



KALP NEES veRUH

PROF.
DR.

ROBERT FRAGER



SUFI
KITAP



İÇİNDEKİLER

Birinci Bölüm

Kalp, Nefs ve Ruh Psikolojisi / 29

İkinci Bölüm

Kalbinizi Açma / 55

Üçüncü Bölüm

Nefs Terbiyesi / 89

Dördüncü Bölüm

Yedi Ruhumuz / 145

Beşinci Bölüm

Yedi Ruhunuzu Dengeleme / 181

Altıncı Bölüm

Tasavvuf Pratikleri: Psikoruhsal Terapi / 209

Yedinci Bölüm

Şeyh ve Derviş: Tasavvufta Manevî Rehberlik / 259

Sekizinci Bölüm

Aradaki Perdeleri Kaldırma / 283



Birinci Bölüm Kalp, Nefs ve Ruh Psikolojisi

“Bil ey sevgili, insanoğlu eğence olsun diye ya da tesadüfen yaratılmamıştır, mükemmel bir şekilde ve büyük bir amaç için yaratılmıştır.”

Gazâlî¹

*Birisi gelip yanına otursa,
Ve sohbet etseniz Sevgili hakkında.*

*Eğer onun gönlünü ferahlatamazsan,
Eğer kendisini daha iyi hissettiremezsen,
Kendisi ve bu dünya hakkında,*

*O zaman Hâfız,
Hemen koş camiye ve yalvar,
İşledin çünkü tam şu anda,
Bildığım tek günahı.*

Hâfız²

1 Gazâlî, *The Alchemy of Happiness*, İngilizceye çeviren: C. Field (Lahor, Pakistan: Muhammed Ashraf, 1964), s. 17.

2 Hâfız, *I Hear God Laughing: Renderings of Hafiz*, İngilizceye çeviren: D. Ladinsky (Walnut Creek, California: Sufism Reoriented, 1996), s. 109.

Tasavvuf Psikolojisinin Temel Kavramları

Bu kitapta tasavvuf psikolojisindeki üç temel kavrama odaklanacağız: Kalp, nefis ve ruh. Bunlar teknik terimlerdir ve her biri günlük konuşma dilinden farklı yan anlamlara sahiptir. Her bir terim, Kur'ânî kullanımdan ve yüzyıllara uzanan sûfî çalışmaları ve tefsirlerinden kaynaklanan ikincil anlamlar içermektedir. Bu kavramlar; çok zengin, kadim bir geleneğin ürünüdür ve her biri hakkında yüzlerce eser yazılmıştır.

Kalp

Manevî kalp (gönül) anlamına gelir. Örneğin samimi ve iyi niyetli kişinin “kalpten” davrandığını söyleriz. Maneviyat kâşifleri, “kalp ile bir yol” bulmanın öneminden söz ederler. Ayrıca tersini de kullanılır, şefkat sahibi olmayan kimseye “kalpsiz” deriz.

Tasavvuf psikolojisine göre, kalp bizim derin zekâ ve irfanımızı içerir. Kalp *gnosisin*, yani marifetullahın, manevî ilmin mekânıdır. Tasavvufun maksadı; yumuşak, duyan, şefkat dolu bir kalp ve kalbin zekâsını geliştirmektir. Bu zekâ, aklın soyut zekâsından daha derin ve daha sağlam bir temele dayalıdır. Gönül gözü açıl-

dığında, eşyanın yapay dış görünüşünün ilerisini görebilir, gönül kulağı açıldığında sözlerin ardında gizlenen hakikati duyabiliriz.

Kalp, hepimizin içindeki ilahî kıvılcımın, yani canın mekânıdır. Aslında kalp, kutsal bir mabeddir. Sûfiler, tüm insanlara, içlerinde böylesine paha biçilmez bir mabedi barındırdıkları için nezaket ve saygı ile davranırlar. Daha sonra göreceğimiz gibi, tasavvuf; bilinçli insanî ilişkiler ile insanlara hizmeti, temel manevî disiplinler olarak kabul eder.

Sevgi de temel tasavvuf disiplinlerinden biridir. Sevginin mekânı da kalptir. Başkalarını sevmeyi öğrendikçe Allah'ı daha çok sevme yeteneği kazanırız. Tevrat'ta sözü edilen en büyük âşiklardan biri, Potifar'ın karısı Züleyha'dır. Sûfi geleneğinde Züleyha ile Yûsuf'a dair birçok öykü vardır. Züleyha, kocasının kölesi olan Yûsuf'a sevdalanmıştır. Çünkü Yûsuf'un bu dünyaya gelmiş en yakışıklı erkeklerden biri olduğu rivayet edilir. Züleyha'nın arkadaşları, onun Yûsuf'a olan kara sevdası ile alay etmeye başlınca, Züleyha hepsini evine davet eder. Arkadaşları kendilerine sunduğu meyvelerini soyarken Züleyha, Yûsuf'u çağırır. Kadınlar Yûsuf'u gördükleri zaman onun güzelliğinden öylesine büyülenirler ki hepsi ellerini keser. Bunu üzerine Züleyha da, "Şimdi benim Yûsufumu gördünüz, artık beni suçlayabilir misiniz?" der.

