğinde kan oranı artacak ve buna bağlı olarak kalp daha çok çalışacaktır. İnsan ömründe sayılı olan kalp atışlarıdır. Bu nedenle kalp ne kadar az çalıştırılırsa ömür o kadar uzayacaktır.⁵⁷

Su içmek bazı durumlarda insana faydadan ziyade zarar vermektedir. Eski tabipler hastalığa neden olan su içme pozisyonlarını şu şekilde sıralamıştır:

1. Yorgun ve terli olduğu zaman,
2. Hamamdan/Banyodan çıktıktan hemen sonra,

⁵¹ Mehmet Ali, Bulut *Can Boğazdan Çıkar*, Hayat Yayınları, İstanbul, 2014, s. 178.

⁵² Bkz. Enbiyâ 21/30.

⁵³ Bkz. Hud 11/7.

⁵⁴ Bulut, a.g.e, s. 179.

⁵⁵ Bulut, a.g.e, ss. 179-181.

⁵⁶ Bulut, a.g.e, s. 183.

⁵⁷ Bulut, a.g.e, s. 183.

3. Yemek esnasında,
4. Yemek bittikten hemen sonra, (Yemekten hemen sonra içilen su mide fesadına sebebiyet vermektedir.)
5. Meyve yedikten sonra,
6. Uykudan uyanır uyanmaz,
7. Ayakta dururken.⁵⁸

1.C.2 BESLENME VE SAĞLIK

Yaşam sürecinde vücut ağırlığındaki artışı önlemek ve kilo dengesini korumak önemlidir. Vücut gereğinden fazla kilo aldıktan sonra normal düzeyde ağırlığa ulaşmak uzun zaman almakta ve büyük çaba gerektirmektedir. Bu nedenle enerji dengesine dikkat edilmesi, vücut ağırlığının dengede kalmasını sağlar. Enerji dengesini sağlamak için beslenmeyi; yaşa, cinsiyete, fizyolojik duruma ve fiziksel aktivite düzeyine göre günlük gereksinimler doğrultusunda gerçekleştirmek gerekmektedir.⁵⁹

İnsanın sağlığı, ahlakı ve kavrama düzeyi tükettiği besine bağlıdır. Verimli topraklarda yaşayıp fazla beslenen kişilerde zihni ve fikri zayıflık oluşmakta, bu kimselerin davranışlarında aşırılık gözlenmektedir. Bu durumun tam tersi olarak çorak topraklarda yaşayanların bedenleri hafif, yüzleri güzeldir. Az yiyen kişilerin vücudu sağlıklı olmakta ve atıkları içinde biriktirmemektedir. Yiyip içmesi dengeli olan kişinin kanı temiz kalacak, cilt rengi güzelleşecektir. Kişi az yediğinde fikri hayatı parlak kalacak ve zihni dinç olacaktır.⁶⁰

Vücut ağırlığının korunması için günlük alınan enerji ile harcanan enerji birbirine eşit olmalıdır. Son 20-30 yılda yiyeceğin endüstrileşmesi porsiyon büyüklüklerini arttırmış ve besinleri kalori olarak yoğunlaştırmıştır. Şişmanlama sebeplerinden en yaygın olanı, insanların fazla yerken az aktif olmalarıdır. Arabaların ve emekten tasarruf ettiren araçların sayısındaki artışa ek olarak, devamlı sùrette oturmak da insanların hareketini kısıtlamıştır. Bu şekilde yaşayan insanların vücutlarına aldıkları kalori, harcadıkları enerjiden çok daha

⁵⁸ Bulut, *Can Boğazdan Çıkar*, ss. 183-184.

⁵⁹ Merih Berberoğlu ve diğerleri, *Türkiye Beslenme Rehberi*, 2. Baskı, T.C. Sağlık Bakanlığı Hâlk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Ankara, 2019, s. 57.

⁶⁰ Sâlih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, s. 152.

fazladır.⁶¹ Vücuda harcanandan daha fazla enerji alındığında kilo artışı meydana gelmekte, harcanandan daha az enerji alındığında ise kilo kaybı ortaya çıkmaktadır.⁶²

Enerji dengesi, hormonlar -özellikle insülin hormonu- tarafından dengelenmektedir. İnsülinin temel işlevi, yenilen yiyeceklerden elde edilen enerjiyi vücudun hücrelerine yönlendirmektir. Burada önemli olan husus, kandaki şeker miktarının artmasıyla insülinin de artmasıdır. Bunun sonucunda söz konusu şekerin bir kısmı kaslar ve yağ hücreleri tarafından emilir, yağ olarak depolanır. Ayrıca insülin, kandaki yağların (trigliseritlerin) yağ hücrelerine girmesini sağlamak ve aynı zamanda yağ hücrelerinden geri salınımı engellemektedir. Bu nedenle insülin, yağın kaynağının karbonhidrat veya yağ olmasından bağımsız olarak insanı şişmanlatmaktadır.⁶³

Yemek yeme miktarının insan sağlığına etki ettiği bir diğer nokta uykudur. Zira çok yemek çok uyku demektir. Çok uyumak ise manevî yönden olduğu gibi biyolojik yönden de insanın dengesini bozmaktadır. Uykunun en iyisi 5 saati geçmeyendir. Uyku için ideal zaman dilimi saat 22:00-23:00'den 04:00-05:00'e kadar olan süre zarfıdır. Kişi en geç 24:00'de yatmış olmalı ve güneş doğmadan kalkmalıdır.⁶⁴ Güneş doğmadan uyanmak ve güneş batmadan uyumamak çok önemlidir. Çünkü bu saatlerde insanın bütün organlarını ve vücudun tüm sistemlerini faaliyete geçiren hayati hormonlar üretilmektedir. Uyku esnasında bütün süreçler yavaşladığı için hormonlar yeteri kadar üretilmemektedir. Dolayısıyla fazla uyumak hormon dengesizliğine ve buna bağlı hastalıklara sebep olacağı gibi ruhsal hastalıklara da kapı aralar.⁶⁵

Sağlıklı insanlar uykuda bebekler gibi sessizce ve hafif hafif nefes alıp verirler. Sağlıklı olmayanların nefesi ise derin ve seslidir. İnsan gerektiğinden fazla uyuyup saatlerce derin nefes alıp verdiğinde vücudun oksijen-karbondioksit dengesi bozulur. Bu dengesizlik astım ve diğer bazı hastalıklara sebebiyet verir.⁶⁶

Yemek ve sağlık arasındaki ilişki düşünüldüğünde akla gelen unsurlardan birisi de diyetdir. Diyetin genel insan sağlığı üzerindeki önemi eski tıp metotlarının tümünde önemle vurgulanmaktadır ve şu an konvansiyonel tıp da aynı noktaya ulaşmıştır. Kişinin sağlıklı beslenmesi sanıldığı kadar kolay bir hâdise değildir. Tüketilecek yiyeceğin doğruluğu kadar

⁶¹ Daniel Lieberman, *İnsan Vücudunun Öyküsü: Sağlık, Hastalık ve Evrim*, çev. Raşit Bilgin, Say Yayınları, İstanbul, 2015, s. 365.

⁶² Berberoğlu, a.g.e, s. 57.

⁶³ Lieberman, *İnsan Vücudunun Öyküsü: Sağlık, Hastalık ve Evrim*, s. 366.

⁶⁴ Sâlih, a.g.e, s. 124.

⁶⁵ Sâlih, a.g.e, ss. 124-125.

⁶⁶ Sâlih, a.g.e, s. 125.

hangi ortamda yetiştirildiği ve soframıza gelesiye kadar hangi merhâlelerden geçtiği oldukça önem arz etmektedir. Katkı maddeleri ve çevrenin kirletici faktörleri, yiyeceklerin genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler bırakmasına sebebiyet vermektedir. Zikredilen nedenlerden dolayı bütün tıbbî ekollerde sağlıklı bir yaşam sürmek ve hastalıklardan kurtulmak için diyet, merkezi bir konuma oturtulmuştur.⁶⁷

Kötü beslenmeye bağlı olarak bazı kronik hastalıklar meydana gelmektedir. Bu hastalıkların önlenmesi başka hastalıkların görülme riskini azaltırken, üretken çalışmayı sağlamakta ve yaşam kalitesini arttırmaktadır. Şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı, hipertansiyon, osteoporoz (kemik erimesi) ve bazı kanser türleri beslenmeye bağlı olarak gelişen hastalıklar arasında yer almaktadır. Şişmanlık, dengesiz beslenme ve fiziksel aktivitelerin azlığı sonucunda vücutta yağ miktarının artması ve vücut ağırlığının gereğinden fazla olmasıdır.⁶⁸ Vücut ağırlığının normalden az ya da fazla olması kronik hastalıklara yakalanma riskini arttırmakta ve yaşam süresini kısaltmaktadır.⁶⁹ Yukarıda zikrettiğimiz hastalıkları biraz daha detaylı olarak ele alınacaktır.

Kalp-damar hastalıkları, şişmanlık ve diğer risk etmenleri sonucunda damarlarda kalınlaşma, yağ ve kalsiyum birikiminin neden olduğu hastalıklardır. Bu hastalıkta yaş, cinsiyet ve kalıtım değiştirilemeyen özelliklerdir. Yüksek tansiyon, kan yağlarının yükseklik oranı, kolesterol düşüklüğü, diyabet, hareketsiz yaşam, şişmanlık vb. özellikler ise değiştirilebilir nitelik taşımaktadır. Karın bölgesinde yağlanma meydana gelen bireylerde kalp hastalığı riski artmaktadır. Şişman bireyler zayıfladıklarında kandaki yağ düzeyi ve tansiyon normal seviyeye düşmektedir.⁷⁰ Çalışmanın bu kısmında yukarıda zikredilen hastalıklar biraz daha detaylı ele alınmaya çalışılacaktır.

İlk olarak yüksek tansiyon, kan basıncının normal kabul edilen değerlerden yüksek olmasıdır. Kan basıncının 140/90 mmHg üzerinde olması yüksek tansiyonun habercisidir. İnmelere (felçlere) neden olabilen yüksek tansiyon; şişmanlık, beslenmede aşırı yağ kullanımı ve tuz tüketimi ile ilişkilidir. Çocukluktan itibaren tuzlu besinlerin tüketimi yüksek tansiyona zemin hazırlamaktadır.⁷¹

Diyabet, halk arasında şeker hastalığı olarak bilinen, şişmanlıktan ve fiziksel aktivitenin azlığından meydana gelen bir hastalıktır. Bu hastalık insülin olarak bilinen hormon

⁶⁷ Hakan Yalman, *Alternatif Tıp Yöntemleri*, 1. Baskı, İnsan Yayınları, İstanbul, 2014, ss. 57-58.

⁶⁸ Pekcan ve diğerleri, *Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri*, s. 121.

⁶⁹ Berberoğlu ve diğerleri, *Türkiye Beslenme Rehberi*, s. 56.

⁷⁰ Pekcan ve diğerleri, a.g.e, s. 122

⁷¹ Pekcan ve diğerleri, a.g.e, s. 122.

düzeinin yetersizliği sonucunda oluşmaktadır. Bununla birlikte kalıtsal etmenler, yaş ve cinsiyet de hastalığın oluşumunda etkili olabilmektedir.⁷²

İnsan vücudundaki anormal hücrelerin belli bölgelerde kontrolsüz çoğalmasıyla oluşan tümörün neden olduğu hastalığa kanser denmektedir. Beslenme, sigara kullanımı, besinlerle bulaşan doğal veya kimyasal maddeler kanser oluşumu için risk taşımaktadır. Beslenmede aşırı yağ tüketimi, taze sebze ve meyvelerin yetersiz alımı ve şişmanlık bazı kanser türlerini tetiklemektedir. Bunların başında kolon, meme ve prostat kanseri gelmektedir.⁷³

Yukarıda açıklamaya çalıştığımız hastalıklar, insanın doğru ve dengeli bir şekilde beslenmemesinden kaynaklanmaktadır. Beslenme düzeni bozulduğunda sindirim sistemi de bocalayacak, görevini gerektiği gibi yapamayacaktır. İnsan bedeninde sindirim için görev yapan yirmi iki adet enzim bulunmaktadır. Bu enzimler ağızdan başlayarak ince bağırsağa kadar her safhada işlemine devam etmektedir. Her bir besin grubu için farklı sindirim enzimleri devreye girmektedir. Sağlıklı bir hayat ve iyi bir sindirim için bitki enzimleri tavsiye edilmektedir. Howard F. Loomis'e göre tükettiğimiz gıdaların sindirim sisteminden emilebilmesi sağlıklı bir hayatın temelidir. Sinirim ile ilgili problemler çözüme kavuşturulduğunda sonuç olarak diğer problemler de ortadan kalkacaktır. Howard'ın bu sözleri tıbbın babası ve dehası olarak bilinen İbn Sina tarafından "Şifa hazımdadır" şeklinde özetlenmiştir.⁷⁴

Sağlıklı bir insanın midesi, 200-250 gramlık yemeğin birinci hazmını -basın ve hazım gücüne göre değişmekle birlikte- üç dört saat içerisinde gerçekleştirebilmektedir. Bu esnada kalp de zorlanmadan rahatça çalışabilmektedir. Kişi söz konusu yemeğin iki katını yediğinde, kalbin de gereğinden fazla çalışması gerekecektir. Söz konusu işlem sadece kalbi değil, sindirim, depolama ve boşaltım ile ilgili organları da yıpratmaktadır. Normalden fazla yiyen kişinin midesi sindirim için daha çok enzime ihtiyaç duymaktadır. Vücudun enzim üretebilmesi için de çok fazla enerji harcaması gerekmektedir.⁷⁵

Toplumumuzda "gençken ye, ilerde yiyemezsin", "gence yemekten bir şey olmaz" gibi yanlış algılar bulunmaktadır. Bu söylentiler mantıklı gibi görünse de içerisinde büyük yanlışlar barındırmaktadır. Gençlerin sindirim sistemi daha kuvvetli olduğu için fazla yemek yenildiğinde sindirim tamamlanarak fazlalıklar dışarı atılabilmektedir. Fakat bu fazla yeme durumu alışkanlık hâline getirilirse vücudun sindirim kuvveti tükenmekte ve atıkların

⁷² Pekcan ve diğerleri, a.g.e, s. 123.

⁷³ Pekcan ve diğerleri, a.g.e, s. 123.

⁷⁴ Yalman, *Alternatif Tıp Yöntemleri*, ss. 61-62.

⁷⁵ Aidin Sâlih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, Yitik Şifa Yayıncılık, 21. Baskı, İstanbul, 2017, s. 14.

boşaltımı azalmaya başlamaktadır. Dışarı atılamayan atıklar damarlarda birikmeye başlamakta ve zamanla tıkanıklıklara neden olmaktadır.⁷⁶ Zira en önemli sağlık kuralı ve tüm hastalıklara deva olan yegâne ilaç, kişinin iyice acıkmadan yememesidir. Eski tabipler hastalığın ne olduğu sorusuna yenilen yemek sindirilmeden başka yemeğin yenmesidir şeklinde cevap vermiştir.⁷⁷

Midede sindirim işlemi bittikten sonra ikinci bir yemek yenebilir. Fakat 3-5 saat arayla yemek yendiğinde vücut dört seviyede yoğun bir hazım işlemiyle uğraştığından vücudun diğer fonksiyonları çok zorlanmaktadır. İkinci bir besin için birinci sindirimin tamamen bitmesini, yani 6-10 saat geçmesini beklemek gerekmektedir. Günde 12-24 saat arayla yemek yeme insan vücûdu için yeterlidir. Sıvı tüketimi konusunda da ölçü aynıdır.⁷⁸

Fazla yemek yeme kadar yemek yemekten kaçınma ya da besin değeri taşımayan maddeleri tüketme gibi davranışlar derin ruhsal nedenlere dayanmaktadır ve tedavisi zor olan sorunlardır. Yemek yememek ya da olur olmaz her şeyi yemek yaşam için ciddi engeller teşkil etmektedir.⁷⁹ Yemek yeme davranışı günümüzde pek çok dış etkiye maruz kalmaktadır. Özellikle insanın dış görünüşü ile ilgili medya organlarındaki artan ilgi, bu konuda yazılanlar ve söylenenler, kişileri toplumun beğendiği bir vücut yapısına sahip olma isteğine yönlendirmektedir. Aşırı yemek yeme ya da zarif ve ince vücuda sahip olmak amacıyla aşırı açlık, toplumlar arasında fark edilmeksizin çağın hastalığı hâline gelmektedir. Yeme bozuklukları yemek yememe ve aşırı yeme olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.⁸⁰

Yaş ve boy uzunluğu bakımından olması gereken en az kiloda ve bu kilonun üzerinde olmayı kabul etmemeye beliren duruma “Anoreksiya Nervoza” denir. Anoreksiyası olan bireyler beklenenin çok altında vücut ağırlığına sahip olmasına karşın kilo almaktan ya da şişmanlamaktan aşırı korkmaktadırlar. Bu kişilerin vücut ağırlığını yahut biçimini algılama tarzlarında bir problem vardır. Söz konusu hastalığa sahip olan bireylerin bir kısmı hiç yemek yemezken bir kısmı çok az yemektedir. Bir kısmı ise yapay yöntemlerle yediklerini vücutlarından atmaktadır. Anoreksiya hastalarının büyük bir bölümü vefat etmektedir.⁸¹ Diğer bir yeme bozukluğu anoreksiyanın tam tersi olan “Bulimia Nervoza”dır. Kişinin tıka basa yemek yemesiyle meydana gelmektedir. Bu hastalığa sahip olan bireylerde yeme kontrolünün

⁷⁶ Sâlih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, ss. 14-15.

⁷⁷ Sâlih, a.g.e, s. 18.

⁷⁸ Sâlih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, s. 17.

⁷⁹ Ali Nihat, Babaoğlu, *50 Soruda Psikiyatri*, 1. Baskı, 7 Renk Basım Yayım ve Filmcilik Ltd. Şti., İstanbul, 2011, s. 18.

⁸⁰ Babaoğlu, a.g.e, s. 73.

⁸¹ Babaoğlu, a.g.e, ss. 73-74.

kalkması duygusu vardır. Kişi ne yediğini, ne kadar yediğini bilememektedir. İnsanın genel sağlığını ciddi anlamda bozan bu yeme bozukluğunun ilaç ile tedavisi bulunmamaktadır.⁸²

Yukarıda zikrettiğimiz etmenlerin yanı sıra “stres” de kilo alımında önemli bir yer tutar. Stres insan hayatında devamlı olarak bulunduğu, vücuttaki kortizol seviyesi uzun dönemler boyunca yüksek kalmaktadır. Kortizolün bu şekilde yüksek kalması pek çok açıdan zararlıdır. Bu zararın en tehlikelilerinden birisi obeziteye teşviktir. Kortizol, glikoz salınımını arttırmakla kalmayıp insanın iştahını açmaktadır. Bu sebeple vücut, iyi hissetmek için yediği yemekleri stresli zamanlarında arzulamaktadır. Stres altında kalan beyin aç kaldığını düşünür ve kişiyi daha az aktif yaparak refleksleri tetikler.⁸³

Görüldüğü üzere insanların bir kısmı fazla yemenin bedelini şişmanlıkla ve diğer bazı hastalıklarla ödemektedirler. Bazıları ise ne kadar yerse yesin daima zayıf kalmaktadır. Fakat zayıflığını koruyan bu grubun durumu şişmanlardan daha tehlikeli olabilmektedir. Metabolizma atıkları, toksinler ve katkı maddeleri şişman insanların vücudunda yağ olarak depolandığı için organların tahrip olması kısmen de olsa önlenmektedir. Fakat zayıf kimselerde kan vasıtasıyla dolaşan atıkların bir kısmı ateş, öksürük, terleme gibi yollarla dışarı atılırken vücudun organlarını ve sistemlerini yıpratmaktadır.⁸⁴

Sağlık denilince atlanılmaması gereken unsurlardan birisi de oruçtur. Oruç, insanların çoğu için iyileşme sürecini hızlandırıcı bir fonksiyona sahip olmakla birlikte fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlık açısından da oldukça önemlidir. Kısa süreli oruçlar evde kişisel sağlık idame programları bağlamında yürütülebilir. Tıbbî danışman ile birlikte yürütülecek olan daha uzun süreli oruçlar ise bağışıklık sisteminin (immün) güçlenmesine hizmet edebilmekte, ilaç alerjilerini azaltabilmekte ve çeşitli rahatsızlıklarda ilaca olan ihtiyacı ortadan kaldırmaktadır.⁸⁵ Oruç hipertansiyon, alerji, baş ağrısı, artrit vb. pek çok hastalık için düşük maliyetli ve etkili bir tedavi metodudur. Yiyeceklerin sindirilmesi hususunda bedeni rahatlattığı gibi, vücut sisteminin toksinlerden arındırılmasını da sağlar. American Holistic Medical Association (AHMA) (Amerikan Bütüncül Tıp Birliği)’nin kurucularından olan Evarts G. Loomis ellerinde bulunan en iyi tedavi metotlarından birinin oruç olduğunu vurgulamıştır.⁸⁶

⁸² Babaoğlu, a.g.e, ss. 74-75.

⁸³ Lieberman, *İnsan Vücudunun Öyküsü: Sağlık, Hastalık ve Evrim*, s. 372.

⁸⁴ Sâlih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, s. 15.

⁸⁵ Yalman, *Alternatif Tıp Yöntemleri*, s. 63.

⁸⁶ Yalman, a.g.e, s. 63.

İnsan yiyip içtiği müddetçe vücudundaki hücreler tüketilen gıdaları işleyebilmek için yoğun çaba sarf etmektedir. Metabolizma çalışırken dışarı atılamayan birçok atık madde vücutta birikir. Bu atık maddeler; yediğimiz gıdalardan, metabolizma atıklarından, nefes ve su ile vücuda giren diğer yabancı unsurlardan oluşmaktadır.⁸⁷

Gün boyunca vücuda gıda girmediğinde hücre içlerinde birikmiş olan atık maddeler kana karışır. Kana karışan bu maddeler karaciğere, böbreklere, deriye ve akciğerlere dağılarak vücuttan atılmaktadır. Bu durumun sonucunda insanın teri ve nefesi kokmakta, idrarı koyu bir renk almaktadır. Oruçluyken karşılaşılan bazı vücut ağrıları, hâlsizlik, yorgunluk gibi belirtiler kandaki toksinlerin atıldığına göstergesi olan faydalı reaksiyonlardır. Oruçla birlikte vücut adeta bakıma alınmakta, karaciğer yenilenmektedir. Fakat bu yenilenmenin sağlanabilmesi için iftar ve sahura dikkat edilmeli, dinlendirilmeye çalışılan vücut, bir anda tüketilen ağır ve sindirimi zor gıdalarla yorulmamalıdır.⁸⁸

Sonuç itibarıyla beslenme insan için zaruri bir ihtiyaçtır. Zorunlu olan bu ihtiyaç giderilirken dikkatli davranılmalı, yemenin ölçüsü kaçırılmamalıdır. Mide gereğinden fazla doldurulduğunda vücut sistemi normal seyrinden daha fazla çalışmakta ve bir süre sonra error vermektedir. İnsan midelerini hoyratça kullanmanın bedelini çeşitli hastalıklarla ödemekte, sağlığına kavuşmak için diyet gibi kurtarıcılara başvurmaktadır.

1.D SÛFİLERE GÖRE KİLLET-İ TAÂM

Hz. Peygamber her konuda olduğu gibi zühd konusunda da insanların en üstünüdür. Onun (s.a.v) zühd hayatını incelediğimizde dünya ve maddeyi aştığını, lüks ve israftan uzak bir yaşam sürdüğünü, Allah'ın rızasını şîâr edindiğini görmekteyiz. Hz. Peygamber'i örnek alan sûfiler de dünyaya bağlanmamayı, ondan el etek çekmeyi esas kabul etmişlerdir. Zira İslâmî zühd terakkisi insanın dünya ile arasındaki sınırları çizmekte, maddeyi değil maddeye olan bağımlılığı men etmektedir. Yine İslam'da, Allah'ın kulları için helal kıldığı herhangi bir nimetin tamamıyla yasaklanması anlayışı görülmemektedir.⁸⁹ Ancak yenen şeyin miktarı önemlidir. Daha önceki sayfalarda genel olarak İslami naslara göre yemenin ölçüsü konusuna dikkat çeken âyet ve hadislerden örnekler sunulmuştur.

İnsan sağlığı için vazgeçilmez bir sıhhat kuralı olan az yemek, farklı metotlarla uygulamaya dökülen ve tıbbın da tavsiye ettiği bir otokontrol sistemidir. Hemen her sûfinin

⁸⁷ Baş, *Helal Gıda Rehberi*, s. 71.

⁸⁸ Baş, *Helal Gıda Rehberi*, s. 71.

⁸⁹ Kadir Özköse, "Zühd ve Sûfilerin Zühde Yükledikleri Anlam: Tasavvufta Dünyevileşmeye Tepkisel Yaklaşım", *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, VI/1, Sivas 2002, s. 191.

titizlikle üzerinde durduğu bu sistem, kişinin nefis terbiyesinde büyük bir öneme sahiptir. Vücudu az yemeye alıştıran çabaları çocuk yaşlarda başlamalıdır. Çünkü kişinin hayrına ve şerrine olan şeyler alışkanlıklarından ibarettir.⁹⁰ Sûfiler çok az yemişler ve şükretmişlerdir. Onlar Allah'ın tecelli ettiği kalbe her şeyden daha fazla ehemmiyet vermişlerdir. Aç kaldıklarında sâlih amele yönelmiş, sabır yolunu tutmuşlardır.⁹¹

Sûfiler beslenme konusuna -riyâzet ve mücâhededeki yerinden dolayı- kitaplarında oldukça fazla yer vermişlerdir. Onlara göre doğru beslenme hastalıklardan korunmanın ilk şartıdır. Bedeni açlık ve susuzluktan korumak için yeme- içme; soğuk ve sıcaktan korumak için kıyafet ve mesken zaruridir. Sûfilere göre, bu zaruriyet giderilirken insan zevk alsa bile zühde muhâlif davranmış değildir. Zira zaruret durumu ve hastalığı def etmek zühde mani değildir.⁹² Sûfiler dünyadan yüz çevirerek vatanlarından ayrılmış, karınlarını aç bırakmışlardır. Yemek yiyeceklerinde terk edilmesi caiz olmayan miktarın dışına çıkmayarak nefislerini terbiye etmişlerdir.⁹³

Tokluk bütün dertlerin başı, açlık ise şifaların en hayırlısıdır. Arifin nuru ve hikmeti açlık ihtiyacını dindirmektedir. Vesvese şeytanın tohumudur, bu tohumun ekildiği yer ise tok ve dolu midelerdir. Açlık Allah Teâlâ'nın ziyafetidir, tokluk ise akıl ve zekânın yok olduğunun alametidir.⁹⁴ Hastalıklar, toprakta yetişen mahsuller vasıtasıyla vücuda girer. Çünkü midenin de bitkilerin de yapısı; sıcaklık, soğukluk, rutubet ve kuruluştan oluşmaktadır. Bitkilerin yetiştikleri yerler farklılaşınca tabiatlarındaki sıcaklık, soğukluk, rutubet ve kuruluk da asli yapılarından farklı bir yöne kayar. Bu kayma midenin sayılan dört özelliğini de değiştirmektedir. Böylece dört temel vasıftan biri diğerine üstünlük kurarak hastalıkları meydana getirmektedir.⁹⁵

Sûfiler yeme ve içmeyi, vücudun devamı ve şifa bulması niyetiyle ilaç derecesine düşürmüşlerdir. Zikir tefekkür vb. manevî meşgalelerden geri kalmak endişesiyle yeme-içmeden bahsetmemişler, onlara değer atfetmemişlerdir. Yiyip içtiklerinde ise Allah'a daha iyi itaat etme niyetini taşımışlardır. Eline yemek geçtiğinde onu azımsamayıp küçümsememek, her yemeği beğenmek ve ayıplamamak sûfilerin edeplerindedir.⁹⁶ Nitekim

⁹⁰Hülya Küçük, *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*, 2. Baskı, Ensar Yayınları, İstanbul, 2018, s.193.

⁹¹ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c.4, s. 141.

⁹² Küçük, *Tasavvuf Ve Tıp*, s. 132.

⁹³ Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, s. 48.

⁹⁴ Kotku, *Tasavvufî Ahlâk*, c. 3, ss. 11-12.

⁹⁵ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, s. 114.

⁹⁶ Said Havva, *Ruh Terbiyemiz ve İslam Tasavvufu*, çev. İbrahim Sarmış, Said Şimşek, Davet Yayınevi, Ankara, 1980, ss. 406-407.

mürşidler, herhangi bir mürid ekmeği tek başına beğenmeyip yanına katık sorduğunda “Bu müridin izlediği yoldan hayır gelmez” şeklinde çıkarımda bulunmuşlardır.⁹⁷

Sûfinin manevî âleme yükselebilmesi için bazı şeylerden kendisini alıkoyması gerekir. Bazı çekinmeler ve fedakârlıklar üstün ilâhi sezgilere karşı duyarlılık kazandırmaktadır. Kişinin kendini alıkoyması gereken şeylerden biri de az yemek veya açlık hâlidir. Öyle ki bazı âlimler adetlere uyup değişik lezzetlerden tatmanın ve doyuncaya kadar yemenin mekruh olduğunu ifade etmişler, yemek yeme hususunda bu tarz alışkanlıklara sahip olanları hayvanlar ile bir tutmuşlardır. Bazı âlimler ise karnı tıka basa doldurmayı büyük günah olarak değerlendirmişlerdir.⁹⁸ Az yeme veya açlık, sûfiyi dış süreçlere karşı kapalı tutmakta ve onu dünya isteklerinden korumaktadır.⁹⁹ Ayrıca insan aç kaldığında bütün azaları şerden emin olmaktadır. Bu durum gerçekleşince de basiret gözü açılmaktadır.¹⁰⁰

Görüldüğü üzere sûfiler yeme içme hususunda oldukça dikkatli davranmış, vücuda giren gıdanın insanın manevi hayatını etkilediğini göz önünde bulundurarak hayatlarını sürdürmüşlerdir. Onlara göre yenilen yemek miktarı ne kadar az olursa, Allah’a karşı görev ve sorumluluklar o denli güzel gerçekleştirilebilmektedir. Kişi dengeyi kaçırıp fazla yediğinde ise dünyaya meyli artacak ve nefsinin kontrol altına alması zorlaşacaktır.

1.D.1 KILLET-İ TAÂM KONUSUNDA ÖNDE GELEN BAZI SÛFİLERİN GÖRÜŞLERİ

Buraya kadar sûfilerin yemek yeme adabını genel hatlarıyla ifade edilmeye çalışılmıştır. Aşağıdaki kısımda ise yeme-içme hususunda sûfiler özel olarak incelemeye çalışılacaktır.

Hasan-ı Basrî (v.110/728) mümini ceylan yavrusuna benzetmiş; bir avuç hurma, bir avuç kavrulmuş un ve bir yudum su ona yeterli gelir demiştir. Münafığı ise yırtıcı hayvana benzetmiş, lokmaları yuttukça yutar, midesini doldurdukça doldurur demiştir. Ayrıca münafığın komşusunu doyurmak için yemeğinden kısmadığını ve yiyeceğinin fazlasını kardeşine ikram etmediğini belirtmiştir.¹⁰¹

⁹⁷ İmam Şa’rânî, *Büyük Ahidler*, trc. Selâhaddin Alpay, Bedir Yayınevi, İstanbul, 1981, s. 440.

⁹⁸ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, s. 95.

⁹⁹ Hayrani Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1992, s. 80.

¹⁰⁰ Siddik Naci Eren, *Evlialar ve Tarikatlarda Usul, Edeb ve Âdâb*, Demir Kitabevi, İstanbul, 1999, s.

¹⁰¹ Mekkî, a.g.e, c. 4, s. 102.

Şakîk-ı Belhî ye göre (v.194/810) midesini ihtiyacı kadar doldurup fazla yemeyen kimse Allah'ın izniyle bütün hastalıklardan emin hâle gelmektedir. Ona göre perhiz, tıbbın aslı, az yeme ise en üstün tedavi metodudur.¹⁰²

Ebû Süleyman Dârânî (v.215/830) ise ahirete yönelik bir amelde bulunacak kişiye yemek yemeden önce o işini hâletmesini tavsiye etmiş, karnı doyan insanın aklında eksilme olacağını ifade etmiştir. Ona göre akşam yemeğinden bir lokma eksiltmek tüm geceyi ibadetle geçirmekten daha evladır. Bu davranışın sebebi ise açlığı ve yiyecekleri azaltmayı, çok yemek yiyerek ibadet yapmaya tercih etmesinden kaynaklanmaktadır.¹⁰³

İnsan her şeyde olduğu gibi beslenmede de orta yolu tutmak ve ölçülü olmak mecburiyetindedir. İhtiyaç fazlası gıda bir bakıma zehirdir, vücûdu yorar ve zarar verir. Hakîm Tirmizî'ye (v.320/932) göre insan hâlvet durumunda bile yeme-içmesini dengede tutmalı, ne çok aç ne de çok tok olmamalıdır. Ruh bu sayede dengede kalır ve ifrat- tefrit ikileminden uzaklaşır.¹⁰⁴

Ebû Tâlib el-Mekkî'ye (v.386/996) göre açlık kalpte dolaşan kanın bir miktarını noksanlaştırır ve kalbi aydınlatır. Kalbin aydınlanması, nurlanması demektir. Açlık kalbin yağın eritmekte ve bu erimeyle kalpte bir incelme ve hassasiyet oluşmaktadır. Kalbin incilmesi bütün hayırların başıdır. Kalbin katılığı ise bütün şerlerin anahtarı ve başlangıcıdır. Kişi aç kalarak kalbindeki kanı noksanlaştırırsa şeytanın kalbine gireceği yolları daraltmış olur. Çünkü kalpteki kan şeytanın giriş kapısıdır. Kalp az yemekle yumuşayınca düşmanın ondaki hâkimiyeti zayıflar.¹⁰⁵

Mekkî'ye göre perhiz yapan kimse hâlis bir niyet ve kararlılıkla bu işe devam ederse Allah tarafından mutlaka yardım görür ve tehlikelerden emin olur. Bu durumda olan kişinin yemek vakitlerinin arası zorunlu olarak uzamış ve çaba sarf etmesine gerek kalmadan yediği yemek her öğünde azalmış olacaktır. Zira perhiz yapan kişinin midesinde daralma meydana gelecektir.¹⁰⁶

Gazzali (v.505/1111) “Ölçüde eğiltme ve eksiltme yapmayın”¹⁰⁷ âyetine istinaden ibadet ve zikirden bile geri kalacak ölçüde az yemeyi hoş karşılamamıştır.¹⁰⁸ Gazzali'ye göre çok yemekten daha büyük bir afet vardır ki o da kişinin bir yemeği çok istediği hâlde

¹⁰² Küçük, *Tasavvuf Ve Tıp*, ss. 192-193.

¹⁰³ Mekkî, a.g.e, c. 4, s. 109.

¹⁰⁴ Küçük, *Tasavvuf Ve Tıp*, s. 135.

¹⁰⁵ Mekkî, a.g.e, c. 1, s. 382.

¹⁰⁶ Mekkî, a.g.e, c. 4, s. 94.

¹⁰⁷ Bkz. Rahman 55/9.

¹⁰⁸ Küçük, a.g.e, ss. 134-136.

insanlara riya olsun diye kalabalıkta yememesi, tenhada yemesidir. Yemeğin insanların yanında yenmemesinin nedeni nefsi terbiye etmiş gibi görünme isteğidir. Kişinin cemaatle beraber yemediğini tenhada kaldığında yemesi, Gazzali'ye göre gizli şirktir.¹⁰⁹ Selef-i sâlihinden bazıları riyanın bu çeşidinden korunmak için yiyecek maddelerini alıp evlerine asmışlardır. Böylece hâlk onların yemek yediğini zannetmiş onlar ise nefsin terbiye etmişlerdir. İnsanın kalbinde bu yönlü bir riya zuhur ettiğinde, canının istediği şeyi yemesi gösteriş yapmasından daha evladır. Zira riyanın şehveti yemeğin şehvetinden daha zararlıdır.¹¹⁰

Hız. Mevlana'ya (v. 672/1273) göre insan ekmek yemeyi bıraktığında yüce bir şahsiyete bürünmektedir. Ona göre kişi helal olandan az miktarda yemelidir. Çünkü lokmalar adeta ateşten bir parçadır ve dumanı sonradan meydana çıkmaktadır. Yine Mevlana perhizi tüm ilaçların başı olarak kabul etmektedir.¹¹¹

Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya (v.1194/1780) göre her şeyin başlangıcı midedir. Çünkü bütün hareketler biyolojik kaynaklarını oradan alırlar. Bu nedenle psikofizyolojik reaksiyonların hâkimiyetini sağlayabilmek için aç kalınmalıdır. Yine ona göre Allah'ın sevdiği kullar az yer, az konuşur ve az uyurlar. Açlık nefsin arzu ve isteklerini öldürmekte, kalbe hayat vermektedir.¹¹² O çok yemenin oluşturduğu sıkıntıları şu şekilde zikretmiştir:

1. Kalbi katılaştırır, kalp nurunun kaybolma tehlikesi vardır.
2. Midenin gereğinden fazla dolu olması diğer azaların günaha olan meylini arttırır.
3. İlim ve idrak azalır, nitekim gıdanın buharı anlayış ve zekâyı örtmektedir.
4. Beden ağırlaşır, uyku hâli ağır basar. İbadetlerden alınan lezzet azalır.
5. İnsan çok yediği takdirde, yediği şeylere haram karışma ihtimali artar.
6. Yemeğin kazanılması, hazırlanması, yenmesi, hazmı insan için vakit kaybıdır. Yiyecek miktarı arttırıldıkça bu zaman kaybı da artacaktır.
7. Tokluk ölüm anının zor ve şiddetli olmasına sebebiyet verir.
8. Kişinin şehvetini kontrol altına almasını güçleştirir.

¹⁰⁹ Gazzali, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, c. 5, s. 367.

¹¹⁰ Gazzali, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, c. 5, ss. 367-370.

¹¹¹ Bahaüddin Taha Hidayetoğlu, "Mevlana'nın Mesnevi'sinde Sağlığa Dair Görüşler", Selçuk Üniversitesi, Mevlana Araştırmaları Enstitüsü, Mevlana ve Mevlevilik Araştırmaları Ana Bilim Dalı, Konya, 2019, Yüksek Lisans Tezi, s. 79.

¹¹² Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, s. 81.

9. Gereğinden fazla kilo alınacağı için kalbin etrafı yağ tabakası ile kaplanır. Bu nedenle kişi rahat nefes alıp veremez.¹¹³

Görüldüğü üzere sûfiler yemeği zaruretten dolayı yemiş, ölçüyü kaçırmamak için azamî gayret sarf etmişlerdir. Mideyi, maddî ve manevî sıhhatin kilit noktası kabul eden sûfiler, Hz. Peygamber'in hayatını örnek alarak şuurlu bir kulluk için karınlarını doyurmuşlardır. Günümüzde yemek yeme kültürüne bakıldığında ise insanlar karınlarını tam olarak doyurmanın da ötesine geçmektedir. Gereğinden fazla tüketilen gıdalar ve bunun neticesinde meydana gelen israflar, insanlar arasındaki dengeyi bozmuş durumdadır. Öyle ki dünyanın bir tarafında fazla yediği için çeşitli hastalıklarla karşı karşıya kalan insanlar olduğu gibi, dünyanın diğer bir tarafındaki insanlar yiyecek ekmek bulamadıkları için ölüm tehlikesi yaşamaktadır.

1.D.2 KILLET-İ TAÂMIN SEBEBİ: "RİYÂZET" VE "MÜCÂHEDE"

Riyâzet, kelime olarak "itaat ettirmek, terbiye etmek, delmek" anlamlarına gelir. Nefsi tanıyıp dizginlemeye çalışmak manasına gelen riyâzet, tasavvufta genel olarak "mücâhede" ve "münâzele" kavramlarıyla birlikte ifade edilmektedir.¹¹⁴ Riyâzet, nefsin isteklerini kesmek, asgari miktara indirmek ve nefse zor gelen şeyleri yapmayı arttırmaktır. Riyâzetin aslını oluşturan unsur, az yemek ve mideyi doldurmamaktır. Böylece nefis incelmektedir.¹¹⁵ Riyâzet, edep ve talep riyâzeti olmak üzere iki kısımdan oluşur. Edep riyâzeti nefsin doğasından çıkmak, talep riyâzeti ise amacın doğruluğu anlamına gelir. İbn Arabî'ye göre riyâzet, ahlakı güzelleştirmek ve süslemektir. Zira nefsin doğası dışına çıkması uygun değildir. Çünkü Allah her şeyi yerli yerince yaratmıştır.¹¹⁶

Nefsi bir arzaya -iyilerin ve kötülerin kendisini çiğnediği toprak- dönüştürmek riyâzettir. Öyle ki toprak, üzerinde gezenleri iyi veya kötü ayırt etmeksizin taşır. İyileri, Allah'ın onlardan razı olması hasebiyle taşıdığı gibi, kötülerini de Allah'ın kendisine yüklemesi sebebiyle taşır. Bu şekilde arzaya dönüşen nefis, her şeyden razı olduğu için riyâzet hâlini yaşar.¹¹⁷ Seri es-Sakatî riyâzet hâline eren sûfilerdendir. Cüneyd Bağdadi ibadette ondan daha

¹¹³ Kotku, *Tasavvufî Ahlâk*, c. 3, ss. 21-22.

¹¹⁴ Hülya Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, 4. Baskı, Ensar Yayınları, İstanbul, 2015, s. 144.

¹¹⁵ Hasan Kâmil Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 24. Baskı, Ensar Yayınları, İstanbul, 2017, s. 191.

¹¹⁶ Muhyiddin İbn Arabî, *Fütühât-ı Mekkiyye*, çev. Ekrem Demirli, c. 1, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2007, s. 202.

¹¹⁷ İbn Arabî, a.g.e, c. 1, s. 203.

kâmil kimseyi görmediğini ifade etmiş, onun ölüm öncesine kadar yanını yere koyup yatmadığını ifade etmiştir.¹¹⁸

Mücâhede; nefsin arzularına, kötü isteklere ve şeytanın her türlü tehlikesine karşı direnip savaşımdır. Bu savaşta galip gelebilmek için ibadet, zikir, teşbih ve dua ile donanmak gerekir. Mücâhedeye “nefis ile cihad” veya “cihad-ı ekber” de denilmiştir. Zira nefis ile gerçekleştirilen cihat, düşmanla gerçekleştirilen cihattan daha çetindir. Çünkü görünen düşmanın şerrinden emin olmak, görünmeyen düşmanın şerrinden emin olmaktan daha kolaydır.¹¹⁹ Otuz sene mücâhede ile meşgul olan bir adama bunun sırrı sorulduğunda Serî es-Sakatî'nin kendisine dua ettiğini söyledi. Serî bu duasında “Rabbim! Bu zâtı, başkalarıyla meşgul olmaya ihtiyaç duymayacak bir biçimde kendisiyle meşgul et” şeklinde niyazda bulunmuştur.¹²⁰

Mücâhedenin esası ve temeli nefsi alışkanlıklardan arındırmak, istediği şeylerden men etmektir.¹²¹ Mücâhede; nefsi kontrol altına almak, az yemek, az konuşmak ve az uyumakla birlikte, halktan uzaklaşarak uzlete çekilmek ve yapılan ibadetten yardım beklemekle mümkün olmaktadır. Zira tasavvuf ilmi üç şey üzerine bina edilmiştir: İhtiyaç hâlinde yemek, zorlanıldığı zaman uyumak ve zaruret anında konuşmaktır.¹²² İnsan tabiatı, gıdayla ne kadar çok beslenirse nefis o kadar kuvvet bulmaktadır. Hevâ ne kadar güçlenirse, insan o kadar çok günaha yönelir. Kişi kendisini gıdadan alıkoydukça hevâsı zayıflamakta, akıl güçlenmekte ve nefsin kuvveti damarlardan kesilmektedir. Nefis hareket etmekten ne kadar aciz kalır da hevâsını yok ederse, hakkı ortaya koyma ve batılı silme kuvveti o kadar artar. Riyâzet türü pratikler ruhu güçlendirmekte ve metafizik âleme yaklaştırmaktadır. Bu durum sadece tasavvufta değil bütün mistik hareketlerde kabul görmüştür.¹²³

Mücâhedenin mahiyeti çok geniştir. Gözün görmesinden, dilin konuşmasına, elin tutmasına kadar pek çok ameli ihtiva eder. Mücâhedenin temelinde ise nefsi alışkanlıklardan kesmek ve nefsin arzu ettiği şeylerin tersini yapmak vardır.¹²⁴ Günahların tümüne muhalefet etmek Allah yolunda mücâhede etmektir. Mücâhede yasaklananları terk etmeyi, emredilenleri ise yapmayı içine almaktadır. Allah yolunda mücâhede etmek isteyen kişi evvela günahları terk etmekle işe başlar. Günahlarını terk edip tövbe etmeyen, emirleri yerine getirmiş olsa da

¹¹⁸ Ferîdüddîn Attar, *Tezkiretü'l-Evliya*, haz. Süleyman Uludağ, İlim ve Kültür Yayınları, Bursa, 1984, s. 364.

