

Tasavvûfî Bir Terim Olarak Murâkabe: Murâkabe'nin Manevî Eğitimdeki Rolü ve Dikkat-Hiperaktivite Sorunları Üzerindeki Etkisi

*Muraqaba as a Sufi Term, Its Role in
Spiritual Education and Its Effect on
Attention-Hyperactivity Problems*

Doç. Dr.

Öncel DEMİRDAŞ

Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Ankara, Türkiye / Ankara University Faculty of Theology, Ankara, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-0413-9870>

onceldemirtas@gmail.com

ROR ID: <https://ror.org/01wntqw50>

MAKALE BİLGİSİ / ARTICLE INFORMATION

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 30 Nisan 2022 / 30 April 2022

Kabul Tarihi / Date Accepted: 25 Haziran 2023 / 25 June 2023

Yayın Tarihi / Date Published: 30 Haziran 2023 / 30 June 2023

Yayın Dönemi / Publication Period: Haziran/June

DOI: 10.46231/sufiyye.1111818



Etik Beyan

Ethical Statement:

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. / It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (Öncel DEMİRDAŞ).

Telif Hakkı&Lisans

Copyright&License:

Yazarlar dergide yayımlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır. / Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

İntihal

Plagiarism:

Bu makale, Turnitin yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir / This article has been scanned by Turnitin. No plagiarism detected.

Yayıncı

Publisher:

Kalem Eğitim Kültür Akademi Derneği / Kalem Education Culture Academy Association

Atıf / Cite as

Öncel Demirdaş, "Tasavvûfî Bir Terim Olarak Murâkabe: Murâkabe'nin Manevî Eğitimdeki Rolü ve Dikkat-Hiperaktivite Sorunları Üzerindeki Etkisi", *Sufiyye* 14 (Haziran/June 2023), 131-168.

Öz

Bu makalede tasavvuf tarihinde bir sûfi pratiği olarak yer alan murâkabe ve bu pratiğin insanın manevi eğitimi yönüyle tekamülündeki rolü üzerinde durulacaktır. Manevi eğitimdeki rolünün yanısıra dikkat eksikliği ve hiperkativite bozukluğunun üzerinde olumlu etkisinin olup olmayacağı noktasında değerlendirme yapılacaktır. Tasavvufi bir terim olarak murâkabenin kelime ve ıstılah anlamı izah edilmekle birlikte ayet ve hadis çerçevesindeki mana açılımları geniş yelpazede ele alınacaktır. Bu bağlamda mana açılımı çerçevesinde bir taraftan Kur'an-ı Kerim'de murâkabeyle atıfta bulunulan ayetlerde Allah'ın kullarını murâkabe ettiği ve kullarından da kendisini murâkabe etmelerini istediği vurgulanırken, diğer taraftan da özellikle Cibril hadisindeki ihsan kavramının murâkabeyi tamamladığı vurgulanır. Murâkabenin bu mana açılımları ayet ve hadisler ışığında temellendirilmeye çalışılacaktır.

Ayrıca makalede Tasavvuf geleneği içerisinde sûfi pratiği/eğitimi yönüyle murâkabenin nasıl yorumlandığı, çeşitleri, uygulama adabı, bağlantılı olduğu kavramlar ve manevi eğitimdeki rolü sûfilerin yaklaşımlarıyla izah edilecektir. Psikolojik açıdan dikkat eksikliği-hiperkativite sorunun çözümünde tıbbî tedavinin yanı sıra alternatif bir metod olarak murâkabe eğitimine de dikkat çekilecektir. Bu bağlamda dikkat/şuur, algıda seçicilik ve dikkat eksikliği- hiperkativite kavramlarına değineceğiz.

Anahtar Kelimeler: Murâkabe, Dikkat, Algıda Seçicilik, Dikkat Eksikliği- Hiperaktivite Bozukluğu, Tasavvuf.