Sonunda Potifar, Züleyha'yı Yûsuf'a olan skandal, kabul edilemez aşkı yüzünden boşar ve Züleyha yoksullar ile dilenciler arasında yaşamaya başlar. Yıllar sonra Yûsuf, Mısır'ın en güçlü ikinci adamı konumuna yükseldiğinde, bir gün Züleyha'yı yolda görür. Züleyha, yırtık pırtık elbiseler giymiş, tecrübe ettiği zor yaşamından dolayı yaşlı ve bitkin bir hâldedir. Yûsuf, müşfik bir sesle ona der ki: "Sen evliyken ve ben kocanın kölesiyken seni sevemedim. Ama şimdi seninle evlenmekte serbestim ve senin bana olan sevginden dolayı bunu seve seve yapacağım." Züleyha parıldayan gözlerle ona bakar ve der ki: "Hayır Yûsuf, benim sana olan aşkım bir perdeydi. O zamandan bu yana Sevgili'yi doğrudan sevmeyi öğrendim. Artık bu dünyada hiçbir şeye ve

hiç kimseye ihtiyacım yok.” Züleyha'nın Yûsuf'a olan aşkı onun gönlünü açmıştı.

Nefs

Tasavvuf psikolojisinde benlik ya da nefis, psişemizin bizim en acımasız düşmanımız olarak başlayan, ancak paha biçilmez bir vasıtaya dönüşebilecek yönüdür. En alt düzeyi zalim nefistir (nefs-i emmâre). Bu nefis düzeyi, bizi doğru yoldan saptırmaya çalışan, içimizdeki negatif güçlerin toplamından ibarettir. Bu güçler muazzam acı ve ızdıraba neden olur ve bizim sevdiklerimize zarar vermemize yol açar.

Kur'ân'daki bir ayette, Züleyha, Yûsuf'u baştan çıkarmaya çalıştığını itiraf ettikten sonra der ki:

“Ben nefsimi temize de çıkarmıyorum çünkü nefis, gerçekten kötülüğü emreder. Ancak Rabbimin esirgelediği müstesna! Çünkü Rabbim; çok bağışlayıcı, çok merhametlidir.”³

Buradaki, “Çünkü nefis, gerçekten kötülüğü emreder,” ifadesindeki nefis, nefis-i emmâredir (zalim nefis). Çünkü bu olumsuz temayüller, yaşamımıza tıpkı bir zalim kral gibi egemen olmaktadır. Bunların kökü genellikle derin bilinçaltında yer alan egoist güdülerdir. Hâlâ, büyük ölçüde zalim nefsin etkisi altında bulunan birçok Batılı psikolog, filozof ve diğer uzmanlar, nefsin bu halini normal görmektedirler. Halbuki sûfi psikolojisine göre zalim nefis, düşünme ve idrakteki en ağır sapmaların kökenini oluşturur ve hem kendimiz hem de başkaları için en büyük tehlike kaynağıdır. Tasavvuf, zalim nefsin anlaşılması ve dönüştürülmesi için güçlü ve etkili araçlar sağlar. Bu araçlar arasında nefis muhasebesi, nefis terbiyesi ve başkalarında kendini görme de yer alır.

Nefsin en üst düzeyi nefis-i sâfiye olarak bilinir. Bu aşamada kişilik, tıpkı saf ve mükemmel bir kristal gibidir ve Allah'ın nurunu neredeyse hiçbir kayıp ya da bozulmaya uğratmadan yansıtır.

3 Yûsuf, 12:53.

Bu nihâî noktaya ulaşabilmek nadiren mümkündür ve yalnızca büyük evliyâlarda ve peygamberlerde bulunur. Hâfız-ı Şîrâzî bu durumu şöyle ifade eder:

*Bir nedene sahip olmadan önce bile mutluyum.
Gökyüzü, güneş veya ay'ı selamlamadan
Önce bile ışık doluyum.⁴*

Ruh

Tasavvuf psikolojisi, tekâmül prensiplerine dayalı bir insan ruhu modeli içerir. Ruhun yedi yönü ya da boyutu vardır: Madenî, nebatî, hayvanî, insanî, ruhî, sırrî ve sırların sırrı boyutlarında. Bunlardan her biri yedi bilinç düzeyine sahiptir. Tasavvufta hedef, hepsinin denge ve uyum içinde çalışmasıdır.

Birçok psikoloji ve maneviyat sistemi yalnızca bir ya da iki işlev düzeyini vurgular. Tasavvufta ise duygusal sağlık ile sağlıklı ve besleyici ilişkiler, maddî ve manevî sağlık için zarurîdir. İdeal olan, dünyaya bağlanmadan ve ruhsal yapımız ile manevî maksatlarımızı unutmadan dünyayı dolu dolu yaşamaktır.

Tasavvuf, manevî psikolojiye, birçok manevî sistemde ruhun, kadınların ve azınlıkların baskı altında tutulmasını haklı göstermek için kullanılan doğrusal ve hiyerarşik modellerin tehlikelerinden korunan, gerçek anlamda bütüncül bir yaklaşım sağlar. Tasavvufta kadınlarla erkekler ya da farklı ırklar veya milliyetler arasında kesinlikle hiçbir manevî ayırım yapılmaz.

Bu model; fiziksel, psikolojik ve ruhsal yönlerimizi birleştirir. Yaşamlarımızın fizikî yönünü ayakta tutan, kadim madensel, bitkisel ve hayvansal ruhlar anlayışıdır. Psikolojik yapımızın kökeni, beyinde bulunan ve ego ile zekânın mekânı olan kişisel ruhtur. Manevî doğamız ise (her ikisi de fiziki bedenlerimizde ve maddî varlığımızda kökleşen) fizikî ve psikolojik doğamızın

4 Hâfız, *I Hear God Laughing: Renderings of Hafiz*, İngilizceye çeviren: D. Ladinsky (Walnut Creek, California: Sufism Reoriented, 1996), s. 109.