¹¹⁹ Kâmil, a.g.e, s. 191.

¹²⁰ Attar, a.g.e, s. 368.

¹²¹ Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 150.

¹²² Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 150.

¹²³ Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, s. 144.

¹²⁴ Kuşeyrî, a.g.e, s. 150.

itaat yoluna girmiş sayılmaz.¹²⁵ Nefsini riyâzete terbiye eden kimseler, tasavvufi makamlara erişme yollarını görmeye layık olur.¹²⁶ Bedenle ibadet etmek, dille zikretmek ve kalple fikretmek mücâhede kapsamındadır.¹²⁷ Mücâhede gayesiyle geceleri ihya etmek ise sabrın alametlerindedir.¹²⁸ Zira açlık ve uykusuzluğa dayanmak zor olduğu gibi ahlaki güzelleştirmek ve temizlemek de zordur.¹²⁹

Allah Teâlâ Müslümanlara mücâhedeği emretmiştir. Mücâhede Allah'ın sevmediği şeylere muhalefet etmek sûretiyle nefsi itaat ettirmektir. Tasavvufi hayatta mücâhedenin aslı, Kur'an-ı Kerim'in hükümlerini hakkıyla yapar hâle gelmek için nefse açılan savaştır.¹³⁰ Kul Allah'ın hidayetine tamamıyla erip velilik mertebesine ulaşmadıkça mücâhede onun nefesine ağır gelir. Kişinin Allah ile muhatap olacak hâle gelip müşâhede makamına ulaşıncaya kadar çalışması üzerine vaciptir. İnsan hidayetini, mücâhede ettiği müddetçe koruyabilmektedir.¹³¹ Bununla birlikte mücâhede de aşırı gitmek uygun değildir. Allah Teâlâ Hz. Peygamber'e bile "Kur'an-ı kendini helâk edesin diye indirmiş değiliz" buyurmuştur (Tâhâ 20/2). İnsanın riyâzeti ve nafil ibadet hayatı belli bir ölçüde olmalıdır. Bu ölçünün yakalanması, ilerleyen yaşlarda ibadet ve riyâzetin devamını sağlayacaktır. Zira ibadetin az da olsa devamlı olanı makbuldür. Nefis, ruhun bu âlemdeki bineğidir ve onu aşırı zorlamamak gerekir. Örneğin gıdayı ve uykuyu aza indirme birden bire değil tedrici olarak gerçekleştirilmelidir.¹³²

Filozoflara göre nefis, tamamen kandan meydana gelmektedir. İnsan öldüğünde cesedinde faaliyeti sona eren şey canlılığı ve kanıdır. Bu durum Tevrat'ta da zikredilmektedir.¹³³ Dolayısıyla insan nefsi fânidir, fâni olana dalmamak ise kul için esas olanıdır. İnsanlar nefsi hususunda ârif olanlar ve Allah hakkında ârif olanlar olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Nefsi hakkında mârifet sahibi olanın meşgalesi mücâhede ve riyâzettir. Allah hakkında mârifet sahibi olanın meşgalesi ise hizmet, ibadet ve rıza-i ilâhi olur.¹³⁴ Kişi her işini mücâhede çerçevesinde yaparsa, göreceği şey kendi fiili değil Allah'ın fiili olacaktır.¹³⁵

¹²⁵ Mehmet Ildırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, c. 2, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2014, s. 97.

¹²⁶ Attar, *Tezkiretü'l-Evliya*, s. 306.

¹²⁷ Attar, a.g.e, s. 731.

¹²⁸ Attar, a.g.e, s. 539.

¹²⁹ Kuşeyrî, a.g.e, s. 151.

¹³⁰ Ildırar, a.g.e, c. 2, s. 40.

¹³¹ Mahmud Hafızî, *Tevhîde Giriş*, trc. Ali Hüsrevoğlu, Erkam Yayınları, İstanbul, 1988, s. 68.

¹³² Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, s. 145.

¹³³ Mekki, *Kütü'l-Kulüb*, c. 1, ss. 382-383.

¹³⁴ Attar, *Tezkiretü'l-Evliya*, s. 442.

¹³⁵ Attar, a.g.e, s. 230.

Mücâhedenin nihâyeti, sahip olunan tüm menfaatleri, hiçbir menfaate ihtiyaç duymayan Allah'a bahşetmektir.¹³⁶

Görüldüğü üzere riyâzet ve mücâhede anlamı birbirine yakın olan iki kavramdır. Mücâhede nefsi iyiliğe zorlamak, riyâzet ise onu bu işe alıştırmaya çalışmaktır. Tasavvufta nefis terbiyesinin başı mücâhede, devamı riyâzet ve netice müşâhededir. Nefis ile mücâhedenin -genel olarak kabul edilen görüşe göre- üç riyâzet özelliği vardır. Bunlar az yemek, az uyumak ve az konuşmaktır. Bazı sûfiler bu üç özelliğe halvet ve çileyi de katmıştır.¹³⁷

1.D.3 KILLET-İ TAÂMIN AMACI: HELAL YEME ARZUSU

Helal, Kur'an, sünnet ve dinin tüm hükümlerinin müsaade ettiği şeylere denmektedir. Helali aramak cihat, başkasına yedirmek iyilik, helal kazanmak için birbirine yardım etmek takva, helal lokma yemek ise ibadettir. Devamlı helal kazanmaya ve helal yemeye dikkat eden kimse takva sahibi bir mümin olmaktadır.¹³⁸

Allah Teâlâ gıdanın temiz ve helal olanlarının yenmesini emretmiştir¹³⁹. Hz. Peygamber'i (s.a.v) ise iyiliği emredip kötülüğü nehyetmek, temiz şeyleri helal, pis şeyleri ise haram kılmakla görevlendirmiştir¹⁴⁰. Bütün temiz yiyecekler ve ehl-i kitaba helal kılınanlar Müslümanlara da helal kılınmıştır¹⁴¹. Allah çizdiği sınırlara riâyet edilmesini istemiş, kulun haddi aşmasını yasaklamıştır¹⁴². Yemeğin dindeki yeri, bir binanın temeli hükmündedir. Binanın temeli sağlam ve kuvvetli olursa üzerine inşa edilecek bina da düzgün ve yüksek olmaktadır. Bunun aksine temeli zayıf ve bozuk olan bina eğilir ve yıkılır. Yenilen lokma haram olduğunda, edilen dualara icabet edilmemektedir. Kişinin yediği helal, ameli de Allah rızasına uygun oluncaya kadar duası kabul olmamaktadır. Karnında haram lokma, üzerinde haram kazançtan elde edilmiş kıyafet bulunan kimsenin namazı kabul olmaz. Kalbin zulümle dolması haram kazanç ve yiyeceklerden ileri gelmektedir.¹⁴³

İslami mutfak anlayışı çerçevesinde incelenen hadislere baktığımızda Hz. Peygamber'in sahip olduğu yiyeceklerin her birini nimet olarak gördüğünü, helal olan bütün

¹³⁶ Attar, a.g.e, s. 803.

¹³⁷ Hasan Kâmil Yılmaz, "Tasavvufta İlgili Sorular-Cevaplar", Ebû Nasr Serrâc, *el-Lüma* [İslam Tasavvufu], Altınoluk Yayınları, İstanbul, 1996, s. 513.

¹³⁸ Mekkî, a.g.e, c. 4, s. 618.

¹³⁹ Bkz. Bakara 2/172.

¹⁴⁰ Bkz. Araf 7/157.

¹⁴¹ Bkz. Maide 5/5.

¹⁴² Bkz. Maide 5/87.

¹⁴³ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, ss. 608-609.

gıdalara kıymet verdiğini görmekteyiz. Peygamberimiz (s.a.v) nimete kıymet verilmesi hususunda örnek davranışlar sergilemiş, çevresindekilere de bu şekilde öğüt vermiştir.¹⁴⁴ Bir gün Hz. Peygamber ailesinden katık istemiş ve önüne sirke gelmiştir. Sirkeye burun kıvırmayan Efendimiz (s.a.v), “Sirke ne güzel katıktır” buyurmuştur.¹⁴⁵

Âlimlerin, hakkında ihtilaf ettikleri ve görüş birliğine varamadıkları şeylere “şüpheli” denmektedir. Şüpheli şeyler ile karşı karşıya gelindiğinde ihtiyaç kadarı alınmalıdır. Zira ihtiyaç fazlasını almak ve doyasıya kadar yemek mekruhtur. Mümkün mertebe şüphelilerden uzak kalınmalıdır.¹⁴⁶ Helaller haramlara göre çok daha fazladır. İnsanın, işlerin görünmeyen kısmını araştırıp incelemesi gerekmez. Kişinin dikkat etmesi gereken husus, haram olduğu bilinen veya zahir bir işarete dayanarak haram şüphesi bulunan şeylerden uzak durmaktır.¹⁴⁷ Mideyi haram ve şüpheli yiyeceklerden korumak gerekir. Kazancın helal olmasına dikkat etmeli, helal yiyecek bulunduğu da tıka basa doymamak gerekir. Zira tokluk kalbi katılaştırır ve zihni bulandırır. Rızkı helal yoldan kazanmak kadın olsun erkek olsun her Müslümanın vazifesidir. Haram yiyerek elde edilen ilim ve yapılan ibadet, çöplük üzerine bina inşa etmeye benzer.¹⁴⁸

Helal yiyeceğin üç özelliği bulunmaktadır. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

1. Yenilecek gıda herkes tarafından bilinip tanınan bir madde olmalıdır. Ona zulüm ve hıyanet gibi ilmin hoş karşılamadığı hiçbir şey karışmamalıdır.
2. Yemek yeme arzusu mübah bir sebebe dayanmalı, hevâ ve hevesi arttırmak, dünyalıklara dalmak maksadıyla yemek yenmemelidir.
3. Yemek Hz. Peygamber’in sünnetine uygun olmalıdır. Muhtevasında, yemeği sakıncalı ve şüpheli yapacak herhangi bir mekruh sıfat bulunmamalıdır.¹⁴⁹

Haram ve şüphelileri bir tarafa bırakarak yiyecek konusuna daha hassas bir noktadan bakacak olursak, dışarıda satılan ve göz önünde olan gıdalar da insan için tehlike oluşturmaktadır. Göz önünde bulunan bu gıdalara nazarı dokunan her insan, arzu ettiğinde söz konusu gıdaları alma imkânına sahip olmayabilmektedir. Dolayısıyla bu yiyecekler kokuları

¹⁴⁴ Aykut, Şimşek ve Enes, Güleç, “Âyetler ve Hadisler Doğrultusunda İslami Mutfak Anlayışı”, Journal of Hâlal Life Style, c. 2, Sayı 1, 2020, s. 64.

¹⁴⁵ Müslim, Eşribe, 166.

¹⁴⁶ Mekki, a.g.e, c. 4, s. 619.

¹⁴⁷ Gazzali, *Bidâyetü'l-Hidâye Müslümanca Bir Hayat*, s. 112.

¹⁴⁸ Gazzali, a.g.e, s. 112.

¹⁴⁹ Mekki, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, s. 152.

ve görünüşleriyle dinimizin ısrarla men ettiği kul hakkına sebebiyet verebilmektedir. Sonuç itibariyle insan midesine girecek olana azami ölçüde dikkat etmelidir.¹⁵⁰

Burada hemen belirtelim ki günümüz gıda kodeksi, gıda ve diğer ihtiyaç maddelerinin kullanılmasına ilişkin yasal düzenlemelerde “helal” ve “haram” kavramını göz önünde bulundurmamaktadır. Hatta bu durum daha ileri boyuta taşınarak “etiketinde içindekiler listesinin bulunması zorunlu olmayan ürünler” düzenlemesi yapılmış, bazı ürünlerin muhteviyatının etikette belirtilmesine gerek olmadığı ifade edilmiştir. Örneğin gıda kodeksinin “etiketleme ve işaretleme kuralları” bölümünün 2. maddesinin (i) bendinde “Hacim olarak %1,2’den çok alkol bulunduran içeceklerde alkol miktarı ürünün etiketine yazılmalıdır” kaydı yer almaktadır. Bu ifade tersten düşünüldüğünde, alkol oranı %1,2’den az ise etikette belirtme zorunluluğu yoktur manası ortaya çıkmaktadır. Konuyu bu bağlamda düşündüğümüzde bütün meyve suları, gazlı içecekler ve türevleri, içerisinde alkol olma şüphesini bulundurmaktadır.¹⁵¹ Bu durumda insanlar helal gıda tedbirini kendisi almak zorundadır.

Gıda kodeksinde bulunan bir diğer sıkıntılı madde ise satılan ürünün ambalajında ürün oluşturulurken kullanılan katkı maddelerinin hangi ülke ve firmadan temin edildiği ve hangi hammaddeden elde edildiğinin belirtilmesinin zorunlu olmamasıdır. Bu durum da tüketilen gıdanın muhteviyatını belirsiz hâle getirmektedir.¹⁵²

Günümüzde insanlar doğal yiyecek ve içecekleri çok az tüketir hâle gelmiştir. Bu durumun temelinde teknolojinin ilerlemesi yer almaktadır. Teknolojinin ilerlemesiyle fabrikalar gelişmiş, fabrikaların gelişmesiyle de karma karışık, muhtevasını tam anlamıyla bilmediğimiz besin maddeleri midemizde yerini almıştır. Medya ve sosyal hayatın şartları insanları hazır gıdaya yönelmeye mecbur hâle getirmiştir.¹⁵³ Sanayi ürünleri incelendiğinde birçoğunun muhtevasında ithal katkı maddelerinin bulunduğu tespit edilmiştir. Bu gıdalar tüketilirken bilinçli ve tedbirli davranılmazsa şüpheli olan maddeler yediğimiz besinlerle kanımıza karışmaktadır.¹⁵⁴

Feraset sâlih müminlerin kalbinde oluşan sezgi veya keşif hâlidir. Helal lokmanın ferasetle yakın ilişkisi bulunmakta, helal gıda müminin ferasetini arttırmaktadır. Haram yemek kalbi öldürmekte helal yemek ise ihya etmektedir. Vücuda alınan her gıda kişiye iki

¹⁵⁰ Baş, a.g.e, s. 17.

¹⁵¹ Baş, a.g.e, s. 22.

¹⁵² Baş, a.g.e, s. 22.

¹⁵³ Baş, a.g.e, s. 17.

¹⁵⁴ Baş, *Helal Gıda Rehberi*, s. 17.

türlü enerji kazandırır. Beden için gerekli olan kalori, maddî enerji olarak tanımlanmaktadır. Manevî olan enerji ise pozitif (+) ve negatif (-) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Pozitif enerji helal lokmanın sonucudur ve insanı güzel davranışlara yönlendirir. Negatif enerji ise bunun tam tersi bir sonuç doğurmaktadır.¹⁵⁵

Sonuç itibariyle bazı lokmalar kalbi nurlandırırken, bazı lokmalar karartmaktadır. Dolayısıyla kişinin tükettiği lokmanın helalliği, dünya ve ahiret hayatına müspet veya menfi anlamda etki eder.¹⁵⁶ İnsanın haram lokma yemektense aç kalması daha evladır. Ruhunu güçlendiren kimseler, karınlarını ıslah edip şehvetlerini yok etmişlerdir. Bu kimselerin karınları yemek istemez olmuştur.¹⁵⁷

1.D.4 KILLET-İ TAÂMIN VE SU İÇMENİN ÖLÇÜSÜ

İslam dini yapılan bütün işlerin orta hâl üzere olmasını tavsiye etmiş, ifrat ve tefritten men etmiştir. Çok yemenin zararları ve az yemenin faydaları yeme içme noktasında orta yolu bulmak maksadıyla ifade edilmiştir. Bu konuda gösterilecek müsamaha nefsin terbiyesini zorlaştırmaktadır. Nitekim Allah, yiyip içmeye müsaade etmiş, israf etmekten ise men edip israf edenleri sevmediğini¹⁵⁸ belirtmiştir. Bu âyete göre yeme içmenin fikhî hükmü şöyledir: Hayati fonksiyonları devam ettirip ölmeyecek kadar yemek farz, kulluğa ve günlük çalışmaya kuvvet kazandıracak ölçüde olanı müstehap, kilo almak ve yağlanmak için olanı mekruh, doyduktan sonra mideyi zorlayacak kadar olanı ise haramdır.¹⁵⁹

Hz. Peygamber (s.a.v) midenin üçte birini yemeğe, üçte birini suya, geriye kalan kısmını ise nefes almaya ayırmayı tavsiye etmiştir.¹⁶⁰ Sûfiler bunu “iyice acıkmadan yemek yememek, doymadan yemekten kalkmak” olarak düsturlaştırmışlar ve iştahları varken yemeği bırakarak nefislerini terbiye etmişlerdir. Dolu mideye, yemek üstüne yemeyi haram saymışlardır.¹⁶¹ Sûfilere göre yeme içme orta hâlli olmalıdır ve yenilen yemek insanı taşımalıdır. Şâyet çok yenirse insan yemeği taşımak mecburiyetinde kalacaktır. Tâkatten düşecek kadar aç kalmamak ve doyma derecesinden fazla yememek, yemek yemenin

¹⁵⁵ Baş, a.g.e, s. 18.

¹⁵⁶ Baş, a.g.e, ss. 19-20.

¹⁵⁷ İsmail Hakkı, Bursevî, *Müminlere Armağan Tuhfe-i İsmâiliyye*, 4. Baskı, Hâcegân Yayınları, İstanbul, 2010, s. 70.

¹⁵⁸ Bkz. Araf 7/31.

¹⁵⁹ Yılmaz, *Açlık ve Az Yemek*, s. 75.

¹⁶⁰ Tirmizi, *Zühd*, 48; İbn Mâce, *Et'ime*, 50.

¹⁶¹ Yılmaz, a.g.e, s. 76.

ölçüsüdür. Bu hususta Zünnûn Mısırî yemek yediği zaman karnını doyurmadığını, su içtiği zamanlar ise susuzluğunu kandırmadığını ifade etmiştir.¹⁶²

Selef-i sâlihinden bazıları, nefislerini bitkin düşürecek şekilde yiyeceklerinden kısmışlardır. Bu kimselerin yolunu tutmak isteyen kişi, her öğünde yediği yiyecek miktarını azaltmalıdır. Bu eksiltmeye kendini alıştıran kimse, yemek yediğinde midenin üçte birini doldurmuş olacaktır. Nefsini terbiye etmek isteyen sâlikin tutması gereken yol budur.¹⁶³ Sâlik, öğünlerini peyderpey ertelemek sûretiyle bir yıl dört ay içerisinde kırk gün aç kalmayı başarabilmektedir. Bu usûl uygulanmak sûretiyle insan nefsi riyâzete alışmaktadır. Netice itibariyle geceler günlere ve günler gecelerin içine girerek kısalmaktadır. Dolayısıyla kırk gün bir gün ve gece gibi geçmektedir. Kırk gün aç kalmayı başarabilen kimseye ise melekût âleminden bir kudret perdesi açılmaktadır.¹⁶⁴

Gereğinden fazla yemek yeme kişinin Allah'tan uzak olmasına, nefsin hayvânî arzuların ise güçlenmesine neden olmaktadır. Kişi için az yemek -ifrata varmadığı müddetçe-hâl ve sır ilmine vâkıf olmaya vesiledir. Yemek hususunda orta yol tutulmayıp ifrata kaçıldığında ise mizaç fesada uğramakta, akıl zayıflamaktadır.¹⁶⁵

Görüldüğü üzere insanın nefsini terbiye ederken dikkat etmesi gereken en önemli hususlardan biri midelerini doyurma arzusuna (şehvetü'l-batn) set çekmektir. Bedene, ruh karşısında fazla güçlenmemesi için her istediği her an verilmemelidir. Bedeni fazla gıda vererek şımartmak, nefsi semirtmekte ve azgınlıktır. Sûfiler açlığı nefis terbiyesi için tercih etmekle birlikte sıhhatli olmak için de uygulamışlar ve tavsiye etmişlerdir.¹⁶⁶ Bununla birlikte birçok tarîkatin öğrettiği, aşırı açlık ve aşırı tokluk arasındaki orta yol, müridin gelişimi için önemlidir. Nakşibendiyye ve diğer ılımlı tarîkatlere göre gerçek oruç, zihinleri şeytanın tuzaklarından uzak tutmak ve kalbe herhangi bir kötü düşüncenin girmesine izin vermemektir. Bu kimselerin uykusu ibadettir. Hareketleri Allah'ı yüceltme, nefes alıp vermeleri Allah'a hamdetmektir.¹⁶⁷

Mutasavvıflar az yemenin derecelerini çeşitli yönlerden açıklamışlar, zaman itibariyle ise üst, orta ve az olmak üzere üçe ayırmışlardır. En üstün derece; üç günde bir, altı günde bir ve veya kırk günde bir yemek, orta derece; iki günde bir yemek, en alt derece ise günde bir

¹⁶² Yılmaz, a.g.e, s. 76.

¹⁶³ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, s. 93.

¹⁶⁴ Mekkî, a.g.e, c. 4, s. 98.

¹⁶⁵ Muhammed Mevlâna Ebû Saîd Hadimi, *Tarikat-ı Muhammediyye Şerhi Berika*, c. 5, Kahraman Yayınları, İstanbul, 1989, s. 224.

¹⁶⁶ Küçük, *Tasavvuf Ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*, s. 193.

¹⁶⁷ Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, s. 173.

defa yemektir.¹⁶⁸ Yemek yeme miktar itibariyle ise üstün, orta ve alt derece olarak üçe ayrılır. Kişinin aklına ve sıhhatine zarar gelmeyecek kadar az yemesi en üstün derece olan “sıddîkîn” derecesidir. Orta derece midenin 1/3 ünü dolduracak kadar yemek, en alt derece ise midenin 2/3 ünü dolduracak şekilde yemektir.¹⁶⁹ İnsan yemek yeme hususunda kanaatkâr olmalıdır. Kanaatkâr olmak ve az bir yiyecek ile doymak müminin vasıflarındandır. Çünkü o yemeğe Allah’ın ismi ile başlar, midesini tıka basa doldurmaz ve çok yemek için hırslanmaz. Mümin, daha sağlıklı bir kulluk hayatı için yemeklerini yer. Müminin yemeğine besmele ile başlayıp Allah rızasını gözettiği için bu yemek kendisine mübarek olur ve az bir şey ile doyar.¹⁷⁰

Yemek yerken ifrat ve tefritten kaçınıp orta yolu bulmak esastır. Orta yol ise mide ağırlığını hissetmeyecek ve açlığın elemiğini sezmeyecek ölçüde yemektir. Kişi öyle dengeli yiyecektir ki karnını hiçbir yönüyle düşünmeyecektir. İnsanoğlu açlığı ve tokluğu hissetmediği zaman ibadet etmesi kolaylaşacak, düşünme yetisi gelişecektir.¹⁷¹ Mideyi az yemeye alıştırdıkça bazı metotlar uygulanabilir. Bu sayede beyin ve mide arasındaki disiplin daha kuvvetli bir hâle gelecektir. Az yemeye alışma metotlarını şu şekilde listeleyebiliriz:

1. Kişi ilk olarak ihtiyaç duymadıkça yemekle ilgilenmemelidir.
2. Öğün sayısını ve yenilen yemeğin miktarını azaltmak mideyi küçültecek, kişi istese bile çok yiyemez hâle gelecektir.
3. Obur kimselerle aynı sofrayı paylaşmamak gerekir.
4. İnsan, az yemenin faydalarını sürekli hatırdaki tutarak fazla yemekten uzaklaşabilir.
5. Kişi fazla yemenin maddî ve manevî sıkıntılarını düşünerek kendisini yemek yemeden alıkoyabilir.¹⁷²

Çok acıkmadan yemek yememeli ve çok fazla doyulmadan yani henüz yeme iştahı varken yemekten el çekilmelidir. Zira böyle yiyenler tabibe ihtiyaç duymamaktadır. Nitekim Ebû Süleyman Dârânî (v.215/830) daima tuz ve ekmek yemiştir. Bir defasında farkına varmadan tuzlukta kalmış olan bir susamı yemiş ve bunun üzerine bir yıl vaktini ve manevî hâlini kaybettiğini belirtmiştir.¹⁷³

¹⁶⁸ Kaya, *Tasavvuf Nefsi Arıtma ve Donatma*, ss. 37-38.

¹⁶⁹ Kaya, a.g.e, ss. 37-38.

¹⁷⁰ Kotku, *Tasavvufî Ahlâk*, c. 4, s. 109.

¹⁷¹ Gazzalî, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, c. 5, ss. 358-360.

¹⁷² Yılmaz, *Açlık ve Az Yemek*, ss. 81-83.

¹⁷³ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, s. 309.

İfade ettiğimiz üzere sūfîler yemek konusunda oldukça hassas davranmıştır. Öyle ki Ebû Talip Mekkî (v.386/996), bir gün içinde iki defa yemek israf, iki günde bir defa yemek cimrilik ve her günde bir defa yemek ikisinin arasında dengeli bir yoldur demiştir.¹⁷⁴ Abdullah Bosnevî'ye (v. 1054/1644) göre ise Allah, yeme-içme hususunda kullarına bir denge koymuş ve “yiyiniz, içiniz ve israf etmeyiniz” emriyle ihtiyaç miktarı yemeyi emretmiştir. Yani helal kılınan şeylerden, kemâl rütbesine erişebilmek ve güzel kulluk yapabilmek için belirli miktarda yiyip içmeyi zorunlu kılmıştır. Zira hiç yemek yememek ve zaruri ihtiyaçlardan abartılı şekilde uzak durmak dinde fesada yol açacaktır.¹⁷⁵ Allah “israf etmeyiniz” emriyle yine yeme-içmenin miktarına dikkat çekmiştir. Bu miktar ise kulun farz olan ibadetleri yapmaya gücünün yeteceği ve “sulblerini/bellerini” doğrultacağı kadardır. Bundan fazlası ise israftır.¹⁷⁶

Erzurumlu İbrahim Hakki'ya (v.1194/1780) göre gıdanın doyuncaya kadar olanına “ekl”, yani yemek denmektedir. Bu yiyeş hayvana benzer. Açlık evliyanın azığıdır. Arifin yemeği ise meyvededir. Yine ona göre mârifet yolunu talep eden sâlik, ifrat ve tefritten kaçınarak orta derecede karnını doyurmalıdır. Orta derece yemek, bir günde 200-400 gram arası gıda tüketmekle gerçekleşmektedir. İçilecek olan suyun miktarı da zikredilen bu rakama dâhildir. Zira bu miktarda yenilen yemek; nefsin tezkiyesi, kalbin tasfiyesi ve ruhun cilalanması için çok elzemdir.¹⁷⁷

Yakın tarihimizdeki sūfîlerden Mehmed Zaid Kotku'ya (v.1897-1980) göre az yemek evvela bu yemeğin zararlarını göz önünde bulundurmaktır, sonra ise az yemenin faydalarını hatırlamakla gerçekleşir. Yemeklerin en güzelinden yemek az miktar ile doymaya yardımcı olmaktadır. Açlarla ve çok yiyenlerle sofraya oturmayıp münferit olarak yemek yiyen kişi yine daha çabuk doymaktadır. Söz konusu bu durumlardan daha iyi olanı yemeği tartı ile yemektir. 300 gramdan başlayıp her gün birkaç gram eksilterek kişi yiyeceği miktarı 150 grama kadar düşürmelidir.¹⁷⁸

Netice itibariyle sūfîlerin bir kısmı yemek miktarını ciddi ölçüde azaltmış ve nefislerini bu şekilde bitkin bırakmışlardır. Bir kısmı ise aşırıya kaçmamak kaydıyla karınlarını doymuş ve canlı bir ibadet hayatı kazanmaya çalışmıştır. Tüm sūfîlerin ortak noktası ise haramdan uzak kalıp helal lokma yiyebilmektir. Zira kişi ne kadar fazla yerse

¹⁷⁴ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, s. 107.

¹⁷⁵ Küçük, *Tasavvuf ve Tıp*, s. 369.

¹⁷⁶ Küçük, a.g.e, s. 371.

¹⁷⁷ Hakki, *Mârifetnâme*, ss. 600-603.

¹⁷⁸ Kotku, *Tasavvufî Ahlâk*, c. 3, s. 22.

midesine haram lokmanın girme ihtimali o kadar artacaktır. Vücuda giren gıda miktarı azaldığında ise kişinin manevi hayatı taze ve zinde kalacaktır.

Su içmenin ölçüsüne gelinecek olursa, sadece su ile iftar eden sûfiler bulunmaktadır. Bütün hayatını zâhidâne bir çerçevede geçiren Râbia el-Adeviyye, bu sûfilerden bir tanesidir ve pek çok gününü oruçlu geçirmiştir. Bir defasında bütün hafta hiç yiyecek bulamamış, su ile iftar etmiştir. Aç geçen bu yedi günün ardından nefsine eziyet ettiğini düşünmeye başlayan Râbia el-Adeviyye'nin kapısı çalınmıştır. Râbia, kapıya gelen kişinin elinde bir tabak yemek olduğunu görmüş ve yemeği yere bırakarak ışığı yakmaya gitmiştir. Döndüğünde kedinin yemeği döktüğünü görmüştür. Hiç olmazsa su getireyim diye tekrar içeri yöneldiğinde rüzgârdan ışık sönmüş, su içeyim derken bardak kırılmıştır. Bunun üzerine Râbia el-Adeviyye ellerini açarak şöyle niyazda bulunmuştur: “ Ey Allah'ım! Şu zavallı kulunu imtihan ediyorsun. Fakat acizliği sebebiyle bu kulun artık sabretmeye güç yetiremiyor.” Bu feryadın üzerine derin bir “Ah” çeken Râbia, şu şekilde bir nida işitmiştir: “Ey Râbia! Ah edip feryad eyleme! Dilersen bütün dünya nimetlerini üzerine saçalım, seni dert ve sıkıntılardan kurtaralım. Yalnız unutmayasın ki dünya nimetleri ile benim sevgim aynı kalpte bulunmaz.”¹⁷⁹

Su içmenin ölçüsünü korumak, fizyolojik yönden olduğu kadar manevî yönden de önemlidir. Nitekim İbn Arabî'ye göre aç kalan kişi uykusuzluğa tâkat getirebilir. Bunun nedeni ise başta su içmekten kaynaklanmak üzere, uykuyu oluşturan unsurların açlık nedeniyle azalmasıdır. Özellikle su içmek tamamıyla uykudur, hazzı ise aldatıcıdır. Su içmenin ölçüsünü koruyamayan kimsenin uyku isteği artacak ve nefsini terbiye etmesi zorlaşacaktır.¹⁸⁰ Eşrefoğlu Rûmî'ye göre ise nefsini terbiye etmek isteyen kişi ise yediği yemeğin ve içtiği suyun miktarını dengede tutmalıdır. Bu sayede bedeninin âzâları günah işlemeye güç bulamamaktadır.¹⁸¹

1.D.5 KILLET-İ TAÂM VE ORUÇ ARASINDAKİ İLİŞKİ

İslam dininde niyet etmek sûretiyle, gündüz alışılmış bazı şeylerden uzak durmaya “sıyâm” denilmiştir. Alışılmış şeyler, insanın canının çektiği şeylerdir. Bunlardan uzak

¹⁷⁹ S. İrfan Atagün, *Gönül Sultanları*, c. 2, Mârifet Yayınları, İstanbul, 1994 s. 87.

¹⁸⁰ İbn Arabî, *Fütühât-ı Mekkiyye*, c. 2, s. 345.

¹⁸¹ Eşrefoğlu Rûmî, *Müzekki'n-Nüfus*, haz. Abdullah Uçman, 2. Baskı, İnsan Yayınları, İstanbul, 2003, s. 270.

durmak avama ait olan oruçtur. Havassın orucu ise kula yasaklanmış tüm şeylerden uzak durmaktır. Orucun asıl manası ve hakikati de budur.¹⁸²

Allah Teâlâ Hz. Musa'ya ilmi ve hikmeti açlıkta halk ettiğini, insanların ise onu toklukta aradığını vahyetmiştir. Hücvirî'de ilimlerin sayısının çok olduğunu, bu çokluk karşısında ise insan ömrünün oldukça kısa olduğunu belirtmiştir. Hücvirî'ye göre şeriatle ilgili olan ilimleri öğrenmek farzdır. Örneğin ibadetlerin vakit hesabını yapabilmek için astronomi bilmek, perhiz yapabilmek için tıp bilgisine sahip olmak böyledir.¹⁸³ Zira kişi kendisine gerekli olan tıp bilgisine sahip olmadan midesini tıka basa doldurursa bunun bedelini ağır ödemektedir. Öyle ki tokluk ilmi köreltmekte, gafletin kapısını aralamakta ve şehvetin yolunu açmaktadır.¹⁸⁴ Her günahın kaynağı olan şehveti kırmak, öfkeyi teskin etmek, açlık ve idrak kapısını açmak orucun faydaları arasındadır. Oruç zengin fakir ayrımı yapmadan herkese farz kılındığından, zenginler açlığı tanıyarak fakirlerin hâlini anlamaktadır. Fakirler ise açlığa zaten alışkın olduklarından Allah'a şükretmeye sarılmaktadır. Böylece oruç, insanlara günahlardan korunmanın kapısını aralamaktadır.¹⁸⁵

Yemek yeme hayvanın, yememek ise Allah Teâlâ'nın ve meleklerin sıfatıdır. Kişi aç kalarak hayvani huyları terk eder ve Allah'ın ahlakıyla ahlaklanır. Melekler her ne kadar maddi gıda tüketmeseler de tesbih ve takdis onların yiyeceğidir ve her şeyin kendisine uygun yiyeceği vardır. Oruç ibadetinin izzeti çok büyüktür. Çünkü bu ibadette Allah'ın yememe sıfatı bulunmaktadır. Öyle ki Hz. İsa'ya da vahiy gelmiştir: "Açlıkla beni görür, bana kavuşursun."¹⁸⁶

Oruç insanın yeme içmesini azaltan bir unsur olmasına rağmen sûfiler, nefsi dindiren ve insanın tabiatını yumuşatan açlık ile orucu bir tutmamışlardır. Çünkü insan bedeninin oruca alışması mümkündür. Ayrıca oruçlu kişi iftar ettiğinde bedeninin eski gücüne yeniden kavuşmaktadır. Oruçlu kişi iftar ettiğinde nefsinin arzu ettiği çeşitli yiyeceklerle midesini doldurursa bu o kişinin bedenini güçlendirmek ve nefsini harekete geçirmekten başka bir işe yaramaz. Bu durum ise dünyevi nimetlere karşı meyli arttırır, ibadetlere karşı isteksizlik oluşturur. Oruç tutan kişi gündüzlerini oruç tutmadığı zamanki gündüzleri gibi geçirirse yani oruç tuttuğu hâlde malayani şeylere gönlünü bağlar ve nefsinin hevâsı peşinde koşarsa, zahirî

¹⁸² Ildırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, c. 2, ss. 278-279.

¹⁸³ Hücvirî, *Keşfü'l-Mahcûb*, thk. Abdülhadi Kindil, Dârü'n-Nehzati'l-Arabiyye Yayınları, Beyrut, 1980, s. 203.

¹⁸⁴ Ildırar, a.g.e, c. 2, s. 280.

¹⁸⁵ Ildırar, a.g.e, c. 2, s. 279.

¹⁸⁶ Necmuddîn-i Dâye, *Sûfilerin Seyri: (Mirsâdu'l-İbâd)*, trc. Hakkı Uğur, Harf Yayınevi, İstanbul, 2013, ss. 169-170.

olarak ibadet etmiş gibi görünse de batınî olarak tamamen dünyaya yönelmiş olur. Bu kimsenin söz konusu duruma düşmesinin yegâne sebebi ilim yönündeki eksikliğinden kaynaklanmaktadır.¹⁸⁷

Mürid bir gün oruç tutup bir gün iftar ederse bu kendisi için dengeli yoldur. Kişi oruç tuttuğu gün yemeğini sahur vaktinde, tutmadığı gün ise öğleden sonra yemelidir. Şayet böyle yapmazsa iftar ettiği günde bir önceki gün yediğinin yarısı kadar yemek yemelidir. Bu şekilde oruç tuttuğu hâl üzere kalabilir. Aksi takdirde ise bedeninin dengesi bozulur ve ibadetlerinde gevşeklik meydana gelir.¹⁸⁸ Bazı âlimler de öğünlerini azaltmak yerine öğünler arasındaki süre zarfını uzatma yoluna gitmişlerdir. Öğünler arasındaki zamanı, bedenlerinin açlığa dayanabileceği son noktaya- farzları yerine getirebilecek ve akla zarar vermeyecek derecede kadar uzatmışlardır.¹⁸⁹

Sûfilerin bir kısmı “Oruçların en faziletlisi kardeşim Davud’un orucudur. O, bir gün oruç tutar, bir gün yerdi”¹⁹⁰ hadisine dayanarak bir gün yemiş, bir gün oruç tutmuştur. Bu şekilde oruç tutmayı bir gün sabretmek, bir gün de şükretmek olarak telakki etmişlerdir. Bazı sûfiler de iki gün oruç tutup bir gün yemiş veya bunun tam tersini yapmıştır.¹⁹¹ Sûfiler nazarında orucun bir takım adapları vardır. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

1. İnsanın Allah’a karşı niyetini ve maksadını sağlamlaştırması.
2. Nefsin isteklerine karşı çıkmak.
3. Âzâları haram ve şüpheli şeylerden uzak etmek.
4. Vücuda alınan gıdanın sâfiyetine dikkat etmek.
5. Kalbi Allah’ın razı olmadığı şeylere karşı kollamak.
6. Allah’ın zikrine devam etmek.
7. Rızık hususunda fazla kafa yormamak, rızık teminatının Allah’a ait olduğunu hatırlamak.
8. Tutulan orucu küçümsemek, orucun eksikliklerinden dolayı ürpermek.
9. İbadeti hakkıyla ifa edebilmek için Allah’tan yardım istemek.¹⁹²

¹⁸⁷ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, s.96.

¹⁸⁸ Mekkî, a.g.e, c. 4, s. 100.

¹⁸⁹ Mekkî, a.g.e, c. 4, s. 93.

¹⁹⁰ Buhârî, *Savm*, 55; Müslim, *Sıyâm*, 35; Ebû Davud, *Sıyâm*, 53.

¹⁹¹ Şehâbeddin Sühreverdî, *Avârifü'l-Maârif*, Darü'l-Kütübi'l-Arabiyye Yayınları, Beyrut, 1966, s. 338.

¹⁹² Yılmaz, “*Tasavvufla İlgili Sorular-Cevaplar*”, Ebû Nasr Serrâc, *el-Lüma* [İslam Tasavvufu], s.169.

Yeme-içme miktarını asgari ölçüye indirmek isteyen sûfiler oruç tutarak bu durumu ibadete çevirmişlerdir. Bununla birlikte gündüz aç kalıp iftardan sonra tıka basa yemek yememişlerdir. Sûfiler, açlığa alışmada ciddi rol oynayan orucu, nefislerinin terbiyesi için oldukça önemli bir konuma yerleştirmişlerdir. Öyle ki sadece farz oruçla yetinmeyip, nafile oruçlara da devam etmişlerdir. Ayrıca sûfilere göre oruç, toplumsal statüyü de eşit hale getiren bir unsur olmuştur.

1.D.6 KILLET-İ TAÂM İLE İLGİLİ DİĞER KAVRAMLAR

Yeme-içme, uyku ve konuşma ile doğrudan bağlantılıdır. Kişi midasını ne kadar çok doldurursa o kadar gaflet hâline bürünecek, uykusu ve konuşması artacaktır. Bu durumun aksine yeme-içmeyi belli bir dengede tuttuğunda ise uykusu ve konuşması yerli yerinde olacaktır. Az yemek “Killet-i Taâm” ile ifade edildiği gibi, az konuşmak “Killet-i Kelâm”, az uyumak ise “Killet-i Menâm” kavramı ile ifade edilmiştir.

1.D.6.1 Killet-i Kelâm

Az konuşmanın önemine gerek âyet gerekse hadislerde vurgular yapılmış, insanın konuşma üslubu ve adabı genel hatlarıyla belirlenmiştir. Konuşmak, her hâli kayıt altına alınan¹⁹³ insanın özelliklerinden biridir. Konuşma eylemi gerçekleştikçe kişinin yanı başındaki melekler bu konuşmaları lehine ya da aleyhine yazmaktadır¹⁹⁴. Kullarını herkesten iyi tanıyan Allah Teâlâ, insanların fısıldaşmalarının, kendi aralarında yaptıkları gizli görüşmelerin birçoğunun hayırlı olmadığını bizlere bildirmiş; sadaka verenleri, iyilik yapanları ve insanların arasını düzeltmek isteyenleri bu durumdan müstesna tutmuştur¹⁹⁵.

Kur'an-ı Kerim, şirk ve küfür ehlinin hakikat dışı ifadelerini vebali çok büyük¹⁹⁶, boş¹⁹⁷ ve tenâkuz dolu söz olarak ifade etmiştir. Müslümanlara ise konuşma adabını öğretmiş, kişinin konuşma ölçütlerini belirlemiştir. Kur'an'da bütün insanlara karşı doğru sözlü olunması gerektiği belirtilmiş¹⁹⁸, zalimlere karşı bile yumuşak söz tavsiye edilmiştir¹⁹⁹. Kur'an-ı Kerim anne babaya karşı tatlı ve güzel bir üslup²⁰⁰, yoksula karşı teselli edici²⁰¹,

¹⁹³ Bkz. Kaf 50/18.

¹⁹⁴ Bkz. İnfîtâr 82/10-12.

¹⁹⁵ Bkz. Nisa 4/114.

¹⁹⁶ Bkz. İsrâ 17/40.

¹⁹⁷ Bkz. Rad 13/33.

¹⁹⁸ Bkz. Ahzab 33/70.

¹⁹⁹ Bkz. Taha 20/44.

²⁰⁰ Bkz. İsrâ 17/23.

²⁰¹ Bkz. İsrâ 17/28.

tebliğ için ise açık, net ve hikmetli söz söylemeyi telkin etmiştir²⁰². Görüldüğü üzere konuşma ilkelerinin sınırları çizilirken gereksiz konuşma tavsiye edilmemiş, ihtiyaca binaen uygun söz söylenmesi vurgulanmıştır.