Abstract

In this article, it will be focused on muraqaba, which takes place as a sufi practice in the history of Sufism, and the role of this practice in the evolution of human beings with respect to spiritual education. In addition to its role in spiritual education, it will be evaluated whether it can have a positive effect on attention deficit and hyperactivity disorder. As a mystical term, the word and term meaning of muraqaba will be explained, and the meaning expansions within the framework of verse and hadith will be discussed in a wide range. In this context, within the framework of meaning expansion, on the one hand, it is emphasized that in the verses of the Qur'an that refer to muraqaba, Allah oversees His servants and asks His servants to make muraqaba to Him, on the other hand, it is emphasized that the concept of ihsan, especially in the hadith of Jibril, completes the contemplation. These meaning expansions of muraqaba will be tried to be grounded in the light of verses and hadiths.

Besides, in the article, how muraqaba is interpreted in terms of Sufi practice/education within the Sufi tradition, its types, the manners of practice, the concepts it is related to and its role in spiritual education will be explained with the approaches of the Sufis. In addition to medical treatment, attention will be drawn to muraqaba training as an alternative method in solving the problem of attention deficit-hyperactivity from a psychological point of view. In this respect, we will touch on the concepts of attention/consciousness, selective perception, and attention deficit-hyperactivity.

Keywords: Muraqaba, Attention, Perceptual Selectivity, Attention Deficit-Hyperactivity Disorder, Sufism.

Giriş

Tasavvufun önemli kavramlarından murâkabe, kulun Allah'ın kendisini gözetlediğini bilmesi ve bunu bilinç olarak yaşamasıdır. Kulun yaratılış maksadına uygun yaşayabilmesi için Yaratıcı'sını gönlünden hiçbir vakit çıkarmaması gerekir.¹ İnsanın Allah'ın (cc.) kendisini gözetlediğini düşünmesi önemli bir kulluk vazifesidir. Buna ihsan hali de denilmektedir. İhsan makamında kul, her zaman Allah'ın huzurda olduğunu tasavvur ederek bu durumu kesintisiz devam ettirme bilinci kazanır.

Tasavvufun gayesi teorik ve pratik yönüyle insanı manevî olarak eğitmektir. Manevî eğitimin nihâî hedefi ve gayesi, güzel ahlak değerlerini tahakkuk ettirmiş insan-ı kâmilî yetiştirmektir. Bir başka deyişle şahsiyet bakımından olgun ve güzel ahlak sahibi örnek bir toplum inşasına çalışmaktır. Tasavvuf tarihine ve ilk dönem sûfilerinin eserlerine baktığımızda, bu inşâ için gerekli seyr ü sülûk sürecinin, âyet ve hadis referanslarıyla temellendirildiği görülür.

Murâkabe; seyr ü sülûk eğitiminde insanın olgunlaşma sürecine yardımcı olmak amacıyla kullanılan metodlardan biridir. Tasavvuf ekollerince “üssü'l-esas” olarak kabul edilen murâkabe, insanın kemâle ulaşmasını sağlayan önemli bir uygulamadır. İslam'ın, dinî hayatı kuşatan yönü, “Cibril hadisi”² diye bilinen meşhur rivayette; iman, İslam ve ihsan olmak üzere ortaya konmuştur. Hadis-i şerifteki ihsanın anlam açılımı, tasavvufi kavramlardan murâkabe terimiyle benzerlik arzeder.

Sûfilerin yaptıkları açıklamalara geçmeden önce murâkabenin genel kavramsal boyutunu görelim.

Murâkabe:

1. Lügat ve İstilah Anlamı

Lügatlarda murâkabe; gözetlemek, kontrol etmek, korumak, dik-kati belli bir noktaya toplamak, kendi iç âlemine dalıp Allah'ı kalp ile

1 Ebû Bekir Muhammed b. Hasan İbn Fûrek, *el-İbâne an turuki'l-kâsidîn, Tasavvuf İstilahları*, çev. Ahmet Yıldırım - Abdülğaffar Aslan (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2014), 268.