ötesine yapılan bir nitel sıçrayışla oluşur. İnsanî ruh, sırlı (gizli) ruh ve sırrü'l-esrar (en gizli ruh) manevî kalpte (gönülde) yer almaktadır. İnsanî ruh, şefkatimiz ve yaratıcılığımızın mekânıdır. Gizli ruh, Allah'ı zikrin mekânı iken sırrü'l-esrar, içimizdeki ebedî ilâhî kıvılcımdır.

Batı Psikolojisi ve Tasavvuf Psikolojisi Arasında Bazı Karşılaştırmalar

1. Geleneksel psikoloji, kâinatın tamamen maddî olduğunu, hiçbir anlam ve maksadı bulunmadığını varsaymaktadır. Tasavvuf psikolojisine göre ise kâinat, ilâhî iradeyle yaratılmıştır ve huzur-ı ilâhî, kâinatın her yerine nüfuz etmiştir. Kur'ân'da bu husus şöyle açıklanmaktadır: "Doğu da Batı da Allah'ındır. Şimdi nereye dönerseniz Allah'ın yüzü oradadır."⁵

Bana göre, bu çok güçlü ve çok etkileyici bir ifadedir. Allah'ın yüzü her yeredir, ben farkında olmasam bile daima karşımda duruyor. Celâleddin-i Rûmî, Rabbimizin her yerde hazır ve nâzır olduğunu şu veciz sözlerle ifade etmektedir:

*Altmış yıl boyunca unutkandım her dakika
Ancak bana doğru bu akış ne durdu ne yavaşladı bir an bile⁶*

Kâinat, Rabbimizi arayış mekânıdır. Meşhur bir kudsî hadiste Allah şöyle buyurmaktadır: "Ben gizli bir hazine idim. Bilinmek istedim, mevcudatı yarattım." Bu ifadenin anlamlarından biri; kâinatın kutsalın aynası olduğudur. Allah her şeyde ve herkestedir. Ancak, O'nu görebilmek için görünenin ardına bakmak, eşyanın dışına olduğu kadar içine de nazar etmek gerekir. Bu hadisin bir başka anlamı ise insanlığın gizli hazineyi, yani Allah'ı aramak ve bulmak için yaratıldığıdır. Kâinat, kozmik bir saklama oyunu-

5 Bakara, 2:115.

6 Mevlânâ Celâleddin Rûmî, *Open Secret*, İngilizceye çeviren J. Moyne ve C. Barks, (Putney, Vt.: Threshold Books, 1984), s.74.

dur. Bizim maksadımız, yaradılış gayemiz; Allah'ı aramaktır ve O'nu bulanlar insan-ı kâmillerdir. Yûnus Emre şöyle der:

*Erenler bir denizdür, âşık gerek dalası
Bahri gerek denizden, girüp gevher alası.*⁷

2. Geleneksel psikoloji, insanoğlunun fiziksel bedenden ve fiziksel sinir sisteminden gelişen bir akıldan ibaret olduğunu varsaymaktadır. Tasavvuf psikolojisinde ise bâtinî sezginin, idrakin ve irfanın mekânı olan manevî kalp (gönül), önemli bir yer tutmaktadır. Bizler akıl ve bedenden daha fazlasıyız. Ruh-i ilâhînin beden giymiş haliyiz. İnsan psikolojisinin derinlerine nüfuz ettiğimizde, bu sonsuz ilâhî kıvılcıma rastlarız. Nereden geldiğimizi ve nereye gideceğimizi bilmek önemlidir. Ruhumuz, biz dünyaya gelmeden önce de vardı ve biz öldükten sonra da var olmaya devam edecek. Hedefimiz kendi içimizdeki bu ilâhî kıvılcımı keşfetmek ve kutsal doğamızın bâtinî rehberliğinde yaşamayı öğrenmektir. Tasavvuf yolunda ilerledikçe manevî kalbin rehberliği artmaya devam edecektir. Zamanla haricî kurallar ve prensipler yerine, kendi gönlümüz bizi yönlendirir hale gelecektir. Ancak bu durum, seyr u sülûkun oldukça ileri bir aşamasında gerçekleşir.

3. Batı psikolojisinde insanın doğasına ilişkin tanımlar temelde ya insanın sınırları ve nevrotik eğilimlerine ya da insanın doğal iyiliğine ve özünde olumlu olan fitratımıza odaklanmaktadır. Birinci yaklaşım, tipik klinik yaklaşımı; ikinci yaklaşım ise hümanist psikolojiyi temsil etmektedir. Sûfî psikolojisinde ise insanoğlu, meleklerle hayvanlar arasında bir derecededir. Her ikisinin fitratını da paylaşıyoruz. Meleklerden daha yükseğe (a'lâ-yı illîyin) yükselme ya da hayvanlardan daha aşağıya (esfel-i sâfilîn) düşme potansiyeline sahibiz. Bu nedenle olumsuz huylar ve eğilimlerimizle yüzleşerek mücadele etmek zorundayız. Buna bâtinî cihad,

⁷ Yunus Emre and His Mystical Poetry, ed. T. Halman (Bloomington, Indiana; Indiana University Turkish Studies, 1981).

içsel mücadele, nefis terbiyesi denir. Ayrıca, fıtratımızın olumlu, manevî eğilimlerini su yüzüne çıkarıp aktif hale getirebilmek için, aklımızı ve irademizi güçlendirmeye ihtiyacımız vardır. Tasavvuf yolunda ilerledikçe bâtinî mücadele daha zorlu ve daha hassas hale gelecektir.