Peygamberimiz Allah'a ve ahiret gününe inanan kimsenin hayır söylemesini, hayır söylemeyecekse de susmasını emretmiştir²⁰³. Allah'ın zikri dışında çok konuşmak kalbe katılık vermektedir. Kalbi katı olanlar ise Allah'a en uzak olanlardır.²⁰⁴ Kişi söylediği bazı sözler sebebiyle Allah'ın gazabını celbetmekte, Allah bu kötü sözlerden dolayı kıyamete kadar o kişiye gazap etmektedir.²⁰⁵

Kendini ilgilendirmeyen sözü bırakmak kişinin Müslümanlığının güzelliğindedir.²⁰⁶ Peygamberimiz iyiliğin emredilip kötülüğün menedilmesi ve Allah'ın zikredilmesi hariç insanoğlunun konuştuklarının aleyhine döneceğini belirtmiş²⁰⁷, insandaki en zararlı unsurun dil olduğuna dikkat çekmiştir.²⁰⁸ Sahabeden Ukbe b. Amir kendisine kurtuluşun hangi amelde olduğunu sorduğunda Hz. Peygamber; diline sahip olan, evi geniş olan ve hatalarına ağlayan kulun huzur ve kurtuluş içerisinde olacağını ifade etmiştir.²⁰⁹ Ayrıca Peygamberimiz iki dudağı ile iki bacağı arasına güvence veren kişiye cehennemden kurtuluşun teminatını vermiştir.²¹⁰

Peygamberimiz Muâz b. Cebel'e namazı, orucu ve diğer önemli ibadetleri tavsiye ettikten sonra "Sana, bütün bunlardan daha önemli ve faydalı olanı haber vereyim mi?" buyurmuş ve diline işaret edip, ona sahip çıkmasına dikkat çekmiştir.²¹¹ Hz. Peygamber'in hayatını bire bir örnek almaya azami gayret gösteren Hz. Ebubekir (r.a) ansızın bir şey söyleyivermekten korktuğu için ağzında taş bulundurmıştır.²¹²

Âyet ve hadislerde aktarılanlardan gördüğümüz üzere insanoğlu konuştuğuna dikkat etmelidir. Çünkü onu cehenneme yüz üstü olarak gönderen diliyle sarf ettikleridir.²¹³ Kalbi

²⁰² Bkz. Nisa 4/63.

²⁰³ Müslim, İman, 77.

²⁰⁴ Tirmizi, Zühd, 62.

²⁰⁵ Tirmizi, Zühd, 12.

²⁰⁶ Tirmizi, Zühd, 11.

²⁰⁷ İbn Mace, Fiten 12; Tirmizi, Zühd, 62.

²⁰⁸ Müslim, İman, 62; Tirmizî, Zühd, 6; İbn Mâce, Fiten, 12.

²⁰⁹ Tirmizî, Zühd, 61.

²¹⁰ Buhârî, Rikak, 23.

²¹¹ Buhârî, İman, 19; Müslim, İman, 237.

²¹² Ebu Abdurrahman, Sülemi, *Nefsin Ayıpları*, 7. Baskı, İlke Yayıncılık, İstanbul, 2014, s. 122.

²¹³ Tirmizi, İman, 8.

doğru olmayan kimsenin hâli, dili doğru olmayan kimsenin ise kalbi düzgün olmaz.²¹⁴ Kalp ise tüm vücudun sıhhatinin maddî ve manevî olarak kendisine bağlı olduğu organdır.²¹⁵

Az konuşmak, sûfi dilinde genellikle samt kelimesi ile izah edilmiştir.²¹⁶ Arapça da susmayı ifade eden samt kelimesi, dilin afetlerinden korunmak üzere az konuşmayı veya sükûtu tercih etmeyi, mâlâyânî konuşmamayı ifade etmektedir. Samt, her insanın sahip olması gereken bir vasıftır. Zira hata ve günahların çoğu dilden kaynaklanmaktadır. Dil iki dudak arasına verilerek ilâhi bir planla koruma altına alınmıştır. Gereksiz konuşmayı bırakmak anlamına gelen sükût, manevî tefekküre götürürse makbuldür, dünyalıkları tefekküre götürürse makbul değildir.²¹⁷ O, akli geliştirir, sahibine verâyı öğretir, takvayı elde ettirir. Allah kuluna sükût vesilesi ile doğru görüş, her zaman tercih edilmeye layık bir ilim ve her sıkıntıdan kurtuluş yolu ihsan eder. Allah sükûtu tercih eden kulunu doğru söz ve güzel amelde muvaffak kılar.²¹⁸ Bir kulun dilinden çıkan söz doğru olduğunda diğer işlerinin de mutlak sûrette güzel olduğu görülmektedir. Dilinden çıkan söz çelişki ve yalanla dolu olduğunda ise, diğer işlerinde de bozukluk olduğu görülmektedir.²¹⁹ Susmak iki kısımdan meydana gelmektedir. Bunlardan ilki zahirîn yani dilin sükûtu diğeri ise kalbin sükûtudur. Kalbin sükûtu verilen nimetlerin taksimine rıza ve tevekkül göstermekle yerine gelmektedir.²²⁰

Nefsin kusurlarından biri olan çok konuşmak, kişinin başkanlık, liderlik talep ettiğinde ilmini ve fesahatini başkalarına göstermek istediği durumlarda ya da etrafında konuşulan herhangi bir konuda bilgisinin az olması durumunda görülür.²²¹ Çok konuşmanın tedavisi ise kişinin her konuştuğunun kayıt altına alındığını bilmesi, gereksiz konuşmalarının aleyhine yazıldığını ve bunlardan mutlaka hesaba çekileceğini hatırlama tutmasıdır.²²²

Sûfiler boş konuşmayı terk edebilmek adına ciddi gayret sarf etmiştir. Sûfinin birisi nefesine, konuştuğu her lüzumsuz kelime için iki rekat namaz kılmayı vazife olarak yüklemiş ve biraz zaman geçtikten sonra nefsi buna alışmıştır. Bu sûfiye artık namaz kılmak kolaylaşmaya başlamıştır. Bunun üzerine her boş söz için, bir gün oruç tutmaya söz vermiş,

²¹⁴ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 3, 198.

²¹⁵ Buhârî, İman, 39, Büyü'2; Müslim, Müsâkat, 107, 108.

²¹⁶ Hasan Kâmil, Yılmaz, *Tasavvuf Meseleleri*, Erkam Yayınları, İstanbul, 2011, s. 120.

²¹⁷ Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri Ve Deyimleri Sözlüğü*, Ağaç Kitabevi Yayınları, 5. Basım, İstanbul, 2004, s. 229.

²¹⁸ Ebû Abdurrahman Sülemî, *Nefs Kusurları ve Tedavileri*, trc. Abdullah Suat Demirtaş, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2014, s. 386.

²¹⁹ Sülemî, a.g.e, ss. 387-388.

²²⁰ Kuşeyrî, *er-Risâle*, ss. 172-173.

²²¹ Sülemî, a.g.e, s. 53.

²²² Sülemî, a.g.e, s. 54.

nefsi buna da alışmış fakat lüzumsuz konuşmayı terk etmemiştir. Nihâyet her lüzumsuz kelime için, bir dirhem sadaka vermeye karar verdiğiğinde bu durum nefesine ağır gelmiş ve böylece lüzumsuz konuşmaya son vermiştir.²²³

Sûfiler az konuşup çok amel etmeye gayret etmişler, güzel ameli konuşmaya tercih etmişlerdir.²²⁴ Akıl çok olunca insanın kelamı azalmakta, akıl azalınca da bu durumun tam tersi görülmektedir.²²⁵ Çok konuşan insanın kalbi kararmakta, gönlü hastalanmaktadır.²²⁶ Çok konuşmak aynı zamanda ruhsal hastalıklardan biridir. Bu hastalıktan kurtulmanın yolu insanın ağzından çıkan her kelimedenden sorumlu olduğunu ve bunun hesabını mutlaka vereceğini hatırında tutması ile mümkündür.²²⁷ Nitekim Hasan-ı Basrî insanın güç yetirebileceği dört sıfatının bulunduğunu belirtmiş, bunları ölçülü konuşmak, sermayesini gerektiği şekilde kullanmak, girdiği ve çıktığı yeri bilmek olarak sıralamıştır.²²⁸

Görüldüğü üzere sükût birçok yerde övülmüştür. Sükût selamettir, selamet ise bir Müslüman için asıl olandır. Sükût pek çok yerde gerekli olmakla birlikte bazen de sessizliği bozup konuşmak elzemdir. Gereken yerde susup gereken yerde konuşmak şerîatin gereğidir. Nitekim Ebû Ali Dekkak, haksızlık karşısında susan kişiyi dilsiz şeytan olarak nitelemiştir.²²⁹ Asıl yurt olan ahirete hazırlık sükût ile gerçekleşmektedir. Hz. Peygamber (s.a.v) Allah'a ve âhiret gününe iman eden kimsenin komşusuna iyilik etmesini, misafirine ikram etmesini, ya hayır söylemesini ya da susmasını emretmiştir.²³⁰

Netice itibariyle çok konuşmak, çok yemenin sonucudur. Çok yiyen kimsenin gıybeti ve mâlâyânî konuşması artar. Böyle olunca kişinin gönlü kararır, Allah'a ibadet etmekten ve kulluğun gereklerini yerine getirmekten lezzet almaz hâle gelir. Boğazdan mideye az yemek indiğinde diğer azalara şehvet az gider. İnsan yeme içmeyi tamamen keserse, azaların şehveti de tamamen kesilmiş olur. Az yiyen insan gerektiği kadar konuşmaya bile tâkat getiremez.²³¹ Dolayısıyla açlık zühdün başlangıcıdır ve ahirette kurtuluşa sebep olur. Kişinin midesini kontrol altına alması, nefis terbiyesinde oldukça mühimdir. Açlık sayesinde kalp manen dirilir

²²³ Sülemî, *Nefis Kusurları ve Tedavileri*, s. 386.

²²⁴ Sülemî, a.g.e, s. 102.

²²⁵ Sülemî, a.g.e, s. 388.

²²⁶ Ferîdüddin, Attâr, *Pendnâme*, trc. M. Ali Özkan, 3.Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2013, ss 25-26.

²²⁷ Ebû Abdurrahman Sülemî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri Sûfî Psikolojisi El Kitabı*, trc. Cemal Aydın, 2. Baskı, Türk Edebiyat Vakfı Yayınları, İstanbul, 2014, s. 44.

²²⁸ Ebu'l-Leys Semerkandî, *Tenbihu'l-Ğafilin ve Bustânu'l-Ârifin*, trc. Abdülkadir Akçiçek, Bedir Yayınevi, İstanbul, 1977, s. 957.

²²⁹ Kuşeyrî, *er-Risale*, s. 172.

²³⁰ Müslim, *İman*, 77.

²³¹ Eren, *Evlialar ve Tarikatlarda Usul, Edeb ve Âdâb*, ss. 115-116.

ve ıslah olur. Yine açlık kişiye sükût hâlini kazandırır, sükût eden ise selamet bulmaktadır. Sükûta ermek akıl sahipleri için hedeflenen bir mertebedir.²³²

1.D.6.2 Killet-i Menâm

Killet-i menâm/az uyumak kişinin nefis terbiyesinde oldukça önemli bir role sahiptir. Öyle ki Erzurumlu İbrahim Hakkı (v.1194/1780), tasavvufi hayata hazırlanmak için az uyumak gerektiğini belirtmiş, az uyumayı Allah'a dönüş olarak nitelemiştir. Ona göre çok uyumak gaflettir, gaflet ise kalbi karartır. İrfan ehline gece uykusu haramdır, çünkü irfan ehlinin gayesi Allah'a kavuşmaktır. Seher vakitleri, kalpleri Allah aşkı ile dolu olanlara nimettir. Arifin uykusu müşâhede ve murâkabedir.²³³ Ayrıca sûfiler, ibadette uzunca süre uykusuz kalan âlime uyku hâli gelmesini; keşif, manevî bir müşâhede, Allah'a yakınlık ve ilâhi bir feyz kaynağı olarak görmüşlerdir.²³⁴

Uzlet konuşmamayı içinde barındırdığı gibi aç kalmak da uykusuzluğu içinde barındırır.²³⁵ Çok yemek yiyenin ibadeti az olur. Zira insan çok yediğinde bedeni ağırlaşır, uyku bastırır. Tokluk sebebiyle kişiye durgunluk gelir, Allah'a tâatte bulunmak istemez ve hayvanlara benzer şekilde yatıp uyumak ister.²³⁶ Midesi aç olan insan Allah'ın azabını unutmaz, nefisini daima kontrol altında tutar. Bu kimsenin uykusu azalır, ibadet etmesi kolaylaşır.²³⁷ Mürid az yemek sûretiyle daima abdestli durmaya çalışmalıdır. Zira çok yemek yiyen kimse abdeste daha çok çıkar, bu kimsenin devamlı abdestli kalması zordur.

Yukarıda ifade edildiği üzere az uyku müridin yerine getirmesi gereken en mühim şeylerden biridir. Çok yemek, uykunun ve konuşmanın artmasına sebebiyet verir. Uykusu ve konuşması çok olan kimse, müritlikte kemale ulaşamaz. Az yemek ise az uykuya yardımcıdır. Mürid, iyice acıkmadan yemek yememeli, iyice uykusu gelmeden uyumamalı, ihtiyaç duymadan konuşmamalı ve faydalı kimselerle oturup kalkmalıdır.²³⁸

İnsanın özellikle uyanık olması gereken bazı zamanlar vardır. Hz. Ömer sabahın erken vakti uyumaktan sakınılması gerektiğini belirtmiş, ağız kokusunun ruhi dengesizliğe ve

²³² Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 1, s. 383.

²³³ Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, s. 84.

²³⁴ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 1, s. 385.

²³⁵ Hakkı, *Mârifetnâme*, s. 611.

²³⁶ Hakkı, a.g.e, s. 608.

²³⁷ Kaya, *Tasavvuf Nefsi Arıtma ve Donatma*, s. 38.

²³⁸ Abdullah b. Alevî Haddâd, *Müridin Edepleri*, trc. Muhammed Danışman, Hâcegân Yayınları, 2. Baskı, İstanbul, 2015. ss. 35-36.

mizacın bozulmasına neden olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca kuşluk vaktinde uyuyanda akıl noksanlığı, ikinci vaktinde uyuyanda ise delilik oluşabileceğine dikkat çekmiştir.²³⁹

Arapça’da gece uykusuz kalmak, uyumamak “seher” kelimesi ile²⁴⁰, gece namazı için uyanmak ise “teheccüd” kelimesi ile²⁴¹ ifade edilmiştir. Hayatın her alanını düzenleyen dinimiz uykunun da ne ölçüde olması gerektiğini gözler önüne sermiştir. Bu bağlamda gecenin tamamını uyku ile geçirmemek gerek âyet gerekse hadislerde tavsiye edilmiştir. Peygamberimiz başta olmak üzere sûfiler seher vaktini hassasiyetle ihya etmişlerdir.²⁴² Geceleyin bu kıymetli vakitlerde uyanık olmak birçok âyet ve hadiste method edilmiştir.

İnsan gecenin bir kısmında Allah’a secde etmeli, gecenin uzun bir bölümünü de tesbihat ile geçirmelidir²⁴³. Allah’ın nimet verdikleri arasına müdahil olabilmek için de seher vaktinde bağışlanma dilemelidir²⁴⁴. Kişinin Rabbine dua ve itaat için vücudunun yatak görmemesi, âyetlere olan inancının bir göstergesidir²⁴⁵. Ayrıca Allah’ın hakiki kulları geceleri secde hâindedir²⁴⁶. Kur’an-ı Kerim’de muttakilerin geceleri çok az uyuduğu²⁴⁷, Allah’ın azabından korktukları, rahmetini umdukları, namaz kılmak ve istiğfar etmek için tatlı yataklarından kalktıkları²⁴⁸ haber verilmektedir.

Hz. Peygamber (s.a.v) Müslümanları gece ibadetine dikkat etmesi hususunda uyarmıştır. Çünkü gece ibadeti geçmiş ümmetlerden sâlih kimselerin alışkanlığıdır. Bu ibadet günahlardan alıkoyar, hatalara kefarete olur, bedenden sıkıntıları giderir. Ayrıca kul gece ibadetiyle Allah’a yakınlaşmaktadır.²⁴⁹ Peygamberimizin hayatını azami ölçüde örnek almaya çalışan sûfiler gece ibadetine oldukça ehemmiyet vermiştir.

Hem uyku hem uyanıklık manasına gelen “teheccüd namazı” seher vaktinde ifa edilen bir ibadettir.²⁵⁰ Hz. Peygamber’e farz olan²⁵¹ bu namazın ehemmiyeti oldukça büyüktür. Peygamberimiz gece namazına devam etmeyi tavsiye etmiş, bu namazın sâlih kimselerin ibadeti olduğunu ifade etmiştir. Çünkü gece ibadeti Allah’a yaklaşmaya vesile olur ve günahlar için kefarettir. Ayrıca bedeni hastalıklardan korumakta ve günahlardan

²³⁹ Sâlih, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, s. 124.

²⁴⁰ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 232

²⁴¹ Cebecioğlu, a.g.e, s. 269.

²⁴² Cebecioğlu, a.g.e, s. 232.

²⁴³ Bkz. İnsan 76/26-27.

²⁴⁴ Bkz. Zâriyât 51/16-17.

²⁴⁵ Bkz. Furkan 28/63-64.

²⁴⁶ Bkz. Furkan 28/63-64.

²⁴⁷ Bkz. Zâriyât 17/18.

²⁴⁸ Bkz. Secde 32/16.

²⁴⁹ Tirmizî, *Deavât*, 101.

²⁵⁰ Orhan Çeker, *İlm-i Hâl'im*, 1. Baskı, Tekin Kitabevi, Konya, 2020, s. 219.

²⁵¹ Bkz. İsrâ 17/79.

uzaklaştırmaktadır.²⁵² Farz namazlar dışında en faziletli namaz olan teheccüde kalkabilmek için kulun günlük hayatında dikkat etmesi gereken bazı hususiyetler vardır. İmam Gazzali (v.505/1111), gece ibadetini kolaylaştıran sebepleri zahirî ve batınî olmak üzere ikiye ayırmıştır. Zahirî sebepler dört tanedir. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

1. Fazla yememek ve suyu ölçülü içmek. Çünkü fazla yiyip içen kişilerin uykuları ağırlaşır ve gece ibadeti yapılamaz hâle gelir. Bu hususta sûfiler müridlerine fazla yiyip içerek gece ibadetinden geri kalmamalarını tembih etmiş, gece ibadetinden geri kalanın ölüm anında üzüntü duyacağını belirtmiştir.
2. Azaları gündüz yorucu işlerde çalıştırmamak. Beden çok yorulduğunda sinir zafiyeti meydana gelecektir. Bu da fazla yemek gibi uykuyu çağıran bir hastalıktır.
3. Gündüz öğle uykusunu terk etmemek. Peygamberimizin sünneti olan öğle uykusu (kaylûle), gece ibadetine yardım eden önemli bir unsurdur.
4. Gündüz günahlardan uzak durmak. Zira günah işlemek kalbi katılaştırır, Allah'ın rahmetini keser.²⁵³

Batınî sebepleri ise şu şekilde üç maddede ele alabiliriz:

- 1.AKalp Müslümanlara buğzetmekten, bid'atlerden ve mâsivâdan uzak kalmalıdır. Kalbini bunlara bağlayan kimsenin gece ibadetine kalkabilmesi mümkün değildir.
- 1.BKişi ahireti ve cehennemi daima hatırında tutmalıdır. Böyle yapıldığında uyku kaçacak ve insanda ahiret için hazırlık yapma iştiağı oluşacaktır.
- 1.CKul Allah'ı sevmelidir. Seven sevdiğinin söylediği her şeye rağbet edeceğinden, kişi Allah'ın emirlerini tam olarak yerine getirmeli, nehyettiklerinden daima uzak durmalıdır.²⁵⁴

Yukarıda aktardıklarımıza dikkat edildiğinde uykunun tamamen yok edilmesi ibaresi yer almamaktadır. Çünkü uyku insan için bir ihtiyaçtır. Uykunun hayattan tamamen çıkarılması bazı zihni ve bedeni yetersizliklere sebep olmaktadır. İnsanın ısı derecesinde değişiklikler, kas kuvvetinin zamanla azalması, kan basıncında, kalp atışlarında ve kanın

²⁵² Tirmizî, Deavât, 101.

²⁵³ Gazzali, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, c. 2, ss. 750-751.

²⁵⁴ Gazzali, a.g.e, c. 2, ss. 753-755.

kimyasal yapısında meydana gelen birbirine zıt gelişmeler bu yetersizliklere örnek olarak gösterilebilir.²⁵⁵

1.EKILLET-İ TAÂMIN SONUCU

Az yemenin sonucunda maddî ve manevî bazı hâller meydana gelmektedir. Kişi Kur'an ve sünnetin tavsiye ettiği beslenme reçetesine uyduğunda bedenî olarak sağlıklı ve dinç kalmakta, manevî olarak ise ibadet etmeye güç bulmaktadır. Bu durumu biraz daha ayrıntılı izah etmeye çalışacağız.

Manevî bağlamda düşünüldüğünde aç kalmak nefis terbiyesinde önemli bir yer tutmaktadır. Zira nefsin mekânı kandır. Aç kalınca kan azalmakta ve dolayısıyla nefis zayıflamaktadır.²⁵⁶ Açlık sonucunda kalp aydınlanıp parlamaktadır. Kalp aydınlığı ile gayb müşâhede edilir. Parlaması ile ise yakîn hâli gerçekleşir. Bu aydınlık ve parlaklık yalnız incelik sahibi gönüllere girmektedir. Kalp, aydın ve parlak olduğu zaman, bâki olanı fani olana tercih edecektir. Nefis ve hevânın isteklerine râğbet azalacaktır.²⁵⁷ Az yiyen kişi az konuşur. Gıybetten ve malayani konuşmadan uzak kalır. Midesine hâkim olan kişi günah meclislerinde bulunmaktan imtina eder, gözünü harama çevirmez.²⁵⁸

Oruç tutmak sûretiyle yiyecekleri azaltmak ve öğünlerde kifâyet miktarı ile yetinmek kalbin selamette kalmasını sağladığı gibi kişinin ibadetlerinin devamlılığını da sağlar. Bu şekilde tutulan oruç kişi ahiret sermayesini artırır. Yemeği ve öğünleri azaltıp şehvetten uzak durmak nefsin azgınlığını dizginler ve kötü davranışlarını etkisiz hâle getirir. Kişi midesini küçültüp dünya zevklerini terk ederek zahitlik makamına ulaşır.²⁵⁹

Açlık sonucunda insan ruhunda ve bedeninde bazı değişimler meydana gelmektedir. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

1. Kalp saflaşıp temizlenmekte ve kalp hassasiyet kazanmaktadır.
2. Açlık vesilesiyle Allah'ı zikretmeye alışan kalp münacatlardan ve ibadetlerden zevk almaya başlar.
3. Nefsin duyguları, istekleri ve isyan gücü kırılır.
4. Uyku azalır.

²⁵⁵ Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, s. 83.

²⁵⁶ Mekki, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 1, s. 383.

²⁵⁷ Mekki, a.g.e, c. 1, s. 384.

²⁵⁸ Eren, *Evlîyalar ve Tarikatlarda Usul, Edeb ve Âdâb*, s. 115.

²⁵⁹ Mekki, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, s. 96.

5. İbadet etmek kolaylaşır.
6. İnsan için şer yolları kapanır, hayır yolları açılır.²⁶⁰

Az yemek yiyenin insanlara karşı merhameti artar ve Allah korkusu kalbinde yer edindir. Midesi boş olana, ibadet etmek kolaylıktır. Bu kimse hikmetli bir söz duyduğunda kalbi gereken inceliği göstermekte, aynı şekilde kendisi hikmetli bir söz söylediğinde bu söz halkın kalbine ulaşmaktadır.²⁶¹ Kişi midesinin derdine düştüğünde ise gafleti artar. Nitekim Hz. Âdem ve Hz. Havva yasaklı meyveyi yediklerinde üzerlerindeki kıyafetler gidivermiş, böylece cennetten çıkarılmışlar ve dünya hayatının başlamasına sebep olmuşlardır. Uzun yıllar dünyada kalıp zorluklarla mücadele etmişler, gözyaşı dökmüşlerdir. Onlar bu mihnet ve meşakatlere midelerinden dolayı uğramıştır.²⁶²

Açlıkla nefsini terbiye eden insanlarda bazı hâller doğmaktadır. Açlık, tarîkate yeni girenlerde alçak gönüllülük, durgunluk ve ihtiyaç hâlini doğururken, seyr ü sülûkünde ilerlemiş olanlarda ince kalplilik ve gönül ferahlığını doğurur. Bazı kimselerin açlığı, sağlıklı olmalarına ve huylarını ıslah etmelerine fayda sağlarken, kötülöklere sebep olan açlık imanı zayıf olan yoksullarda bulunmaktadır.²⁶³

Görüldüğü üzere kişi rızık ve mal endişesine sarıldığı zaman ipek böceğinin konumuna düşmektedir. Zira ipek böceği durmak yorulmak bilmeden koza örer ve nihâyetinde bu koza içerisinde boğularak can verir. İnsan da dünyalığa ve onun fani lezzetlerine daldıkça bir gün bu kısır döngünün içerisinde maddî ve manevî olarak ölecektir. Yeme içmede ölçüyü tutturup midesini tıka basa doldurmayan insanlar, dünya ile münasebetini azaltacaktır. Çünkü dünyalıkla ne kadar hemhâl olunursa onun sevgisi kişide o kadar artmaktadır.²⁶⁴

Netice itibariyle Allah'ın rızasına ermek manevî terbiye içerisinde kişinin ulaşacağı son noktadır. Rıza-i İlahi mertebesine ulaşmak için dünya ve mâsivâ engellerinin aşılması gerekir. Bu ise tasavvufun özü olan zühd ile gerçekleşir. Ruhu güçlendirip vasıflandırmak ve nefsi temizleyip arındırmak kişiyi zühde ulaştırmaktadır.²⁶⁵ Ruhu güçlendirmek nefsin isteklerine gem vurmak ile mümkündür. Farzların dışındaki nafîle ibadetlerle kul Allah'a yaklaşır. Bunun neticesinde ise Allah kulun gören gözü, işiten kulağı, tutan eli ve yürüyen

²⁶⁰ Kaya, *Tasavvuf Nefsi Arıtma ve Donatma*, s. 38.

²⁶¹ Semerkandî, *Tenbîhu'l-Ğafilîn ve Bustânu'l-Ârifîn*, s. 958.

²⁶² Eren, *Evlîyalar ve Tarikatlarda Usul, Edeb ve Âdâb*, ss. 114-115.

²⁶³ Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, s. 83.

²⁶⁴ Yılmaz, *Açlık ve Az Yemek*, s. 40.

²⁶⁵ Yılmaz, a.g.e, s. 39.

ayağı olur.²⁶⁶ Nefsin arıtılıp temizlenmesi ise isteklerini gerçekleştirmemek ile mümkündür. Dolayısıyla az yiyip içen, az konuşan ve az uyuyan kimseler kalp tasfiyesini ve nefis tezkiyesini gerçekleştireceklerdir. Kalp tasfiyesini ve nefis tezkiyesini gerçekleştirenler ise zahitlik mertebesine ulaşacaklardır.²⁶⁷

Kişi az yediğinde dünyalıklara ve günaha meyletmesi daha zor olacaktır. Az yiyen kimsenin vücudunda fazla enerji birikmeyecek, mevcut enerji ise kişinin ibadet etmesini kolaylaştıracaktır. Ayrıca midesini tıka basa doldurmeyen kişiler, konuşmaya ve uykuya da daha az zaman ayıracaktır. Böylece insan hesabı zor olan “dil”in şerrinden korunmuş olacaktır. Az uyuyan kimse ise gecenin adeta sihirli zamanları olan “seher” vakitlerinde uyanık kalabilecek ve Rabbiyle baş başa olmanın tadına varacaktır. Görüldüğü üzere vücuda giren gıda ve bu gıdanın miktarı insanı maddi ve manevi anlamda etkileyecektir.

²⁶⁶ Buhari, Rikak, 38.

²⁶⁷ Yılmaz, a.g.e, ss. 39-40.

İKİNCİ BÖLÜM: III/IX. ASIR SÛFİLERİNE GÖRE KILLET-İ TAÂMIN SEYR Ü SÛLÛKA ETKİSİ

2.A III/IX. ASIRDA YAŞAMIŞ OLAN SÛFİLER

Çalışmamızda III/IX. asırda yaşamış on dört tane sûfî ele alınmıştır. Şimdi kısaca bu sûfîleri tanıtmaya çalışacağız.

Söz konusu sûfilere ilki Bişr b. el-Hâris (Hâfî)'dir (v.227/841). Mücâhede ve müşâhede de oldukça ileri seviyede olan Bişr b. Hâris (Hâfî), Merv'de dünyaya gelmiş, Bağdat'ta yaşamıştır. Yalınayak gezdiği için kendisine "Hafî" denilmiştir. Bişr'in babasının adı Hars, kendi künyesi ise Ebu Nasır'dır. O Fudayl b. İyaz'ın sohbetinde yetişmiştir. Bişr el-Hafî kendisini ilme vermiş, bütün vaktini ilim öğrenerek geçirmiştir.²⁶⁸

Bişr, tevbe etmeden önce farklı bir hayat sürmektedir. Nitekim bir gün sarhoş bir şekilde yolda yürürken üzerinde besmele yazılı bir kağıt görmüş ve bu kağıda hürmet göstererek bir kenara kaldırmıştır. O gece bir rüya görmüş ve kendisi besmeleyi yücelttiği için Allah'ın da Bişr'i yücelteceği kendisine haber verilmiştir.²⁶⁹

Çalışmaya konu olan ikinci sûfî Bâyezîd-i Bistâmî'dir (v.234/848[?]). Hemen hemen bütün tasavvuf kitaplarında Bâyezîd-i Bistâmî'den bahsedilse de söz konusu bilgiler genellikle onun şathiyeleri, menkıbeleri ve sözleri üzerinedir. Kendisinin hayatına dair çok az bilgi bulunmaktadır. Bununla birlikte İran'ın Horasan eyaletinde bulunan Bistâm kasabasında doğduğu bilinmektedir.²⁷⁰

Kendisinin künyesi Bâyezîd'tir. Esas adı Tayfur, babasının ismi ise İsa'dır.²⁷¹ Bistâmî'nin pek çok kerameti mevcuttur. Kendisi muhabbet ehli bir sûfidir. Aralıklı olarak bedenini mücâhede de kalbini ise müşâhede de tutmuştur. O tasavvufta büyük bir yere ve

²⁶⁸ Şa'ranî, *Tabakat'ül Kübrâ*, c.1, s. 275.

²⁶⁹ Attar, *Tezkiretü'l-Evliya*, s. 168.

²⁷⁰ Süleyman Uludağ, "Bâyezîd-i Bistâmî", *DİA*, c. V, s. 238.

²⁷¹ Şa'ranî, a.g.e, c.1, s. 291.

öneme sahiptir. Öyle ki Cüneyd el-Bağdâdî kendisi için şöyle demiştir: “Cebrail’in melekler arasındaki yeri ne ise Bayezid’in bizim aramızdaki yeri odur.”²⁷²

Ele alınan üçüncü sûfî, tam adı Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî el-Mervezî olan Ahmed b. Hanbel’dir (v.241/855). 780 yılında Bağdat’ta doğmuştur. Ailesi Merv’den Bağdat’a göç ederken annesi ona hamile olduğu için Merv’de doğmuş olduğuna dair rivayetler de bulunmaktadır.²⁷³

Zünnûn, Bişr Hafî, Serî es-Sakatî gibi pek çok şeyhi görmüştür. Bişr-i Hafî, Ahmed b. Hanbel’de kendisinde bulunmayan üç özelliğın olduğunu söylemiştir. Bu özellikler şunlardır:

1. Hem kendisinin hem de aile efradının rızkını temin etmek maksadıyla helal lokma için çalışmıştır.
2. Evlenmiş ve zürriyetini devam ettirmiştir.
3. Umuma imam tayin edilmiştir.²⁷⁴

Killet-i taâmın seyr ü sülûka etkisi çerçevesinde ele alınan bir diğer sûfî Hâris b. Esed el-Muhâsibî’dir (v.243/857). II/VIII. yüzyılın ortalarında dünyaya gelen Muhâsibî’nin tam adı Ebû Abdullah el-Hâris b. Esed el-Basrî el-Anezi’dir. Bu şekilde isimlendirilmesinde nefis muhasebesindeki titizliğinin etkili olduğu rivayet edilmektedir. Muhâsibî’nin doğduğu yer olan Basra kültürel ve ekonomik yönden gelişmiş bir şehirdir. O, genç yaşlarında, önemli ilim merkezlerinden olan Bağdat’a kendisini yetiştirmek üzere gitmiştir.²⁷⁵

Muhâsibî hayatının belirli bir döneminde arayışa girerek hadis meclislerine devam etmiştir. Bir müddet sonra zahitlerle karşılaşmış, bu zahitlerin hadisleri aktarmaktan ziyade yaşamaya odaklandıklarını fark etmiştir. Bu durum Muhâsibî’yi derinden etkilemiş, belirli bir arayış süreci geçirdikten sonra eserlerini telif etmeye başlamıştır.

Söz konusu dönemde ele alınan beşinci sûfî Zünnûn el-Mısrî’dir (v.245/859[?]). Kendisi birinci tabakadan olup ismi Sevbân b. İbrahim’dir. Künyesi Ebü’l-Feyz, lakabı ise Zünnûn’dur. Kendisi İmam Şâfî’nin kabrinin bulunduğu İhmim bölgesinde (bu bölge Mısır’ın yukarı kısmında, ²⁷⁶Hacca gidenlerin yolu üzerinde bulunmaktadır) ikamet etmiştir.

²⁷² Attar, a.g.e, s. 198.

²⁷³ M. Yaşar Kandemir, “Ahmed b. Hanbel”, *DİA*, c. II, s. 75.

²⁷⁴ Attar, *Tezkiretü’l-Evliya*, s. 289.

²⁷⁵ Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, s. 53.

²⁷⁶ Erginli, a.g.e, s. 55.

Zünnûn Mâlik b. Enes'in talebesidir. Öyle ki hocasından Muvatta'ı dinlemiş ve fıkıh okumuştur.²⁷⁷

Çalışmada ele alınan altıncı sûfî ise Serî es-Sakatî'dir (v.251/865). 772'de Bağdat'ın Kerh semtinde doğmuştur. Babasının hurdacılık mesleğini devam ettirerek geçimini sağlamıştır. Kendisine Sakatî denilmesi bu sebeptedir. Hayatının ilk döneminde hadis tahsil etmek için Mekke'ye kadar uzanan seyahatlerde bulunmuştur. Tasavvuf yolunu tutmasında üstadı Ma'rûf-i Kerhî ile Habîb er-Râî'nin etkisi vardır.²⁷⁸

Serî es-Sakatî'nin künyesi Ebû Hüseyin'dir ve kendisi Cüneyd el-Bağdâdî ve diğer Bağdatlı şeyhlerin hocasıdır. Cüneyd-i Bağdâdî, Serî es-Sakatî'den daha fazla ibadet eden bir kimseyi görmediğini ifade etmiştir. Ölümüne sebep olan hastalığı dışında da yetmiş yıl boyunca onu yatarken gören olmamıştır.²⁷⁹

Söz konusu çalışmaya konu olan sûfîlerden birisi de Yahyâ b. Muâz'dır (v.258/872). Kendisi 786 yılı civarında Rey'de doğmuştur. Künyesi Ebû Zekeriya lakabı ise Vâiz'dir. Yusuf b. Hüseyin Razi âlimleri, hakîmleri ve şeyhleri görmek için yüz yirmi şehir gezdiğini, söz söylemeye Yahya b. Muâz'dan daha muktedir birisini görmediğini ifade etmiştir.²⁸⁰

Yahya b. Muâz'ın hayatının çoğu Nişâbur'da geçmiştir. Bağdat, Şîraz ve Belh gibi ilim ve kültür merkezlerine de çeşitli seyahatler gerçekleştirdiği olmuştur. Kendisinden nakledilen sözler iyi bir eğitim aldığına işaret etmektedir. Hocaları ve şeyhleri arasında Ahmed b. Harb ve Fudayl b. İyâz gibi isimler bulunmaktadır.²⁸¹

Riyâzet ve mücâhede çalışılan konu açısından ciddi önem taşımaktadır. Riyâzet denildiğinde akla ilk gelen sûfî ise Sehl b. Abdullah Tüsterî'dir (v. 283/895). Tüsterî'nin künyesi Ebû Muhammed'dir ve kendisi tasavvuf ehlinin büyüklerinden, âlimlerindedir. O Zünnûn el-Mısırî'nin talebesidir. Zünnûn seksen yaşında vefat etmiştir.²⁸²

Sehl et-Tüsterî'ye nispet edilen ekolün ismi "Sehliyye"dir. Sehl'in ekolü, nefisle mücâhede, riyâzet ve çile çekme üzerine kurulmuştur. Onun müridleri de mücâhede ile cemal mertebesine ulaşmışlardır. Riyâzet ve mücâhedenin özü, baştan sona kadar nefisle mücadele etmekten ibarettir. Kişi nefisini tanımadığı müddetçe yaptığı riyâzet ve mücâhedenin bir

²⁷⁷ Câmî, *Nefehâtü'l-Üns*, ss. 154-155.

²⁷⁸ Süleyman Uludağ, "Serî es-Sakatî", *DİA*, c. XXXVI, s. 564.

²⁷⁹ Câmî, *Nefehâtü'l-Üns*, s. 178.

²⁸⁰ Câmî, a.g.e, s. 181.

²⁸¹ Salih Çift, "Yahyâ b. Muâz", *DİA*, c. XLIII, s. 257.

²⁸² Câmî, a.g.e, s. 194.

anlamı kalmamaktadır. Nefsi terbiye etmek mühimdir fakat nefis mücâhededinde ileri gitmek doğru değildir.²⁸³

Yukarıda zikredilen sûfler ile aynı dönemde yaşayan İbrâhim el-Havvâs (v.291/903), Sâmerrâ'da dünyaya gelmiştir. Bazı kaynaklarda ise Bağdat'ta doğduğu zikredilmektedir. Kendisi dönemin meşhur sûflilerinden olan Hayr en-Nessâc ile tanıştıktan sonra tasavvufa yönelmiştir. Yine Yûsuf b. Hüseyin er-Râzî ve Ebû Abdullah el-Mağribî'den istifade etmiştir. Cüneyd-i Bağdâdî, Ebû'l-Hüseyin en-Nûrî, Mümşâd ed-Dîneverî, Hallâc-ı Mansûr ile de ayrıca görüş alışverişinde bulunmuştur.²⁸⁴

Mekke, Medine, Dımaşk, Kûfe, Kâdisiye başta olmak üzere birçok yeri dolaşmış, hayatının büyük bir kısmını geçirdiği Rey'de vefat etmiştir. Balıkçılık yaparak geçimini sağlayan İbrâhim el-Havvâs'ın, “Onlar bizi zikrediyorlar, geçimini temin edecek başka meslek bulamadın mı?” diye bir ses duyunca bu işi bıraktığı ve hurma yaprağından zenbil örüp satarak geçindiği, bundan dolayı da “Havvâs” lakabını aldığı rivayet edilmektedir.²⁸⁵

İbrâhim el-Havvâs'ın en önemli özelliği tevekkül konusuna ağırlık vermesi, tasavvuf anlayışını bu terimle bağlantılı olarak anlatmasıdır. Kelâbâzî kendisini eser veren sûfler arasında kaydederken Sülemî de Kitâbü'l-Mütevekkilîn adlı telifinden iktibaslar yapmıştır.²⁸⁶

Ebû Hüseyin Nûrî (v.295/907) de, çağının önemli sûflilerinden biridir. Kendisi Serî es-Sakatî'nin müridi ve Cüneyd-i Bağdâdî'nin akranıdır. Dönemindeki sûfler Nûrî'ye “kalplerin komutanı”, “sûflilerin ayı” gibi lakaplar vermişlerdir. Kendisi, tasavvufu fakırdan, sûfliği ise dervişlikten üstün tutmuştur.²⁸⁷

Ona göre tasavvuf ne ilimden ibarettir ne de resim ve suretten. Tasavvuf ancak güzel ahlaktan ibarettir. “Allah'ın ahlakıyla ahlaklanınız” ifadesi de onun bu görüşünü destekler niteliktedir. Kendisini tasavvuf yoluna adanmış sûflilerin ise ruhları beşerî bulanıklıklardan arınmış, nefisleri ise hevâ ve hevesten temizlenmiştir.²⁸⁸

Dönemin önemli sûflilerinden biri de Cüneyd-i Bağdâdî'dir (v.297/909). Cüneyd-i Bağdâdî'nin künyesi Ebu'l-Kasım'dır. Kâvarîrî, Zeccâc ve Hazzâz kendisinin lakaplarıdır. Kavârîrî ve zeccâc denmesinin nedeni Cüneyd'in babasının cam eşya satmış olmasıdır. Hazzâz denmesinin sebebi olarak ise ipek dokuyor olması gösterilmektedir. Cüneyd, aslen

²⁸³ Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, s. 110.

²⁸⁴ Mustafa Bahadıroğlu, “İbrâhim el-Havvâs”, *DİA*, c. XXI, s. 317.

²⁸⁵ Bahadıroğlu, “İbrâhim el-Havvâs”, *DİA*, c. XXI, s. 317.

²⁸⁶ Bahadıroğlu, “İbrâhim el-Havvâs”, *DİA*, c. XXI, s. 317.

²⁸⁷ Attar, *Tezkiretü'l-Evliya*, s. 499.

²⁸⁸ Attar, a.g.e, ss. 508-509.

Nihavendlidir fakat Bağdat'ta doğup büyüdüğü rivayet edilmektedir. Kendisi İmam Şâfiî'nin ileri gelen talebelerinden biri olan Ebû Sevr'in mezhebini benimsemiştir.²⁸⁹

Cüneyd-i Bağdâdî, âlemdeki şeyhlerin şeyhi ve cihandaki imamların imamı olup çeşitli ilim dallarında kemal derecesinde üstün bir sûfidir. Kendisi usul ve fûruda fetva verme yetkisine sahiptir. Riyâzet hususunda da herkesten üstündür. Devrindeki sûfler Cüneyd'i örnek almışlar ve kendisinden “Seyyidu't-Tâife”, “Sultanu'l-Muhakkikîn” olarak adlandırmışlardır.²⁹⁰

Cüneyd-i Bağdâdî ile aynı devirde yaşayan Ebû Abdullah el- Hüseyin b. Mansûr el-Hallâc (v.309/922), İran'ın Beyza şehrinde dünyaya gelmiştir. Hallâc'ın büyük babası Zerdüştinine mensup olmasına rağmen babası ihtida ederek İslam'ı seçmiştir. Yün ve pamuk atıcılığı işiyle uğraştığı için kendisine “Hallâc” lakabı verilmiştir.²⁹¹ Ona göre hürriyet isteyen Allah'a itaate yönelmelidir. Sâlik Allah'a tam manasıyla itaat ettiğinde hür olur.²⁹²

Hallâc daima riyâzet ve ibadet ile meşgul olmuş bir sûfidir. Kendisi şerîat ve sünnet ehli olmasına rağmen “Ene'l-Hak” ibaresini kullandığı için bazı kitleler onu “sapkın görüşlü” olarak nitelmiştir. O, “Ene'l-Hak” ibaresiyle Allah'tan başka hiçbir gerçeğin olmadığını, kendisinde de Allah'ın tezâhürlerinin bulunduğunu ifade etmiş olsa da bu sözün hakikati herkes tarafından anlaşılammıştır. Netice itibariyle de Hallâc bu sözünün bedelini canıyla ödemek durumunda kalmıştır.²⁹³

Söz konusu çalışmaya konu olan sûflilerden biri de Hakîm et-Tirmizî'dir (v.320/932). Tam adı Ebû Abdillâh Muhammed b. Alî b. Hasen et-Tirmizî'dir. Tirmiz'de muhtemelen III/IX. yüzyılın başlarında doğmuştur. Hayatını ve geçirdiği ruhî gelişmenin önemli bir kısmını anlattığı *Büdüvvü şe'n* adlı risâlesinde, “kaderinin mutlu bir tecellisi ve iyi bir hoca” diye tanımladığı bir zatın kendisini ilme teşvik ettiğini söylemektedir. Küçük yaşlardan itibaren kendisinden naklî ve aklî ilimleri öğrendiği bu hocanın bir hadis âlimi olan babası olması çok muhtemeldir. Attâr, arkadaşları tahsil amacıyla seyahate çıktıkları zaman başka kimsesi bulunmayan annesini yalnız bırakıp onlara katılmadığı için çok üzülen Hakîm et-Tirmizî'nin Hızır'la karşılaştığını ve ondan tahsil gördüğünü nakletmektedir. Hakîm, Tirmiz ve Belh'te birçok muhaddisten hadis dersleri almıştır.²⁹⁴

²⁸⁹ Câmî, *Nefhâtü'l-Üns*, s. 209.

²⁹⁰ Attar, *Tezkiretü'l-Evliya*, s. 450.

²⁹¹ Hayrani Altıntaş, *Tasavvuf Tarihi*, 2. Baskı, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1991, s. 73.

²⁹² Halit Özdüzen, *Tasavvuf Yolcusu Tarikatlar ve Alevilik*, Ötüken Yayınları, İstanbul, 2006, s. 40.

²⁹³ Attar, a.g.e, s. 618.

²⁹⁴ Abdülfettâh Abdullah Bereke, “Hakîm et-Tirmizî”, *DİA*, c. XV, s. 196.

Çalışmada son olarak ele alınacak olan sûfî Ebû Ali Rûzbârî'dir (v.322/933). Hafız derecesinde muhaddis olan Ebû Ali Ruzbârî'nin ismi, Ahmet b. Muhammed b. Kâsım İbn Mansur'dur. Kendisi Bağdat'ta dünyaya gelmiş, Mısır'da ikâmet etmiştir. Kendisi Cüneyd-i Bağdâdî, Ebû Hüseyin Nûrî gibi büyük zatların sohbet meclislerinde bulunmuştur.²⁹⁵ Cüneyd, Rûzbârî'nin faziletini dile getirmiştir. Zira o, muamele, riyâzet ve kerâmet noktasında zirve bir mutasavvıftır.²⁹⁶

2.BSEYR Ü SÜLÛKUN KELİME ANLAMI

“Seyr” kelimesi Arapça da yürüme, ilerleme ve yol alma²⁹⁷ anlamına gelirken “sülûk” kelimesi davranış, tavır ve yön²⁹⁸ anlamına gelmektedir. Kavram olarak seyr ü sülûk ise bir şeyhin gözetiminde Allah'a vuslat için çıkılan ve dört mertebeden oluşan (seyr ila'llah, seyr fi'llâh, seyr maa'llah, seyr ani'llah) manevî yoldur.²⁹⁹

2.C DİNİ NASLARA GÖRE SEYR Ü SÜLÛK

İnsanın ruhuna nakşedilmiş olan, Allah'ı tam manasıyla idrak etmek için yapılan yolculuğa “seyr ü sülûk” denilmiştir.³⁰⁰ Bu kavram doğrudan ve dolaylı olarak birçok âyet ve haddiste geçmektedir. Bu hususu daha detaylı ele almaya çalışacağız.

Allah Teâlâ insanı maddî ve manevî olarak en üst mertebede yani “ahsen-i takvim”³⁰¹ olarak yaratmıştır. Bu hakikati idrak etmeleri için de meleklerle insana secde etmesini emretmiştir³⁰². Melekler bu emre muhatap olmasına rağmen, Allah yeryüzünde bir halife yaratacağım dediğinde, yeryüzünde bozgunculuk yapacak ve kan dökecek birini mi yaratacağın şeklinde karşılık vermişlerdir³⁰³. Başka bir âyette ise iman edip sâlih amel işleyenlerin halife olacağı bildirilmiştir³⁰⁴. Kişinin iman edip sâlih amel işleyerek manevî tekâmülünü tamamlaması ise seyr ü sülûk ile gerçekleşmektedir.

Seyr ü sülûkteki asıl gaye nefsi kâmil hâle getirmektir. Zira nefsinin kötülüklerden arındırılarak kurtuluşa ermiş³⁰⁵, onu kötülüklerle gömüp kirleten kimse ise ziyana uğramıştır³⁰⁶.

²⁹⁵ Şa'ranî, *Tabakat'ül Kübrâ*, c.1, ss. 432-433.

²⁹⁶ Attar, *Tezkiretü'l-Evliya*, s. 785.

²⁹⁷ Mustafa ve diğerleri, *el-Mu'cemü'l-Vasît*, c. 1-2, s. 467.

²⁹⁸ Mustafa ve diğerleri, a.g.e, c. 1-2, s. 445.

²⁹⁹ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 238

³⁰⁰ Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, s. 137.

³⁰¹ Bkz. Tin 95/4.

³⁰² Bkz. Bakara 2/34.

³⁰³ Bkz. Bakara 2/30.

³⁰⁴ Bkz. Nur 24/55.

³⁰⁵ Bkz. Ala 87/14.

³⁰⁶ Bkz. Şems 91/10.

Kim arınıp temizlenirse kendisi için arınmış olur. Çünkü kulun varacağı nihâi nokta Allah'tır³⁰⁷.

Nefsi temizleyip arındırmak insanın hemen elde edebileceği bir merteye değildir. Peygamberler bile bu konuda itinalı davranmış, Allah'tan yardım dilemiştir. Nitekim Hz. Yusuf nefsinin temize çıkaramayacağını ifade etmiş, Allah'ın merhamet ettiği kimseler hariç nefsin insanı kötülüğe sürükleyeceğini belirtmiştir³⁰⁸.

Bütün insanlar dünyaya gelmeden önce Allah'ı tanımışlardır. Öyle ki “Ben sizin Rabbiniz değil miyim?” sorusuna istisnasız olarak “Evet” cevabı verilmiştir³⁰⁹. Rab kelimesi Arapça da sahip, efendi³¹⁰ anlamına gelir. Dolayısıyla insanlar Rablerinin Allah olduğunu kabul ederken aynı zamanda Allah'ın arzu ettiği terbiye metodunu da kabul etmişlerdir. Bu kabul edişle beraber dağların yüklenmeye çekindiği emaneti insanoğlu omuzlarına alarak ağır bir mesuliyetin altına imza atmıştır³¹¹.

Allah'a karşı görev ve sorumlulukları kabul eden ve dönüşü tekrar Allah'a olan insanın dünya hayatında istikametten şaşmaması için nefsinin terbiye altına alması gerekir. Bu terbiye de Allah'ın sevgilim dediği Hz. Peygamber'i örnek almakla mümkündür. Zira âyette, Hz. Peygamber'e uymak Allah'ın sevgisine ve affına nail olmanın şartı olarak zikredilmiştir³¹², doğru yolun şaşırılmaması için Allah'ın kolaylaştırdığı yola girmek emredilmiştir.³¹³

Kur'an'ı Kerim'de bazı kimselerin Allah'ın rızasına ulaşmak için nefislerini satın aldığı bildirilmiştir³¹⁴, nefislerini arındıranların kurtuluşa erdiği ifade edilmiştir³¹⁵. Kıyamet gününde insana mal ya da evlat fayda vermeyecektir. Ancak “kalb-i selîm” sahibi olanlar bundan müstesnadır³¹⁶. Selîm yani tertemiz bir kalbe ise seyr ü sülûkünü layıkıyla tamamlayan kullar ulaşabilmektedir.

Pek çok ayette olduğu gibi hadis-i şeriflerde de insanın Allah'a yakınlaşması ve bu çerçevede nefsinin terbiye etmesi vurgulanmıştır. Öyle ki Hz. Peygamber akıllı kişiyi nefsinin hâkim olan ve ölüm sonrası için çalışan, ahmak kimseyi ise nefsinin arzu ve isteklerine uyan

³⁰⁷ Bkz. Fâtır 35/18.

³⁰⁸ Bkz. Yusuf 12/53.

³⁰⁹ Bkz. Araf 7/172.

³¹⁰ Mustafa ve diğerleri, *el-Mu'cemü'l-Vasît*, c. 1-2, s. 321.

³¹¹ Bkz. Ahzab 33/72.

³¹² Bkz. Al-i İmran 3/31.

³¹³ Bkz. Nahl 16/69.

³¹⁴ Bkz. Bakara 2/207.

³¹⁵ Bkz. Şems 91/9.

³¹⁶ Bkz. Şuara 26/88-89.

olarak tanımlamıştır.³¹⁷ Nefsi tezkiye etmeye çalışmak ve bu uğurda ciddi bir gayretle seyr ü sülûke girmek, ehemmiyetine ve zorluğuna binaen “en büyük cihad” kabul edilmiştir. Nitekim Hz. Peygamber gerçek mücahidi Allah’a itaat yolunda nefsinin isteklerine karşı mücadele eden kimse olarak açıklamıştır.³¹⁸ Yine Peygamberimiz nefsin tehlikelerine dikkat çekmiş ve doymayan nefisten Allah’a sığınmıştır.³¹⁹

Seyr ü sülûkün gayesi kişiyi Allah’a ulaştırmaktır. Allah’a ulaşmak için ise kişinin, gönlünden fani olan şeylerin sevgisini çıkartması gerekir. Öyle ki kimin arzusu ahiret olursa Allah onun kalbine zenginliğini koymuştur ve boyun eğerek bu kimsenin peşinden gelmektedir. Kimin hedefi de dünya olursa Allah bu kimsenin iki gözü arasına fakirliği koymuştur ve bu kişinin eline dünyadan kendisine takdir edilmiş olandan daha fazlası geçmemektedir.³²⁰

Seyr ü sülûkte önemli olan bir diğer husus kişinin “ihsan şuuru” çerçevesinde bir hayat geçirmesidir. Zira kişinin günah işlememesi için nerede ve nasıl olursa olsun Allah’dan korkması gerekmektedir.³²¹ Öyle ki kim Allah’a karşı takva sahibi olursa Allah bu kimseye bir çıkış yolu ihsan etmektedir.³²²

2.D TASAVVUF İLMİNDE SEYR Ü SÜLÛK

Seyr ü sülûkün özü kötü ahlaktan kurtulmak ve iyi ahlak kazanmaktır. Bu hâl kesret içinde vahdeti ifade eder. Yani zahiren halkın içinde bulunmakla birlikte gönlü daima Allah ile beraber etmektir. Dünyalık meşgalelerin kalbi bozmaması gerekir.³²³ İnsan bedeninde ruh, sır, hafi, ahfa, vicdan, akıl gibi manevî gelişim gösteren yerler bulunmaktadır. Bunlara “latifeler” yahut “letâif” denir. Latifeler, kulun Rabbine yaklaşmasında kalbin yardımcısı pozisyonundadır. İnsandaki bu manevî latifeler terbiye edilip temizlenince kişi asli vazifelerini ifa edebilmekte, asıl yapması gereken davranışları gerçekleştirebilmektedir. Bu durum gerçekleştiğinde insan gerçek kulluğu ve güzel ahlakı elde edebilir. Bu işleme tasavvuf ilminde “seyr ü sülûk” ismi verilir.³²⁴

³¹⁷ Tirmizî, Sıfatü'l-kıyâme, 25.

³¹⁸ Bkz. Tirmizî, Fedâilü'l-cihâd, 2.

³¹⁹ Bkz. Müslim, Zikir, 73.

³²⁰ Bkz. Tirmizî, Kıyâmet, 30.

³²¹ Bkz. Tirmizi, Birr, 55.

³²² Bkz. İbn Mâce, Zühd, 24.

³²³ İsmet, Demiröz, *Vahdet Aynasında Osmanlı Tasavvuf Metinlerinden Seçmeler*, haz. Tahir Hafızlıoğlu, İnsan Yayınları, İstanbul, 2001, s. 89.

³²⁴ Dilaver Selvi, *Kaynaklarıyla Tasavvuf*, c. 1, Semerkand Yayınları, İstanbul, s. 51.

Tasavvufta seyr; cehâletten ilme, kötü huylardan güzel huylardır. Kişinin kendi varlığından kurtulup Allah'ın varlığına doğru hareket etmesidir. Sülûk ise Allah'a ermek için bir rehberin öncülüğünde ve denetiminde çıkılan manevî, rûhî ve kalbî yolculuk, ahlakî bir eğitimidir.³²⁵ Seyrin başı sülûk; yani yola girmektir. Sonu ise vusûl; yani Allah'a ulaşmaktır. Hakk'a vuslat Allah'ı görüyormuşçasına kulluk etmek, ona teslim olup ondan razı olmaktır. Gerçekleşen her iş ve fiilin gerçek fâilinin Allah olduğunu idrak etmek ve varlık iddiasından kurtulup gerçek tevhide ermek.³²⁶

İnsanın yaratılışındaki maksat kulluk vazifelerini tam olarak yerine getirmek ve daima Allah Teâlâ'ya yönelmektir. Allah'ın dışında hedeflenen ve istenilen her şey tapılan birer unsurdan ibarettir. Allah'ın dışındakilere ibadet etmekten kurtuluş, Cenab-ı Hakk'ın dışında hedeflenen ve istenilen -ahiretle ilgili hedefler ve cennet nimetleri de dâhil olmak üzere- hiçbir şey kalmayınca mümkün olmaktadır. Bu ise Hz. Peygamber'e tam bir şekilde tâbi olmakla yani nefsi terbiye altına alıp nefse karşı kontrol mekanizması oluşturmakla gerçekleşir.³²⁷

Mutasavvıflara göre Allah'a ulaşmayı amaçlayan sûfî, belirli terbiye ve merhalelerden geçmelidir. Sûfinin bir yola girmesi ve bu yolun gereklerini yapması, onun ilimde ilerlemesine vesile olur. Tasavvuf yolunda ilerlemeyi sağlayan her türlü ilke ve eylem sonucunda arınma ve ahlaklanma ortaya çıkar. Varılan her nokta ise müşâhede yahut tahakkuku ifade eder. Allah'a ulaşmak ayakla değil güzel ahlakla gerçekleşmektedir. Yani bu yaklaşma “kalıp” (beden) ile değil kalple meydana gelir. Kulun Allah'a doğru olan bu yolculuğu “seyr ü sülûk” olarak adlandırılır. Bu yolda aşılacak olan şey dağ, tepe gibi engeller değil, nefsin engelleridir. Allah Teâlâ'ya yaklaşmak için nefsi aşmak, kötü ahlaktan uzaklaşmak gerekir. Seyr ü sülûk yolunun azığı ise maddî bir gıda olmayıp takvadır. Düşmanı nefis ve şeytandır. Süresi ise insan hayatının tamamı kadardır.³²⁸

Nefis terbiyesi seyr ü sülûk ile yakından ilişkilidir. Tasavvufî ıstılahta nefis, genel anlamda “kulun işlediği günahlar ve kötü huyların yeri” olarak tanımlanmaktadır. İyi huyların yeri ise Allah'ın kendisine nispet ettiği ve dünyaya daha gelmeden sâfiyâne hâlde bulunan

³²⁵ Selvi, a.g.e, c. 1, s. 51.

³²⁶ Yılmaz, “*Tasavvufla İlgili Sorular-Cevaplar*”, Ebû Nasr Serrâc, *el-Lüma* [İslam Tasavvufu], s. 456.

³²⁷ İmâm-ı Rabbânî Ahmed el-Fârûkî es-Serhendî, *Mektubât-ı Rabbânî*, haz. Orhan Ençakar, c. 1, Yasin Yayınları, İstanbul, 2017, s. 115.

³²⁸ Dilaver Selvi, *Kul'un Yolculuğu: Mir'ac ve Nefs Terbiyesi*, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2014, s. 90.

ruhtur. Bu çerçeveden bakıldığında nefse “kirlenmiş ruh” da denilebilmektedir. Kirlenen bu ruh temizlendiğinde ortaya arınmış, terbiye edilmiş bir nefis çıkmaktadır.³²⁹

İmam Kaşânî, *Tezkiretü'l-Ervah* isimli eserinde nefsin tasavvuf ilminin konularından birisi olduğunu kaydeder. Ruhlu olan her insan muhakkak sûrette nefis sahibi olduğuna göre her bir nefsin iyi ve kötü hâli mevcuttur. Gerek hayır gerekse şer bütün fiillerinde hareket tarzını inceleyen her insan, nefsinin kusurlarını bizâtihi anlamaktadır. Kişi nefisini muhasebe ettiğinde onun her zaman istikamette olmadığını anlayacak ve tedavi için çareler aramaya başlayacaktır.³³⁰

Nefis terbiyesi kişinin son nefesine kadar sürdürmesi gereken bir eğitim metodudur. Allah Teâlâ Kur'an-ı Kerim'de doğrudan ve dolaylı olarak nefis terbiyesinin önemine vurgu yapmıştır. Nitekim Rabbinin huzurunda duracağından korkan ve nefisini arzularından alıkoyan kimse için cennet vadedilmiştir³³¹. Nefisle mücadelede, nefsin arzu, istek ve heveslerine muhalefet etmek kişinin manevî hayatının başlangıcıdır. Öyle ki kişide İslam'ın hakiki olarak var olması nefse muhalefetle gerçekleşmektedir.³³²

Öz itibarıyla Allah'ın emrettiği hak yolda olmak isteyen kimse, nefsinin kötü arzularına karşı “dur” diyebilmelidir. Çünkü nefsin hevâsına uymada fesat ve bozulma vardır. Dinin afete uğraması, nefsin kötü arzularına uymakla gerçekleşmektedir.³³³ Kişiye bu denli zararı dokunan nefsin, kontrol altına alınması gerekmektedir. Nefsin zayıflaması ve etkisini yitirmesi için kalbin güzel vasıflarla donatılması yani “tasfiye” edilmesi elzemdir. Müminin kalbinin arınması dünyadan çekilmek ve hevâdan sıyrılmakla gerçekleşir.³³⁴ Zira dünya malının eksik olması ahiret nimetlerinin fazla olmasına vesile olur. Dünya malının fazla olması ise ahiret nimetlerinin noksan olmasına sebebiyet verir.³³⁵

Yukarıda ifade ettiğimiz gibi seyr ü sülûk yolcusu maddî anlamda bir gıdaya ihtiyaç duymaz. Aksine bu yola giren kimsenin edeplerinden birisi şüpheye ve harama vâsıl olmamak için helal bile olsa doyuncaya kadar yemekten uzak kalmaktır.³³⁶ Sûfiler az yemeyi kendilerine alışkanlık edinmişlerdir. Aynı zamanda uzun süre aç kalmasıyla meşhur olan pek

³²⁹ Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, s. 138.

³³⁰ Mehmet Ildırar, *Tasavvuf Sohbetleri*, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2014, ss. 159-160.

³³¹ Bkz. Naziat 79/40.

³³² İmam Ebu'l- Kasım Abdülkerim el-Kuşeyrî, *er-Risâle*, trc. Ali Arslan, Arslan Yayınları, 2. Baskı, İstanbul, 1980, s. 202.

³³³ Ebu Talib el-Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb Fi Muâmeleti'l-Mahub ve Vasfu Tariki'l-Mürîd İlâ Makâmi't-Tevhid*, trc. Yakup Çiçek, Dilaver Selvi, 2. Baskı, c. 1, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2003, ss. 313-314.

³³⁴ Mekkî, a.g.e, c. 1, s. 384.

³³⁵ Mekkî, a.g.e, c. 2, s. 482.

³³⁶ Ebû Abdurrahman Muhammed es-Sülemî, *Sûfilerin Ahlâkı*, trc. Abdullah Suat Demirtaş, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2018, s. 120.

çok âlimde mevcuttur.³³⁷ Örneğin tâbiûn döneminde öğün alışkanlığı bulunmamakta ve yemekler arasında seçim yapılmamaktadır. Onlar belli bir çeşit ekmek ve yemek üzerinde ısrar etmemişler, açıklıklarını giderecek ve kendilerini ayakta tutacak bir miktar yemek ile yetinmişlerdir.³³⁸

Tarikatler insanın iç eğitimiyle ilgilenmekte, nefis terbiyesini kolaylaştırmaktadır. Tarikatlerin başında “mürşid” veya “şeyh” denilen manevî liderler bulunur. Mürşid, Hz. Peygamber’in vasıflarıyla kendini donatmış kimsedir. Sûfi kendisine kılavuzluk eden mürşidin tavsiyelerine uygun davranır, bedenini ve kalbini bütün kötülüklerden arındırmaya çalışır. İbadet ve zikirle meşgul olan, hayatını Allah’ın rızasına uygun yaşayan kimsenin gönlünde bir müddet sonra ilâhi tecelliler meydana gelmektedir. Bu yolun nihâyetinde ise sûfi kendisine ait olduğunu zannettiği benliğini Allah’ın benliğinde yok ederek varılabilecek en yüce makam olan fenâfillah makamına ulaşır. Fenâfillah makamına ulaşan kişiye ise insan-ı kâmil denilmiştir.³³⁹

Hız. Peygamber’in sohbet halkasında terbiye görmüş ve nübüvvet nuruyla nefislerini tezkiye etmiş Ashâb-ı Kirâm’dan sonra kalplerde dünyaya meyil başlamıştır. Hilafet temel fonksiyonunu göremez, asıl hedefini gerçekleştiremez olmuştur. Hız. Peygamber’in vefatından sonra girilen bu girdaptan Rabbânî âlimler ve kâmil veliler vesilesiyle çıkılmıştır. Vâris-i Nebî konumunda olan bu insanlar, tasavvuf ve tarikat ismiyle kurdukları mekteplerde iman, ihsan, ihlas, edep ve zikir gibi dersleri okutup insanların gönüllerine kazımaya çalışarak toplumu ıslah yoluna gitmişlerdir.³⁴⁰

Netice itibariyle kâmil bir mürşid, müridin ruhî terakkisini, kalbinin tezkiyesini ve nefsinin terbiyesini ancak Allah Teâlâ’nın izni ile gerçekleştirebilir. Çünkü kalp ve ruhun tezkiyesi Allah’a aittir. Allah Teâlâ fazlı ve rahmetiyle kulunu ibadetlerinde ve ona götürülen sebeplerde muvaffak kılmaktadır. Bununla birlikte insan, nefsinin Allah’ın muradına uygun bir şekilde temizlemek istediğinde mürşide ihtiyaç duymaktadır. Allah’a vâsıl olmada vesile olan mürşitlerin en büyüğü Hız. Peygamber’dir. Peygamberimizden (s.a.v) sonra ise irşatla görevli ârifler bu vazifeyi üstlenmiştir.³⁴¹

³³⁷ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, s. 97.

³³⁸ Mekkî, a.g.e, c. 4, s. 109.

³³⁹ Kadir Özköse, *Tasavvuf ve Gönül Eğitimi*, Nasihat Yayınları, Ankara, 2007, s. 14.

³⁴⁰ Dilaver Selvi, *Mürşidlerin Ferd ve Cemiyeti Islahı*, 2. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 1998, ss. 90-91.

³⁴¹ Dilaver Selvi, *Velileri Sevmede Ölçü*, 2. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 1998, ss. 52-53.

2.D.1 TARİKATE GİRİŞ

Hangi tarîk üzere olursa olsun Allah'ın rızasını amaç edinen her sâlik, sülûkü sebebiyle miraç sahibidir. Yani seyr ü sülûkünde ilerleyen sâlik, bir urûc/yükseliş içerisindeydir.³⁴² Nitekim miracın ümmete bakan yönü manevî terbiyeden ibarettir. Her mümin miraçtan kendi kapasitesine göre dersler ve manevî nasipler alır. Bu yol herkese açıktır. Bütün mutasavvıflar nefsi terbiye ile gerçekleşecek manevî miracın peşindedir.³⁴³

Tasavvufta perdelerin açılmasını sağlamak için seyr ü sülûk eğitimi veren tarîkatler genellikle tarik-i ahyâr, tarik-i ebrâr ve tarik-i şettâr olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Bunları kısaca şöyle açıklayabiliriz.

1. **Tarik-i Ahyâr:** Bu tarîkatler riyâzet ve mücâhededen ziyade namaz kılmak, oruç tutmak, Kur'an okumak gibi şer'i emirlere riâyet ederek vuslata ermeyi amaçlar.³⁴⁴
2. **Tarik-i Ebrâr:** Mücâhede ve riyâzet ile ahlakı temizlemek sûretiyle kalpten dünya sevgisini çıkartan ve nefsin helâk edici arzularına karşı muhâlefet eden tarîkatlerdir. Bu tarîkatlerde söz konusu hususlara ehemmiyet verilerek sâliki Allah'a erdirmek amaçlanmaktadır.³⁴⁵
3. **Tarik-i Şettâr:** Bu tarîkatlerin düsturu ölmeden evvel ölmek üzerine kuruludur. Seyr ü sülûk tarzları ise "usûl-i aşere" (tövbe, zühd, tevekkül, kanaat, uzlet, daimi zikir, mahviyet, teveccüh, sabır ve murâkabe) denilen rıza basamaklarını adım adım aşıp, bu basamakları birer ruhî meleke hâline getirmeyi amaçlamaktadır.³⁴⁶

Tasavvuf erbabı, herkes seyr ü sülûke girsin diye gayret etmişlerdir. Bunun muhtemel iki sebebi vardır. Birincisi insan fitratında hazır bulunan gayret duygusudur. Zira herkes mensup olduğu sosyal çevreyi sevmekte, diğer insanları da orada görmek istemektedir. İkinci sebep ise, kişi kendisinin tarîkat ve tasavvufa girmekle elde ettiği manevî hazzı başkalarının da tatmasını istemektedir. Çünkü tasavvuf ve seyr ü sülûk, dini hayatı bir model şahsiyet

³⁴² Sadreddin Konevî, *Vahdet-i Vücûd ve Esasları*, trc. Ekrem Demirli, İz Yayıncılık, İstanbul, 2002, s. 27.

³⁴³ Dilaver, Selvi, *Kul'un Yolculuğu Mir'ac ve Nefs Terbiyesi*, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2014, s. 89.

³⁴⁴ Özköse, *Tasavvuf ve Gönül Eğitimi*, ss. 17-18.

³⁴⁵ Özköse, a.g.e, s. 18.

³⁴⁶ Özköse, a.g.e, s. 18.

etrafında, toplum atmosferi ve manevî kontrol mekanizması içinde gerçekleştirdiği için birliktelik ve paylaşım ortamı oluşturmaktadır.³⁴⁷

Yukarıda zikrettiğimiz hususlarla birlikte tarîkate girmekle iş bitmez. Kişi tarîkate girdiğinde dinin ve tarîkatin kendisine yüklediği sorumlulukları yerine getirmezse, tarîkate girmemiş birinden daha geride kalabilir. Yani seyr ü sülûk ve intisap, dünyevî ve uhrevî kurtuluşun tek reçetesi değildir. Çünkü manevî kurtuluş son nefese bağlıdır. Son nefeste iman üzere kalabilmek ise tüm hayatı Allah'ın emrettiği istikamet üzere yaşamakla mümkündür. Kişi takvayı kendisine yoldaş edinmeli, ibadetlerine ihlasla devam etmelidir. İnsan bu zikredilen hususları hangi sûrette gerçekleştirebiliyorsa ona sımsıkı sarılmalıdır. Sûfiler söz konusu duyguları seyr ü sülûk ile tattıkları için insanları ısrarla bu yola teşvik etmişlerdir.³⁴⁸

Ayrıca kişi, seyr ü sülûka başlamaya niyet ettiğinde, farz ve haramların, ilmihâl bilgisinin kendisinde tam olması gerekir. Zira farz ve haramlar bilinmeden tasavvufun tarif ettiği zâhidâne hayatı yaşamak oldukça zordur. Türkçe'de kişinin hayatını ilgilendiren bilgilere "ilmihâl" denilmesi tesadüf değildir. Bu isim şer'î bilgilerin maneviyat ve hâl ile beslenmesinin lüzumunu göstermektedir. Bu sebeple tasavvuf ve ilmihâli birbirinden soyutlamadan öğrenip idrak etmek ve birini diğerine alternatif olarak görmemek gerekir. Temel fikhî bilgiler öğrenildiğinde İslam tasavvufunu yaşamak kolaylaşır. Nitekim tekke ve medreselerin ortaklaşa faaliyet gösterdiği dönemlerde kişiler önce medresede dini eğitim görmüş, ardından manevî eğitim için tekke ve tarîkatlere intisap etmişlerdir.³⁴⁹

Tasavvufi yolda ilerlemek maksadıyla bir tarîkat şeyhine bağlanan kimseye "mürîd" denir.³⁵⁰ Mürîd, sahip olduğu sınırlı iradeyi küllî iradeye teslim eden kimsedir. Şeyh ise müntesiplerini bu gayeye sevk eden gerçek mürîddir. Buradaki gaye Allah'a ulaşmak, O'na teslim olmak ve O'nun rızasını kazanmaktan ibarettir.³⁵¹ Seyr ü sülûk yolunda olan mürîde ise sâlik denilmiştir.³⁵² Seyrin başı sülûk yani yola girmektir. Sonu ise vusûl yani Hakk'a vuslattır. Vusûl; Allah'ı görüyormuş gibi kulluk etmek (ihsan), daima Allah ile bulunduğu bilincinde olmak, Allah'a teslim olup O'ndan razı olmaktır. Her iş ve fiilin gerçek fâilinin

³⁴⁷ Yılmaz, "Tasavvufla İlgili Sorular-Cevaplar", Ebû Nasr Serrâc, *el-Lüma* [İslam Tasavvufu], s. 456.

³⁴⁸ Yılmaz, "Tasavvufla İlgili Sorular-Cevaplar", Ebû Nasr Serrâc, *el-Lüma* [İslam Tasavvufu], ss. 456-457.

³⁴⁹ Yılmaz, a.g.e, s. 460.

³⁵⁰ Mehmet Saki Çakır, *Seyyid Tâhâ Hakkârî ve Nehrî Dergâhı 19. Yüzyılda Nakşibendî-Hâlidilik*, 1. Baskı, Nizamiye Akademi, İstanbul, 2017, s. 222.

³⁵¹ Selçuk Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar*, 4. Baskı, İfav Yayınları, İstanbul, 1994, s. 317.

³⁵² Çakır, a.g.e, s. 222.

Allah olduğunu idrak etmek ve varlık iddiasından kurtulup gerçek tevhide ermek vusûlün özüdür.³⁵³

Seyr ü sülûk, ilimde iyi bir makamdan daha iyi bir makama, bir unvan veya isimden diğer bir isme, ilâhî bir tecelliden nurani başka bir tecelliye, bir nefis mertebesinden diğer bir nefis mertebesine intikal etmektir. Bu hâlleri değiştirecek olan kişi sâliktir. Bedeni terbiye için mücadele etmek ve nefsi riyâzet ile güzelleştirmeye çalışmak, sâlikin özelliklerindedir. Sâlik nefisine rabbani ve nurani gıdalar vererek ona hükmedebilir. Bu gıdalar ise zikir ve hâldir.³⁵⁴

Sâlikin ibadet ve riyâzetteki niyeti daima Allah'ı talep etmek olmalıdır. Çünkü talep etmeye muhtaç olan Allah değil insandır. Sâlik iyi ahlak, ilim, mârifet vb. hâlleri talep etmemelidir. Zira bu hâllerden her biri insanlık mertebelerinden birine mahsustur. Sâlik bu mertebelere ulaşmadığı takdirde, mertebelere mahsus olan hâllerin kendisinde zuhur etmesi mümkün değildir. İnsanlık mertebeleri sâlikte tamamen zuhur ettiğinde ise temizlik, iyi ahlak, ilim, mârifet, sırların keşfi, nurların zuhuru gibi her bir manevî güzellik kendiliğinden ortaya çıkmaktadır.³⁵⁵

Allah'a ulaşmak için öncelikle tüm dünyalıklardan yüz çevirmek, kalbi ve fikri yalnız O'na hasretmek lazımdır. Bütün şeyhlerin ittifakına göre de bu yolculuk için her şeyden önce bir delil ve rehber niteliğinde olan mürşid bulmak gerekmektedir. Bu mürşidin ehemmiyeti müridin yoldan şaşmaması; vesveselere, evham ve hayallere kendisini kaptırmaması içindir. Mürid için mürşidden ayrı aşk, ihlas ve ihsan gibi bazı manevî yardımcıları da bulunmaktadır. Bu yardımcıların en büyüğü aşktır. Zira aşk olmayınca hiçbir maksat elde edilememekte, çekilen zahmetler heba olmaktadır.³⁵⁶

Nefis terbiyesi, bir insanın tüm hayatını ve amellerini ilgilendirir. Âkil ve bâliğ bir insan buluş çağından ölene kadar Allah Teâlâ'ya karşı sorumludur. Olgun bir mümin güzel kulluğu ile her geçen gün Rabbine yaklaşır. Bu yaklaşıma “terakkî” denir. Merkezi kalp olan terakkî; manevî ilerleme, melekût âlemine yükselme ve ilâhi huzurda kabul görme manasına gelmektedir.³⁵⁷ Bu meyanda seyr ü sülûk bizzat insanın ve kalbin, ruhun, nefsin ve diğer manevî cevherlerin eğitiminden ibarettir. Kalpten başlayan ve hayatın her alanını içine alan bu

³⁵³ Özköse, *Tasavvuf ve Gönül Eğitimi*, s. 14.

³⁵⁴ Selvi, *Kaynaklarıyla Tasavvuf*, c.1, s. 162.

³⁵⁵ Azizüddin Neseî, *Tasavvufta İnsan Meselesi İnsan-ı Kâmil*, 1. Baskı, Dergah Yayınları, İstanbul, İstanbul, 1990, s. 48.

³⁵⁶ Mehmet Ali Aynî, *Tasavvuf Tarihi*, sad. Hüseyin Rahmi Yananlı, Kitabevi Yayınları, İstanbul, 1992, s. 279.

³⁵⁷ Selvi, a.g.e, c. 1, s. 51.

eğitimden maksat kulun kendisini ve Rabbini tanınmasıdır.³⁵⁸ Tasavvuf terbiyesine girenlerin dikkat etmesi gereken ilk husus ilimden kaçmamaktır. Cehâlete razı olmamak gerekir. Zira cahil âbid şeytanın maskarası olmaktadır. İlk vahyi “oku” olan bir dinin ilimsiz anlaşılacağı ve yaşanmayacağı ortadadır. Din hakkıyla yaşanmadığında ise Allah Teâlâ’ya ulaşmak mümkün değildir.³⁵⁹

Seyr ü sülûkte oldukça ehemmiyetli olan mürşid-i kâmillerin her bir mürid için uyguladıkları terbiye metodu farklılık göstermektedir. Öyle ki gerçek bir şeyh müritlerinin değişik yeteneklerini ve karakterlerini tanımakta, terbiye metodunu bu esaslara göre belirlemektedir. Hakikat yolunda müridin önünü kesen bir takım engellerin bulunduğunu daha önce ifade etmiştik. Bu engeller “hicab” olarak adlandırılmaktadır. Kişinin manevî tekâmülünü engelleyecek veya sekteye uğratacak her şey hicabtan ibarettir. Sûfilere göre bu perdeler mal sevgisi, makam sevgisi, taklit ve günah olmak üzere dört unsurdan meydana gelmektedir. Söz konusu perdelerin açılabilmesi için müridin mürşide teslimiyeti, zihnin ve şuurun berraklaştırılması oldukça önemlidir.³⁶⁰ Öz itibarıyla seyr ü sülûk, kâmil bir mürşidin rehberliğinde Allah’a ulaşmaktır.³⁶¹

Her terbiye metodunda olduğu gibi manevî terbiyede de insan bazı safhalardan geçmekte, nefisini eğiterek kendisi için güzel bir son hazırlama çabası içine girmektedir. Nefis eğitiminin başlayabilmesi için insanın her türlü gûnahtan ve gafletten kendisini alıkoyması gerekir. Bu safha nasuh tövbesi ile tövbe etmek ve kalbi gafletten uyandırmaktır. Yani kalp ve beden ile Allah’a dönmek gerekir. Bu gerçekleşmeden Allah yolunda ilerleme başlanmamakta, kul maksadına ulaşamamaktadır. Bu gerçeği Şemseddin Sivâsî şu dizeleriyle gözler önüne sermiştir: “Sür çıkar ağıyârı dilden ta tecellî ede Hak, padişah girmez saraya hâne ma’ûr olmadan”. Kişi nasuh tövbesini hemen gerçekleştiremeyebilir lakin onu elde edesiye kadar çalışmalı ve sabretmelidir.³⁶²

Nefis terbiyesinde bir diğer safha nefsin kötü sıfatlarından kurtulması ve kalbe yerleşen manevî hastalıkların giderilmesi ile gerçekleşir. Buna “tezkiye” yani manevî temizlik denmektedir. Tezkiye kalbin gaflet, gösteriş, benlik, kin, kibir vb. gizli hastalıklardan kurtulmasıdır. Bu temizliğin ardından kalp güzel vasıflarla donatılmalıdır. Dördüncü safha ise

³⁵⁸ Selvi, *Kaynaklarıyla Tasavvuf*, s. 51.

³⁵⁹ Dilaver, Selvi, *Sûfilîğin Temel Şartları (Sûfilik-Niyet-İlim)*, c. 1, 2. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 1998, ss. 89-90.

³⁶⁰ Özköse, *Tasavvuf ve Gönül Eğitimi*, s. 17.

³⁶¹ Selvi, *Kul’un Yolculuğu Mir’ac ve Nefs Terbiyesi*, s. 89.

³⁶² Selvi, a.g.e, ss. 98-99.

kalbin müşâhede hâline ulaşmasıdır. Müşâhede, huzurun Allah ile bulunduğu makamdır. Bu makamda nefis mutmain olur ve kişi her şeyi ile Allah'a tabi olur.³⁶³

Netice itibariyle seyr ü sülûkün asıl manası ahireti hep hatırlamaktır. Hatırlamaktan maksat ise sadece akılda tutmaktan ibaret değildir. Kulun asıl yurdunun ahiret olduğunun bilincine varması ve o yurt için amel etmesi; zühd, takva, sabır gibi hâllerle kendini donatması gerekmektedir. Dünyadan gerektiği gibi yüz çevirebilmek, nefsi ıslah edebilmek, şeytana meyletmemek ahiretin hakikatini kavramakla mümkündür. Seyr ü sülûk insanın ahireti unutmamasına neden olan dünya hayatını ve nefis faktörünü unutturmaya çalışır. Sonuç olarak dünya ve nefis ahireti unutturmakta, seyr ü sülûk ise dünyayı ve nefsi unutturmaktadır.³⁶⁴

2.D.2 SEYR Ü SÜLÛKTE NEFSİN MERTEBELERİ

İslamiyet akla tabi olmayı emretmiş, nefse tabi olmayı ise yasaklamıştır. Çünkü tabiatı gereğince akıl, İslamiyet'e uymayı istemekte, nefis ise İslamiyet'ten kaçarak günahlara dalmayı arzulamaktadır. Şayet akıl yaratılmamış olsaydı insan hep nefesine uyacak ve felaketlere sürüklenecekti. Zikredilen hususlarla birlikte nefsin yaratılmasında da büyük hikmetler mevcuttur. Zira nefis olmasaydı insanın yaşamasında, üremesinde, medeni hayat için çalışmasında noksanlıklar meydana gelirdi. Böylece nefis ile mücadele insanlara vazife olmuştur.³⁶⁵

Nefsin eğitim esnasında geçeceği dereceler ve alacağı bir takım isimler bulunmaktadır. Başlangıçta Kur'an'dan esinlenerek üç veya dört olarak sınıflandırılan bu dereceler, tarikatler döneminden sonra yedili bir tasnife tabi tutulmuştur.³⁶⁶ Burada biz, kısaca, nefsin söz konusu yedi makamını ve onlara tekâbül eden isimleri kısaca açıklamaya çalışacağız.

1. **Nefs-i emmâre:** “Çünkü nefis kötülüğü şiddetle emreder” (Yusuf 12/53) âyetinin işaret ettiği nefs-i emmâre, kişiyi münker ve günah olan şeyleri işlemeye teşvik etmektedir. Bu mertebede bulunan sâlik iyilik işlememekte kötülüklerden de kaçmamaktadır. İşlediği günahlardan pişmanlık duymakta fakat bu pişmanlık davranışlarını etkilememektedir. Bu sığata sahip olan nefis hevâsına düşkündür. Bu mertebedeki sâlikin zikri ise “Lâ ilâhe illallah”tır.³⁶⁷

³⁶³ Selvi, *Kul'un Yolculuğu Mir'ac ve Nefs Terbiyesi*, s. 99.

³⁶⁴ Ildırar, *Tasavvuf Sohbetleri*, ss. 160-161.

³⁶⁵ Mehmet Ildırar, *Tasavvuf ve Akıl*, 5. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2015, s. 16.

³⁶⁶ Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, s. 142.

³⁶⁷ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, ss. 234-235.

2. **Nefs-i levvâme:** İyiliğe meyletmeye başlayan ve kötülük yapınca kendisini ayıplayan nefistir. Bu terim, “Pişmanlık gösteren nefse yemin ederim” (Kıyâme 72/2) âyetinden alınmıştır. Zikri “Yâ Allah”tır.³⁶⁸
3. **Nefs-i mülhime:** İlham ve keşif hâllerinin kendisine isabet ettiği, neyin hayır neyin şer olduğunu idrak edebilen, şeytanın isteklerine karşı direnme gücü olan nefistir. Bu mertebe de diğerleri gibi adını Kur’an’dan almıştır: “ And olsun nefse isyanını ve itaatini ilham edene” (Şems 94/8). Zikri ise “Yâ Hü” dur.³⁶⁹
4. **Nefs-i mutmainne:** Kötü ve çirkin huylardan kurtulmuş, güzel huylarla donanmış, eşyanın hakikatının yazılmış olduğu nefis türüdür. İsmi Fecr sûresindeki “ Ey mutmainne nefis...” (Fecr 89/27) âyetinden almıştır. Bu mertebenin zikri “Yâ Hak” tır.³⁷⁰
5. **Nefs-i râdiye:** Kendisi ve başkası hakkında tecellî eden gerek hayır gerek şer bütün kazâi hükümlere tereddütsüz rıza gösterip teslim olan nefis makamıdır. Müşâhede makamı olan bu mertebeye, “Dön Rabb’ine, O senden sen de O’ndan râzı olarak” (Fecr 89/28) âyeti işaret sayılmaktadır. Zikri “Yâ Hay”dır.³⁷¹
6. **Nefs-i merziyye:** Kendisinin Allah’tan, Allah’ın da kendisinden razı olduğu nefis çeşitidir. Bu mertebeye işaret eden âyet nefis-i râdiyede olduğu gibi “Dön Rabb’ine, O senden sen de O’ndan râzı olarak” (Fecr 89/28) âyetidir. Zikri ise “Yâ Kayyûm”dur.³⁷²
7. **Nefs-i Kâmile/ Sâfiye:** Bu makamda sâlik bütün mârifet sıfatlarını kazanarak irşad mevkiine yükselir. Zikri ise “Yâ Kahlâh”dır.³⁷³

Sûfilere göre sülûkün birtakım aşamaları vardır. Bu aşamalar üçe, ona, yüze ve bin bire kadar varan gruplar hâlinde tasnif edilmiş, bu konuda birçok eser kaleme alınmıştır. Hâce Abdullah Herevî’nin *Menâzilü’s-sâirîn*’i bunların en meşhurdur. Seyr ü sülûk esnasında bir makam tam olarak gerçekleştirilmeden bir sonraki makama geçilemez. Aksi takdirde

³⁶⁸ Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, s. 143.

³⁶⁹ Yılmaz, a.g.e, s. 235.

³⁷⁰ Küçük, a.g.e, s.143.

³⁷¹ Yılmaz, a.g.e, s. 236.

³⁷² Küçük, a.g.e, s.143.

³⁷³ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, s. 236.

tamamlanılmayan makamdaki eksiklik bir sonraki makamda da devam eder ve nihâyete ulaşana kadar sülûkü olumsuz yönde etkiler.³⁷⁴

2.D.3 SEYR Ü SÜLÛK MERTEBELERİ

Seyr ü sülûkün ıstılâhî manasını açıklarken seyrin toplamda dört mertebeden (seyr ila'llah, seyr fi'llah, seyr maa'llah, seyr ani'llah) meydana geldiğini ifade etmiştik. Şimdi bunları biraz daha ayrıntılı şekilde incelemeye çalışacağız.