4. Geleneksel Batı psikolojisine göre en yüksek bilinç düzeyimiz; rasyonel, uyanık hâlimizdir. Sûfî psikologlar insanların büyük bir kısmı için bunun aslında bir “uyurgezerlik” hali olduğuna dikkat çekmektedirler. İnsanlar doğaları gereği gaflettedir ve ne kendilerinin ne de etraflarındaki dünyanın pek idrakindedirler. İnsanoğlunun içinde olabileceği, zikir, tevazu, havf ve recâ ve nihayet fenâfillah dâhil, diğer birçok hal bulunmaktadır. Bu diğer hallere ancak, Allah’ın^(cc) zikrine, nefsin dönüşümüne ve gönlün açılmasına götüren manevî disiplinler yoluyla ulaşılabilir.

Tasavvuf psikolojisi, idrakin manevî halleri tasnifine ilaveten, bu geçici durumlarla (hallerle), gelişimin istikrarlı aşamaları (makamlar) arasında ayırım yapar. Kişi belli bir gelişim düzeyinde (makamda) aylarca ve hatta yıllarca kalabilir. Bu gelişim aşamaları şunlardır:

İlk Uyanış: Manevî arayışın, değer verdiğimiz dünyevî hedefler ve tutkulardan daha önemli ve daha anlamlı olduğunun idrakine varmak.

Sabır ve Şükür: Sabrın ve sebatın geliştirilmesi, manevî tekâmül için hayatî önem taşımaktadır. Aynı şekilde şükür duygusunun da artırılması gerekmektedir. Bir derviş tasavvuf yoluna kabul edilmekten ve bu yolun kurallarına uyabilecek kapasiteye sahip kılınmasından dolayı şükreder.

Havf ve Recâ: Allah’ın sevgisini ve O’nunla temasını kaybetme korkusu, bu yoldaki dervişi motive eder. Ayrıca bir iyimserliğe –kusurlarımıza rağmen tekâmül edebile ümidi- sahip olmak da zarurîdir.

Benliğin Reddi ve Fakr: Bunun anlamı nefs-i emmârenin bitmek bilmeyen zevk ve güç taleplerini reddetmek ve nefesine teslim olmak yerine, onu başkalarına hizmete adamaktır. Bir derviş aynı zamanda “fakîr” olarak tanınır. Hz. Peygamber^(asm), bu hususu şöyle ifade ediyor: “Ben fakirliğimle iftihar ediyorum.” Fakirlik, her türlü mala bağımlı olmaktan kurtulmak ve Allah aşkı dışında bütün arzulardan temizlenmiş bir kalbe sahip olmak anlamına gelir.

Allah’a Teslim Olmak: Bu aşamada, sahip olduğumuz her şeyin Allah’tan geldiğini idrak ederiz. Bu dünya yerine, Allah’a güvenir hale geliriz.

Muhabbet, İştîyak, Kurbiyyet ve Rıza: Bu aşamada tek arzumuz şudur: Allah’ı sevmek, Allah’ın huzurunda olma iştîyak ve duygusu, yalnızca Allah’a muhabbetle tatmin olmak ve başka hiçbir şeyi arzulamamak.

Niyet, İhlas ve Doğruluk: Fiillerin zâhirî biçiminden çok, niyetimizi önemsemek. Bu yolda ne kadar ilerlersek niyetlerimiz de o kadar net ve sâfi hâle gelir. İhlas, doğru niyet; bütün fiillere anlam kazandırır.

Tefekkür ve Nefs Muhasebesi: Bu yetenek ancak zamanla gelişir. Hz. Peygamber’in meşhur bir hadisine göre; bir saat tefekkür, yetmiş sene nafîle ibadete bedeldir.

Rabîta-i Mevt: Zamanımızın sınırlı ve dolayısıyla paha biçilmez olduğunun idrakine varmaktır. Bu aşamada dünya artık cazibesini kaybeder ve tekâmül etmiş dervişler olarak kendimizi tamamen Allah’a kavuşmaya adanırız. Benötesi psikolojinin kurucusu Abraham Maslow, ölümün tefekkür edilmesinin, içinde tecrübemizin tamamen dönüştürüleceği bir hal, bir “tecrübe platosu” doğurabileceğine işaret etmektedir.⁸

8 Gelişimin bu aşamaları, temelde Gazâlî’nin çalışmasından alınmıştır. Onun çalışmaları, aşamalara dair diğer tanımların büyük bir kısmı için de temel oluşturmuştur.

5. Batılı psikologlar öz saygı ve güçlü öz kimlik duygusunun önemli olduğu, kimlik kaybının patolojik olduğu görüşünü benimser. Tasavvufa göre öz kimlik duygusu, bizimle Allah arasında, hakikati bozan ve bizi, gerçek ilâhî fitratımızı bilmekten alıkoyan perdelerden biridir. Hedefimiz nefslerimizi dönüştürmek ve Rab-bimizden gayrı öz kimlik duygumuzu yok etmektir. Ne zaman hiçliğimizi idrak edersek o zaman Rabbimizle birliğimizi kemâle ulaştırabiliriz.

Tasavvuf psikolojisi sağlıklı, müspet nefis ile benmerkezli, nefis-i emmâre arasında ayırım yapmaktadır. İsveçli psikolog Carl Jung, radikal değişimler ve manevî yolun yoğun talepleri ile başa çıkabilmek için nefsin güçlü olması gerektiğini yazmaktadır. Bunun anlamı öz-saygı ve öz-güvene sahip olmak ve kendi olumlu özellik ve kapasitelerimizi gerçekçi bir şekilde görebilmektir.

Müspet nefis bize hizmet eder ve hedeflerimize ulaşmamıza yardım eder. Nefis-i emmâre (menfi nefis) ise; şişirilmiş bir öz-değer, ben merkezlik, yaşama egoistçe bir yaklaşıma sahiptir. Sürekli olarak bizi kendisine hizmet ettirmeye çalışır. Tıpkı bizi taşıması gerekirken, bizim sırtımızda taşıdığımız eşek gibidir.