Seyr ila'llah: Seyr ü sülûkün ilk mertebesi olan seyr ila'llah, Arapça'da Allah'a doğru yolculuk yapmak demektir. Sâlik zikrederek Allah'a doğru hareket eder. Seyr-i ila'llah, seyr-i afakî ve seyr-i enfüsî olmak üzere iki kısımdan oluşur.³⁷⁵

Seyr fi'llah: Manevî yolculuğun dört basamağından ikincisi olan seyr fi'llah, Allah'ın sıfatlarıyla bezenmiş ve ahlakıyla ahlaklanmış, bütün bedenî özelliklerden kurtulmuş sâlikin mertebesidir. Bu makamın nihâyetinde sâlikte ledünnî ilim oluşmaktadır.³⁷⁶

Seyr maa'llah: Allah ile seyretmek manasına gelen seyr maa'llah seyr ü sülûkün üçüncü basamağıdır. Bu seyre “sefer-i sâlis” veya “fark ba'de'l-cem” denmiştir. Bu mertebede ikilik kalkmakta ve nihâyette velâyet makamına ulaşılmaktadır.³⁷⁷

Seyr ani'llah: Vahdetten kesrete doğru bir ilerleyiş olan seyr ani'llah, Allah'tan seyr demek olup seyr ü sülûk makamlarının dördüncüsü ve sonucusudur. Bu makama “telvîn ba'de't-temkin” (temkinden sonra telvîn) de denilmiştir. Sâlikin bu mertebedeki gayesi terbiye ve telkin için Hak'dan halka dönüştür. Bu sebeple seyr ani'llaha “beka ba'de'l-fenâ”, “sahv ba'de's-sekr” veya “fark ba'de'l-cem” de denilmiştir.³⁷⁸

Nefis ıslah edilebilir bir yapıya sahiptir. Nefsin belasından arınmak ve onu terbiye altına almak da her müminin aslı vazifelerindedir. Bu nedenle insanoğlunun nefsinin ıslah etmeden yaşaması kulluk vazifesini güzel bir şekilde ifa edemediğinin göstergesi sayılmaktadır. Bununla birlikte nefis güzelce terbiye edildiğinde daima Allah'ın rızasını gözeten yüce bir hâle de gelebilmektedir.³⁷⁹ Nefis muhasebesi takva ve vera, Allah'ın

³⁷⁴ Süleyman Uludağ, “Sülûk”, *DİA*, c. XXXVIII, s. 127.

³⁷⁵ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 238.

³⁷⁶ Cebecioğlu, a.g.e, s. 238.

³⁷⁷ Cebecioğlu, a.g.e, s. 238.

³⁷⁸ Cebecioğlu, a.g.e, s. 238.

³⁷⁹ Ildırar, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, ss. 22-23.

çağrısına uymak ve nefsin kötü arzularına muhalefet etmekle gerçekleşir. Zira nefsin hevâsına uyulduğunda insan fesat ve bozulmaya uğramakta, bir çeşit körlük yaşamaktadır.³⁸⁰

Nefis, sahibiyle kabirde, sıratı ve cehennemde birlikte olacak, ilâhî hükümlere karşı insanın göreceği hesaba ortak edilecektir. Bu sebeple kötülüğü daimi sûrette emreden nefis, isyandan itaate, delaletten imana, gûnahtan da tevbeye sığınmadığı müddetçe insana zarar vermektedir. Nefis terbiyeye muhtaçtır ve bu terbiye oldukça zor gerçekleşmektedir. Cahil olan nefsi eğitme metodunu Peygamberler insanlığa bildirmiştir. İmanı kemale eren mümin nefisini de ıslah etmiş olmaktadır. Dolayısıyla nefsin dilinden anlamak için iman etmiş bir kalbe sahip olmak gerekir. Aksi takdirde kul nefis-i emmareye karşı mağlup duruma düşmektedir.³⁸¹

Mutasavvıflara göre seyr ü sülûk, yukarıda zikrettiğimiz dört manevî makamı hâl ile katetmekle gerçekleşir. Zira bir şeyi ilmen bilene âlim, aklen kabul edene “mütefekkir”, hâl ile yaşayana ise “veli” denmektedir. Yoksa ilmen bilmekle hâl ve sıfat ehli olunmamaktadır. Örneğin yalan terkedilmedikçe doğruluk, gazap bırakılmadıkça şecaat, şehvetten uzaklaşmadıkça da iffet elde edilemez. İnsan kötü sıfatlardan arındıkça hâl sahibi olur. Bu sebeple mutasavvıflara göre sülûk, manevî makamları ruhanî hâller (cezbe, muhabbet, mârifet, sabır, şükür vb.) ile geçmekle gerçekleşmektedir.³⁸²

2.D.4 SEYR Ü SÜLÛKÜN EDEPLERİ VE MAKAMLARI

Edep her şeyi gereğince ve yerli yerince yapmaktır. Bunun gerçekleşmesi için de bütün fikir ve fiillerde Hz. Peygamber’e uymak gereklidir. Mutasavvıflar edindikleri güzel hâllere Hz. Peygamber’in yolundan giderek ulaşmışlardır. Serî es-Sakatî, edep aklın tercümanıdır diyerek bu durumu özetler. Görünüyor ki herkes edebi kadar akıllı, akli kadar şerefli ve şerefi kadar kıymetlidir.³⁸³

Arifler, “Önce usûl, sonra vusûl” demişlerdir. Yani maksadına erişmek isteyen kimse önce o işin usulüne göre davranmalıdır. İnsan bir işin usulüne göre davranmadığı müddetçe o iş için ömrünü de verse hayırlı bir sonuç alamaz. Edebine göre yapılmayan işler -miktar olarak çok olsa da- fayda sağlamaz. Her işte olduğu gibi seyr ü sülûkte de edebe son derece riâyet edilmelidir. Allah’ın yeryüzündeki şahidi ve halifesi olan ariflere hürmet etmek, kişinin

³⁸⁰Mekkî, *Kâtu'l-Kulûb*, c.1, ss. 312-314.

³⁸¹Ildırar, a.g.e, s. 19.

³⁸²Ildırar, *Tasavvuf Sohbetleri*, c. 1, s. 161.

³⁸³Muhammed Saki el-Hüseyni, *Ârifler Yolunun Edepleri*, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2015, s. 27.

takvasından ileri gelir. Onlara karşı edebini muhafaza etmeyen kimsenin tasavvufi yolda hiçbir nasibi kalmamaktadır.³⁸⁴

Sülûk kelimesi ilk dönem tasavvuf klasiklerinde dini hayatla ilgili bütün fiilleri kapsayan geniş bir kullanıma sahiptir. XII. yüzyılda tarikatlerin ortaya çıkmasından sonra ise daha çok “Hakk’a ulaşma yolunda belli tasavvufî adap ve erkânın uygulanması” manasını kazanmıştır. Eldeki bilgilere göre, sülûke bir tasavvuf terimi olarak ilk kez Abdülkerîm el-Kuşeyrî’nin *Tertîbü’s-sülûk* adlı eserinde rastlanmaktadır. Sülûk tarikatler sonrası dönemde kendisiyle genellikle aynı anlama gelen seyr kelimesi ile birlikte “seyr ü sülûk” olarak kullanılmıştır.³⁸⁵

Seyr ü sülûk kendi içerisinde bazı kurallar barındırmaktadır. Mesela tezkiye (temizleme), tasfiye (arındırma) ve telciye (parlatma) prensiplerine göre Allah’ın rızasına ulaşmak isteyen insanlar zikirle meşgul olup zahirî ve manevî mücâhede ile yaşarlar. Tezkiye, kalp için olursa tasfiye ismini almaktadır. Zira kalbin yaratılışı latiftir, nurânîdir. Nefsin çirkinliklerine ve aşırılıklarına kapılan insanın kalbi kirlenir ve söz konusu kalp nefsin esareti altına girer. Bu durumdaki kalbi arındırıp temizlemeye “tasfiye” denir. Tasfiye ıstılahta, kalbin her türlü manevî kirden temiz ve duru hâle getirilmesini ifade eder. Tasfiyeye tabi tutulmuş bir kalp Allah’ın iradesini yansıtmaktadır. Sonuç itibariyle tezkiye sıfat değişimi, tasfiye ise hâl değişimidir. Sıfat değişimi hâl değişiminden daha zor olduğu için tezkiye tasfiyeye göre daha zordur.³⁸⁶

Seyr ü sülûkun edeplerinden birisi de müridin kalbini saf hâle getirmek için çabalamasıdır. Zira kâmil mürşid manevî olarak terbiye ettiği müridin kalbindeki samimiyete oldukça önem vermektedir. Mürşid müridi, özellikle daraldığı, dünyanın kendisini her anlamda sıktığı zamanlarda gözlemler, ne gibi tutumlar sergilediğine dikkat eder. Kalbinde mâsivâ, kibir, şirk riya vb. kötü hâller bulunan kimse, bir mürşidi kâmile intisap edip seyr ü sülûk yoluna girdiğinde kalbini söz konusu hasletlerden temizlemesi gerekir. Zira ilâhi huzurda kabul görmek ve Allah Teâlâ tarafından sevmek kalbin bütün kötülüklerden arındırılmasına bağlıdır. Daha sonra kalbi güzel hasletlerle donatmak gerekir. Manevî seyir ve sefer ancak bu durum gerçekleştikten sonra meydana gelir.³⁸⁷

³⁸⁴ Hüseyini, *Ârifler Yolunun Edepleri*, s. 28.

³⁸⁵ Uludağ, “Sülûk”, *DİA*, c. XXXVIII, s. 127.

³⁸⁶ Ildırar, *Tasavvuf Sohbetleri*, c. 2, ss. 39-40.

³⁸⁷ Molla Câmî, *Sırlar Denizi: Lücetü’l-Esrâr*, trc. M. Ali Özkan, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2017, s. 123.

Seyr ü sülûk makamları, Tasavvufta “makamlar” olarak bilinen on basamaktır. Burada belirtmek gerekir ki aslında bu makamların 40, 100, 1000 gibi farklı sayılarda tasnifi yapılmaktadır.³⁸⁸ Bu esasları fazla detaya inmeden açıklamaya çalışacağız.

1. **Tevbe:** Tevbenin hakiki manası dönüşür. Allah’ın yerdiği şeylerden emrettiği şeylere dönmeyi ifade etmektedir. Kişinin tevbesinin hakiki mahiyette olabilmesi (nasuh tevbe) için işlediği günahı terk etmesi, bu günahı pişman olması ve benzeriyle dahi olsa aynı günaha düşmemek için gayret sarf etmesi gerekir.³⁸⁹ Tasavvufi makamların ilki sayılan tevbenin³⁹⁰ aslı, İslam’ın ruhuna ters davranışlardan müminin sıyrılması ve güzel huylara rucû etmesidir.³⁹¹
2. **Zühd:** Kalpten dünya sevgisini çıkartarak dünyaya karşı isteksiz ve gönülsüz olmak manasına gelen zühd,³⁹² kişinin mâsivâyâ, mâsivânın da kişiye sahip olmamasını ifade eder.³⁹³ Hangi yönüyle olursa olsun sadece dünyayı talep edenlerin, ona rağbet edenlerin âkıbeti cehennem olacaktır. Ahireti isteyenler için ise yaptıklarının karşılığı mutlaka verilecektir. Zira ahiret için çalışmak ve Allah’a yönelmek, Allah’ın katında değerli olana rağbet etmeyi ifade etmektedir.³⁹⁴
3. **Tevekkül:** Tevekkül Allah ile kul arasındaki bir sırdır. Hakiki tevekkül ise tevekkülü terk etmektir. Yani yaratılmadan önce kulun Allah’a rızık konusunda tevekkül etmesi mümkün olmadığı gibi yaratılmışken de Allah’tan bir beklentisi olmamasıdır.³⁹⁵
4. **Kanaat:** Lügatte kısmetine razı olmak manasına gelen kanaat, alışılan ve ülfet edilen şeylerin bulunmaması hâlinde huzur içinde olmayı ifade eder. Kanaati azla yetinmek, var olana ihtiyaç duymamak ve yok olanın peşine düşmemek şeklinde tarif edenler de olmuştur. Kanaat üç kısımdan meydana gelir. Birincisi avamın kanaatidir ve rızıkla ilgilidir. İkincisi havassın kanaatidir bu ise zikirle alakalıdır. Üçüncüsü Allah’ı görmekle gerçekleşen havassın havassı

³⁸⁸ Bkz. Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, s. 109.

³⁸⁹ Kuşeyrî, *er-Risale*, s. 142.

³⁹⁰ Herevî, *Menâzilü’s-Sâirîn*, s. 282.

³⁹¹ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, s. 159.

³⁹² Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, s. 90.

³⁹³ Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, s. 49.

³⁹⁴ Süleymî, *Nefis Kusurları ve Tedavileri*, s. 110.

³⁹⁵ Ebû İshâk İbrâhîm b. Ya’kûb el-Buhârî el-Kelâbâzî, *Doğuş Devrinde Tasavvuf: Ta’arruf*, haz. Süleyman Uludağ, 5. Baskı, Dergah Yayınları, İstanbul, 2016, s.167

kanaatidir.³⁹⁶ Allah Teâlâ beş şeyi şu beş şeyin içine koymuştur: İzzet ve şeref Allah'a itaatte, zillet günahın içerisinde, heybet gece ibadetinde, heybet aç karında, zenginlik ise kanaattedir.³⁹⁷

5. **Uzlet:** Belirli bir ruhsal olgunluğa ulaşmak amacıyla dünya hayatından ve sosyal çevreden uzaklaşarak arzuları sınırlamaya çalışmak ve münzevi bir yaşam sürmeye "uzlet" denir. İnzivâ ve zühde yer veren dini geleneklerde uzlet yaşantısı, ruhsal olgunluğu elde etme ve arınmanın bir yolu olarak görülmektedir.³⁹⁸
6. **Zikir:** Zikir kalp ve dil ile yapılır. İmam Nevevî *el-Ezkâr*'ında kalp ve dil ile aynı anda yapılan zikrin makbul olduğunu ifade etmiştir. Allah'dan başka her şeyden sıyrılıp kurtulmanın çaresi zikrullahı devam etmekle mümkündür. Kalp Allah Teâlâ'nın nazargâhıdır. Kalbin cilası ise zikirle yapılır. Hz. Peygamber'in beyan ettiği gibi kalp sahih olursa bütün beden sahih olmaktadır. Bunun zıddı olarak kalp sâlih olmazsa ibadetlerin faydası kalmamaktadır.³⁹⁹
7. **Teveccüh:** Arapça'da yönelmek anlamına gelen teveccüh, şeyhin bütün manevî gücünü müridin kalbi üzerine yöneltmesi ve bu sûretle ona aktarmasıdır. Bu, müridin ruhunda filizlenmeye sebep olacak manevî bir aşılama olayıdır. Bir başka deyişle müridin ruhî istitâat kapasitesinin artırılmasıdır. Mürid bu şekilde müşidinin manevî özelliklerini yüklenmiş olur.⁴⁰⁰ Rabiâ el- Adeviyye mârifetin semeresinin Allah Teâlâ'ya teveccüh etmek olduğunu söylemiştir.⁴⁰¹
8. **Sabır:** Birini bir şeyden alıkoymak, tutmak, hapsetmek, sabretmek gibi anlamlara gelen Arapça kökenli sabır kelimesi⁴⁰², gayesi yine kendisine dönük olan bir olgudur. Yani kişi sabrederken de sabır hâli içerisindeydir.⁴⁰³ Sabır, başa ne kadar musibet gelirse gelsin kulun şikâyet etmemesidir.⁴⁰⁴ Öyle ki başa gelen belalara, sıkıntılara dayanmak sabır olduğu gibi Allah'a ibadet ve

³⁹⁶ Zafer Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kalem Yayınevi, İstanbul, 2016, s. 527.

³⁹⁷ Kuşeyrî, *Risale*, s. 203.

³⁹⁸ Şinasi Gündüz, "Uzlet", *DİA*, c. XLII, s. 255.

³⁹⁹ Muhammed b. Abdullah el-Hânî, *Âdâb*, trc. Ali Hüsrevoğlu, Erkam Yayınları, İstanbul, 1995, s. 174-

177.

⁴⁰⁰ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 274.

⁴⁰¹ Abdurrahman Câmî, *Nefehâtü'l-Üns*, trc. Lâmi'i Çelebi, Mârifet Yayınları, İstanbul, 1998, ss. 844-

845.

⁴⁰² Cebecioğlu, a.g.e, s. 223.

⁴⁰³ Kelâbâzî, *Doğuş Devrinde Tasavvuf: Ta'arruf*, ss. 157-158.

⁴⁰⁴ Kuşeyrî, *Risale*, s. 223.

kullukta devamlılık göstermek de sabırdır. Kur'an'ı Kerim'de kulun çeşitli dayanıklılık testlerine tabi tutulduğunu gösteren pek çok âyet bulunmaktadır. Yine sabır konusunda çeşitli atasözleri ve deyimler mevcuttur.⁴⁰⁵

9. Murâkabe: Kulun, her hâlini Allah Teâlâ'nın görüp bildiğini, içinden geçenlere dahi vakıf olduğunu düşünmesi ve devamlı sûrette bu düşüncede kalmasına murâkabe denir. Zira Allah insana can damarından daha yakındır; kulunun içinde ve dışında olanları, yaptığı her işi ve gönlünden geçirdiklerini dahi bilmektedir. İnsan, daima ilâhi bir kamera altında bulunduğunu idrak ederse Allah'ı sürekli görüyormuş gibi yaşar. Hz. Peygamber'in (s.a.v) "ihsan" olarak nitelendirdiği bu murâkabe hâli her hayrın temelini oluşturmaktadır.⁴⁰⁶

10. Rıza: Rıza, Allah ile rıza ve Allah'tan rıza olmak üzere ikiye ayrılır. Allah ile rızadan kasıt, Allah'ı her şeyi idare eden olarak tanımak ve rıza göstermektir. Allah'tan rıza ise, O'nun takdir ettiği kaza ve kaderden razı olmağadır. Rıza kişiyi kuruntulardan arındırmakta, gafletten uyandırmakta ve mâsivâyı düşünmekten alıkoymaktadır. Kul, Allah'ın ilmine razı olup O'nun her şeyi görüp gözettiğine inandığında rızanın hakikatine ermektedir.⁴⁰⁷ Kişi öyle bir rıza ile razı olmalıdır ki Allah'ın kendisinden razı olmamasına dahi rıza göstermelidir.⁴⁰⁸ Rızanın fazileti hususunda sayılamayacak kadar çok rivayet mevcuttur. Rızâ, nasuh bir tevbenin semeresidir. Yani kul tevbe-i nasuhtan geri kaldığı müddetçe rızadan da geri kalır. Sabır ve rıza ise yine tevbenin içerisinde mevcuttur.⁴⁰⁹

2.E RUH VE BEDEN İLİŞKİSİ

İnsan beden ve ruhtan meydana gelir ve onda bu iki yön birlikte çalışır. "Kalıp/ceset" olarak da adlandırılan beden, zahirî olarak mevcuttur ve dünyaya dönük bir yapıdadır. Gözle görünmeyen bir latîfe olan ruh ise ahirete dönüktür ve manevî bir yapıya sahiptir. Ruh bedeninin içerisine hapsedilmiştir. İnsan bünyesinde barındırdığı bu iki zıt unsurla yaşamak ve

⁴⁰⁵ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, ss. 223-224.

⁴⁰⁶ Süleyman Ateş, *İslam Tasavvufu*, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, 2005, s. 216.

⁴⁰⁷ Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, ss. 802-803.

⁴⁰⁸ Annemarie Schimmel, *Tasavvuf Notları*, trc. Dilara Yabul, 2. Baskı, Süfi Kitap Yayınları, İstanbul, 2018, s. 27.

⁴⁰⁹ Sühreverdi, *Avarifü'l-Meârif*, s. 599.

bu unsurları belirli bir ahenk içerisinde tutmak zorundadır.⁴¹⁰ Zira Allah Teâlâ insanı hem bedeni hem de ruhuyla haşredecek, sevabın mükâfâtını ve günahın cezasını ruh ve beden birlikte karşılayacaktır.⁴¹¹

Allah Teâlâ önce ruhları yaratmış, sonra da bedenlere şekillerini vermiştir⁴¹². İbn Sâlim el-Basrî'ye (v.297/909) göre sevap veya günah, ruh olmadan sadece bedenden yahut beden olmadan sadece ruhtan meydana gelmemektedir. Dolayısıyla ceza veya mükâfâtın ruh ve bedenden sadece birine verilmesi mümkün değildir.⁴¹³ Allah Teâlâ ruhu bedende tuttuğu müddetçe beden hayatına devam edebilmektedir. Ruh bedenin içerisinde şerefli bir konuma sahiptir. Lakin onun mahiyetini aklın sınırları tam olarak kavrayamamaktadır.⁴¹⁴

Gazzali ruhu iki manada izah etmiştir. Birinci manaya göre ruh latif bir cisimdir. Kaynağı ise kalptir. Zira ruh, kalbin damarları vasıtasıyla bedenin çeşitli âzâlarına ve parçalarına dağılmaktadır. İkinci olarak ise ruh, insanın idrak etmesini sağlayan ve bilici özelliği bulunan bir latifedir. Bu ruh, İsra sûresinde kastedilen Allah'ın emrinde olan ruhtur⁴¹⁵. Ruh rabbani bir olgudur, onun hakikatini idrak etmekten insan akli aciz kalmaktadır.⁴¹⁶

Ehl-i sünnete göre ruhlar çeşitlidir. Bazıları onun yalnızca hayat olduğunu söylemiş, bazıları ruhu bedene konulmuş latif bir cisim olarak kabul etmişlerdir. İnsan bedeni Allah'ın “Hayy” sıfatını subûtî olarak üzerinde taşıdığı için canlıdır. Ruh da beden içerisine yerleştirilmiştir. Uykuda terakki etme, bedenden ayrılma ve geri bedene dönme ruhun özellikleri arasında sayılabilmektedir.⁴¹⁷

Allah Teâlâ vücuttaki bütün cevher ve âzâları birbirine bağımlı ve muhtaç yaratmıştır.⁴¹⁸ Ruh insan bedenine emanet olarak konulmuştur. İnsan uyuduğunda ruh bedenden ayrılır ve yükselir, sonra tekrar bedene döner.⁴¹⁹ Ruhun cesetten ayrılması demek, cesedin ruhun kontrolünden çıkmasıyla beraber ruhun cesette herhangi bir tasarruf hakkının

⁴¹⁰ Bkz. Gül Bulut, “Fuzûlî'nin “*Sıhhat u Maraz*” Adlı Eserinin Tasavvufî Açısından Tahlili”, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya, 2020, Yüksek Lisans Tezi, s. 117.

⁴¹¹ Şehâbeddin Sühreverdî, *İrşâdü'l Mürîdîn*, trc. Mehmet Emin Fidan, Hacegan Yayınları, İstanbul, 2014, s. 33.

⁴¹² Bkz. Araf 7/11.

⁴¹³ Yılmaz, “*Tasavvufî İlgili Sorular-Cevaplar*”, Ebû Nasr Serrâc, *el-Lüma* [İslam Tasavvufu], s. 226.

⁴¹⁴ Sühreverdî, *Avarîfü'l-Meârif*, s. 568.

⁴¹⁵ Bkz. İsra 17/85.

⁴¹⁶ Gazzalî, *İhya*, c. 5, ss. 11-12.

⁴¹⁷ Sühreverdî, a.g.e, s. 33.

⁴¹⁸ Kuşeyrî, *Risale*, s. 224.

⁴¹⁹ Kuşeyrî, *Risale*, s. 224.

kalmaması demektir. Zira âzâlar ruhun kullandığı aletlerdir. Örneğin ruh el vasıtasıyla bir şeyi tutar, kulak ile işitir, göz ile görür, eşyanın hakikatini kalp ile kavrar. Kalp ruhtan ibarettir. Öyle ki ruh herhangi bir vasıtaya ihtiyaç duymadan eşyayı tanıyabilmektedir. Yine aynı şekilde hüznün, keder, kin ve öfke tek başına ruh tarafından hissedilebilmektedir. Sevinç, neşe vb. diğer zevklerden de haz duyan ruhtur.⁴²⁰

Amellerimizin aracısı olan beden; nefisle ihtiyarî amellerimiz, şuurumuz ve hür tercihlerimize bağlı olarak çeşitli biçimlerde etkileşimde bulunmaktadır. Dünya hayatında yaşarken fiziki eylemlerin çoğunda bize otokontrol imkânı verilmiştir. Herhangi bir eylemi yapıp yapmamaya dair manevî ve ahlâkî tercihte bulunurken nefis; niyetimiz doğrultusunda irade ettiği şeyi tahakkuk ettirmek için elleri, ayakları, dilleri ve gözleri kullanır. Dolayısıyla bir bakış açısına göre beden, bu dünyada kaçmaya çabaladığımız bir zindan olsa da diğer bir bakış açısından, Allah'a doğru olan yolculuğumuzda yoldaşımızdır.⁴²¹

Bazı ibadetlerde de nefis ve beden ahengi bulunmaktadır. Örneğin namazda beden önemli bir rol oynar. Derin bir sembolik anlam taşıyan namaz hareketleri, nefsi uyumlu hâle getirmeye yardımcı olurken, bir yandan da beden, nefis ve ruhun uyumlu hâle gelebilmesi için aracı işlevi görür. Bu koşullarda beden nefis için zindan değil aksine onun tamamlayıcısı olacaktır.⁴²² Burada görüldüğü üzere ruh bedeni ayakta tutan ve görünmeyen bir varlıktır. Beden ise gözle görünen bir yoktur. Bedenin bütün zerrelere ruhun gücüyle hareket eder. Aksi takdirde beden işlevini sürdüremez.⁴²³

Ruh latif bir cisimdir ve menbaı fizyolojik kalbin iç boşluğudur. Atardamarlar vasıtasıyla bedenin diğer cüzlerine yayılan ruh, beden içerisindeki hareketi gerçekleştirir ve âzâlara hissetme, görme, işitme ve koklama gibi hayat unsurları ruh vasıtası ile yayılır.⁴²⁴ Ruhunu besleyen kimse bedeninin arzularını daha kolay terbiye edebilmektedir. Ebu'l-Feth el-Büstî'nin bir şiirinde belirttiği gibi bedenine hizmet eden kişi ziyanını arttırmakta, ruhuna yönelip onu faziletlendiren ise insan olmaya daha çok yaklaşmaktadır.⁴²⁵

Ruh ve beden birbiri ile oldukça ilişkili olmasına rağmen birbirlerinden farklı özelliklere de sahiptir. Ruh ve beden arasındaki en büyük fark; ruhun latif ve elle tutulamaz

⁴²⁰ İmam Gazzali, *Ahret Hayatı; Ölüm, Kabir, Kıyamet*, 18. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2020, s. 166.

⁴²¹ Seyyid Hüseyin Nasr, *Gülşen-i Hakikat (Tasavvuf Geleneğinin Vizyonu ve Vadettikleri)*, trc. Nurullah Koltaş, İnsan Yayınları, İstanbul, 2015, s. 125.

⁴²² Nasr, a.g.e, s.127.

⁴²³ Raûf Ahmed Müceddidî, *Dürr'ül-Maârif*, trc. M. Ali Özkan, 3. Baskı, İstanbul, 2017, s. 146.

⁴²⁴ İmam Gazzali, *Kalbin Hâlleri*, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2021, s. 12.

⁴²⁵ İmam Maverdi, *Edebü'd-Dünya Ve'd-Dîn*, trc. Hâlit Zavalısız, Tahlil Yayınları, İstanbul, 2020, ss. 774-775.

oluşu, bedeninin ise keşif ve elle tutulabilir olmasıdır. Söz konusu farka rağmen ikisi arasında güzel bir uyum bulunmaktadır.⁴²⁶ Öyle ki beden tek başına hayvanî tabiat üzere yaratılmış, kendisiyle dünyanın imarı temin edilmiştir. Ruh ise meleklik tabiatı üzere yaratılmış, onunla da ahiret inşa edilmiştir. Her ikisinin birleşmesiyle de dünya ve ahiret mamur edilmiştir.

Sonuç itibariyle ruh bedeni ayakta tutan ve görünmeyen bir varlıktır. Beden ise gözle görünen bir yoldur. Bedenin bütün zerrelere ruhun gücüyle hareket eder. Aksi takdirde beden işlevini sürdüremez.⁴²⁷ Ruh ise yukarıda sayılan hususiyetleri bir eşyadan veya organdan yardım almadan hissetmekte, duymakta ve yapmaktadır. Bunlar ruha özgü vasıflardır. Bu hisler ve hazlar ruh bedenden ayrılınca ruhla beraber gider. Âzâlar vasıtasıyla görülen işlevler ise ruh kendisine tekrar iade edilesiye kadar cesetle birlikte kalır.⁴²⁸

2.F KİLLET-İ TAÂMIN BEDENE VE RUHA ETKİSİ

Kur'an-ı Kerim her zaman geçerli olabilecek sağlık prensipleri (hıfzu's-sıhha/koruyucu hekimlik) üzerine genel hükümler ortaya koymuştur. Kur'an; beden, ruh, elbise ve çevrenin temiz tutulmasını önemle vurgulamış; zararlı yiyecekleri, ruhu ve bedeni tahrip eden içkiyi yasaklamıştır. Yine Kur'an-ı Kerim'de yeme içmede aşırıya gidilmemesi vurgulanmıştır.⁴²⁹

Kur'an-ı Kerim'in yeme içme ile ilgili olan âyetleri dikkatle incelendiğinde, yeme içme faaliyetinin sadece midemizi ilgilendirmediği görülecektir. Zira kalp ve akıl da yenilen besinlerle oldukça ilgilidir. Beslenme faaliyeti yanlış gıdalarla ve gereğinden fazla olursa, insan vücudundaki söz konusu merkezler bu durumdan olumsuz olarak etkilenmektedir.⁴³⁰ Kişi hastalıklardan korunmak istiyorsa, “Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz”⁴³¹ âyetine göre bir hayat sürdürmelidir.⁴³²

İnsanın tükettiği gıdanın hem fizyolojik hem de rûhî etkileri vardır. Örneğin tokluk kalbi katılaştırmakta, zihni ifsat etmektedir. Aynı zamanda kişinin ezber yapması zorlaşmakta, organlar ilim ve ibadetle meşgul olamaz hâle gelmektedir. Eski tabiplere göre açlık, içinde dert olmayan tek devadır.⁴³³

⁴²⁶ Küçük, *Tasavvuf ve Tıp*, s. 107.

⁴²⁷ Müceddidî, *Dürr'ül-Maârif*, s. 146.

⁴²⁸ Gazzali, *Ahiret Hayatı; Ölüm, Kabir, Kıyamet*, s. 166.

⁴²⁹ Ali Haydar Bayat, *Tıp Tarihi*, Merkez Efendi Geleneksel Tıp Derneği Yayınları, 2. Baskı, İstanbul, 2010, s. 200.

⁴³⁰ Bulut, *Can Boğazdan Çıkar Kan Gruplarına Göre Beslenme*, s. 30.

⁴³¹ Bkz. Araf 7/31.

⁴³² Bulut, *Can Boğazdan Çıkar Kan Gruplarına Göre Beslenme*, s. 52.

⁴³³ Küçük, *Tasavvuf Ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*, s. 137.

Her şeyde olduğu gibi beslenmede de ölçülü olmak ve yenilen gıdaya dikkat etmek zaruridir. Çünkü hastalığın vücuda girişinin nedeni toksinli şeyler yenilmesi ve zararlı başka şeylerin tüketilmesidir. Öyle ki ihtiyaç fazlası gıdalar da zehir mahiyetindedir; vücudu yorar ve zarar verir.⁴³⁴ Bir insanın günlük gıda ihtiyacı, kendi yumruğunun hacmi kadardır. Normal bir kişinin vücudu yeterli enerjiyi 250-300 gramlık gerçek bir besinden kazanabilmektedir. Bunun haricinde tüketilen besinler ise fazlalıktır.⁴³⁵

İnsan, yaptığı eylemlerden ve çevresinden etkilenen bir varlıktır. Öyle ki dünyaya meyleden kişinin kontrol mekanizması zayıflamaktadır. Cehâlet, tamah ve dünya sevgisi bir kalbe girdiğinde, nefis daima vesvese hâlinde bulunmaktadır. Söz konusu üç şeyin kalpte yer etmesi, kuvvetlenmesi veya zayıflaması nispetinde nefsanî düşünceler de zayıflamakta yahut kuvvetlenmektedir. Nefis karşısında ruh ne kadar güçlenir ve huzur bulursa kişinin manevî hayatı o kadar diri olacaktır.⁴³⁶

Nefsi kırmadıkça, onun arzularını yok etmedikçe manevî manada diriliş gerçekleşmemektedir. Kişi nefisini terbiye ederek Allah Teâlâ'ya yaklaşırsa, Allah onu nefsinin şerrinden ve diğer kötülüklerden muhafaza eder. Bu mertebeye ulaşmak ise açlık, susuzluk ve seherlerde uykusuz kalmakla, nefsin istek ve arzularına muhalefet etmekle gerçekleşir.⁴³⁷ Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya göre çok yemek, çok konuşmak ve çok uyumak kalbe sıkıntı vermektedir. Öyle ki bedenın sıhhati az yemeye, ruhun sıhhati ise az uyumaya bağlıdır. Kişinin karnını tıka basa doyurması bütün hastalıkların davetçisi, açlık ise tüm bu hastalıkların tedavisidir. Mide aç bırakıldığında ruhun idrak kuvveti artmaktadır.⁴³⁸

Kalp mizacının bozulması, vücuda giren lokmaların tesir ve etkilerinden anlaşılmaktadır. Mizacı bozulan kalp boş şeylere yönelip rağbet etmekte, üzerine düşen vazifelere karşı gevşeklik ve soğukluk göstermektedir. Aslı bozulmuş olan kalpte yanılma ve gaflet baş gösterebildiği gibi bazen de dünyevî haz ve meşgaleler sebebiyle hüznün ve keder meydana gelebilmektedir. Bedenin sıhhatinin değişmesiyle kalbin mizacı da değişmektedir. Ruhun ayakta kalabilmesi için kalp sağlığına, kalp sağlığı için de beden sağlığına ihtiyaç vardır. Beden sağlığının özü ise vücuda giren besinlere miktar ve mahiyet olarak dikkat etmekten geçmektedir.⁴³⁹

⁴³⁴ Küçük, a.g.e, s. 135.

⁴³⁵ Bulut, a.g.e, s. 83.

⁴³⁶ Mekki, *Kütü'l-Kulüb*, c. 1, s. 471.

⁴³⁷ Sülemî, *Nefis Kusurları ve Tedavileri*, s. 42.

⁴³⁸ Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, ss. 81-82.

⁴³⁹ Sühreverdî, *Avârifü'l-Meârif*, s. 441.

Açlık, aklı saflaştırmakta ve kalbi beslemektedir. Yine açlık hafızayı güçlendirmekte, kalbi ferahlatmaktadır.⁴⁴⁰ Çok yemek ise şehveti güçlendirmekte ve kişiyi, sonu pişmanlık olan bir akıbeta sürüklemektedir. Az yemeyi alışkanlık hâline getirip hazır olana kanaat edebilenler manevî açıdan birçok ikrama nail olmaktadır. Unutulmamalıdır ki helalin hesabı, haramın ise azabı vardır.⁴⁴¹

Yukarıda zikrettiğimiz gibi Allah'a yakınlaşmanın yolu açlıktan geçmekte, ruh açlık ile gıdalanmaktadır. Az yiyip aç kalmayı başarabilen kullar vecd, zevk ve ilâhi cezbeye mazhar olmaktadır. Allah ile huzur bulan kimse bunu açlıkla elde etmiştir. Ayrıca iyi talih, ikbal, saadet ve yücelik kişiye açlık sonucunda bahşedilmektedir.⁴⁴²

Açlık vesilesi ile ruh rahatlamakta, sükûta ermektedir. Ruhun tasfiyesi ve nefsin terbiyesi açlık ile gerçekleşmektedir. Zira ağzını tutmasını bilen, cihanı seyretmektedir.⁴⁴³ Yeme ve içmeyi azaltmak kulun manevî gelişimini olumlu yönde etkilemektedir fakat bu gelişimin tamamını az yiyip içerek tamamlayacağını düşünen kişi hataya düşer. Zira zühd sadece yiyecek ve içeceklerin terkiyle gerçekleşmemektedir. Kişi yeme içmeyi azaltmakla birlikte kalbini ve diğer organlarını da Allah'ın razı olduğu şekle bürümelidir.⁴⁴⁴

⁴⁴⁰ Sofuzade Seyyid Hasan Hulûsi, *Mecmâ'ul-Âdâb*, Salâh Bilici Kitabevi, İstanbul, 1979, s. 365.

⁴⁴¹ Mehmed Zaid, *Tasavvufî Ahlâk*, 4. Baskı, c. 3, Seha Neşriyat, İstanbul, 1947, s. 21.

⁴⁴² Hakkı, *Mârifetname*, s. 599.

⁴⁴³ Hakkı, a.g.e, s. 600.

⁴⁴⁴ Haris el-Muhasibi, *er-Riâye*, trc. Abdülhakim Yüce, c. 2, Işık Yayınları, 2004, s. 506.

2.G III/IX. ASRIN ÖNDE GELEN SÛFİLERİNE GÖRE KİLLET-İ TAÂMIN SEYR Ü SÛLÛKA ETKİSİ

Hız. Muhammed (s.a.v) şöyle buyurmuştur: “Kim benim sünnetimi ihya ederse beni ihya etmiş olur. Beni ihya eden de benimle birlikte cennettir.”⁴⁴⁵ Sûfiler, Hız. Peygamber’in sünnetini ihya edenlerin önde gelenleridir. Çünkü onlara göre en önemli husus, kalbin her türlü kir ve kötülükten arınmasıdır. Yine onlar dünyayı, dünyayı sevenlere ve mal düşkünlerine terk ederek ondan el etek çektikleri için, hadiste övülen ve istenilen hâle ulaşmaya muvaffak olmuşlardır.⁴⁴⁶

Allah Teâlâ sûfileri, çeşitli mücâhede ve riyâzetleri; gecelerini uykusuz, gündüzlerini oruçla geçirmeleri sebebiyle manevî makamlarda yavaş yavaş ilerletmiştir. Yani sûfiler tasavvufu kuru laf ile değil; açlık, dünyayı terk etme ve nefsin alışıp arzuladığı şeylerden alakayı kesmekle elde etmişlerdir.⁴⁴⁷ Öyle ki sûfiler cû’iyye” yani “açlar” olarak adlandırılmıştır. Çünkü onlar gıda maddelerinden sadece zaruret miktarında faydalanmışlardır.⁴⁴⁸

Sâlikin dikkat etmesi gereken temel hususlar az yeme, az konuşma ve az uyumadır. Bunlara dikkat eden sâlik, seyr ü sülûkünü rahatça tamamlayabilir. Karın aç olduğunda beden ruha dönmektedir. Bedenin sıhhati mideyi az doldurmakta, ruhun sıhhati ise az uyumaktadır. Bu bağlamda az yemek az uyumaya, az uyumak ise az konuşmaya sebebiyet vermektedir. Daha önce zikredildiği üzere açlık bütün hastalıkların devasıdır. Seyr ü sülûk yolculuğunda terbiye edilmeye çalışılan nefis, açlık vesilesi ile kontrol altına alınabilmiş, yine nefiste bulunan menfî hasletler açlık ile terbiye edilmiştir.

En yüce şerefe ulaşmak isteyen kimse fakirliği zenginliğe ve açlığı tokluğa tercih etmelidir.⁴⁴⁹ Yemeği azaltmaktaki maksat, nefsin hayvânî ve şehvani yönünü zayıflatıp nefsi aklın emrine sokmaktır. Yani müridin iç âlemini temizlemek ve kalbini kötü ahlaktan tasfiye etmektir. Çünkü açlık, insan kalbinin yağın eritir ve kanını azaltır. Hâl böyle olunca kalp hassasiyet kazanır. Gönül, hayvânî nefsin şerlerinden arındığında zikretmeye ve muhabbet kurmaya yatkın hâle gelecektir.⁴⁵⁰

⁴⁴⁵ Tirmizî, İlim, 16; İbn Mâce, Mukaddime, 15.

⁴⁴⁶ Süreverdî, *Avârifü'l-Maârif*, s.76.

⁴⁴⁷ Süreverdî, a.g.e, s.81.

⁴⁴⁸ Kelâbâzî, *Ta'arruf*, s.60.

⁴⁴⁹ Schimmel, *Tasavvuf Notları*, s. 73.

⁴⁵⁰ Hakkı, *Mârifetname*, ss. 602-603.

Tüm mahlûkatı kuşatan ilâhi nuru görmek ve en neticede Allah Teâlâ'ya ulaşmak mutasavvıfın ulaşmayı hedefleyeceği son noktadır. Bu görmede (şuhûd) ikilik kalmamıştır ve benlik tamamen ortadan kalkmıştır. Bu mertebeye erişebilmenin yolu ise devamlı olarak zikretmek, oruç tutmak ve tevekkül etmektir.⁴⁵¹

Çalışmamızın bu bölümünde III/IX. asırda yaşamış olan bazı sûfilerin yemek yeme hususunda tavsiye ettikleri ölçülere değinmeye çalışacağız. Sonrasında ise killet-i taâmın etkileşimli olduğu bazı kavramları inceleyerek killet-i taâmın seyr ü sülûka olan etkisini ortaya koymaya çalışacağız.

2.G.1 KILLET-İ TAÂMIN SEBEPLERİ

Birinci bölümde killet-i taâmdan bahsedilen her yerde bu pratiğin sağlık açısından önemi vurgulanmıştır. Burada dikkat edilmesi gereken önemli bir husus vardır ki o da sûfilerin bunu -genel olarak- sağlık için değil riyâzet, mücâhede ve helal gıda ile beslenmek için yaptığıdır. Öyle ki hiç birinin kalori hesabı yapmadığı ortadadır. Onların gıda hususunda düşündükleri ölçüler helallik, temizlik ve az miktardır. Bu hususlar biraz daha detaylı olarak ifade edilmeye çalışılacaktır.

2.G.1.1 RİYÂZET VE MÜCÂHEDE

Riyâzet ve mücâhede denildiğinde ilk akla gelen sûfilerden birisi Sehl et-Tüsterî'dir. Daima helal gıda tükettiğini söyleyen Sehl et-Tüsterî'ye bunu nasıl başardığı sorulduğunda şöyle demiştir: “ Ben aklımı, marifetimi ve gücümü yediye böldüm. Hiçbir şey yemem. Haliyle böldüğüm parçalardan altısı erir gider, geriye bir tanesi kalır. O kalan bir tanesinin de gidip nefsimin ziyan olacağını anladığımda az bir miktar yerim, ölçüyü kaçırarak fazla yemem. Zira fazla yiyerek nefsimin isteklerinin güçlenmesinde ona yardımcı olmaktan korkarım.”⁴⁵²

Ahmed b. Hanbel de devamlı olarak oruç tutmuş, açlık kendisi için alışkanlık haline gelmiştir. Susadığı zaman ise suya sadece bakmakla yetinmiştir. Kendisinin açlık ve susuzluğa karşı ciddi bir dirayeti bulunmaktadır. Bu uygulamaları hayatına geçirirken de fiziki bir karşılık beklememiştir.⁴⁵³

Hâris el-Muhâsibî, yeme-içme hususuna diğer sûfilerden farklı bir bakış açısıyla yönelmiştir. Muhâsibî “*Mekâsib*” adlı eserinde, açlığın Hz. Peygamber ve ashâb tarafından

⁴⁵¹ Schimmel, a.g.e, s. 490.

⁴⁵² Şa'ranî, *Tabakat 'ül Kübrâ*, c.1, ss. 299-300.