6. Batılı psikologlar kişiliğin büyük oranda bütüncül yapıya sahip olduğunu varsayar. Tasavvuf psikolojisine göre ise; insanoğlu, birçoğu farklı tekâmül aşamalarıyla bağlantılı, birbirinden farklı özellikler ve eğilimler demeti olarak görür. Görevlerimizden birisi, bu çeşitli özellikleri dengelemek ve manevî tekâmülümüzü güçlendirmektir. Kişiliğin bütünlük kazanması ileri bir aşamadır.

İnsanların büyük bir kısmı için içsel bütünlük bir aldatmacadır. Çoğu zaman kararlar veririz ve büyük bir iyimserlikle yeni projelere başlarız. Ama onları asla tamamlayamayız. Buna yaygın bir örnek vereyim: Cuma akşamı, erkenden uyanıp kahvaltıdan önce bütün görevlerimizi bitirmek için saati sabah altıya kurarız. Ertesi sabah alarm çaldığında onu hemen durdurur, tekrar yatağa döneriz ve bizi böylesine münasebetsiz bir saatte uyandıran *geri zekâlıya* lânet okuruz.

Amerikan psikolojisinin babası ve öncü bir manevî psikoloji uzmanı olan William James'in dikkat çektiği gibi; büyük çoğunluğumuz cömert hayırseverler, aydın şahsiyetler, filozoflar, sporcular, seks idolleri ve manevî rol modelleri olarak tanınmak isteriz. Bütün bu farklı rollerin, özünde birbiriyle bağdaşmayacağını biliriz ama yine de hepsini birden isteriz. Gerçek içsel bütünlüğe ulaşmak, nadir rastlanan bir başarıdır.

7. Batı psikolojisi, mantık yürütmeyi en yüksek insanî kabiliyet, bilgi ve hikmete giden yol olarak görmektedir. Tasavvuf psikolojisinde soyut, mantıksal zekâ, "alt idrak" olarak adlandırılır. Bu mantıksal zekâ, okullarda ve dünyevî başarılarla götüren becerileri öğrenmede yararlıdır. Ancak bilginin mutlaka pratiğe dökülmesi gerekir. Ayrıca, bizim manevî hakikatleri ve yaşamın anlamını anlamamızı sağlayan daha yüksek bir zekâ vardır. Eğer zekâ, nefse alet olursa, büyüme ve gelişimin düşmanı haline gelecektir. Soyut zekâ, kalbin nuru ve hikmetine muhtaçtır.

Hâfız, bizi, sonsuz olanın karşısında aklın ne kadar sınırlı olduğu konusunda uyarmaktadır:

*Eğer hakikatin sözlerden
Öğrenilebileceğini düşünüyorsan,*

*Eğer Güneş ve Okyanus'un
Ağız denilen
Küçük bir delikten geçebileceğine
İnanıyorsan,*

*O zaman gülmeye başlamalısın ey muhterem!
Birisi kâhkahalarla gülmeye başlamalı
Hemen!⁹*

8. Batı psikolojisi neredeyse bütün önemli bilgilerin mantıksal olarak organize edilmiş akla uygun düzyazıyla aktarılabilmesine

9 Hâfız, *I Hear God Laughing: Renderings of Hafiz*, İngilizceye çeviren: D. Ladinsky (Walnut Creek, California: Sufism Reoriented, 1996), s. 43.

inanmaktadır. Sûfler ise düzyazının yetersiz ve sınırlı olduğunu bilir. Manevî tekâmülün en üst makamları akılla tanımlamanın ötesindedir ve onlara ulaşmak için rasyonel, kendini Rabbinden ayrı gören nefsin terk edilmesi gerekir. En derin insanî tecrübeleri ifade edebilmek için şiir daha uygun bir araç olabilir. Ünlü sûfi şairler yüzyıllardır manevî hakikatleri şiirle ifade etmeyi başarmışlardır. Yûnus Emre'nin aşağıdaki bilmece gibi şiiri bu duruma örnek teşkil eder.

*Çıktım erik dalına
Anda yedim üzümü
Bostan ıssı kakıyıp
Der ne yersin kozumu*

*Bir serçenin kanadın
Kırk katıra yüklettim
Çift dahi çekemedi
Şöyle kaldı kazanı*

*Yunus bir söz söylemiş
Hiçbir söze benzemez
Münafiklar elinden
Örter mana yüzünü¹⁰*

Ayrıca birçok sûfi mürşid, ince hakikatleri aktarmak için öykülerden ve kıssalardan yararlanır. Bu öyküler katı ve değişmez değildir, usta bir öğretici öyküyü dinleyicilerin ihtiyaçlarına göre uyarlayacaktır.

9. Batılı psikologlar için iman, gerçek olmayan şeylere ya da sağlam kanıtları bulunmayan fikirlere inanmaktır. Tasavvuf ehli psikologlara göre ise iman, mevcudatın değişken görüntülerinin

10 *Yunus Emre and His Mystical Poetry*, editör T.Halman (Blomington, Indiana; Indiana University Turkish Studies, 1981).

İlk İki Kıta (Günümüz Türkçesiyle): Çıktım erik dalına/Onda yedim üzümü/Bahçe sahibi kızıp/Der, ne yersin cevizimi? Bir serçenin kanadını/Kırk katıra yükledim/Kırkı dahi çekemedi/Şöyle kaldı yerinde. (ç.n.)

ardındaki hakikate inanmaktır. İman, bireyi kâinatla ve kutsalla doğru bir ilişki içinde konumlandırır.

Sûfîlere göre Hz. Muhammed'in^(asm) en önemli hadislerinden biri, "Kendini bilen Rabbini bilir," hadisidir. Tasavvuf, derin bir kendini arayış sürecidir. Bu arayışın ana unsurlarından biri kutsalın, halihazırda hissedemese bile, tamamıyla içimizde olduğu temel inancıdır. İman olmaksızın, kendimize ve kâinata dair her türlü bilgimiz çarpık olacaktır. Çünkü bu şekilde, kendimizi, bizi gerçek idrake ulaştıracak yegâne bakış açısından koparmış oluruz.¹¹

Kökenimiz: Ruhun Yeryüzüne İnşinin Öyküsü

Ruhun yeryüzüne inşine dair aşağıdaki anlatım, ünlü Türk velîsi Erzurumlu İbrâhim Hakkı Hazretlerinin eserlerinden alınmıştır. İbrâhim Hakkı Hazretleri, açıklamasına kâinatın yaratılışı ve ruhun mevcudata inşinin öyküsü ile başlamaktadır.¹²

Kâinat, Allah'ın "Kün" (ol) emriyle başladı. Bu emirle kâinat çiçeği açılmaya başladı. Arapça'da "Kün"; iki harften, "k" ve "n" den oluşmaktadır. "k" kemâli (mükemmelleşme), "n" de nuru ifade etmektedir. Böylece kâmil nurun yaratılışı gerçekleşti. Bu ilk yaratılan, "peygamberlik nuru" olarak ya da maddî kâinattan önce gelen "saf nur" (maya) olarak adlandırıldı. Bütün ruhların ve bütün mevcudatın yaratılışındaki temel taşı bu nurdur. Tıpkı Yunanlıların *logosu*, yani enerji ve maddeden önce var olan düşünce gibidir. Allah'tan gayri, her şey bu nurdan yaratılmıştır.

Allah, mevcudattan önce ruhları yarattı ve ruhlar, Allah'a şimdiki dünyamızdan daha yakın, daha latif bir âlemde idiler. Orada ruhlarla Allah arasında neredeyse hiçbir perde yoktu. Hepimiz o

11 Yazarın çevirisi.

12 Önceki tartışmaları, Charles Tart'ın *Transpersonal Psychologies*, ed. C. Tart adlı eserdeki "Some Assumptions of Orthodox Western Psychology" adlı bölüme borçluyum. (New York: Harper & Row, 1975).

semavî âlemde ilâhî huzurda oturarak, O'nun ilâhî nuru ve sevgisi ile yıkanarak binlerce yıl yaşadık.

Allah, huzurunda dizilmiş olan ruhlara sordu:

“Ben sizin Rabbiniz değil miyim?”

Bu ilâhî sesin mûsikîsi, gönlümüze dokunan, bize ilham veren ve coşturan bütün müziklerin kaynağı oldu. Ruhlar, kendilerini Allah'ın yarattığını biliyorlardı; İlâhî İrade'yle uyum içindeydiler ve ilâhî huzurda olmanın derin ilhamıyla besleniyorlardı.

Sonra Allah ferdî ruhu maddî dünyaya gönderdi ve o ruh, mevcudatı oluşturan dört elementin her birine nüfuz etti. İlk olarak sudan geçti ve ıslandı, sonra topraktan geçti ve çamurlandı. Daha sonra havadan geçti ve kil haline geldi. Ve son olarak, ateşten geçti ve pişmiş kile dönüştü. Böylece manevî ruh, maddî âlemi oluşturan bütün temel elementlerden geçti ve o nuranî ruh, bir kil çömleğe -fiziksel bedene- yerleşti.

Bu yaratılış yalnızca maddî bedeni değil, aynı zamanda duyguları, düşünceleri ve enerjileri de kapsar. Bu beden giymenin çeşitli düzeyleri dört elementte özetlenmiştir. Ruh hâlâ kemâl halindedir, kutsaldır ve Rabbine yakındır. Ancak şu anda örtülmüş ve gizlenmiştir. Fakat Allah ruhla birlikte, her bir bireyin yer ile gök arasında bir bağlantı olmasını sağlayan Esmâ-yı İlâhî'yi de göndermiştir.

Maalesef, maddiyata büründüğümüzden beri, içimizdeki o sırdan bîhaber hale geldik. Bu fâni dünyaya ait eşyaya köklü bağıllığımızı maddî varlıklar olarak sürdürdüğümüz sürece, bu Esmâ-yı İlâhî'yi, bize ihsan edilen ilâhî niteliklerimizi ortaya koyamayız.

Ancak Allah bize, kil çömleği kırıp asıl idrak düzeyine dönebilmemiz için gerekli araçları da vermiştir. Bu araçlar, akıl ve cüz'î iradedir. Akıl bize doğruyu yanlıştan ayırma yeteneği verir, irade ise doğru hareket tarzını seçme kapasitesi kazandırır. Hepimiz bu cüz'î iradeye sahibiz ancak çok azımız onu yeterince kullanırız. Temel prensip basittir. Hz. Peygamber'in^(asm) buyurduğu gibi,

“Helâl ve şüphesiz olanı yap, haram ve şüpheli olandan kaçın ve eğer emin değilsen (...) emin olana kadar yapma.” Özünde çok basit olan bu prensip, irademiz yeterince güçlü olmadığı için çok karmaşık bir hale gelmektedir. Genellikle ne yapmamız gerektiğini biliriz ancak onu yapmayız. O zaman nefis egemen olur ve kendimize bahaneler buluruz.