⁴⁵³ Isfehânî, *Hilyet 'ul-Evliya ve Tabakâtu 'l-Asfiyâ*, c. 7, ss. 226-227.

bir terbiye yolu olarak kullanılmadığını ifade etmektedir. Ona göre şerî bir temele dayanmadan sadece aç kalarak nefis terbiye edilemez lakin oruç tutularak nefis eğitimi gerçekleştirilebilir.⁴⁵⁴ Muhâsibî yemek yemekle elde ettiği nefsi gücü kuru kuruya aç kalarak değil, orucu alışkanlık haline getirerek kırmak istemiş ve kırmıştır. Nefsini terbiye ettikten sonra da yemekten uzak durmuş, nefisini terbiye noktasında mübalağa etmediğini idrak edince, aç kalmaya karar vermiştir. Ona göre açlığı kıymetli kılan şey Allah rızası için yapılıyor oluşudur. Yoksa perhiz yapar gibi aç kalmanın kişiye bir faydası bulunmamaktadır.⁴⁵⁵

2.G.1.2 HELAL YEME ARZUSU

Bişr b. Hâris, nefsi -helal bile olsa- doyuncaya kadar yemeye alıştırmaktan men etmiş, nefsin çok yemeye alıştığında şüphelilere ve haramlara ulaşmasının daha kolay olacağını belirtmiştir.⁴⁵⁶ Zünnûn el-Mısrî'de Bişr gibi, kişinin kendisini açlığa alıştırmasını, hâlvette kalmasını ve sahralarda tefekkür ile dolaşmasını tavsiye etmiştir.⁴⁵⁷

Sûfiler az miktarda yiyecek ile yetinmeyi hep vurgulamışlar ve ne kadar çok yerlerse harama düşme ihtimallerinin o kadar fazla olacağını düşünmüşlerdir. Lakin insan birden bire yeme-içme düzenini değiştirip, az yemeye alışamayabilir. Kişi bu alışma sürecinde bazı uygulamalar yaparak yeme-içme miktarında azaltmaya gidebilir. Örneğin Bişr el-Hâfi, bir lokmadan sonra daha küçük bir lokma yemek sûretiyle her gün bir önceki güne nazaran dünyadan daha fazla el etek çekmiştir.⁴⁵⁸ İbn Sâlim el-Basrî'ye (V.279/892) göre ise açlığa alışmanın yolu, alışılan yemek miktarından her gün bir kedi kulağı miktarınca azaltmaktan geçmektedir. Sûfiler bu açlık talimini nefislerini terbiye etmek için yapmışlar, bedenî unsurları çok fazla göz önünde bulundurmamışlardır.⁴⁵⁹

2.G.2 KILLET-İ TAÂM ÇERÇEVESİNDE RUH VE BEDEN İLİŞKİSİ

Sûfiler genel olarak az yemiştir ve bu durum onların sağlıklarını bazen olumlu bazen ise olumsuz etkilemiştir. Nakledildiğine göre Ahmed b. Hanbel, on beş gün bir yerde konaklamıştır. Her üç günde bir kez hurma ve kavut ile iftar yapmış, on beşinci günün sonunda iftar miktarını arttırarak sadece ekmek yemiştir. Öyle ki bulunduğu yerde sofralar (o görmesin diye) kendisinden uzağa seriliyordur. Çünkü yemekler kişinin gözü önünde

⁴⁵⁴ Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, s. 256.

⁴⁵⁵ Hâris el-Muhâsibî, *el-Vesâya en-Nesâihü'd-Diniyye ve'n-Nefehâtü'l-Kudsiyye*, thk. Abdülkadir Ahmet Ata, Darü'l-Kütübü'l-İlmiyye Yayıncılık, Beyrut, s. 212.

⁴⁵⁶ Ebû Abdurrahman Muhammed es-Sülemî, *Cevâmiu Âdâbi's-Sûfiyye (Sûfilerin Ahlakı)*, trc. Abdullah Suat Demirtaş, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2018, s. 120.

⁴⁵⁷ Beyhakî, *Kitâbü'z-Zühd*, s.105.

⁴⁵⁸ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, s. 171.

⁴⁵⁹ Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 187.

bulduğunda, nefis bu yemeklere daha çok meyil göstermektedir. Bir gün doktoru muayeneye geldiğinde, bedeninin açlıktan bîtap düştüğünü söylemiş, Ahmed b. Hanbel ise şöyle karşılık vermiştir: “Çoluk çocuğa yağ ve sirke yemeklerini söylüyoruz, zira bunlar bedeni yumuşatmaktadır.” Görüldüğü üzere killet-i taâm Ahmed b. Hanbel’in sağlığı üzerinde olumsuz bir etki oluşturmuştur.⁴⁶⁰

Peygamberlerin yeme-içme eylemini zaruri olarak gerçekleştirdiğini ifade eden Sehl et-Tüsterî’de, Allah’ın sevgili kullarının, ibadetlerini sırf ayakta yapabilmek için yiyip içtiğini belirtmiştir. Sehl’e göre ölçü, sağlığın gitmeyeceği, insanın takatten kesilip yatağa düşmeyeceği şekilde gıda miktarını azaltmasıdır. Diğer müminler normal şekilde beslenmek için yiyip içerken, bunların dışında kalan insanlar ise hayvanata mahsus bir gıdalanma tarzıyla beslenirler.⁴⁶¹ Yeme-içmede dengeli yolun tutulmasını tavsiye eden Sehl et-Tüsterî, sâliği yemek yemekten bütünüyle men etmemiştir. Zira kendisi insan fitratını iyi bilmektedir ve müritlerine çok fazla zayıflayıp ibadetten geri kalmamaları için her Cuma et yemeklerini emretmiştir.⁴⁶²

Riyâzet ve mücâhede bahsinde belirttiğimiz gibi Muhâsibî, nefisle mücadeleyi nefsin varlığına, yani kişinin fizyolojik yapısına yöneltmiş bir muamele olarak görmemektedir. Aksine nefis terbiyesinin bir fitrat, bir tabiat olduğunu kabul etmiş ve asıl mücâhedenin nefiste bulunan ahlaki hastalıklarla yapılması gerektiğini ortaya koymuştur.⁴⁶³ Ona göre nefis, varlığı reddedilemez fitrî bir gerçekliktir. Nefsin öldürülmesi veya aşırı perhizlere maruz bırakılması da gerekmemektedir. Lakin o yapısı icabı hevâ ve fesada daha yatkındır. Bu yatkınlığı kamçılayan şeytandır, şeytan ise asıl düşmandır. O halde eğer yoğun perhize, riyâzet ve mücâhede gibi muamelelere tabi tutulacak bir unsur varsa bu asıl düşman olan şeytan ve batınî marazlardır. Zira vücudun kuru kuruya aç bırakılması insan bünyesine aykırı bir unsurdur.⁴⁶⁴

Cüneyd-i Bağdâdî de birçok sûfî gibi son derece sade bir hayat yaşamıştır. Yemesi ve içmesi oldukça mütevâzidir. Muntazam bir riyâzet hayatı sürmüştür. Bunlara rağmen fiziki olarak gürbüz ve güçlü bir görünüme sahiptir. Fiziki yapısından dolayı bazı kimseler onun

⁴⁶⁰ Isfehânî, *Hilyet ’ul-Evliya ve Tabakâtu’l-Asfiyâ*, c. 7, s. 245.

⁴⁶¹ Şa’ranî, *Tabakat ’ül Kübrâ*, c. 1, s. 298.

⁴⁶² Süleyman Ateş, *İşârî Tefsîr Okulu*, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, Ankara, 1974, s. 65.

⁴⁶³ Muhâsibî, *er-Riâye*, s. 113.

⁴⁶⁴ Muhâsibî, a.g.e, s. 116.

zühd ve riyazetinden şüphe duymuştur. Burada görüldüğü üzere riyâzet ve mücâhede insan sağlığı üzerinde olumsuz bir etki bırakmamıştır.⁴⁶⁵

2.G.3 KILLET-İ TAÂMIN MİKTARI

Sûfiler mâsivâya dair tüm unsurlardan gönüllerini çekmişler ve dünyadan gerektiği kadar faydalanmaya çalışmışlardır. Onlar, her konuda olduğu gibi yemek yeme hususunda da ölçülü davranmışlardır. III/IX. asırda yaşamış olan sûfilere de durum böyledir. Öyle ki yeme içmesinde azlık ölçüsüne oldukça dikkat eden Bişr el-Hâfi, kâfir olan kimseye bile Allah'ın birçok rızık verdiğini ve bu kişiyi aç bırakmadığını belirtmiş; Allah'ı tevhid eden, kuru ekmekle ayakta kalmaya çalışan kişiye ise Allah'ın kendisini asla unutmayacağını hatırlatmıştır. Yemek için Allah ile bağıni kesen kimseye ise “Yazıklar olsun!” demiştir.⁴⁶⁶

“Sûfiler ilimsiz insanlardır, sadece tevekkül ederek camide oturur” diyenlere karşı sûfilerin ilim sahibi olduğunu savunan ve onların bir lokma ekmek ile yetindiğini ifade eden Ahmed b. Hanbel de yeme-içmesine oldukça dikkat eden sûfilere biridir.⁴⁶⁷ Ahmed b. Hanbel yeme-içme konusunda ağır bir şekilde riyâzet yapmıştır. Zira o, acıktığı zaman yiyecek bir şey bulamazsa yemek yememiş, insanlardan herhangi bir şey isteme yoluna gitmemiştir. Bazen kuru ekmek kırıntıları bulmuş, üzerinde toz, toprak varsa silerek bu kırıntıları yemiştir. Ekmeğin yanına katık olarak da tuz koymuştur. Bununla birlikte yağda pişirilmiş mercimek çorbasını çok sevmektedir. Birisi bu çorbayı pişirip getirdiğinde yemiştir lakin çok kez ekmek ve sirke yemeyi tercih etmiştir.⁴⁶⁸

Pahalı yiyeceklere iltifat etmeyen Ahmed b. Hanbel, kendisine bu yiyecekler ikram edildiğinde ya hiç yememiş ya da biraz tadına bakmakla yetinmiştir. Bununla birlikte kendisini uzaktan ziyaret etmeye gelenleri evinde ağırlamış ve onlara kuru ekmek ikram etmiştir. Çünkü Ahmed b. Hanbel zühd ehli bir sûfidir ve Allah'tan gelecek olan rızkın daha hayırlı ve daha kalıcı olacağını savunmuştur.⁴⁶⁹

Muhâsibî'ye göre rızkın hayırlısı kişiye yetecek kadar olanıdır. Yani kişi kendisine yetecek günlük gıda miktarını temin ettikten sonra yarımını düşünmemelidir.⁴⁷⁰ Yine ona göre Allah dostlarının dünyadan aldıkları pay, kendilerini ayakta tutacak bir miktar gıda ve avret mahallerini örtecek bir kıyafetten ibarettir. Şayet onlar bir şeyi elde etmek için kendilerini

⁴⁶⁵ Ateş, *Cüneyd-i Bağdâdi Hayatı, Eserleri ve Mektupları*, s. 96.

⁴⁶⁶ Isfehânî, *Hilyet 'ul-Evliya ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, c. 6, s. 512.

⁴⁶⁷ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, s. 294.

⁴⁶⁸ Şa'ranî, *Tabakat 'ül Kübrâ*, c.1, s. 205.

⁴⁶⁹ M. Yaşar Kandemir, “Ahmed b. Hanbel”, *DİA*, c. II, s. 77.

⁴⁷⁰ Isfehânî, *Hilyet 'ul-Evliya ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, c. 8, s. 59.

sıkıntıya sokacak olurlarsa, bunu ancak Rablerine daha yakın olmak için gerçekleştirmektedirler.⁴⁷¹

Cüneyd-i Bağdâdî ile Hâris el-Muhâsibî zaman zaman bir araya gelip sohbet etmişlerdir. Cüneyd-i Bağdâdî bir hatıralarını şöyle anlatıyor:

“Hâris el-Muhâsibî bir gün ziyaretime gelmişti. Hâlinden aç olduğu anlaşılıyordu. Mutfağa girip komşuların göndermiş olduğu düğün yemeğini hazırladım. Muhâsibî bir lokma aldı ve onu defalarca ağzında yuvarladı, lakin yutmadı. Nihâyetinde kalktı ve ağzından çıkarıp uzaklaştı. Birkaç gün sonra karşılaştığımızda o yemeği neden yemediğini sordum. Şöyle mukabelede bulundu: “O zaman gerçekten karnım açtı. Sen davet edince de kırmak istemeyip birkaç lokma yiyerek seni hoşnut etmek istedim. Lakin Allah ile benim aramda haram lokmayı tanıma hususunda bir alamet vardır. Bu alamet gereğince Allah, şüpheli yiyecekleri boğazımdan geçirmez.” Bunun üzerine onu evime tekrar davet ettim ve bu sefer geldiğinde kuru ekmek ikram ettim. Kuru ekmeği yedi ve dervişlere daima böyle yiyecekler ikram et dedi.” Kuru ekmek yemeyi tavsiye eden Muhâsibî’ye haram lokma izhar olmuş ve kendisi bu yemeği yemekten kaçınmıştır. Bu hâle erişmesinde ise karnını doyururken oldukça hassas davranması ve ölçüyü daimi sûrette koruması etkili olmuştur.⁴⁷²

Sûfiler yemek konusunda ölçüyü daima korudukları için genel olarak zayıf bir vücut yapısına sahiptirler. Öyle ki zayıf bir görünümü olan Zünnûn’a göre⁴⁷³ kendini Allah yolunda terbiye etmeye çalışan kimselerin dudakları kurumuş, karınları açlıktan içine göçmüş, bedenleri zayıflıktan cılızlaşmış ve gözleri yaş ile dolmuştur. Bu kişiler mazeretlere asla sarılmamış, “sonra yaparım” dememişlerdir. Dünyadan çok az bir yiyecek ile yetinmiş, eski püskü kıyafetler giymişlerdir. Onlar gece boyu uyanık kalarak ibadet etmişlerdir.⁴⁷⁴

Midesine giden gıdalara oldukça ehemmiyet gösteren Zünnûn, doyasıya kadar yiyip, kana kana su içtiği bütün zamanlarda ya Allah’a isyan etmiş olduğunu ya da ma’siyete niyetlendiğini belirtmiştir.⁴⁷⁵ Zünnûn’a göre bir kimse bir parça ekmeğin yanına katık için tuz aramaya kalkarsa, bu kimse evliyalıkta kendisi için aradığını bulamaz.⁴⁷⁶ Öyle ki onun

⁴⁷¹ Abdülhalim Mahmud, *Muhâsibî Hayatı, Eserleri ve Fikirleri*, İnsan Yayınları, Eylül, 2005, s. 119.

⁴⁷² Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, s. 304.

⁴⁷³ Kuşeyrî, *er-Risale*, s. 68.

⁴⁷⁴ Isfehânî, *Hilyet'ul-Evliya ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, c. 7, s. 464.

⁴⁷⁵ Sühreverdî, *Avârifü'l-Meârif*, s. 422.

⁴⁷⁶ Şa'ranî, *Tabakat'ül Kübrâ*, c.1, s. 269.

yanında bir miktar arpa unu bulunmuş, her gece o geceye düşen payı yemiştir. Kendisinin önüne ekmek ve tuz koyulduğunda ise tuzun felâha ulaşmaya engel olduğunu belirtmiştir.⁴⁷⁷

Helale şükretmeyi, haramlar karşısında sabırlı olmayı ve dünyalık malları kimin yediğini önemsememeyi zahitlerin özelliklerinden sayan Serî es-Sakatî'ye göre ise⁴⁷⁸ hakikat ehli âbidlerin yemek yemesi hastanın yiyeşi gibi, uyuması ise suda boğulmak üzere olan kişinin uykusu gibidir.⁴⁷⁹ Yine Serî, sûfîlerin hasta insanlar gibi yemek yediğini, suya batan kimseler gibi uyduğunu ve mahcup kimseler gibi konuştuğunu ifade etmiştir.⁴⁸⁰

Kendisine niçin aç kalmak gerekir diye sorulduğunda, açlığın hikmetli düşünmeye, tokluğun ise pislige neden olduğunu söyleyen Serî es-Sakatî'ye göre⁴⁸¹ dünyalıklardan şu beş şekilde faydalanılmalıdır:

1. Açlığı giderecek kadar yemek yenmeli,
2. Susuzluğu dindirecek kadar su içilmeli,
3. Mahrem yerleri örtecek kadar giyinilmeli,
4. Barınma ihtiyacını karşılayacak bir eve sahip olunmalı
5. Dünyada elde edilebilecek ahiret kazancı sağlanmalıdır.⁴⁸²

Yahya b. Muâz'a göre zühd üç şey ile gerçekleşir: Azla yetinmek, hâlvet ve açlık.⁴⁸³ Yine ona göre hakiki zâhitte bulunması gereken bazı özellikler vardır. Zâhid, bulduğu yiyecek ile yetinen, yatacak yeri vardığı menzil olan, avret mahâlini örtecek derecede elbise giyen ve her hâlükârda Allah'a yönelen kimsedir.⁴⁸⁴

Sehl b. Abdullah Tüsterî de, açlık ve uykusuzluk konusunda oldukça ün kazanmış bir sûfidir. Kırk günde sadece bir badem yiyerek nefsinin terbiye etmeye çalışan Tüsterî, yıllarca açlık ve tokluk alıştırmayı yapmıştır. Kendisini aç kalmaya alıştırdığı süreçte, başlangıçta acıkınca zayıflamış, doyunca kuvvetlenmiştir. Nefsi aç kalmaya alıştığında ise acıkınca güçlenmiş, doyunca zayıflamıştır.⁴⁸⁵ Yine Sehl et-Tüsterî karnını yirmi küsur gün katlamış ve

⁴⁷⁷ Muhyiddin İbn Arabî, *el- Kevkebü'd dürrî fî Menâkıbı Zünnûn el-Mısri*, thk. Abdülhamid Salih Hamdan, el- Mektebetü'l-Ezheriyye li't-Türas Yayıncılık, Kâhire, 2006, s. 43.

⁴⁷⁸ Beyhakî, *Kitâbü'z-Zühd*, s. 40.

⁴⁷⁹ Beyhakî, a.g.e, s. 172.

⁴⁸⁰ Kelâbâzî, *Ta'arruf (Doğuş Devrinde Tasavvuf)*, s. 60.

⁴⁸¹ Isfehânî, a.g.e, c. 8, s. 153.

⁴⁸² Siddık Naci Eren, *Yüce Veliler ve Anadolu Evliyaları*, 2. Baskı, Şelâle Yayınları, İstanbul, 1991, ss. 91-92.

⁴⁸³ Beyhakî, *Kitâbü'z-Zühd*, s. 107.

⁴⁸⁴ Beyhakî, a.g.e, s. 38.

⁴⁸⁵ Attar, *Tezkiretü'l-Evliyâ*, s. 340.

bir şey yememiştir. Onun bir senelik yemeğini karşılamaya bir dirhem kâfi gelmektedir. Görüldüğü gibi Tüsterî açlığı çok büyük telakki etmiştir.⁴⁸⁶

Sehl, sessiz ve ıssız yerlerde dolaşmaktan hoşlanmış, mektepteki eğitimini de hocasına günde bir saat ders vererek tamamlamıştır. Bu suretle altı-yedi yaşlarında hıfzını tamamlayarak hafız olmuştur. On iki yaşına kadar ise sadece arpa ekmeği yiyerek oruca devam etmiştir. Zira ona göre ekmeğe doyacağını düşünen kimse, aç kalacaktır. Göbek ise gafletin kaynağıdır.⁴⁸⁷

Sehl'e göre yaşamak için gerekli olanından fazla malın helal olanından hesap, haram olanından ise azap vardır. Lakin kendine göre mal alan kimse Hz. Peygamber'in şu sözüne itaat etmiş olmaktadır: “ Müminin açlığını giderecek bir lokma, avretini örteceği, içinde namaz kılabilceği bir elbise, kendisini güneşin sıcağından, kışın soğuşundan koruyacak bir ev, dünyalıklardan değildir.” Yani Sehl'e göre bu ölçülerdeki dünyalık, dünyayı biriktirmek veya dünya malı yığmak değildir. Bu ölçüden fazlası ise dünyaya meyletmeye sebebiyet verir.⁴⁸⁸

Kendisine edep nedir, nasıl kazanılır diye sorulduğunda şöyle yanıtlamıştır: “Ekmeğiniz arpa, helvanız hurma, katığınız tuz, yağınız süt olmalıdır. Ayrıca güzel yemeğiniz su, azığınız gece, uykunuz gündüz, sözünüz zikir ve susmanız tefekkür olmalıdır” diyerek sözlerini tamamlamıştır. Burada edep kurallarını ortaya koyarken aslında kul için asıl gerekli olan “rızkılanmayı” tarif etmiştir.⁴⁸⁹

Sehl, ilim öğrenmek için gittiği Abadan'dan Tüster'e döndüğünde yiyeceği yemeğin miktarını iyice azaltmış ve yemeğini bir çeşide indirmiştir. Öyle ki bir dirheme arpa alıp, onu öğütüp ekme yapmıştır. Bu ekmeği ise her gece seher vaktinde az miktarda tüketmiştir. Bu şekilde katıksız ekme yiyen Sehl, bir sene boyunca bir dirhem karşılığında aldığı arpa ile karnını doyurmuştur.⁴⁹⁰

Sehl et-Tüsterî on beş günde bir yemek yemiş, ramazan ayı girdiğinde ise diğer ayın hilalini görünceye kadar bir şey yememiş ve her gece sadece su ile iftar etmiştir. Çünkü ona göre Allah Teâlâ dünyayı yarattığı zaman isyan ve cehaleti tokluğun içine, ilim ve hikmeti de açlığın içine yerleştirmiştir.⁴⁹¹

⁴⁸⁶ Gazzali, *İhyâ-u Ulûmi 'd-Dîn*, c. 5, s. 308.

⁴⁸⁷ Yılmaz, *Gönül Eleri*, s. 214.

⁴⁸⁸ Ateş, *İşârî Tefsîr Okulu*, s. 68.

⁴⁸⁹ Ateş, a.g.e, s. 69.

⁴⁹⁰ Kuşeyrî, *er-Risale*, ss. 61-62.

⁴⁹¹ Kuşeyrî, a.g.e, s. 187.

Sehl'e göre günde bir öğün yemek siddıkların, iki öğün yemek müminlerin, üç öğün yemek ise hayvanların yemeğidir. (O, günde üç öğün yiyen kimsenin önüne tıpkı hayvanların önüne koyulduğu gibi yemlik koyulması gerektiğini söylemiştir.)⁴⁹²

Görüldüğü üzere sûfiler yeme-içmenin miktarını belirtmişler ve kendileri de belirttikleri ölçülere uymuşlardır. Zira “hâl” ilmi olan tasavvufta, “kâl” de kalan tavsiyeler insanların gönüllerine dokunamamıştır. Nitekim İbrahim Havvâs'ın etrafındakiler onun evinde yiyecek bulunmadığını, dolayısıyla kendisinin ne yiyip ne içtiğini bilmediklerini söylemişlerdir.⁴⁹³ Ebû Hüseyin Nûrî'de hiçbir şey yememiş, içmemiş ve uyumamıştır.⁴⁹⁴

Az yemek ve az uyumak sûfilerin adabındandır. Cüneyd-i Bağdâdî sûfinin yemeğinin hasta yemeği kadar, uykusunun da boğulan kimsenin uykusu kadar olduğunu belirtmiştir.⁴⁹⁵ Cüneyd sûfilerin esasının üç şey üzerine olduğunu ifade etmiştir. Bunlar acıkmadan yememek, uyku bastırmadan uyumamak ve zaruret olmadıkça konuşmamaktır.⁴⁹⁶ Yine Cüneyd-i Bağdâdî, tasavvuf terbiyesini kîlu kâl (boş sözler) ile elde etmediğini; aç kalarak, dünyayı terk ederek, alışılan ve hoş giden şeyleri terk ederek elde ettiğini belirtmiştir. Dünyadan gönlünü çeken Bağdâdî, kişinin evinde bir su tepsisi ve bir yemek kabından başka bir şey bulunmaması gerektiğini tavsiye etmiştir.⁴⁹⁷ Ona göre gerçek âlim, ne kadar çok ve kıymetli olursa olsun davet edildiği dünya nimetine asla iltifat etmez, az ve temiz olan helal gıdayı kendisi için yeterli görür. Sâlim ve temiz olan gıda âlime kâfidir.⁴⁹⁸

2.G.4 KILLET-İ TAÂM VE ORUÇ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Nefsin tâlim ve terbiyesi için ana araç eskiden olduğu gibi günümüzde de oruç ve uykusuzluktur. İlk zahitler hayatlarını “Kaim el-leyl ve saim en-nehâr” (geceleri ayakta/namazda, gündüzleri oruçlu) düstûru çerçevesinde geçirmişlerdir. Yani geceleri ayakta kalarak namaz kılmışlar ve gündüzleri oruç tutmuşlardır.

Açlık sûfilerin sıfatlarından, mücâhedenin rükünlerindedir. Zira sülûk erbabı açlığı âdet edinebilmek için gayret sarf etmişlerdir. Onlar hikmeti açlıkta bulmuştur. Müridin yemek yeme hususunda yapabileceği en güzel şeylerden biri yiyeceğini ikiye taksim etmesidir. Günde iki defa yemek yiyen mürid, akşam vakti bir pide veya ekmek yiyerek

⁴⁹² Kuşeyrî, a.g.e, s. 188.

⁴⁹³ Şa'ranî, *Tabakat'ül Kübrâ*, c.1, s. 392.

⁴⁹⁴ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, s. 504.

⁴⁹⁵ Sülemî, *Sûfîlerin Ahlakı*, s. 55.

⁴⁹⁶ Sülemî, a.g.e, s. 82.

⁴⁹⁷ Kuşeyrî, a.g.e, s. 72.

⁴⁹⁸ Ateş, *Cüneyd-i Bağdâdî Hayatı, Eserleri ve Mektupları*, s. 209.

nefsini teskin eder. Yine sahurda bir pide yerse tutacağı oruç için güç toplamış olur. Mürid eğer isterse iftarını sahura kadar erteler fakat yemek yemeyi sahur vaktinin de ötesine ertelememelidir. Söz konusu yemek yeme düzenini gerçekleştiren kişi beş haslet kazanmış olur:

1. Gündüzleri oruç tutma gücünü kazanır.
2. Geceleri teheccüd namazı kılma imkânını elde eder.
3. Midesi boş olduğu için kalp ferahlığı sağlanır.
4. Kalp ferah olduğu için düşüncede dikkat ve hedefe yoğunlaşma meydana gelir.
5. Nefis ilme yönelir ve vakti gelmeden yemek istemez.⁴⁹⁹

Sabrın çok güzel bir haslet olduğunu belirten, şehvetlerin ve nefse ait olan hazların ortadan kalkmasıyla ibadetlerden lezzet alınabileceğini ifade eden Bişr el-Hâfi, zühd ve verâ' sahibi bir kimsedir.⁵⁰⁰ İnsanın hazlarına gem vurmasını kolaylaştıran yeme-içmedeki ölçü onun hayatında büyük ölçüde yer etmiştir. Kendisi midesini terbiye edebilmek adına günlerinin çoğunu oruçla geçirmiş, nefesine karşı ruhunu arındırmış, ibadetleriyle rıza makamına yükselmiş ve kanaatkâr bir ömür sürmüştür. Çünkü ona göre kanaatkârlıkta zirveye ulaşmış insanların izzeti dışında bir şeyi olmasa bile, izzetleri kendilerine yetecektir.⁵⁰¹

Kuşeyrî'nin rivayetine göre Bişr, nefesine karşı ruhunu donanımlı hale getirebilmek için günlerinin çoğunluğunu oruçla geçirmiştir.⁵⁰² Allah Teâlâ, nefisini oruçla terbiye etmeye çalışan Bişr'e bazı manevî ikramlarda bulunmuştur. Bir gün bir grup insan Bişr'in yanına uğramış ve "Bu öyle bir adamdır ki bütün geceyi hiç uyumadan geçirdi, devamlı ibadet etti ve hiç yiyip içmeden üç gün peş peşe oruç tuttu" demiştir. Bunun üzerine Bişr el-Hâfi, sevincinden ve utancından ağlamıştır. Sebebini soranlara ise, hiçbir geceyi bütünüyle uykusuz geçirmediğini ve geceleri bir şey yemeden oruç tutmadığını ifade etmiş; Allah'ın, kendisine bir lütuf olarak insanların gönlüne bunu ilham ettiğini belirtmiştir.⁵⁰³

Hz. Bâyezid ise daha doğumundan önce yeme içme hususunda keramet niteliğinde hâller sergilemiş, dünyaya gelmeden önce dahi orucun nefis terbiyesindeki önemine adeta dikkat çekmiştir. Nitekim annesi hamileliğinde şüpheli bir şey yediğinde Bâyezid onun içini

⁴⁹⁹ Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, c. 4, s. 99.

⁵⁰⁰ Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar*, s. 71.

⁵⁰¹ Beyhakî, *Kitâbü'z-Zühd*, s. 185.

⁵⁰² Eraydın, a.g.e, s. 71.

⁵⁰³ Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 53.

tırmalamış, annesini o şüpheli şeyi yemekten men etmiştir. Yine Bâyezid oruçlu olduğu günlerde annesini emmemiş, iftara kadar beklemiştir.⁵⁰⁴

Sûfiler bazen oruçlu bazen oruçsuz olmak üzere aç kalarak nefislerini terbiye etmeye çalışmışlardır. Lakin Muhâsibî'ye göre kişinin maneviyattan uzak kuru bir açlık yaşaması önemsizdir. Örneğin bir kimse sıcak bir günde nafîle oruç tutup çirkin sözlerle ana-babasının ve etrafındakilerin kalbini kırarsa, tuttuğu oruç kendisine hiçbir fayda vermez. Bu kimse aç kalır, yemeğini azaltır ve sözde zahitlik yapmış olur. Zühdü onu öfkeye ve acizliğe sürükler. Yani içi boş bir açlık, kişinin seyr ü sülûküne müspet manada katkı sağlamayacağı gibi kişinin nefis terbiyesini de zorlaştırmaktadır.⁵⁰⁵

Muhâsibî'nin eserlerine genel olarak bakıldığında ise açlık ile ilgili tutumunda bazı değişimler olduğu gözlenmektedir. Öyle ki Muhâsibî, *er-Riâye*'de açlığın kişilik eğitimindeki rolünden bahsetmemiş, *Mekâsib*'te de açlığı eğitim yolu olarak gören zâhid ve sûfiler karşısında tenkitçi bir tutum sergilemiştir. Bununla birlikte *Mesâil fi'z-zühd* ve *A'mâlü'l-kulûb* adlı eserlerinde bu konuyu mülayim bir üslupla ele almıştır. *Mekâsib*'te en iyi açlığın oruç olduğunu belirten Muhâsibî, *er-Riâye*'de orucun eğitici rolü üzerinde pek durmamıştır. O, *Mesâil fi'z-zühd*'te ise beslenme hususunda en uygun tavrın “fazla olanı terk etmek” olduğunu net bir şekilde ortaya koymuştur.⁵⁰⁶

Az yemeye kendisini alıştıranak nefisini terbiye etmeye çalışan bir diğer sûfi Zünnûn el-Mısırî'dir. Zünnûn, Allah'ın bazı kullarının selamet diyarında olduğunu haber vermiş, onların; midelerini haram yiyeceklerden, gözlerini kötü görüntülerden ve dillerini sözün fazlasından muhafaza ettiklerini bildirmiştir. Söz konusu kimseler gecenin karanlığında uykularını bölüp ibadet etmiş, gündüzlerini ise aç kalarak oruçlu geçirmişlerdir.⁵⁰⁷ Kendisine, kişi ne zaman az yiyeceklerle yetinebilir diye sorduklarında ise, “Şehvetin helâka götürdüğünü ve lezzetlerin güzelliğinin çabucak yok olduğunu idrak ettiği zaman” cevabını almışlardır.⁵⁰⁸

İslam dininde ruhbanlık yoktur⁵⁰⁹ hadisine binaen, şeytan insana bazı vesveseler vermekte ve kişiyi oruçtan soğutmak istemektedir. Kişi yemek yemeye ihtiyaç duyduğu zaman nefsi onu orucu bozmaya veya canının istediği şeyleri yemeye sevk eder. Kişiye oruç tuttuğu takdirde ise zayıf düşeceğini ve ibadetlerini gereği gibi yapamayacağını telkin eder. Bazen ikram edilen bir yiyecek yenmediğinde Müslüman kardeşinin kalbini kırmakla kişiyi

⁵⁰⁴ Bedri Özbey, *Velilerin Bahçesi*, Tan Gazetesi ve Matbaası, İstanbul, 1968, s. 143.

⁵⁰⁵ Muhâsibî, *er-Riâye: (Nefs Muhasebesinin Temelleri)*, s. 255.

⁵⁰⁶ Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, s. 257.

⁵⁰⁷ Isfehânî, *Hilyet'ul-Evliya ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, c. 7, s. 494.

⁵⁰⁸ Isfehânî, a.g.e, c. 7, s. 569.

⁵⁰⁹ Bkz. İbn Hanbel, *Müsned*, III, 82.

korkutur. Yahut nefsi için az bir miktar vererek onu törpülemeyi amaç olarak gösterir. Tüm bunlar şeytanın kişi için kurduğu tuzaklardır, sâlikin dikkatli davranarak şeytanın bu engellerine takılmaması gerekir.⁵¹⁰

2.G.5 KILLET-İ TAÂM İLE KILLET-İ KELÂM VE KILLET-İ MENÂM ARASINDAKİ İLİŞKİ

Çalışmamızın ilk bölümünde detaylı olarak incelediğimiz üzere killet-i taâmın, killet-i kelâm ve killet-i menâm üzerindeki etkisi büyüktür. Sûfiler de az bir miktarda gıda ile yetinmiş, bunun neticesinde ise az konuşmuş ve az uyumuşlardır. Örneğin Ahmed b. Hanbel; edepli, lüzumsuz şeylerden kaçınan, boş ve çirkin işlerden şiddetle sakınan bir kimsedir. Kendisi daima vâkar ve sükûnet içerisinde bulunan mütevâzi bir kişiliktir. Halk ona ikram ve ta'zim etmiş, sevinç gösterisinde bulunmuştur.⁵¹¹ Tüm işlerinde olduğu gibi “kelâm” hususunda da dünya işleriyle ilgili konuşmaya dalmamış, sadece ilmî meselelerde konuşmuştur. Onun bu hale gelmesinde dünyalıklara karşı zâhid tavrı ve yeme-içmedeki ölçülü tutumu etkili olmuştur.⁵¹²

Muhâsibî'ye göre de Allah, insanı helal gıda vesilesi ile temiz kılar. Kişinin geceyi uyanık geçirmesine en çok yardımcı olan şeyler, hafif bir yemek ve az bir miktar sudur.⁵¹³ Yine ona göre Allah aşkının en açık belirtisi devamlı tefekkür halinde olmak sûretiyle geceleri uykusuz kalıp bîtap düşmektir.⁵¹⁴

Muhâsibî'ye göre Allah, nafilâ orucu teşvik etmiştir. Ramazan ayında oruç tutmayı ise farz kılmıştır. Lakin Hz. Peygamber (s.a.v) aç kalmayı da susuz kalmayı da farz kılmamıştır. Öyleyse oruç tutmadan aç ve susuz kalan kimse ecir alamaz.⁵¹⁵ Muhâsibî, yorgunluk halinde uyumayı öğütlemiş, zayıf düşürdüğü takdirde de oruç tutmamayı tavsiye etmiştir. İnsanın yapısı gereği ihtiyaç duyduğu yemeği yemesine müsaade eden Muhâsibî, aşırı derecede yemek yemeyi de hoş karşılamamıştır. İnsanı ayakta tutacak kadar yemek ve bedeni dinlendirecek miktarda uyku Muhâsibî tarafından tavsiye edilmektedir.⁵¹⁶

Zünnûn el-Mısırî'ye göre hakikat ehli âriflerin sözleri mâlâyânî değildir. Onların sözleri şu dört şey üzerinedir: Allah Teâlâ'ya muhabbet, faydası az olan dünyaya karşı nefret,

⁵¹⁰ Ateş, *Cüneyd-i Bağdâdî Hayatı, Eserleri ve Mektupları*, s. 275.

⁵¹¹ Ahmed b. Hanbel, *Kitab'üz-Zühd*, çev. Mehmed Emin İhsanoğlu, İz Yayıncılık, İstanbul, 2019, s. 15.

⁵¹² İsfehânî, *Hilyet'ul-Evliya ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, c. 7, s. 142.

⁵¹³ Hüseyin Aydın, *Muhâsibî'nin Tasavvuf Felsefesi: İnsan-Psikoloji-Bilgi-Ahlak Görüşü*, Pars Matbaacılık, Ankara, 1976, s. 51.

⁵¹⁴ İsfehânî, a.g.e, c.8, s. 68.

⁵¹⁵ Mahmud, *Muhâsibî Hayatı, Eserleri ve Fikirleri*, s. 289.

⁵¹⁶ Mahmud, a.g.e, s. 313.

Kur'an-ı Kerîm ve Hz. Peygamber'in sünneti ile amel ve güzel halin değişip ölümün kötü bir hal üzere olması. Sözlerin bu şekilde olabilmesi için de kişinin dünyalığa hiçbir şekilde yönelmemesi, midesini tıka basa doldurmaması gerekmektedir.⁵¹⁷

Sehl b. Abdullah çok zikreden, gereksiz yere konuşmayan, cömert, şefkatli ve merhametli bir insandır.⁵¹⁸ Sehl'e müşahede nedir diye sorulduğunda "kulluk" cevabını vermiş, kulluğa ise geceleri namaz kılmak, gündüzleri ise günah işlemek suretiyle erileceğini belirtmiştir. Kişinin gecelerini sağlıklı bir şekilde ihyâ edebilmesi için de midesine giren lokmaya çok dikkat etmesi gerekmektedir.⁵¹⁹

2.G.6 KILLET-İ TAÂMİN SEYR Ü SÛLÛKA ETKİSİ

Kılllet-i taâm/az yemek kişinin Allah'a olan yolculuğunda ciddi bir önem taşımaktadır. Yediklerinden ibaret olan insan, kulluk hayatında "takva" şuurunu yakalamak için daima midesine giren lokmalara dikkat etmek zorundadır. Zira kişide nefis bulunmaktadır ve nefis son nefese kadar terbiyeye muhtaç bir pozisyondadır. Az yiyen kimse daha az konuşacak, daha az gülecek ve daha az uyuyacaktır. Bu sayede insan nefisini daha kolay kontrol altına alabilecektir. Yiyeceğe meyletmeyen kişi, dünyalıklardan da yüz çevirecek ve gönlünü Allah'a yöneltecektir. Açlığı alışkanlık haline getiren kimse "Ne yesem?" sorusunu gündeminden çıkaracağı için Allah'ın kendisine verdiği rızıkla yetinecek ve "tevekkül"ünü arttıracaktır. Gönlünü bu şekilde Allah'a yöneltten bir kulun "tevbe" etmesi de daha kolay olacak ve kul daima Allah'ın engin merhametiyle karşı karşıya kalacaktır. Çalışmanın bu kısmında yukarıda izah edilmeye çalışılan hususlar biraz daha ayrıntılı olarak ifade edilmeye çalışılacaktır.

2.G.6.1 KILLET-İ TAÂM VE NEFİS TERBİYESİ

Kılllet-i taâm/az yemek sûfilerin adetlerindedir ve nefis terbiyesinde oldukça etkili bir yöntemdir. Az yiyen kişi dünyaya ve dünyalıklara daha az meyledecektir. Kılllet-i taâmı hayat felsefesi haline getiren sûfilerden birisi Bişr b. el-Hâris'tir. Öyle ki Bişr'in nefsi kırk yıl boyunca kızartılmış et istemiş fakat bu arzusunu gerçekleştirecek parası olmamıştır. Yine canı yıllarca baklava istemiş lakin onu yiyerek nefisine yenik düşmemiştir.⁵²⁰ Yine kendisinin nefsi otuz yıl boyunca salatalık yemeyi istemiş lakin o nefisine bu nimeti vermemiştir. Bunun üzerine nefsi: "Madem onu bana yedirmiyorsun bari göster ki ona bakmakla yetinip razı

⁵¹⁷ Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 47.

⁵¹⁸ Ateş, *İşâri Tefsîr Okulu*, s. 65.

⁵¹⁹ Yılmaz, *Gönül Epleri*, s. 218.

⁵²⁰ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, s. 171.

olayım” demiştir. Bişr de salatalığa bakarak nefsinin bununla tatmin etmiştir.⁵²¹ Hâfî, Fudayl b. İyâz’ın oğlu Ali’yi aç gördüğünde: “Miden boş olduğu zamanlarda Allah’a karşı daha fazla itaatkâr olduğunu sanırım sen de görüyorsun” demiştir.⁵²²

Bişr el-Hafî, Allah’ı arzu eden kimseleri, geçici şeyler peşinde koştuktan men etmiştir. Ona göre sâlik, nefsin her isteğini yerine getirmemelidir. Kendisi nefsinin arzularını yerine getirmediğini, yeme-içme hususunda nefsinin terbiye ettiğini ifade etmiştir. Yeme-içmesine dikkat etmediği takdirde zâlimlerden olacağını belirtmiş, bu durumdan da Allah’a sığınmıştır.⁵²³ Zira ona göre açlık, kalbi sâfileştirir; hevâyı öldürür ve kişiyi ince ve sırlı ilimlere götürür.⁵²⁴ Yine ona göre eline bir parça ekmek geçen fakir, ekmeğin yanına katık olarak başka bir şey isterse, bu fakirin nefis terbiyesinden umut kesilmiş demektir.⁵²⁵

Bişr’in çağdaşı olan Bâyezid-i Bistâmî’ye göre de açlık, hikmeti ortaya çıkartan bir vesiledir. Kişideki en uğursuz özellik tokken açlığı aklına getirmemesidir. Allah Teâlâ dünyayı yarattığında günah ve cehâleti tokluk hâline, ilim ve hikmeti de açlık hâline yerleştirmiştir.⁵²⁶ Ona göre dünyada bakan körler bulunduğu gibi hareket hâlinde olan ölümler de eksik değildir. Himmet ve gayretinin tamamını nefsinin ve midesine yönelen kimse manevî yapısını ölüme mahkûm eder.⁵²⁷ Söz konusu duruma kendisini iten kişiler, Kur’an-ı Kerîm’in ifadesiyle hayvanlar gibi hatta hayvanlardan daha aşağı olarak nitelendirilmiştir. Muhakkak onlar gafillerdir.⁵²⁸ Bâyezid-i Bistâmî bu dereceye gafletli bir yolda on hasletin kişinin kalbini ve manevîyatını öldürdüğünü belirtmiştir. Bu on sebep şöyle sıralanabilir:

1. Yeteri kadar terbiye almamak.
2. Cehâletin fazla olması.
3. Nimeti verenin Allah olduğunu unutup hâltkten nimet beklemek.
4. Şehvetin yüksek düzeyde olması ve nefsin terbiye altında bulunmaması.
5. Baş olma sevdası.
6. Dünyaya gereğinden fazla meyletmek.

⁵²¹ Sülemî, *Cevâmiu Âdâbi’s-Sûfiyye (Sûfilerin Ahlâkı)*, ss. 64-65.

⁵²² İsfehânî, a.g.e, c. 6, s. 513.

⁵²³ Şa’ranî, *et-Tabakat’ül Kübrâ*, c.1, ss. 278-279.

⁵²⁴ Sühreverdi, *Avârifü’l-Meârif*, s. 422.

⁵²⁵ Şa’ranî, a.g.e, c.1, s. 280.

⁵²⁶ Ahmed b. Hüseyin b. eş-Şeyh el-Harakânî, *Düstürü’l-Cumhûr: Ârifler Sultanı Bâyezid-i Bistâmî Hayatı ve Menkıbeleri*, trc. Ozan Yılmaz, Semerkand Yayınları, 2. Baskı, İstanbul, 2015, ss. 180-181.

⁵²⁷ Celal Yıldırım, *Bayezid Bestamî ve İslâm Tasavvufunun Özü*, Demir Kitabevi, İstanbul, 1978, s. 219.

⁵²⁸ Bkz. Araf 7/179.

7. Allah'ın katında nefis ile dostluk kurmak.
8. Mideyi gereğinden fazla doldurmak.
9. Çok uyumak (Çok yemek ve çok uyumak gaflet getirmekte, insanın kalbini köreltmektedir).
10. Kalabalığa uymak.⁵²⁹

Görüldüğü üzere nefis terbiyesinin temelinde, “arzuları kontrol altına almak” vardır. Yukarıda sayılan on maddenin ise birbiriyle ciddi anlamda bağlantısı bulunmaktadır. Bu bağlantıların başında ise kişinin ölçüsüz şekilde beslenmesi gelir. Karnını tıka basa dolduran kişinin vücûdu hantallaşacak ve uykuya olan düşkünlüğü artacaktır. Yine bu kişi günah işlemeye daha fazla tâkât getirecek, dünyaya olan meylini arttıracaktır. Yemeğinde ölçüyü koruyan kimse ise bu durumlardan korunmuş olarak manevî hayatını güçlü tutabilecektir.

Bâyezîd'e göre insanlar yemeden, içmeden ve cinsel münasebetten zevk almaktadır. Ahirette de durum bu şekildedir. Lakin kendisi için bunların bir önemi olmadığını ifade etmiştir. Onun için bu dünyadaki zevk Allah'ı zikretmek, ahiretteki zevk ise Allah'ı görmektir.⁵³⁰ Yine ona göre; edepsizlik, cehalet, insanlardan gelen nimet, bedenün süflî arzuları, baş olma sevdası, dünyaya olan düşkünlük, nefse uymak, halkla ihtilat, çok yemek ve çok uyumak bedeni öldüren hasletlerdendir.⁵³¹

İslam tasavvufunda nefis terbiyesi hususunda ortak bir görüş bulunmaktadır: “Nefsi; açlık, az uyuma, az konuşma ve rahattan uzak bir yaşam sürerek terbiye etmek.” Bu terbiye metodu maddidir ve hazza yönelik eğilimlerin kaynağı olan bedene yöneliktir. Muhâsibî, âbitlerin (ibadet ehli), açlığı birçok anlamda kullandığını ifade etmiştir. Nefsi terbiye etmek, bir halden diğer hale değişmek, şüpheye sebep teşkil eden şeylere karşı mesafeli durmak bu manalardan bir kaçıdır.⁵³² Muhâsibî'nin tasavvuf anlayışı iki temele dayanmaktadır. Bunlardan birincisi nefis muhasebesi ikincisi ise Allah yolunda en ağır sıkıntılara katlanmaktır.⁵³³ Ona göre nefis, şehvî ve hayvani isteklerin merkezidir ve bizatihi ortadan kaldırılması, yok edilmesi gereken bir düşman değildir.⁵³⁴

⁵²⁹ Yıldırım, a.g.e, ss. 219-220.

⁵³⁰ Süleyman Uludağ, *Bâyezîd-i Bistâmî Hayatı- Menkıbeleri-Fikirleri*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 2006, s. 78.

⁵³¹ Uludağ, a.g.e, s. 91.

⁵³² Hâris el-Muhâsibî, *el-Mekâsib*, thk. Sa'd Kerim el-Fakî, İskenderiye, trhsz, s. 64.

⁵³³ Hâris el-Muhâsibî, *er-Riâye: (Nefs Muhasebesinin Temelleri)*, trc. Şahin Filiz, Hülya Küçük, 2. Baskı, İnsan Yayınları, İstanbul, 2004, s. 30.

⁵³⁴ Muhâsibî, *er-Riâye: (Nefs Muhasebesinin Temelleri)*, s. 58.

Muhâsibî'ye göre açlık nefsi kırmakta, tokluk ise taşkınlığa sebebiyet vermektedir. Gam ve hüznün artması da yine açlık vesilesi ile. Gam ve hüznün arttıkça dünyevi arzular körelmektedir. Yine açlık ile bedenin enerjisi azalır, istekleri azaltılmış ve zayıflatılmış olur.⁵³⁵ Ona göre zühd; dünyaya, dünyanın lezzetlerine ve zevklerine giden yolu değiştirmektir. Yine ona göre dünyadan en rahat yüz çevirenler, ahireti en çok isteyenlerdir.⁵³⁶

Muhasibi, nefsin ahlaki fiillerinin, Allah'ın rızası doğrultusunda yetkinliğe ulaşabilmesi yani terbiye ve ıslahı için nefse bir takım riyâzet ve mücâhede usullerinin uygulanması gerektiğini savunmuştur. İlk olarak nefis, bedenî haz ve arzulara, isteği doğrultusunda doyuma ulaşmaya düşkündür. Bu noktada yapılacak şey onu aç bırakarak frenlemektir. Çünkü tokluk denetimi ve kontrolü güçleştirmekte, nefsin coşkunu arttırmaktadır. Tokluğun tam tersine açlıkta ise üzüntü ve endişe vardır. Üzüntü ve endişe ise kişiyi açlığa karşı güçlendirir. Dolayısıyla söz konusu terbiye metodu nefsin arzularını dizginlemekte, terbiyesini kolaylaştırmaktadır.⁵³⁷

Kalbi temizleyen, onun kirini giderip cilalayan ve nefsin düşkünlüklere karşı onu güçlü kılan davranışların ne olduğu kendisine sorulduğunda Muhâsibî şu cevabı vermiştir: “Yiyip-içmeyi azaltmak ve rızkın helal olmasına gayret etmektir. Zira hiçbir şey kalp temizliğine açlık kadar fayda sağlayamaz. Çünkü açlık, nefsi tutku ve arzulara yönelten sebepleri ortadan kaldırmada en etkili araçtır.”⁵³⁸ Muhâsibî şüpheli bir yiyeceğe elini uzattığında parmağındaki bir damar harekete geçip atmaya başlamaktadır. Bu şekilde o şüpheli hiçbir yiyeceği yememiştir.⁵³⁹ Çünkü ona göre kanaatkâr aç olsa da zengindir, hırslı bir kimse mala sahip olsa da fakirdir.⁵⁴⁰

Muhâsibî'ye göre nefis, kişiyi yemek yemeye teşvik ettiğinde ise hemen bu yemeğin sonucu düşünülmeli ve yemek sonrasında (tat ve haz geçtikten sonra) oluşabilecek ağrılar akla getirilmelidir. Yemeğin doğuracağı kötü sonuçlar akla getirildiğinde kişinin nefsi bu yemekten soğur. Lakin kişinin kaderinde kendisi için yazılmış bir maraz varsa yemeği yemesi veya yememesi sonucu değiştirmemektedir.⁵⁴¹

⁵³⁵ Aydın, *Muhâsibî'nin Tasavvuf Felsefesi: İnsan-Psikoloji-Bilgi-Ahlak Görüşü*, s. 86.

⁵³⁶ İsfehânî, *Hilyet'ul-Evliya ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, c. 8, ss. 81-82.

⁵³⁷ Muhâsibî, *er-Riâye: (Nefs Muhasebesinin Temelleri)*, s. 124.

⁵³⁸ Hâris el- Muhâsibî, *Allah'ı Arayış*, çev. Osman Arpaçukuru, 6. Baskı, İlke Yayıncılık, İstanbul, 2013, s. 96.

⁵³⁹ Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 55.

⁵⁴⁰ Muhyiddin İbn Arabî, *Risâletü'l-Müsterşidin*, thk. Abdülfettâh Ebû Gudde, Mektebetü'l-Matbûâtü'l-İslâmiyye Yayıncılık, Beyrut, 1995, s. 63.

⁵⁴¹ Muhâsibî, *er-Riâye: (Nefs Muhasebesinin Temelleri)*, s. 232.

Muhâsibî'nin pek çok eserinde maddî ve bedenî etkilerin nefse kapı araladığı düşüncesi hâkimdir. Örneğin tokluk şehveti hareketlendiren, kalbi katılaştıran, insanı kibirlendiren, vücutta ağırlık, tembellik ve uykuya sebep olan, kişiyi gereksiz konuşmalara sevk eden, heybeti azaltan ve ahireti unuttururan bir unsurdur.⁵⁴² Muhâsibî *el-Vesâyâ*'da nefis ve şeytandan gelen duyuların geniş bir listesini vermiştir. Allah'ın, varlığından şüphe duymak, şirk, günahı küçümseme, hırs, aç gözlülük, nimetleri küçük görme ve rızkı azımsama bu duyulara örnek olarak gösterilebilir.⁵⁴³

Yukarıda ifade ettiklerimizden anlaşılacağı üzere Muhâsibî, insan nefsinin tabii bir mizaca sahip olduğunu kabul etmekle birlikte; dini ölçüyü aşan, nefsin kendi özüne zıt olan bir takım coşkunluk ve kontrolsüzlükleri yermiştir. Yerilen bu hal ve fiillerin aslına uygun bir niteliğe kavuşturulması için de devamlı surette tefekkür edilmesi ve Allah'ın lütfettiği akıl nimetini devreye sokulmasının gerekliliğini savunmuştur. Aklî hâkimiyetin kurulması tabii olan mizacın bozulmasını değil, kalbî ve uzvî eylemlerin ıslahını hedef almalıdır.⁵⁴⁴

Muhâsibî, nefsin ahlaki terbiyesini bilgiye, yani Allah'ı ve ahiret gününü marifetle bilmeye bağlar. Marifeti hayatının merkezine koyan bir insan, işlerini tefekkürle yapmalı ve nefsinin isteklerine gem vurmamalıdır. Açlığı nefsin terbiyesinde bir metod olarak tavsiye eden Muhâsibî, bu fikriyle biyolojik yapıya zarar veren muameleleri kastetmemektedir. Zira ona göre açlık, ahlaki dengeyi bozmaya zemin teşkil eden tokluğu seyrekletmek demektir. O, açlığı, ahlaki terbiyenin tek yolu olarak göstermek ve nitelendirmek istemez. Muhâsibî'nin asıl üzerinde durduğu usûl, muhâsebedir. Muhâsebe ise terbiye metodunu devamlı kılan bir kontrol mekanizmasıdır. İnsan hayatının sonuna kadar devam edecek olan bu terbiye sürecinde nefsin tabii halini değiştirmeye gerek yoktur. Nefis, bizatihi var olan bir cevherdir. Muhâsibî'ye göre nefis hem iyiliğe hem de kötülüğe meyyaldır. Fakat riyâzet ve mücâhedeye muhatap olan bizatihi nefis değil, nefsin kötü huylarıdır.⁵⁴⁵

Nefis terbiyesi hususunda killet-i taâmı şiar edinen bir diğer sûfî de Zünnûn el-Mısırî'dir. Mısırî'ye göre perdelerin en gizlisi ve en zorlayanı nefsi görmek, nefiste varlık bulmaktır. Kişi ibadetlerin hakkını verebilmek için nefsin alışkanlıklarını bırakarak ona muhâlefet etmeye çalışmalıdır. İbadetlerin en faziletli olanı engelleri ortadan kaldırarak Allah'a yakınlık kurmaya çalışmaktır. Bu yolda müride düşen bazı hususiyetler vardır. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz:

⁵⁴² Erginli, a.g.e, s. 189.

⁵⁴³ Aydın, a.g.e, ss. 54-55.

⁵⁴⁴ Muhâsibî, *er-Riâye: (Nefs Muhasebesinin Temelleri)*, s. 127.

⁵⁴⁵ Muhâsibî, a.g.e, s. 178.

1. Gönlün ısındığı kâmil bir şeyhe bağlanmak.⁵⁴⁶
2. Tevbe ettikten sonra Allah'a yönelmek. Mürîd, tevbe ederek Allah Teâlâ'ya yöneldikten sonra hassasiyetle tevbesini korumaya gayret etmelidir. Zira her türlü hayrın anahtarı tevbedir. Sâlik, insanlık gereği bir kusur işleyecek olursa hemen bu kusuru fark edip tevbekâr olmalı ve nefsini nafilâ ibadetlere zorlamalıdır.⁵⁴⁷
3. Hz. Peygamber'in sünnetine uymaya ihtimam göstermek. Müridi vuslata erdirecek vasıtalarından birisi de sünnete riâyet etmek ve Rasûlullah'ın izini takip eden şeyhlerin âdâbını korumaya dikkat etmektir. Zira tasavvuf edepten ibarettir.⁵⁴⁸
4. Dünya ehline meyletmemek. Dünyanın içerisinde bulunanlara tamah etmemek gerekir. Ayrıca din işlerinde kolaylığa kaçıp tembellik gösteren kimselerle de arkadaşlık etmemek gerekir.⁵⁴⁹
5. Açlık ve az yemek. Sâlike gerekli olan hususlardan biri de hayvanlar gibi çok yememektir. Çünkü açlık manevîyat yolunun en sağlam yardımcısıdır.⁵⁵⁰
6. Sükût ve Az Konuşmak. Kişi sessizliğini koruyup az konuşarak dil ile işlenen günah ve çirkinliklerden kurtulur. Kim dilini lüzumsuz konuşmalardan koruyabilirse Allah onun kalbini konuşTUR.⁵⁵¹
7. Allah'ın zikri ile meşgul olmak. Farz ve sünnetleri edâ ettikten sonra artakalan zamanı zikr-i ilâhi ile geçirmek gerekir. Zikrin en faziletlisi "Lâ ilâhe illallah" zikridir. Zira nefse tesir etme bakımından en güçlü olan zikir budur. Söz konusu zikrin nârı masivâyı yakıp temizlerken nuru kalbi aydınlatıp parlatmaktadır.⁵⁵²

Zünnûn el-Mısırî'ye göre yemekle dolu bir midede hikmet yer almaz. Yine ona göre bedenin sıhhati az yemekte, ruhun sıhhati ise az günah işlemektedir.⁵⁵³ Kendisi hiçbir zaman

⁵⁴⁶ Azîz Mahmûd Hüdâyi, *İlim-Amel Seyr ü sülûk*, haz. H. Kâmil Yılmaz, Erkam Yayınları, İstanbul, 1988, s. 160.

⁵⁴⁷ Hüdâyi, a.g.e, ss. 161-162.

⁵⁴⁸ Hüdâyi, a.g.e, s. 163.

⁵⁴⁹ Hüdâyi, a.g.e, s. 164.

⁵⁵⁰ Hüdâyi, a.g.e, s. 164.

⁵⁵¹ Hüdâyi, a.g.e, s. 165.

⁵⁵² Hüdâyi, a.g.e, s. 165.

⁵⁵³ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, s. 187.

midesini doldurmamış; daima midenin boş, kalbin hoş tutulmasından yana olmuştur. Çünkü karnı tok olduğunda günaha ya da günah işleme arzusuna yenik düşmüştür.⁵⁵⁴

Yeme içme hususunda nefsinin oldukça terbiye etmiş olan Zünnûn, canı bir yemeği yemek istediğinde nefsinin bu arzusunu gerçekleştirmemek adına ciddi mücadele vermiştir. Nitekim canı “sikbac” denilen ekşi bir yemeği istediği hâlde kendisini bundan men etmiş, bir bayram arefesi nefesine, hatimli iki rekât namaz kılmak şartıyla bayramda bu aştan yiyebileceğini söylemiştir. Bayram sabahı tam bu aş yiyeyeceğinde, nefsinin, “sonunda maksadıma ulaştım” dediğini işitmiş ve yemeği yemekten vazgeçmiştir. Bunun üzerine bir zat elinde bu aş ile gelmiş ve şöyle söylemiştir: “Ey Zünnûn! Rüyamda Hz. Peygamber bu yemeği sana getirmemi söyledi. Haydi birkaç lokma ye de nefsinle sulh yap.” Zünnûn bu sözleri işitince “emri başım üzerine” diyerek yemeği yemiştir.⁵⁵⁵

Zünnûn el-Mısırî kendisini ibadete vermiş bir gence şöyle demiştir: “Ey Genç! Nefsini öyle bir terbiye et ki cennet nimetlerini hak edebilesin”. Genç, nefsinin tam manasıyla terbiye etmeye kimin gücü yetebilir ki diye sorduğunda Zünnûn şöyle mukabelede bulunmuştur: “Açlığa karşı sabreden, gece uyumayıp ibadet etmek için yarışan ve ahiretine karşılık dünyanın tüm zevk ve sefasını terk eden kimse nefsinin terbiye etmeye güç yetirebilir.”⁵⁵⁶

Diğer sûfilerde olduğu gibi Serî es-Sakatî'nin hayatında da nefis terbiyesi ile ilgili menkıbeler bulunmaktadır. Örneğin kendisinin canı otuz sene havucu pekmeze daldırıp yemeyi istemiş, fakat nefesine bu ikramı vermemiştir. Yine Allah'ın kendisine hesabını sormayacağı ve mahlûkata minnet eylemeden yiyeceği bir yemek aramış lakin bulamamıştır.⁵⁵⁷

III/IX. asrın önemli sûfilerinden birisi de Yahyâ b. Muâz'dır. Yahyâ b. Muâz'a göre tevbe edenlerin açlığı tecrübe, zâhidlerin açlığı siyaset, sıddıkların açlığı ise teberrüktür. Açlık öyle bir yemektir ki Allah onun vesilesiyle sıddıkların bedenlerini doyurmuştur. Mide dolu olduğunda hikmet kişiden uzaklaşmaktadır. Açlığın en onurlu hâli düşmanın seni gördüğünde acımasıdır. Tokluğun en kötüsü ise yediğin gıdayı dostunun bile aşırı bulmasıdır. Hüzün yemeyi, korku da günahı engeller. Söz konusu konuların hepsinde bir düzen oluşturmak iyi niyetle mümkündür.⁵⁵⁸ Yahya b. Muaz'a göre kişi çok yemeye alıştığı zaman,

⁵⁵⁴ Hasan Kâmil Yılmaz, *Gönül Erleri*, Erkam Yayınları, İstanbul, 1991, s. 164.

⁵⁵⁵ Attar, a.g.e, ss. 182-183.

⁵⁵⁶ Isfehânî, a.g.e, c. 7, ss. 487-488.

⁵⁵⁷ Isfehânî, *Hilyet 'ul-Evliya ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, c. 8, s. 142.

⁵⁵⁸ Isfehânî, *Hilyet 'ul-Evliya ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, c. 8, s. 47.

melekler ona acıyarak ağlarlar. Yemek yeme hususunda hırslı olan kimse nefisine mağlup olmuş demektir.⁵⁵⁹

Daha önce geçtiği üzere Tüsterî, riyâzet ve nefisle mücadele, nefsin ıslahı konusunda bir takım esaslar geliştiren ilk mutasavvıf sayılır. Müridlerini de çile ve riyâzetle yetiştirmiştir.⁵⁶⁰ Ona göre kim sabah kalkar kalkmaz “Bugün ne yiyeyim” derse ondan uzak durmak ve bir hayır beklememek gerekir. Yine ona göre şeytan, aç olarak uyuyan kimseden uzaklaşmaktadır.⁵⁶¹ Sehl, etrafındakilere kendisinden üç şey öğrenmelerini ve hayatlarına tatbik etmelerini istemiştir. Bunlardan ilki karnı doyurmamaktır. İkincisi güzel ameli bırakmamak, üçüncüsü ise ihtiyaçları Allah’a arz etmektir.⁵⁶²

Sehl et-Tüsterî bütün hayırların dört haslette toplandığını, velilerin de bu dört haslet sayesinde amaçlarına ulaştığını belirtmiştir. Bu hasletler karnı aç tutmak, az konuşmak, az uyumak ve insanlardan uzak durmaktır. Sehl’e göre açlığa ve sıkıntıya sabredemeyen kişi manevî terbiyesini gerçekleştiremez ve kemâlâta eremez.⁵⁶³ Yine ona göre müminin zaruri gıdası Allah Teâlâ’dır. Bedenin gıdasını gidermek ise insanı meşgul etmemelidir. Çünkü insanı Allah doyurur. Ona göre öğünden öğüne yemek yeme müminler, ayakta duracak kadar yeme sâlihler, zaruret miktarı yemek ise siddıklar içindir.⁵⁶⁴

Sehl et- Tüsterî, şarap dolu bir midenin yemek dolu bir mideden daha sevimli olduğunu ifade etmiş, bu durumun sebebinin ise şöyle açıklamıştır: Mide içki ile dolu olduğunda akıl dinlenir ve nefsin arzuları yatıştır. Fakat mide helal bir gıda ile dolu olduğunda gereksiz şeyler arzulanır ve nefis istediği şeyleri elde etmek için baş kaldırır.⁵⁶⁵

Tüsterî, müridlerine nasihatte bulunurken şöyle demiştir: “Nefsiniz sizden günah olan bir şeyi istediğinde siz onu açlık ve susuzlukla terbiye edin. Lakin günah olmayan bir şeyi yapmak isterse onu bir miktar yedin, içirin ve gece uykusundan nasiplendirin.” Kendisine göre hayattan dört şekilde tat almak mümkündür:

1. Melekler gibi ibadet ve itaat ederek,
2. Peygamberler gibi ilahi ilim ve vahiyle,

⁵⁵⁹ Sühreverdî, *Avârifü'l-Meârif*, s. 421.

⁵⁶⁰ Yılmaz, *Gönül Epleri*, s. 213.

⁵⁶¹ Câmî, *Nefhâtü'l-Üns*, s. 196.

⁵⁶² Isfehâni, a.g.e, c. 8, s. 295.

⁵⁶³ Mekkî, a.g.e, c. 1, s. 383.

⁵⁶⁴ Mekkî, *Kütü'l-Kulüb*, c. 4, s. 103.

⁵⁶⁵ Hücvirî, *Keşfü'l-Mahcûb*, s. 593.

3. Sıddık, salih ve sadık kullar gibi Allah'ın emrine uymak ve Hz. Peygamber'in sünnetine tabi olmakla
4. Yukarıda sayılan üç zümrenin dışında kalan insanların yaptığı gibi yiyip içmek ve uyumamak suretiyle.⁵⁶⁶

Sıddıklar zümresinin alameti ise dört tanedir. Bunlar:

1. Doğru veya yanlış olduğu fark etmeksizin Allah Teâlâ'ya yemin etmezler.
2. Kendileri kimsenin gıybetini etmezler ve kendilerinin yanında kimsenin gıybeti edilmez.
3. Midelerini tıka basa doyurmazlar.
4. Bir vaatte bulduklarından bundan dönmezler, vaatlerini yerine getirirler.⁵⁶⁷

Sehl et-Tüsterî'ye göre hiç kimse nefisini açlıkla ve sabırla terbiye etmeden kurtuluşa eremez.⁵⁶⁸ Ona göre beş şey için yemek yenir. Bunlar: Zaruretten dolayı, çalışmak ve yaşamak için, öylesine ve ihtiyaçtan dolayıdır. Altıncısında ise hayır bulunmamaktadır ki bu her şeyi birbirine karıştırarak yemektir. Rızık konusu kendisini meşgul etmeyen kimse dünyadan ve dünya belalarından kurtulmaktadır.⁵⁶⁹ Çünkü ona göre dünyanın kökü cehalettir. Dalları ise yeme, içme, giyim, kuşam, süslenme ve kadınlardır. Meyvesi ise günahlardır. Günahın cezası ısrar, ısrarın meyvesi ise gaflete düşmektir.⁵⁷⁰

Sehl b. Abdullah'a bir adam gelip "rızık" nedir? diye sormuş, Sehl ise "rızık" cevabını vermiştir. Adam kastının bu olmadığını, nefsi anlamda rızıkın ne olduğunu kastettiğini söylediğinde Sehl, sadece Allah için iş yap demiştir. Adam ısrarla bunu kastetmediğini söyleyip, kesinlikle gözetmemiz gereken nedir deyince Sehl, "Kesinlikle gözetilmesi gereken yalnızca Allah'tır" cevabını vermiştir.⁵⁷¹

Süfîler nefislerini az yeme hususunda terbiye edebilmek için çeşitli alıştırma ve uygulamalarda bulunmuşlardır. Örneğin İbrahim Havvâs, Allah'a ulaşma yolunda aç kalmak, uykuyu terk etmek ve elinde bulunan maldan infak etmek gibi nefsi korkutan ve zorlayan ne varsa onun üzerine gittiğini, nefsinin hoşlanmadığı fiilleri işlediğini belirtmiştir.⁵⁷² Çünkü ona

⁵⁶⁶ Yılmaz, *Gönül Erleri*, s. 216.

⁵⁶⁷ İmam-ı Şa'ranî, *Tabakat'ül Kübrâ*, çev. Abdülkadir Akçiçek, c.1, Toker Yayınları, İstanbul, 1968, s. 296.

⁵⁶⁸ Isfehânî, *Hilyet'ul-Evliya ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, c. 8, s. 300.

⁵⁶⁹ Isfehânî, a.g.e, c. 8, s. 303.

⁵⁷⁰ Isfehânî, a.g.e, c. 8, s. 308.

⁵⁷¹ Isfehânî, a.g.e, c. 8, s. 314.

⁵⁷² Kuşeyrî, a.g.e, s. 153.

göre sadık bir müridin gıdası açlıktır.⁵⁷³ Kendisinin sahrada bir hücresi bulunan ve bu hücre geceleri (ilahi nur sebebiyle) gündüz gibi parladığı için kendisine “Nûrî” lakabı verilen⁵⁷⁴ Ebû Hüseyin en-Nurî de, her gün sabahleyin dükkâna doğru yola çıkmış ve o gün için yanına aldığı azığı dükkâna varasıya kadar sadaka vermiştir. Sonrasında ise mescide girip öğlene kadar namaz kılmıştır. Böylece evdekiler onu dükkânda, dükkândakiler ise evde yemek yiyor zannetmiştir. Kendisi bu şekilde yirmi yılını geçirmiştir.⁵⁷⁵

Nûrî'nin yolu mücâhede esasına dayalı ve nefse müsamahayı terk usulüne bağlıdır. Kendisi tasavvufu, nefsin her türlü arzusunu terk etmek olarak tarif etmiştir.⁵⁷⁶ Öyle ki evinde yedi gün yemeden, içmeden, uyumadan hayret ve dehşet içerisinde “Allah” zikriyle meşgul olmuştur.⁵⁷⁷ Çünkü ona göre tasavvuf, nefse ait bütün kötü arzuları terk etmekle gerçekleşmektedir.⁵⁷⁸

Yaşadığı devrin ahali bir gün Nurî'yi çukurun içinde görmüşlerdir. Bu halin sebebinin sorunca Hüseyin en-Nurî şöyle açıklamıştır: “Uzun zamandan beri yiyip içmiyorum. Bu çukurun içinde bulunduğu sahrada dolaşırken hurma ve ekmek gördüm, hurmanın tazelerinden yemek istedim. Bunun üzerine nefsimin henüz terbiye olmadığını fark ettim ve nefsim daha fazla şey arzu etmesin diye bu çukura indim.”⁵⁷⁹

Ömrünün kırk senesi riyâzet ile geçmiş olan Hüseyin Nûrî, nefsinin daima hor ve hâkir görmüştür.⁵⁸⁰ Bir gün nefsinin hitaben şunları söylemiştir: “ Ey nefsim! Yıllardır arzularına uygun bir şekilde yiyip içtin, yatıp uyudun ve gezip dolaştın. Lakin bunlar sebebiyle senden iyilik bulmadım. Artık hevâ ve hevesine uymayı bırakmalısın! Dünya sıkıntılarına sabret ki saadet bulabilesin. Ümidini benden kes ve Rabbine dön!”⁵⁸¹

III/IX. asrın önemli sûfilerinden birisi de Cüneyd-i Bağdâdî'dir. Cüneyd-i Bağdâdî, ilahi aşkın korkusunu derinlerde hissedilen bir sûfidir. Gecelerini ibadetle geçirmiş, sabaha kadar Allah'ı zikretmiştir. Öyle ki yatsı namazı için aldığı abdestle sabah namazını da kılmıştır.⁵⁸² Ona göre mümin için dünyadan ahirete yolculuk yapmak kolaydır fakat Allah'ı severek halkı terk etmek zordur. Nefsin arzularından sıyrılıp Allah'a yönelmek daha zor,

⁵⁷³ Şa'ranî, *Tabakat'ül Kübrâ*, c.1, s. 393.

⁵⁷⁴ Bursalı, *İstanbul ve Anadolu Erenleri*, s. 321.

⁵⁷⁵ Attar, a.g.e, s. 500.

⁵⁷⁶ Yılmaz, *Gönül Eleri*, s. 223.

⁵⁷⁷ Ateş, *İşârî Tefsîr Okulu*, s. 86.

⁵⁷⁸ Kuşeyrî, *er-Risale*, s. 74.

⁵⁷⁹ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, s. 506.

⁵⁸⁰ Bursalı, *İstanbul ve Anadolu Erenleri*, s. 321.

⁵⁸¹ Bursalı, a.g.e, s. 324.

⁵⁸² Mustafa Necati Bursalı, *İstanbul ve Anadolu Erenleri*, Çelik Yayınları, İstanbul, 1993, s. 173.

Allah ile beraber olup nefsin arzularını tamamen terk etmek ise tüm bu sayılanlardan da zordur. Zira nefsin başını adeta bir kalem gibi kesmek, onu Allah'ın itaatine sokmak yiğitlik ve mertlik gerektirmektedir.⁵⁸³

Cüneyd-i Bağdâdî, sâlikin seyr ü sülûkten istifade edebilmesi için sekiz şeyi şart koşturmuştur. Bunların başında ise daimi olarak abdestli bulunmak, halvete ve oruca devam etmek gelmektedir.⁵⁸⁴ Bir zât Cüneyd-i Bağdâdî'nin yanına gelip aç olmaktan ve kıyafet bulamamaktan dolayı dert yanmıştır. Bunun üzerine Cüneyd, bu kişiye müsterih olmasını ve tasalanmamasını söylemiştir. Zira ona göre Allah, açlığı ve çıplaklığı sadece kendi dostlarına bahşetmektedir.⁵⁸⁵ Yine ona göre kul, Allah ile kendi arasına yemek ile şişirilmiş bir mideyi koyup sonra da manevî bir lezzet bulmayı arzu ederse hiç olmayacak bir şeyi istemiş olur.⁵⁸⁶

Cüneyd-i Bağdâdî'ye göre sâliğe üç yerde ilahi rahmete nazil olmaktadır. Bunlar şöyledir:

1. Sema yapılırken. Zira onlar semadaki güzel sesi Allah'tan duymaktadır. Heyacan duymalarının sebebi ise kalplerinde hissettikleri yoğun vecd halidir.
2. Yemek yerken. Çünkü onlar rastgele yemek yemezler. Zaruretten dolayı, gerektiğinde karınlarını doyururlar. Bunu da yalnızca helal gıda bulduklarında gerçekleştirirler. Helal bir işin yapıldığı yere ise Allah Teâlâ rahmetiyle tecelli eder.
3. İlmi eserler okunurken. Özellikle okunulan bu eserlerde Allah'ın sevgili kullarının ismi geçtiğinde, ilahi rahmet vuku bulmaktadır.⁵⁸⁷

Cüneyd, bir defasında uzun zamandır canının çektiği inciri yemeye yeltenmiş, inciri eline aldığı anda ise feryâd ederek yere bırakmıştır. Bunun nedeni sorulduğunda ise şöyle bir nida işittiğini belirtmiştir: “Ey Cüneyd! Sen bizim için terk ettiğin bu nesneyi yemeye yeltendin. Nefsinin arzusuna uyman mâkul müdür?”. Bunun üzerine ise bir daha incir yememiştir.⁵⁸⁸ Kendisi tasavvufu kuru laf ile değil; açlık, dünyayı terk ve arzu edilen şeyleri kesin bir şekilde bırakmakla elde ettiğini ifade etmiştir.⁵⁸⁹

⁵⁸³ Bursalı, a.g.e, s. 174.

⁵⁸⁴ Mehmed Zahid Kotku, *Tasavvufî Ahlâk*, Seha Neşriyat, 4. Baskı, İstanbul, s. 2.

⁵⁸⁵ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, s. 466.

⁵⁸⁶ Attar, a.g.e, s. 474.

⁵⁸⁷ Şa'ranî, *Tabakat'ül Kübrâ*, s. 332.

⁵⁸⁸ Halvetî, *Erenler Kitabı*, ss. 209-210.

⁵⁸⁹ Yılmaz, *Gönül Epleri*, s. 229.

Dünyadan olabildiğince az yararlanmanın nefis terbiyesine ve seyr ü sülûka etkisi hususunda Cüneyd'in düşünceleri netice itibariyle şöyledir: Bazı insanlar vardır ki onların dostu halvet, şiarları ise zikirdir. Onlar daima insanlardan uzakta Allah ile beraberdirler. Allah'tan gelen güzel şeylere karşı sevinç yaşamazlar, kendilerinden giden kötü şeyler için ise hüzün yaşamazlar. Bu kimselerin gıdaları açlık ve susuzluktan ibarettir. Rahatlıkla tevekkül, hazineleri ise Allah'a güvendir. Bu özellikleri verilen nefse sahip olan kimseler dünyanın mihnetlerinden korunmuşlardır.⁵⁹⁰

Cüneyd-i Bağdâdî ile aynı devirde yaşayan Hallâc, Kur'an-ı Kerîm'i ezberlemiş ve manasına vâkıf olan bir kimsedir. Fıkıhta üstat, hadis ve rivayet ilminde bilgin, tüm yılını oruçlu geçiren ve gece boyu namaz kılan bir sûfidir.⁵⁹¹ Hallâc-ı Mansûr'un hizmetinde bulunan bir zât, onun zindanda namaz kıldığını, oradaki hırsız ve eşkıyaya nasihat ettiğini ve bu kimselerin saçlarını kestiğinin ifade etmiştir. Onun her gün önüne çeşitli yemekler getirilmesine rağmen bu yemekleri, içli içli şiirler söylediğini nakletmiştir.⁵⁹²

Yukarıda aktarılmaya çalışılan bilgilerden anlaşılacağı üzere sûfiler, yemeği asla zevk için yememiştir. Onlar, kuvvet bulmak, Allah'a daha güzel kul olabilmek için yedikleri yemeğin miktarını en asgari düzeyde tutmuşlardır. Dünyaya meyletmekten ve Allah'a karşı mahcup olmaktan korkan sûfiler, nefislerini kontrol altında tutabilmek için daima az bir miktarda yiyecek ile yetinmişlerdir. Zira ölçüsü kaçırılan her yemek mideye haram bulaşma ihtimalini arttıracak ve kişiyi günah işleme rahatlığına sevk edecektir.

2.G.6.2 KILLET-İ TAÂM VE ZÜHD

Bir şeye rağbet etmemek, ona karşı ilgisiz davranmak, ondan yüz çevirmek gibi anlamlara gelen zühd⁵⁹³, bütün sûfilerin olduğu gibi III/IX. asır sûfilerinin de titizlikle üzerinde durduğu bir olgudur. Sâlik günahlardan tam anlamıyla uzaklaşıp ruhunu arındırdıktan sonra kalbini mal, mülk, makam, itibar sevgisi vb. tüm mâsivâdan arındırmalıdır. Böylece hiçbir şey Allah'ın zikrine mani olmamalı, kişinin kalbi dünyalık herhangi bir şey için endişe ve tedirginlik duymamalıdır. Bu durum ise "zühd" hayatının yaşanmasıyla gerçekleşir.⁵⁹⁴ Sâlikin başlangıçtaki zühdü, dünyevî meşguliyetleri, alakaları ve menfaatleri terk etmekle gerçekleşmektedir.⁵⁹⁵

⁵⁹⁰ Ateş, *Cüneyd-i Bağdâdî Hayatı, Eserleri ve Mektupları*, s. 286.

⁵⁹¹ Öztürk, *Aşk ve Hak Şehidi Hallâc-ı Mansûr ve Eseri*, s. 117.

⁵⁹² Eren, *Yüce Veliler ve Anadolu Evliyalari*, s. 352.

⁵⁹³ Semih Ceylan, "Zühd", *DİA*, c. XLIV, s. 530.

⁵⁹⁴ Selvi, a.g.e, s. 99.

⁵⁹⁵ Hâce Abdullah Ensârî Herevî, *Menâzilü's-Sâirîn*, 2. Baskı, Emin Yayınları, Bursa, 2017, s. 295.

Zühd kavramı killet-i taâm ile yakından ilgilidir. Çünkü yiyeceklere meyletmeyen kişi dünyanın büyük bir kısmından uzak kalacaktır. Öyle ki insanoğlu için karnından daha rezil edici bir şey görmedim diyen⁵⁹⁶ Bişr el-Hâfi'nin yeme içme hususunda gösterdiği tutumu, bize aktarılagelmiş olan menkûbelerde görmemiz mümkündür. Nitekim bir gün Hâris'in kız kardeşi gördüğü bir rüya üzerine eğirdiği ip yumağını satmış, kazandığı parayla ekme ve balık almıştır. Bişr içeri girip yemekleri görünce, kız kardeşi rüyasında annesini gördüğünü, annesinin: “Eğer huzura ermeme istiyorsan balık ve ekme al. Bişr'in canı uzun zamandır bunu arzulamaktadır.” dediğini söylemiştir. Bunun üzerine Hâris ağlayarak: “Allah'ın rahmeti üzerine olsun. Yirmi beş yıldır canım bu yemeği çekmektedir. Fakat Allah beni, kendisi için terk ettiğim şeyi yerken görmeyecektir. Zira ben kırk gündür çölde çamur yemektiyim. ” demiştir.⁵⁹⁷

Bişr el-Hâris, şefkatli olmak ve geçimde itidalli davranmak hususunda etrafındakileri uyarmıştır. Kişinin malı olduğu hâlde aç bir şekilde gecelemesini, malı olmadığı hâlde tok gecelemesinden daha faziletli bulmuştur.⁵⁹⁸ Ölümünden sonra kendisini rüyasında gören bir zâta Bişr el-Hâfi, Allah'ın kendisini affettiğini söylemiş ve “Ey benim için dünyada yemeyen kişi şimdi ye! Ey benim için orada içmeyen kişi şimdi iç!” şeklinde muâmelede bulunduğu ifade etmiştir.⁵⁹⁹ Onu rüyasında gören başka bir kimseye ise, “Allah benim yemeğe tamah etmediğimi bildiği için beni yemek yerine kendisini temaşa etmekle ödüllendirdi.” demiştir.⁶⁰⁰

Kalbi belli bir rikkat seviyesine ulaşan Bâyezid'in de -mektepe öğrenim görürken-hocası, “Bana, anne ve babana teşekkür et” mealindeki âyeti okumuştur. Bunun üzerine hocasından izin alıp koşarak eve giden Bâyezid annesine: “Allah Teâlâ hem kendisine hem de sana hizmet etmemi emretmiştir. Ya, Allah'tan niyaz et bütünüyle senin olayım, ya da beni Allah'a bağışla hep onun olayım” demiştir. Bunun üzerine annesi “Seni Allah'ın işine verdim ve kendi hakkımı da sana bağışladım” deyince Bâyezid Bistâm'dan ayrılmış, otuz sene Şam sahrasında aç ve susuz kalarak çile hayatı yaşamıştır.⁶⁰¹

Bâyezîd-i Bistâmî seyr ü sülûka girdiği ilk zamanlarda, bir gece yaptığı ibadetten manevi anlamda zevk alamadığını fark etmiştir. Bunun üzerine hizmetkârı Ebû Musa'dan evi

⁵⁹⁶ İmam Beyhakî, *Kitâbü'z-Zühd*, trc. Enbiyâ Yıldırım, 8. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2017, s. 171.

⁵⁹⁷ İsfehânî, *Hilyet 'ul-Evliya ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, c. 6, ss. 516-517.

⁵⁹⁸ İsfehânî, a.g.e, c. 6, s. 488.

⁵⁹⁹ Attar, a.g.e, s. 176.

⁶⁰⁰ Attar, a.g.e, s. 176.

⁶⁰¹ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, s. 199.

kontrol etmesini, yiyecek-içecek herhangi bir şey olup olmadığına bakmasını istemiştir. Musa eve baktığında, evde bir miktar üzüm olduğunu Bâyezîd'e haber vermiş, Bâyezîd ise evin bakkal dükkânına döndüğünü söylemiş ve o gıdanın derhal evden uzaklaştırılmasını emretmiştir.⁶⁰² Kendisine açlığı neden bu kadar övdüğü sorulduğunda Bâyezî-i Bistâmî şöyle demiştir: “Eğer Firavun aç olsaydı “En büyük Rabbiniz benim” demezdi⁶⁰³. Zira açlık öyle bir buluttur ki, bu bulut hikmet yağmurundan başka bir şey yağdırmamaktadır.”⁶⁰⁴

Zühd konusunda titiz bir hayat sürdüren Muhâsibî'ye göre müminin dini hususlarda kendisini tedavi ettiği en etkili şey, kalbini dünya sevgisinden temizlemektir. Kişi eğer bunu yapabilirse dünyayı terk etmek kendisine kolay gelecek ve kendisini ahirete hazırlayacaktır. Dünyaya meyli azaltabilmek için de bazı yollara başvurmak gereklidir. Muhâsibî'ye göre bu yollar bir şeyi azaltmak, çok oruç tutmak, çok namaz kılmak, çok hacca gitmek gibi miktara bağlı unsurlarla gerçekleşmez. Aksine tefekkür etmek, emeli kısaltmak, tevbe etmek, kalbi tasfiyeye yönelmek gibi unsurlarla gerçekleşir.⁶⁰⁵

Muhâsibî'ye göre dünya lezzetlerini Allah için terk etmek, Allah'ı isteyen kimseler için daha lezzetlidir. Ayrıca dünyalıkların verdiği haz kısa sürelidir. Zira insan bir saat veya bir saatten daha az zevk alır; sonra bu zevki pişmanlık takip eder. İnsan dünya lezzetlerini Allah için terk ettiğinde, bu terk edişi her aklına getirişinde derin derin düşünmekte ve Allah'ın kendisinden razı olacağını umut etmektedir.⁶⁰⁶

Zühdün riyazetteki yeri çok önemlidir. Söz konusu kavram, kişinin seyr ü sülûkünde de oldukça etkilidir. Zünnûn el-Mısrî'nin hayatında zühd, merkezi öneme sahip olan temel kavramlardan birisidir. Zira ona göre zühd, riyâzet unsurlarını içeren geniş bir muhtevaya sahiptir ve tasavvufun ana gayesi olan mâsivâdan gönlü uzaklaştırabilmenin bir yöntemidir.⁶⁰⁷ Zünnûn şunları nakletmektedir: “Allah'ın bazı kulları vardır ki O'nu yakînî bir mârifet ile tanımışlar ve tüm benlikleriyle O'na yönelmişlerdir. Allah katındaki nimetlere nail olmayı umarak başlarına gelen bütün musibetlere sabretmişlerdir. Endişe içerisinde bir hayat sürmüşler ve dünya nimetlerinden üzüntü içerisinde faydalanmışlardır. Dünyaya rağbet

⁶⁰² Uludağ, a.g.e, s. 78.

⁶⁰³ Bkz. Nâziat 79/25.

⁶⁰⁴ Uludağ, a.g.e, s. 189.

⁶⁰⁵ Muhâsibî, *er-Riâye: (Nefs Muhasebesinin Temelleri)*, s. 58.

⁶⁰⁶ Aydın, *Muhâsibî'nin Tasavvuf Felsefesi: İnsan-Psikoloji-Bilgi-Ahlak Görüşü*, s. 58.

⁶⁰⁷ Büşra Canbaz, “Zünnûn el-Mısrî'nin (v. 245/859) Tasavvuf Anlayışı”, Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yalova, 2019, Yüksek Lisans Tezi, s. 74.

etmemişler ve bir yolcunun azığı dışında ondan bir şey almamışlardır. Söz konusu kimselerin dilleri Allah'ın adıyla ve onun rızasını almak için konuşmuştur.”⁶⁰⁸

Bir defasında, vefat eden fakir bir dostunu rüyasında gören Zünnûn, Allah'ın kendisine nasıl muâmele ettiğini sormuştur. Dostu ise, bütün ihtiyaçlarına rağmen dünya nimetlerine yönelmediği için Allah'ın kendisini affettiğini ifade etmiş ve dünyadayken doya doya yemek yemediği için içinde günah işlemeye dair bir duygunun oluşmadığını söylemiştir.⁶⁰⁹ Görüldüğü üzere Zünnûn el-Mısırî kendisini yeme içmeden büyük ölçüde uzak tutmuş; Allah'ın rızasını, açlık ile nefsinin terbiye etmede bulmuştur.