Modern Dünya İçin Pratik Mistisizm

Tasavvuf bilhassa çağımıza uygundur çünkü pratik uygulamaları; çalışma hayatı, aile ve günlük yaşamın diğer tecrübelerini de içine alan gelişmiş bir mistik yoldur. Bazı sûfiler gezgin garipler ise de, büyük bir kısmının düzenli işleri ve aileleri vardır.

Önde gelen tasavvuf erleri çeşitli meslekler icra etmişlerdir. Hekim ve eczacı Feridüddin Attâr ve çadır ustası Ömer Hayyam gibi bazı zevat zanaatkârdı. Bazıları, zengin tüccarlar ve toprak sahipleri idi veya sultanlarla imparatorların güçlü danışmanları idiler. Büyük müşidler, Allah'ı arama yolunda koşarken dünyevî görevlerini de ihmal etmemişlerdir.

Dünyada Yaşamak Ancak Onun Bir Parçası Olmamak

Tasavvuf geleneği bize, dünyevî işleri bizi manevî çabalarımızdan alıkoyan bahaneler olarak değil, manevî yolculuğumuzun bir parçası olarak görmeyi öğretmektedir. Benim kendi müşidim Şeyh Muzaffer Efendi, hep şunu söylerdi: “Eliniz işte, gönlünüz Rabbinizde olsun.”

Çok azımız bir aşram¹³ ya da manastırda yaşamak için yıllarımızı feda edebiliriz. Hepimiz sûfilerden, manevî yolculuğumuzdan fedakârlık yapmaksızın günlük yaşamlarımızı nasıl sürdüreceği-

13 Kadim Hindistan'da bilgelerin dünya telaşından uzak, inzivaya çekildikleri oran veya dağdaki yerlere verilen isim (ç.n.)

miz hakkında çok şey öğrenebiliriz. Tasavvufun hedeflerinden biri, günlük yaşamın kendini derin bir manevî pratik haline getirmektir.

Sûfîler aklımızın ve bedenimizin Rabbimizin ihsanı olduğuna ve bu nimetlere şükürümüzün bir işareti olarak, onları geliştirmek ve onları iyi yönde kullanmak için elimizden geleni yapmamız gerektiğine inanmaktadırlar. Benim şeyhim hep, “Bir kimse size çok güzel ve çok pahalı bir şapka alsın ve o şapka size çok yakışsa büyük bir minnettarlık hissetmez misiniz? O zaman, o şapkayı koyacak başı size verene çok daha fazla minnettar olmanız gerekmez mi?” derdi.

Sûfîler bize, Allah’ın verdiği kapasiteleri en iyi şekilde kullanmayı amaçlamamız gerektiğinden, dünyevî sorumluluklardan kaçmak yerine, sorumluluklarımızı sıradan insanlardan daha iyi yerine getirmemizi öğretmektedir. Gerçek bir derviş, herkesten daha sıkı ve daha dürüst çalışan kişidir. Bir derviş; iyi bir eş, iyi bir ebeveyn ve iyi bir evlat olmaya gayret eder. Eğer ailemizi sevmeyiz ve işverenlerimize üstün gayretle hizmet vermezsek, Allah’ı sevmeye ve O’na hizmet etmeyi düşünmeye nasıl başlayabiliriz?

Herkese Uygun Çok Kültürlü Bir Gelenek

Tasavvuf, tüm insanlara ve tüm kültürlere uygun bir manevî disiplin olduğundan, günümüz dünyası açısından çok değerlidir. Tasavvuf, hiçbir zaman seçkin bir maneviyatın temsilcisi olmamıştır. Büyük şeyhlerin birçoğu fakir ve ümmîydi. Önemli olan zâhirî giysi ve cüzdân değil, kalbin kalitesidir. Tasavvuf, bin yıldır bozulmamış bir mistik gelenektir ve tasavvuf psikolojisi, asırların tecrübe ve rehberlik irfanını içerir. Birçok farklı ırk ve kültür içinde çok çeşitli zikir, tefekkür, bedensel hareket şekilleri ve başka manevî disiplinler gelişmiştir.

Türkiye’de çeşitli halk tabakaları ve grupları içinde çeşitli tarikatlar gelişmiştir. Örneğin Bektaşîlik, daha çok askerlere ve çiftçilere hitap etmiştir. Nakşibendîlik, ilahiyatçıları ve âlimleri

cezbetmiştir. Mevlevîlik, muhteşem mûsikîsi ve şiiiriyle, sanata eğilimi olanların ilgi odağı olmuştur. Halvetîliğe ise sultanlar, paşalar, önemli devlet adamları ve yöneticiler ilgi duymuştur.

Bu insanların birçoğu, derviş olduklarında, mallarını ve mülklerini terk etmişlerdir. Benim mensup olduğum tarikatın kurucusu derviş olduğunda, ailesine, kendisi vefat ettiği zaman bütün mal varlığının dağıtılmasını vasiyet etmiştir. Diğerleri ise varlıklarını kurdukları vakıflar ve tarikat hizmetleri için kullanmışlardır.

Tasavvuf Yolları

Tasavvuf, her ne makamda bulunuyorsak bizi oradan alıp Rabbimize kavuşma (tevhid) makamına kadar götürebilen bir manevî yoldur. Aslında, Allah'a giden yolların sayısının yaratılmış varlıklar kadar çok olduğu bildirilmektedir. Tasavvuf geleneği içinde en az beş farklı yolu birbirinden ayırt edebiliriz. Bunlardan her biri çok sayıda insana hitap etmektedir. Bunlar kalp, akıl, cemaat, zikir ve hizmet yollarıdır. Bu yolların her birinin kendine özgü gelişmiş pratikleri ve zengin literatürleri bulunmaktadır.

Kalp Yolu

Kendini Allah'a vakfetmek, en temel tasavvuf pratiklerinden birisidir. Bu vakfediş, Celâleddin Rûmî ve diğer sûfî şairlerin gönülleri ısıtan şiirlerine yansımıştır. Rûmî bize sevginin gücünü şu dizelerle hatırlatmaktadır:

*Âşk âlemini işiteli,
Fedâ ettim bu yola ben hayatımı,
Kalbimi ve gözlerimi.*

*İlk başta sandım ki;
Ayrı şeydir aşk ile maşuk.*

*Şimdi biliyorum ki ikisi ayındır.
İkisini bir gördüm.¹⁴*

Derler ki; bizi hayvanlardan -hatta meleklerden- üstün kılan aşktır. İstanbul'daki büyük camilerden birinin açılışına padişah, ilk hutbeyi irad eylemek üzere bir müşid-i kâmilî davet eder. Etrafındaki herkes camiye toplanır. Şeyh, hutbe için tam kürsüye çıkarken bir saka, şeyhin eteğine yapışır, çaresizlik içinde, "Eşeğimi kaybettim," der. "Su satabilmek için ona muhtacım. Bugün herkes burada toplandığına göre, lütfen eşeğimi bulmama yardım eder misiniz?"

Şeyh hutbeye başladığı zaman cemaate, aralarında, ömründe bir hayvan dahi olsa başka bir şeyi hiç sevmemiş biri olup olmadığını sorar. Adamın biri yavaşça ayağa kalkar. Ondan cesaret alan ikisi daha ayaklanır. Şeyh, su satıcısına döner ve der ki: "Bak; sen bir eşek kaybettin, ben sana üç tane buldum!"

Sûfîler kendi şeyhlerini sevmeyi, diğer dervişleri sevmeyi ve onlara hizmet etmeyi öğrenirken Peygamber'î ve diğer bütün yüce müşidleri sevmeyi öğrenirler. Derviş olduğum ilk zamanlarda, şeyhim bana derviş olmak için Hz. Mûsâ^(as) ve öğretilerini en az Yahudiler kadar, hatta onlardan daha fazla; Hz. İsâ^(as) ve öğretilerini en az Hristiyanlar kadar, hatta onlardan daha fazla sevmem gerektiğini öğretti.

Yıllar önce, Şeyh Muzaffer Efendi ve bir grup derviş Paris'i ziyaret ettiklerinde, oradaki katedrallerden birinde namaz kılma-ya davet edilirler. Namazdan sonra başrahip der ki: "Ben sizin katedralimde namaz kılmanıza izin verdim, siz de benim bir ayinimi camilerinizden birinde yapmama izin verir misiniz?" Muzaffer Efendi hemen cevap verir: "Kesinlikle olmaz!" Rahip, bu adaletsiz görünen cevap karşısında çok şaşırır ancak Muzaffer Efendi sözüne şöyle devam eder: "Sizin katedralinizde ibadet

¹⁴ Bu materyal Şeyh Tosun Bayrak el-Cerrâhî'nin yayınlanmamış Türkçe eserinden bir çeviri-adaptasyondan uyarlanmıştır.

etme hakkına sahibim çünkü Hz. İsâ'yı^(as) seviyorum. Ancak siz bizim camimizde ibadet edemezsiniz çünkü Hz. Muhammed'i^(asm) sevmiyorsunuz."

Akıl Yolu

Şairlere ve âşıklara gelen ilham eserlerine ilaveten tasavvuf geleneği, bilim adamları ve irfan sahiplerinin hikmetleriyle de zenginleştirilmiştir. Ancak tasavvuf âlimleri, kitap yazmış sıradan bilim adamlarından daha derin bir hikmete ve daha kâmil bir zekâyâ sahiptir. Sûfiler sık sık derler ki: "İlmiyle amel etmeyen âlim, kitap yüklü eşek gibidir." Eşeğin heybelerinde taşınan kitaplar eşeği dönüştüremediği gibi, bilim adamının kafasında, yalnızca taşıdığı kitaplar da o bilim adamını değiştirmez. Gerçek hikmet, bir şeyi öğrenmek ve sonra da öğrendiğini uygulamaktır.

Fakir bir derviş, talebe okutacak okulu olmayan bir Arapça hocasına rast gelir. Hoca derslerini sokakta, şehrin surlarına tebeşirle yazarak vermektedir. Derviş, hocaya kendisinin de okuma yazma öğrenip öğrenemeyeceğini sorar. Dervişin samimiyetinden etkilenen hoca ona ücretsiz ders vermeyi kabul eder. Duvara tek bir çizgi çizer ve açıklar: "Bu elif harfi, alfabenin ilk harfidir," der. Derviş başını eğer, hocaya teşekkür eder ve oradan uzaklaşır. İlk derste alfabenin en az yarısını öğretme âdeti bulunan hoca şaşırır. Bu eğitim uzun zaman alacak gibi görünmektedir.

Derviş ne ertesi gün ne de ertesi hafta gelir ve sonunda hoca onu tamamen unuttur. Aylar sonra derviş gözleri gönül ışığıyla parlayarak gelir. Hocayı hararetle selamlar ve ikinci derse hazır olduğunu söyler. Hoca içinden, "Bu hızla alfabeyi asla bitiremeyiz," diye düşünür ama dervişe, "Tamam. Şimdi ilk dersimizi tekrarlayalım. Elif harfini duvara yaz," der.

Derviş elif harfini sura yazar ve sur yıkılır gider.