Yeme-içmeden uzak kalarak zühd hayatı yaşayan sûfilerden birisi de Serî es-Sakatî'dir. Bir defasında kızı kendisinin yanına gelip; “Babacığım! Bu gece çok hararetleli bir sıcak var” demiş ve elindeki su kırbasını duvara asmıştır. Bunun üzerine uykuya dalan Sakatî, rüyasında eşi benzeri olmayan bir cariye görmüş ve ona “Sen kime aitsin?” diye sormuştur. Cariye, “testilerde soğutulmuş soğuk sulardan içmeyenlere aitim” şeklinde mukabelede bulunmuştur. Serî bunun üzerine uykusundan uyanmış, testiye kırmıştır. Çünkü tüm sûfiler gibi Serî es-Sakatî'ninde arzusu yalnızca Allah Teâlâ olmuş, o dünyaya ve dünyalıklara meyletmekten son derece imtina etmiştir.⁶¹⁰

Ma'rûf-i Kerhî'nin talebelerinden olan Serî es-Sakatî, bir müddet çarşıda tüccarlık yapmıştır. Bir gün hocası yanında bir yetimle Serî'ye gelerek: “Şu yetimi giydir” demiştir. Hocasının bu arzusunu yerine getirmesi üzerine Ma'rûf-i Kerhî çok mutlu olmuş ve Serî'ye şu şekilde dua etmiştir: “Allah seni dünyadan nefret ettirsin ve içinde bulunduğun halden seni kurtararak seni rahata eriştirsin.” Bunun üzerine Serî, dükkândan çıkmış ve kalbinde dünyadan daha sevimsiz bir şeyin olmadığı hissiyatını yaşamıştır.⁶¹¹

Serî es-Sakatî Cüneyd-i Bağdâdî'ye, cennete doğrudan gidilecek bir yol bildiğini ve bu yolu bulabilmek için şunların yapılması gerektiğini söylemiştir: “Hiç kimseden bir şey istememeli, bir şey almamalı ve yanında kimseye verebilecek bir dünya malı bulunmamalıdır.”⁶¹² Çünkü Serî, zühdü; dünya ile ilgili işlerde nefse haz veren şeylerden yüz çevirmek, dünyalıkların kaybindan mahzun olmamak ve kazançlarına da sevinmemek olarak tarif etmiştir. Ona göre zühd, killet-i taâm (az yemek), killet-i kelâm (az konuşmak) ve killet-i

⁶⁰⁸ Isfehâni, *Hilyet 'ul-Evliya ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, c. 7, s. 464.

⁶⁰⁹ Attar, a.g.e, s. 186.

⁶¹⁰ Kuşeyrî, *er-Risâle*, s. 75.

⁶¹¹ Kuşeyrî, a.g.e, s. 51.

⁶¹² Kuşeyrî, a.g.e, s. 52.

menâm (az uyumak) olarak tarif edilebilir. Öyle ki bu davranışlar kişiyi Allah'a yaklaştıran yolların vasıtasını teşkil etmektedir.⁶¹³

Yahyâ b. Muâz da bütün mutasavvıflar gibi insanları açlık ve az yeme hususunda uyarmıştır. Zira ona göre açlık nur, şehvet ateş, tokluk da odundur. Şehvetin ateşiyle tokluğun odunu bir araya geldiğinde ise sahibini yakmaktadır.⁶¹⁴ Dünyada mutlaka önüne gelecek olan nasibi terk etmek zühhtür.⁶¹⁵ Ayrıca o: "Eğer açlık pazarda satılsaydı ahirete talip bulunanların alacağı yegâne şey o olurdu" diyerek ahiret azığı isteyenlerin dünya azıklarından fedakârlık yapmaları gerektiğini belirtmiştir.⁶¹⁶ Yine Yahya b. Muâz (v.258/872), cennette verilecek düşün yemeği için nefislerin açlıkla terbiye edilmesini öğütlemiştir.⁶¹⁷

Gönlünü dünyalıklardan çeken sûfilerden birisi de Sehl et-Tüsterî'dir. Öyle ki Sehl'in tefsirinde zühd ve takva düşüncesi hâkimdir. Hemen her ayette nefisle mücadeleyi, ona varlık atfetmemeyi ve onu terk edip ezmeyi vurgulamıştır.⁶¹⁸ Ona göre dünya tağuttur ve onun aslı cehalettir. Fer'i ise yeme-içmedir.⁶¹⁹ Ona göre yenilip içilen şeylere dikkat etmek oldukça önemlidir. Zira mutasavvıfların yolunun üç esas üzere olduğunu söylemiştir. Bunlar: Helal yemek, her türlü işte Hz. Peygamber'e tabi olmak ve bütün amelleri halis bir niyetle gerçekleştirmektir.⁶²⁰

İlk dönemin zâhid sûfilerinden birisi de İbrahim Havvâs'tır. Havvâs, tevekkül ve riyâzet konusunda büyük bir ilme sahiptir. Kendisine göre kalbin ilacı şu beş şeydedir:

1. Manasını iyice düşünerek Kur'an-ı Kerîm okumak
2. Karnı daima aç tutmak
3. Geceleri uyanık kalarak ibadet etmek
4. Seher vakitlerinde sıcak yatağı terk ederek dua ve yakarıшта bulunmak
5. Sâlih ve sâdiklarla bir arada bulunmak.⁶²¹

III/IX. asırda yaşamış ve zâhidâne yönü oldukça ön planda olan sûfilerden birisi de Cüneyd-i Bağdâdî'dir. Cüneyd-i Bağdâdî bir zühd ve tasavvuf evinde dünyaya gözlerini

⁶¹³ Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar*, s. 175.

⁶¹⁴ Yılmaz, *Gönül Epleri*, s. 187.

⁶¹⁵ Beyhakî, *Kitâbü'z-Zühd*, s. 36.

⁶¹⁶ Kuşeyrî, *er-Risale*, s. 193.

⁶¹⁷ Hulûsi, *Mecmâ'ul Âdâb*, s. 364.

⁶¹⁸ Ateş, *İşârî Tefsîr Okulu*, s. 67.

⁶¹⁹ Ateş, a.g.e, s. 71.

⁶²⁰ Ateş, *İşârî Tefsîr Okulu*, s. 73.

⁶²¹ Kuşeyrî, *er-Risale*, s. 87.

açmıştır. Kendisi meşhur mutasavvıf Serî es-Sakafî'nin yeğenidir. Çeşitli sûflerden ders alma imkânına sahip olan Cüneyd, çocukluğundan itibaren tasavvufa ilgi beslemiştir. Öyle ki Cüneyd-i Bağdâdî mutasavvıfların imamı ve sözcüsü olarak kabul görmüştür. Tasavvufu bizzat yaşamak ve yaşadığını aktarmak sûretiyle Cüneyd, tıpkı fıkıh usulünü yazan fakihin fıkıhta yer aldığı rolü tasavvuf ilminde başarmış ve tasavvuf usulünü yazmıştır.⁶²²

Cüneyd'e göre seyr ü sülûke başlayan bir mürid için ilk görev zühddür. Zühd ise az veya çok demeden nefsin meylettği her şeyden yüz çevirmektir. Çünkü nefsin meylettği şey az bile olsa bu kişinin gönlünde yer tutar, zikre mani olur. Kalpte yer edinen dünyalık şeylerin sevgisi kişinin maneviyatını olumsuz olarak etkiler. Kalp temizlendiğinde ise kişinin sâlih amelleri kendisi için tesirli hale gelir.⁶²³

Cüneyd, tasavvufa amaçsız bir şekilde girmemiştir. Onun tasavvufa girmesindeki maksat; dünyayı terk etmek, aç kalarak nefsini öldürmek, alışılan ve nefse hoş gelen şeyleri bırakmaktır. Zira ona göre tasavvuf sulh ile değil cenk ile gerçekleşmektedir.⁶²⁴ Cüneyd'e göre birçok veli yakîn ile su üzerinde yürüyebilmiştir. Lakin susuzluk çekerken (oruçlu iken) ölen kimse bu velilerden yakîn itibariyle daha üstün konumdadır.⁶²⁵ Cüneyd, hayata karşı ifrat ve tefritten uzak bir tutum sergilemiştir. İfrat derecesinde hayattan kaçmamış, katı bir zühd yoluna girmemiştir. Kendisi ipek tüccarıdır ve hayli serveti olduğu söylenmektedir. Lakin bu servetini itidâl üzere kullanmıştır. Cüneyd hem kendi geçimini sağlamış, hem de birçok fakir sûfiye yardım etmiştir.⁶²⁶

Cüneyd, şerîatin esas olduğunu belirtmiş ve şerîatin gereklerinin tam olarak yerine getirilmeden tasavvuf yolunda yürünemeyeceğini ifade etmiştir. Zira ona göre tasavvuf şeriat temeli üzerine kurulabilecek bir yapıdır. Muntazam bir zühd ve ibadet hayatı yaşayan Bağdâdî, bilgisini ameliyle tamamlamış ve gerçek bilginin ancak yaşanarak elde edilebileceğini savunmuştur. Kendisi her gün çokça namaz kılmış, Kur'an-ı Kerîm okumuştur. Hayatının büyük bölümünü oruçla geçiren Cüneyd, çok zayıfladığı ihtiyarlık döneminde dahi zühd ve ibadet hayatına devam etmiştir.⁶²⁷

Ebû Ali Rûzbârî'ye göre ise kim üç şeye sahip olursa felaketlerden emin olur. Bunlar; korkan bir kalple birlikte aç bir mide, dinamik bir zühtle birlikte devamlı fakirlik ve sürekli

⁶²² Ateş, a.g.e, ss. 73-74.

⁶²³ Ateş, *Cüneyd-i Bağdâdî Hayatı, Eserleri ve Mektupları*, s. 213.

⁶²⁴ Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar*, s. 77.

⁶²⁵ Süleyman Ateş, *Cüneyd-i Bağdâdî Hayatı, Eserleri ve Mektupları*, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, s.

⁶²⁶ Ateş, a.g.e, ss. 87-88.

⁶²⁷ Ateş, a.g.e, s. 98.

bir kanaatle birlikte mükemmel bir sabırdır.⁶²⁸ Yine ona göre dünyalıkların kazanılmasında nefsin zelil/perişan olması vardır. Ahiretin ve ahirette mutluluğa götürecekt şeylerin kazanılmasında ise nefsin izzetli/şerefli olması vardır. Kalıcı olanı talep etmek yerine geçici olana tamah eden kişiye şaşılması gerekir.⁶²⁹

Görüldüğü üzere sūfîler dünyaya meyletmekten sakınmış ve gönüllerini bâkî olana bağlamaya gayret etmiştir. Onlar hayatlarının her alanında olduğu gibi beslenme alanında da kendilerine yeten az bir miktar ile yetinmiştir. Az yiyen kişinin diğer dünyalıkları elde etme gücünü kendisinde bulamayacak ve otomatik olarak zühd yaşantısına girecektir. Dolayısıyla killet-i taâm zühd ile bire bir ilişkilidir.

2.G.6.3 KILLET-İ TAÂMIN “TEVEKKÜL” VE “TEVBE”YE ETKİSİ

Bir kimsenin kendisini Allah’a teslim etmesi, rızkında ve işlerinde Allah’ı kefil bilip sadece ona güvenmesi “tevekkül” olarak adlandırılmaktadır⁶³⁰. Kişinin Allah’a tevekkül edebilmesi için de önce Allah’ı tanıyıp bilmesi gerekmektedir. Zira ilim olmadan ameller daima nakıs kalmaktadır. İlim halkası ise Hz. Peygamber (s.a.v) zamanında “ashâb-ı suffe” ile başlamıştır. Muhâsibî’ye göre Suffe ehli yeme içme konusunda hak üzerinedir. Onlar kendilerine ikramda bulunulduğunda onu yiyip şükretmişler, ikramda bulunulmadığında ise hamedip sabretmişlerdir. Yani yeme-içme noktasında daima tevekkül üzere olmuşlardır. Çünkü toklukta sertlik ve katılık vardır. Açlıkta ise, yumuşaklık ve iyiliğe karşı uyanıklık vardır.⁶³¹

Açlığı oldukça öven Muhâsibî, tabii olarak oruca da teşvikte bulunmuştur. Ona göre eğer açlık huşu doğuracak olursa, tokluk onu kovmaya çalışır. Kişi aç kaldığında Allah’a bolca hameder. Öyle ki oruç, insanı Allah’a ulaştıracak bir yol açar ve Allah katında fakirlikten daha yüce bir mertebe yoktur. Çünkü fakirler ilm-i yakîni, herhangi bir şikâyette bulunmaksızın tahsil etmişlerdir. Allah, ateşi aciz bırakarak, fakir kimselere herhangi bir kötülük isabet etmesin diye onların giysilerine emirde bulunmaya kâdirdir.⁶³² En faziletli açlık, tekellüf içerikli olandır. Oruçtaki açlık ise, Allah’a teslim olup ona doğru yola çıkmak anlamına gelir. Cenâb-ı Hak şöyle buyurmuştur: “Oruç bana aittir, onun ecrini de ben vereceğim. Âdemoğlu, yemesini ve içmesini benim için terk eder.”⁶³³

⁶²⁸ Isfehâni, *Hilyet ’ul-Evliya ve Tabakâtu’l-Asfiyâ*, c. 8, s. 589.

⁶²⁹ Isfehâni, *Hilyet ’ul-Evliya ve Tabakâtu’l-Asfiyâ*, c. 8, s. 589.

⁶³⁰ Mustafa Çağrıncı, “Tevekkül”, *DİA*, c. XLI, s. 1.

⁶³¹ Muhâsibî, a.g.e, s. 65.

⁶³² Muhâsibî, *el-Mekâsib*, s. 65.

⁶³³ Muhâsibî, *el-Mekâsib*, ss. 65-66.

Yeme-içme hususunda Allah'a tevekkül eden kimse açlığını diliyle dahi ifade etmemelidir. Öyle ki İbrahim el-Havvâs son derece acıkmış bir halde çölde dolaşırken yanına bir bedevî gelmiş ve “Ey obur! Senin bu halin nedir?” diyerek nidada bulunmuştur. Havvâs bedevîye günlerdir aç olduğunu söyleyince Bedevî: “Sende tevekkül bulunmaz. Zira tevekkül ehli aç kalma iddiasında bulunmaz” şeklinde mukabelede bulunmuştur.⁶³⁴ Hallâc-ı Mansûr bir gün çölde, İbrahim Havvâs'a hangi işle meşgul olduğunu sormuştur. Bunun üzerine Havvâs, tevekkül makamında ayağını sıhhatli ve sabit hale getirmeye çalıştığını söylemiştir. Hallâc bu cevaba mukâbil olarak şunları söylemiştir: “Bütün bir ömrünü mideni mamur etmek için sarf ettin. Tevhidde ne zaman fani olacaksın?” Burada Hallâc, tevekkülün aslının yememek olduğunu kastetmiştir. Bütün ömür boyunca karın ve mide ile meşgul olan kimsenin tevhidde yok olması mümkün değildir.⁶³⁵

Hakîm et-Tirmîzî'ye göre ise Allah Teâlâ kullarının rızıklarını teminat altına almıştır. Kulları da Allah'a karşı tevekkülü teminat altına almalı, rızık hususunda endişeye düşmemelidir. Yani Allah rızıkı tekeffül etmiş, tevekkülü de farz kılmıştır.⁶³⁶ Ebû Ali Rûzbârî de sûfinin tanımını şöyle yapmıştır: Sûfî, nefesine cefâyı tattıran, dünyayı ardına atan ve Hz. Muhammed'in (s.a.v) yolunu tutan kimsedir. Yine ona göre sûfî beş gün aç kalır da bu açlıktan yakınırsa onu pazara gönderip çalışmasını ve kazanmasını emretmek gerekmektedir. Zira tevekkülün aslında şikâyet bulunmamaktadır.⁶³⁷

Dinde yerilmiş olan şeyleri terk edip övgüye layık olan Allah'a yönelmek manasına gelen tevbe⁶³⁸, killet-i taâm/az yemek ile ilişkili bir kavramdır. Az yiyen kişinin ruhu uyanık olacak ve kalbi rakik bir hale gelecektir. Kalp manevi anlamda uyanık olduğunda ise kişi yaptığı en ufak hatanın bile farkına varacak ve hemen tevbe edecektir. Sûfiler de killet-i taâmın tevbe ile olan bağlantısına dikkat çekmişlerdir. Örneğin Muhâsibî, şehvet kelimesini kullanırken çoğu kez cinsel arzuları değil, yeme-içme ve giyimi kastetmiştir. Ona göre şehvet, gizli de olsa farkına varılabilecek bir özelliktir (psikolojik ve biyolojik yollarla gözlemlenebilir). Tokluğun şehveti hareketlendirmesi, arttırması ve güçlendirmesi buna örnek olarak gösterilebilir.⁶³⁹ Muhâsibî'ye göre yemeği azaltmak, Allah korkusundan dolayı gözyaşı dökmek ve gece-gündüz istiğfar etmek gibi davranışlar tevbenin alâmetlerindedir. O, bu düşüncesiyle, tevbe vesilesiyle riyâzete yönelmede tabii bir gidişatın aranması gerektiğini

⁶³⁴ Attar, *Tezkiretü'l-Evliyâ*, s. 638.

⁶³⁵ Öztürk, a.g.e, s. 171.

⁶³⁶ Attar, *Tezkiretü'l Evliya*, s. 566.

⁶³⁷ Attar, a.g.e, s. 786.

⁶³⁸ Bekir Topaloğlu, “Tevbe”, *DİA*, c.XLI, s. 279.

⁶³⁹ Zafer Erginli, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, Karadeniz Yayınları, Rize, 2008, ss. 168-169.

ortaya koymaktadır.⁶⁴⁰ Öyle ki Allah'ın kendilerine muhabbet verdiği bazı kullar vardır. Bu kulların özellikleri şöyle sıralanabilir:

1. Devamlı ahireti düşündükleri için dert sahibidirler.
2. Bütün işlerinde yavaşlırlar.
3. Çok oruç tutarlar.
4. İffetli ve kanaatkârdırlar.⁶⁴¹

Netice itibariyle yeme-içmesini aza indiren ve Allah'ın verdiği rızıkla yetinen kimse Allah'tan gelene razı olmuş ve tevekkülü yakalamış demektir. Tevekkülün aslını kazanmak isteyen ise yukarıda ifade edildiği gibi sözle dahi şikâyetten kaçınmalıdır. Az yiyerek tevekkül edip kanaatkârlık gösteren kimsenin dünyalıklara meyli azalacağı için nefis muhasebesi daha kuvvetli olacak ve devamlı tevbe halinde bulunacaktır.

⁶⁴⁰ Erginli, a.g.e, s. 243.

⁶⁴¹ Isfehânî, *Hilyet 'ul-Evliya ve Tabakâtu 'l-Asfiyâ*, c.8, s. 78.

SONUÇ

Netice itibariyle III/IX. asır sūfilerine göre kişi gündelik hayatta Allah Teâlâ'nın ve Hz. Peygamber'in koyduğu sınır ve ölçülere ne kadar riâyet edilirse, manevî gelişimini o denli hızlı tamamlamaktadır.

Hız. Peygamber her konuda olduğu gibi yeme-içme konusunda da dünyaya meyletmemiş, çoğu zaman aç olarak sabahlamıştır. Peygamberimizin izini takip etmeye çalışan sūfîler de her konuda olduğu gibi bu konuda da Efendimizin uyguladığı yöntemleri hayatlarına tatbik etmeye çalışmışlardır. Sūfîler çoğu zaman günlerini aç olarak geçirmişler, canlarının istedikleri şeylerden çoğu zaman uzak kalarak nefislerini terbiye etmeye çalışmışlardır.

Asıl yurdu ahiret olan insan, yiyip içtiklerinden ibarettir. Kişi karnını doyururken öncelikle “helal” ve “temiz” gıdalara yönelmelidir. Helal ve temiz olanı bulduktan sonra ise o nimetten gerektiği kadarını yiyip içmeli, yemek esnasında bu nimeti kendisine gönderenin Allah olduğunu asla unutmamalıdır. Yemek yerken oluşacak olan bu tefekkür bilinci, kişiyi şükre yöneltecek ve nimete karşı nankörlüğü ortadan kaldıracaktır.

İnsanın yemek yeme disiplini hayatının tamamına etki etmektedir. Öyle ki gıdasını ölçülü alan kişi, hem fiziki hem de ruhi olarak sağlıklı ve güçlü bir yapıya sahiptir. Bu kimseler gerektiğinden fazla konuşmamakta, yine gerektiğinden fazla uyuyarak telafisi olmayan “zaman” nimetini heba etmemektedir. Bu durumun aksine ölçüyü aşarak midelerini tıka basa dolduranlar ise hem fiziki hem de ruhi olarak sıkıntılara duçar olmaktadır. Zira çok yiyen kimseler fiziki olarak şişman ve hantal bir görünüme sahip olmakta, ruhi olarak ise gaflete dalmaktadır.

Yiyip-içme noktasında bu kadar hassasiyet gösterilmesi aslında bizler için bir şeylerin habercisidir. Öyle ki oruç farz kılınmış bir ibadettir. Ayrıca Hz. Peygamber farz orucun dışında çok kez nafil oruç tutmuştur. Midelerini ve dolayısıyla nefislerini terbiye edebilen bir insan şükürü öğrenecek ve Allah'tan razı olacaktır. İnsanların üzerinde durdukları husus genel olarak “Allah'ın kullarından razı olmasıdır” lakin kulun Allah'tan razı olması da erişebilecek yüce bir mertebedir.

Tasavvufun özünü oluşturan terimlerden birisi seyr ü sülûktür. Seyr ü sülûkün pek çok tanımı yapılmıştır. Seyr Allah'a doğrudur ve nihai hedef Allah Teâlâ'ya ulaşmaktır. Kişi bu kutlu yolculukta kendisini tehlikelerden korumalı, adeta dikenli bir yolda yürüdüğünü varsayarak eteklerini toplamalıdır. Seyr ü sülûk, kılet-i taâm/az yemek ile yakinen irtibatlıdır.

Daha önce belirttiğimiz gibi insan yediklerinden ibaret olan bir varlıktır. Kişinin Allah’a olan seyrinde yiyip içtikleri elbette etkili bir unsurdur. Kişi ne kadar az yiyip içerse o kadar az dünyaya yönelecek, dolayısıyla da nefisini daha kolay terbiye edebilecektir.

Az yemek insanı her yönüyle dinç kılmaktadır. Maddi ve manevi anlamda dinç ve uyanık olan insan acizliğini hissedecek ve dünyaya gönderiliş amacını hep hatırında tutacaktır. Midesi aç olan insanın kalbi rikkat sahibi olacak ve beşikten mezara kadar olan seyr ü sülûk sürecinde “ihsan” şuuruna ulaşmak, kişi için daha kolay hale gelecektir. Ayrıca kişi kendisi için neyin ne kadar gerekli olduğunun ilmine sahip olmalıdır. Bu meyanda vâkıf olunması gereken ilimlerden birisi de mide sağlığını koruyacak kadar tıp bilgisine sahip olmaktır.

Bütün sûfilerde olduğu gibi III/IX. asırda yaşamış olan sûfiler de züht hayatı yaşamaya gayret etmişlerdir. Gönüllerini ve âzâlarını mâsivâdan koruyan, Allah’ı dost edinmiş bu kimseler midelerine giren lokmaya dikkat etmiş, haramın azabı helalin ise hesabı olduğunu hiç hatırlarından çıkarmamışlardır. Az yemeyi ve orucu tavsiye eden sûfiler, seyr ü sülûklerinde ve manevi tekâmüllerinde yiyip içtiklerinin kendilerine çok fazla tesir ettiğini her fırsatta dile getirmişler, etrafındaki müridlerine de daima az yemeyi, gönlü dünyaya kaptırmamayı tavsiye etmişlerdir.

III/IX. asırda yaşayan sûfilere göre killet-i taâm pek çok kavramla ilgilidir. Bunların başında az uyumak ve az konuşmak gelir. Sûfiler az yemeyi, az uyumanın ve az konuşmanın teminatı olarak görmüşlerdir. Ayrıca az yiyen kimse dünyalıklara meyiletme gücünü kendinde bulamayacağı için otomatik olarak zühd hayatı yaşamış olacaktır. Zâhidâne bir ömür geçiren kimsenin ise tevekkülü artacaktır. III/IX. asır sûfilerine göre killet-i taâmın bir diğer ilişkili olduğu kavram tevbedir. Az yiyen kimsenin gönlü hassas bir kıvama gelecek ve işlenen günahlara tevbe etmek kolaylaşacaktır. Karnı tıka basa dolu olan kimseler ise gafletini arttıracak ve günaha daha kolay meyledecektir.

Söz konusu çalışmada killet-i taâmın seyr ü sülûka etkisi III/IX. asır sûfilerine göre ortaya konmaya çalışılmıştır. İnsanı ciddi şekilde etkileyen yemek unsuru üzerinde titizlikle durulması gereken bir meseledir. Bu meyanda kişiyi yemek yemeye iten sosyal, psikolojik ve biyolojik etmenler detaylı olarak incelenip bu etmenlerin tasavvufî açıdan değerlendirilmesi alana önemli katkı sağlayacaktır.

BİBLİYOGRAFYA

- AHMED B. HANBEL**, *Kitab'üz-Zühd*, çev. Mehmed Emin İhsanoğlu, İz Yayıncılık, İstanbul, 2019.
- ALTINTAŞ**, Hayrani, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1992.
- ATAGÜN**, S. İrfan, *Gönül Sultanları*, Mârifet Yayınları, İstanbul, 1994.
- ATEŞ**, Süleyman, *Cüneyd-i Bağdâdî Hayatı, Eserleri ve Mektupları*, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, trhsz.
- _____, *İslam Tasavvufu*, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, 2005.
- _____, *İşârî Tefsîr Okulu*, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, Ankara, 1974.
- ATTÂR**, Ferîdüddîn, *Tezkiretü'l-Evliya*, haz. Süleyman Uludağ, İlim ve Kültür Yayınları, Bursa, 1984.
- _____, *Pendnâme*, trc. M. Ali Özkan, 3.Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2013.
- AYDIN**, Hüseyin, *Muhâsibî'nin Tasavvuf Felsefesi: İnsan-Psikoloji-Bilgi-Ahlak Görüşü*, Pars Matbaacılık, Ankara, 1976.
- AYNÎ**, Mehmet Ali, *Tasavvuf Tarihi*, sad. Hüseyin Rahmi Yananlı, Kitabevi Yayınları, İstanbul, 1992.
- AZİZ MAHMÛD HÛDÂYÎ**, *İlim-Amel Seyr ü sülûk*, haz. H. Kâmil Yılmaz, Erkam Yayınları, İstanbul, 1988.
- BABAOĞLU**, Ali Nihat, *50 Soruda Psikiyatri*, 1. Baskı, 7 Renk Basım Yayım ve Filmcilik Ltd. Şti., İstanbul, 2011.
- BAHADIROĞLU**, Mustafa, "İbrâhim el-Havvâs", *DİA*, c. XXI, TDVY, İstanbul, 2002.
- BAŞ**, Nejla, *Helal Gıda Rehberi*, Erkam Yayınları, İstanbul, 2020.
- BAYAT**, Ali Haydar, *Tıp Tarihi*, 2. Baskı, yay. Merkez Efendi Geleneksel Tıp Derneği, İstanbul, 2010.
- BERBEROĞLU**, Merih ve diğerleri, *Türkiye Beslenme Rehberi*, 2. Baskı, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Ankara, 2019.
- BEREKE**, Abdülfettâh Abdullah, "Hakîm et-Tirmîzî", *DİA*, c. XV, TDVY, İstanbul, 2002.
- BULUT**, Gül "Fuzûlî'nin "Sıhhat u Maraz" Adlı Eserinin Tasavvufî Açısından Tahlili", Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya, 2020, Yüksek Lisans Tezi.
- BURSALI**, Mustafa Necati, *İstanbul ve Anadolu Erenleri*, Çelik Yayınları, İstanbul, 1993.
- BURSEVÎ**, İsmail Hakkı, *Müminlere Armağan, Tuhfe-i İsmâiliyye*, 4. Baskı, Hâcegân Yayınları, İstanbul, 2010.
- CÂMÎ**, Abdurrahman, *Nefehâtü'l-Üns*, trc. Lâmi'î Çelebi, Mârifet Yayınları, İstanbul, 1998.

CANBAZ, Büşra, “*Zünnûn el-Mısri'nin (v. 245/859) Tasavvuf Anlayışı*”, Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yalova, 2019, Yüksek Lisans Tezi.

CEBECİOĞLU, Ethem, *Tasavvuf Terimleri Ve Deyimleri Sözlüğü*, Ağaç Kitabevi Yayınları, 5. Basım, İstanbul, 2004.

CEYLAN, Semih, “Zühd”, *DİA*, c. XLIV, TDVY, İstanbul, 2002.

ÇAĞRICI, Mustafa, “Tevekkül”, *DİA*, c. XLI, TDVY, İstanbul, 2002.

ÇAKIR, Mehmet Saki, *Seyyid Tâhâ Hakkârî ve Nehrî Dergâhı 19. Yüzyılda Nakşibendî-Hâlidîlik*, 1. Baskı, Nizamiye Akademi, İstanbul, 2017.

ÇORUHLU, Ayşegül, *Alkali Diyet*, 21. Basım, Okyanus Yayınları, İstanbul, 2013.

NECMÜDDİN-İ DÂYE, *Sûfîlerin Seyri: (Mirsâdu'l-İbâd)*, trc. Hakkı Uğur, Harf Yayınevi, İstanbul, 2013.

DEMİRÖZ, İsmet, *Vahdet Aynasında Osmanlı Tasavvuf Metinlerinden Seçmeler*, haz. Tahir Hafızalioğlu, İnsan Yayınları, İstanbul, 2001.

ERAYDIN, Selçuk, *Tasavvuf ve Tarikatlar*, 4. Baskı, İfav Yayınları, İstanbul, 1994.

EREN Sıddık Naci, *Evlialar ve Tarikatlarda Usul, Edeb ve Âdâb*, Demir Kitabevi, İstanbul, 1999.

_____, *Yüce Veliler ve Anadolu Evliyaları*, 2. Baskı, Şelâle Yayınları, İstanbul, 1991.

ERGİNLİ, Zafer, *Hâris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*, Karadeniz Yayınları, Rize, 2008.

_____, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kalem Yayınevi, İstanbul, 2016.

ERZURUMLU İBRAHİM HAKKI, *Mârifetnâme*, trc. Faruk Meyan, Bedir Yayınevi, İstanbul, 1999.

GÜNDÜZ, Şinasi, “Uzlet”, *DİA*, c. XLII, TDVY, İstanbul, 2002.

HADDÂD, Abdullah b. Alevî, *Müridin Edepleri*, trc. Muhammed Danışman, 2. Baskı, Hâcegân Yayınları, İstanbul, 2015.

HAFİZÎ, Mahmud, *Tevhîde Giriş*, trc. Ali Hüsrevoğlu, Erkam Yayınları, İstanbul, 1988.

HÂLVETÎ, İbrâhîm Hâs, *Tezkiretü'l-Has: Erenler Kitabı*, haz. Mustafa Tatçı, Musa Yıldız, Yasin Şen, 1. Baskı, H Yayınları, İstanbul, 2017.

HÂNÎ, Muhammed b. Abdullah, *Âdâb*, trc. Ali Hüsrevoğlu, Erkam Yayınları, İstanbul, 1995.

HARAKÂNÎ, Ahmed b. Hüseyin b. eş-Şeyh, *Düstûrü'l-Cumhûr: Ârifler Sultanı Bâyezid-i Bistâmî Hayatı ve Menkîbeleri*, trc. Ozan Yılmaz, 2. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2015.

_____, *el-Vesâya en-Nesâihü'd-Diniyye ve'n-Nefehâtü'l-Kudsiyye*, thk. Abdülkadir Ahmet Ata, Darü'l-Kütübî'l-İlmiyye Yayıncılık, Beyrut, ts.

_____, *el-Mekâsib*, thk. Sa'd Kerim el-Fakî, İskenderiye, ts.

HAVVA, Said, *Ruh Terbiyemiz ve İslam Tasavvufu*, çev. İbrahim Sarmış, Said Şimşek, Davet Yayınevi, Ankara, 1980.

HEREVÎ Hâce Abdullah Ensârî, *Menâzilü's-Sâirîn*, trc. Abdurrezzak Tek, 2. Baskı, Emin Yayınları, Bursa, 2017.

HİDAYETOĞLU, Bahaüddin Taha, “Mevlana'nın Mesnevi'sinde Sağlığa Dair Görüşler”, Selçuk Üniversitesi, Mevlana Araştırmaları Enstitüsü, Mevlana ve Mevlevilik Araştırmaları Ana Bilim Dalı, Konya, 2019, Yüksek Lisans Tezi.

HÜCVİRÎ, *Keşfü'l-Mahcûb*, thk. Abdülhadi Kındil, Dârü'n-Nehzati'l-Arabiyye Yayınları, Beyrut, 1980.

HÜSEYNÎ, Muhammed Saki, *Ârifler Yolunun Edepleri*, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2015.

ILDIRAR, Mehmet, *Tasavvuf ve Akıl*, 5. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2015.

_____, *Tasavvuf ve Nefis Terbiyesi*, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2014.

_____, *Tasavvuf Sohbetleri*, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2014.

İSFEHÂNÎ, Ebû Nuaym, *Hilyet'ul-Evliya ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, trc. Hüseyin Yıldız, Hasan Yıldız ve Zekeriya Yıldız, c.7, 1. Baskı, İstanbul, 2015.

İMAM BEYHAKÎ, *Kitâbü'z-Zühd*, trc. Enbiyâ Yıldırım, 8. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2017.

İMAM GAZALÎ, *Ahiret Hayatı; Ölüm, Kabir, Kıyamet*, 18. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2020.

_____, *İhyâ-u Ulûmi'd-Dîn*, trc. Mehmet A. Müftüoğlu, Çelik Yayınevi, İstanbul, 2019.

_____, *Bidâyetü'l-Hidâye Müslümanca Bir Hayat*, 8. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2014.

_____, *Kalbin Hâlleri*, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2021.

İMAM ŞA'RÂNÎ, *Büyük Ahidler*, trc. Selâhaddin Alpay, Bedir Yayınevi, İstanbul, 1981.

_____, *et-Tabakat'ül Kübrâ*, çev. Abdülkadir Akçiçek, c.1, Toker Yayınları, İstanbul, 1968.

İMAM MAVERDÎ, *Edebü'd-Dünya Ve'd-Dîn*, trc. Hâlit Zavalı, Tahlil Yayınları, İstanbul, 2020.

İZ, Mahir, *Tasavvuf*, 1. Baskı, Rahle Yayınları, İstanbul, 1969.

KAYA, Yunus, *Tasavvuf Nefsi Arıtma ve Donatma*, 2. Baskı, Uzakülke Yayınları, İstanbul, 2011.

KANDEMİR, M. Yaşar, “Ahmed b. Hanbel”, *DİA*, c. II, TDVY, İstanbul 2002.

KONEVÎ, Sadreddin, *Vahdet-i Vücûd ve Esasları*, trc. Ekrem Demirli, İz Yayıncılık, İstanbul, 2002.

KOTKU, Mehmed Zaid, *Tasavvufî Ahlâk*, 4. Baskı, Seha Neşriyat, İstanbul, 1947.

KUŞEYRÎ, İmam Ebu'l- Kasım Abdülkerim, *er-Risâle*, trc. Ali Arslan, Arslan Yayınları, 2. Baskı, İstanbul, 1980.

KÜBRÂ, Necmüddîn, *Usûl-i Aşere-Tasavvufî Hayat*, trc. Mustafa Kara, Dergâh Yayınları, İstanbul, 1996.

KÜÇÜK, Hülya, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, 4. Baskı, Ensar Yayınları, İstanbul, 2015.

_____, *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*, 2. Baskı, Ensar Yayınları, İstanbul, 2018.

LİEBERMAN, Daniel, *İnsan Vücudunun Öyküsü: Sağlık, Hastalık ve Evrim*, çev. Raşit Bilgin, Say Yayınları, İstanbul, 2015.

MAHMUD, Abdülhalim, *Muhâsibî Hayatı, Eserleri ve Fikirleri*, İnsan Yayınları, Eylül, 2005.

MEKKÎ, Ebu Talib, *Kûtu'l-Kulûb Fi Muâmeleti'l-Mahbub ve Vasfu Tarîkı'l-Mürîd İlâ Makâmi't-Tevhid*, trc. Yakup Çiçek ve Dilaver Selvi, 3. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2004.

MOLLA CÂMÎ, *Sırlar Denizi: Lücetü'l-Esrâr*, trc. M. Ali Özkan, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2017.

MUHÂSİBÎ, *Allah'ı Arayış*, çev. Osman Arpaçukuru, 6. Baskı, İlke Yayıncılık, İstanbul, 2013.

_____, *Risâletü'l-Müsterşidîn*, thk. Abdülfettâh Ebû Gudde, Mektebetü'l-Matbûâtî'l-İslâmiyye Yayıncılık, Beyrut, 1995.

MUHYİDDİN İBN ARABÎ, *Fütûhât-ı Mekkiyye*, çev. Ekrem Demirli, Litera Yayıncılık, İstanbul, trhsz.

_____, *el- Kevkebü'd dürrî fî Menâkıbı Zünnûn el-Mısrî*, thk. Abdülhamid Salih Hamdan, el- Mektebetü'l-Ezheriyye li't-Türas Yayıncılık, Kâhire, 2006.

MUSTAFA, İbrahim ve diğerleri, *el-Mu'cemü'l-Vasît*, c. 1-2, Çağrı Yayınları, İstanbul, 1992.

MÜCEDDİDÎ, Abdullah Fârûkî, *Zâhirî ve Bâtınî Edebler*, 2. Baskı, Farukiye Vakfı Yayınları, Ankara, 2000.

MÜCEDDİDÎ, Raûf Ahmed, *Dürr'ül-Maârif*, trc. M. Ali Özkan, 3. Baskı, İstanbul, 2017.

NASR, Seyyid Hüseyin, *Gülşen-i Hakikat (Tasavvuf Geleneğinin Vizyonu ve Vadettikleri)*, trc. Nurullah Koltaş, İnsan Yayınları, İstanbul, 2015.

NESEFÎ, Azizüddin, *Tasavvufta İnsan Meselesi İnsan-ı Kâmil*, 1. Baskı, Dergah Yayınları, İstanbul, İstanbul, 1990.

ÖNLÜER, Siraceddin, *Kalbin Hastalıkları*, 9. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2020.

ÖZBEY, Bedri, *Velilerin Bahçesi*, Tan Gazetesi ve Matbaası, İstanbul, 1968.

ÖZDÜZEN, Halit, *Tasavvuf Yolcusu Tarikatlar ve Alevilik*, Ötüken Yayınları, İstanbul, 2006.

ÖZKÖSE, Kadir, *Tasavvuf ve Gönül Eğitimi*, Nasihat Yayınları, Ankara, 2007.

ÖZTÜRK, Yaşar Nuri, *Aşk ve Hak Şehidi Hallâc-ı Mansûr ve Eseri*, 2. Baskı, Yeni Boyut Yayınları, İstanbul, 1996.

PEKCAN, Gülden ve diğerleri, *Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri*, Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara, 2008.

RÛMÎ, Eşrefoğlu, *Müzekki'n-Nüfus*, haz. Abdullah Uçman, 2. Baskı, İnsan Yayınları, İstanbul, 2003.

SALİH, Aidin, *Gerçek Tıp Yitik Şifanın İzinde*, Yitik Şifa Yayıncılık, 21. Baskı, İstanbul, 2017.

SCHİMMEL, Annemarie, *İslamın Mistik Boyutları*, çev. Ergun Kocabıyık, Alfa Yayınları, İstanbul, 2017.

_____, *Tasavvuf Notları*, trc. Dilara Yabul, 2. Baskı, Sûfî Kitap Yayınları, İstanbul, 2018.

SELVİ, Dilaver, *Kaynaklarıyla Tasavvuf*, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2002.

_____, *Kul'un Yolculuğu Mir'ac ve Nefs Terbiyesi*, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2014.

_____, *Mürşidlerin Ferd ve Cemiyeti Islahı*, 2. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 1998.

_____, *Sûfilîğin Temel Şartları (Sûfilik-Niyet-İlim)*, 2. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 1998.

_____, *Velileri Sevmeye Ölçü*, 2. Baskı, Semerkand Yayınları, İstanbul, 1998.

SEMERKANDÎ, Ebu'l-Leys, *Tenbîhu'l-Ğafilîn ve Bustânu'l-Ârifîn*, trc. Abdülkadir Akçiçek, Bedir Yayınevi, İstanbul, 1977.

SERHENDÎ, İmâm-ı Rabbânî Ahmed el-Fârûkî, *Mektubât-ı Rabbânî*, haz. Orhan Ençakar, Yasin Yayınları, İstanbul, 2017.

SÜHREVERDÎ, Şehâbeddin, *Avârifü'l-Maârif*, Darü'l-Kitabi'l-Arabi Yayınları, Beyrut, 1922.

_____, *İrşâdü'l Mürîdîn*, trc. Mehmet Emin Fidan, Hacegan Yayınları, İstanbul, 2014.

SÜLEMÎ, Ebû Abdurrahman Muhammed, *Cevâmiu Âdâbi's-Sûfiyye (Sûfilerin Ahlâkı)*, trc. Abdullah Suat Demirtaş, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2018.

_____, *Nefis Kusurları ve Tedavileri*, trc. Abdullah Suat Demirtaş, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2014.

_____, *Nefsin Ayıpları*, 7. Baskı, İlke Yayıncılık, İstanbul, 2014.

_____, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri Sûfî Psikolojisi El Kitabı*, trc. Cemal Aydın, 2. Baskı, Türk Edebiyat Vakfı Yayınları, İstanbul, 2014.

_____, *Sûfilerin Ahlâkı*, trc. Abdullah Suat Demirtaş, Semerkand Yayınları, İstanbul, 2018.

ŞAHİN, Hasan, Seyfullah Sevim, *Tasavvuf*, İlâhiyât Yayınları, Ankara, 2002.

ŞİMŞEK, Aykut ve Enes Güleç, *Âyetler ve Hadisler Doğrultusunda İslami Mutfak Anlayışı*, *Journal of Hâlal Life Style*, c. 2, Sayı 1, 2020.

TOPALOĞLU, Bekir, "Tevbe", *DİA*, c.XLI, TDVY, İstanbul, 2002.

ULUDAĞ, Süleyman, *Bâyezîd-i Bistâmî Hayatı- Menkıbeleri-Fikirleri*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 2006.

_____, "Serî es-Sakatî", *DİA*, c. XXXVI, TDVY, İstanbul, 2002.

_____, “Sülûk”, *DÎA*, c. XXXVIII, TDVY, İstanbul, 2002.

YALMAN, Hakan, *Alternatif Tıp Yöntemleri*, 1. Baskı, İnsan Yayınları, İstanbul, 2014.

YILDIRIM, Celal, *Bayezid Bestamî ve İslâm Tasavvufunun Özü*, Demir Kitabevi, İstanbul, 1978.

YILMAZ, Hasan Kâmil, *Açlık ve Az Yemek*, Erkam Yayınları, İstanbul, 1978.

_____, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 24. Baskı, Ensar Yayınları, İstanbul, 2017.

_____, “*Tasavvufla İlgili Sorular-Cevaplar*”, Ebû Nasr Serrâc, *el-Lüma* [İslam Tasavvufu], Altınoluk Yayınları, İstanbul, 1996, ss. IX-DLVIII: CLXIX, CCXXVI, CDLVI, CDLVII, DXIII.

_____, *Gönül Erleri*, Erkam Yayınları, İstanbul, 1991.