2 Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. Müslim el-Kuşeyrî, *Sahihu'l-Müslim*, (Riyad: Daru's-Selam, 1999), “İman”, 1 (No. 5); Ebû Abdullah Muhammed b. İsmail Buhârî, *Sahihu'l-Buhârî*, (Riyad: Daru's-Selam, 1999), “İman”, 37 (No. 50).

düşünmek³ gibi anlamlara gelir. Tasavvuf terminolojisinde murâkabe sūfinin, Allah'ın her an bütün hal ve davranışlarını gördüğünü, her şeye kadir ve her şeyden haberdar olduğunu bilmesidir. Ayrıca kalbin maksûdunu her an mülâhaza etmesi demektir.⁴ Kalbi zarar veren şeylerden korumak, gönle gelen şeylerin Allah'ın bilgisinin dışında olmadığını yakinen kavramaktır.⁵ Ayrıca nefsi kontrol etmeyi ve ondan gâfil olmayı da ifade eder.⁶

Murâkabe, “Allah'ı kalp ile düşünmek, O'nun her zaman, her yerde hâzır ve nâzır (olduğunu); söylediklerini iştirici, hallerini bilici bilmekle ve müşâhede kılmakla olur.”⁷ Kâşânî'ye (ö.736/1335) göre de “kulun içte ve dışta Allah'a yönelmenin maksadını sürekli düşünmesi, kalbin Allah ile birlikte olma halini her daim muhafaza etmesi ve kulun Allah'ı görüyormuş gibi ibâdet etme mertebesine ulaşması”⁸ şeklindedir. Bu tariflerinden anlaşıldığı üzere, murâkabe her ânı Allah ile berâberlik şuuru içinde geçirmek ve bu şuuru sürekli diri tutmaktır.⁹

Murâkabenin kelime ve ıstılah anlamları genel hatlarıyla değerlendirildiğinde; gözcülük, korumak, beklemek, korkmak, bilmek, düşünmek ve farkındalık gibi anlam açılımlarının olduğu görülecektir.

3 Ebu'l Fazl Cemaluddin Muhammed b. Mükerrerem İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab* (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2005), “murakabe”, 1/393; Ebü'l-Feyz Murtazâ Muhammed b. Muhammed ez-Zebîdî, *Tâcu'l-arûs min cevâhiri'l-kâmûs*, thk. Mustafa Hicâzî vd. (Beyrut: Dâru İhyâ'it-Türâsi'l-Arabî, 1385-1422/1965-2001), “murakabe”, 2/516; Muhammed b. A'lâ b. Ali et-Tehânevî, *Keşşâfu ıstılahâti'l-fümûn* (Beyrut: Daru Sadr, ts.), “murakabe”, 2/182-183.

4 Ebü'l-Hasan Seyyid Şerif Ali b. Muhammed b. Ali Cürçânî, *Mu'cemü't-ta'rîfât*, thk. Muhammed Sıddık el-Münşâvî (Kahire: Dâru'l-Fâzilet, ts.), “murakabe”, 176; Tehânevî, *Keşşâf*, 2/182-183; Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: Kalcı Yayinevi, 2005), “murakabe”, 377-378; Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* (Ankara: OTTO, 2014), “murakabe”, 517.

5 Ebü Nasr Serrâc Tûsî, *el-Lüma'*, thk. Abdulhalim Mahmud (Mısır: Daru'l-Kutübî'l-Hadise, 1960), 82.

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

7 Mehmet Zeki Pakalın, *Osmanlı Tarih Deyimleri ve Terimleri Sözlüğü* (Ankara: MEB Yay., 1971), “murakabe”, 2/582.

8 Abdürrezzak Kâşânî, *Tasavvuf Sözlüğü*, çev. Ekrem Demirli (İstanbul: İz Yay., 2004), “murakabe”, 498.

9 Yaşar Nuri Öztürk, *Kur'an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf* (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yay., 1989), 371.

2. Kur'an'da Murâkabe

Kur'an-ı Kerim'de türevleriyle birlikte on dört yerde geçen murâkabe, Allah Teâlâ'nın kullarını her an gördüğü ve onların yaptıkları her şeyden haberdâr olduğu anlamındadır.¹⁰ Bu ayetlerde kulların Allah'ı murâkabe etmesi ile ilgili açık bir emir bulunmamakla birlikte, zımnen onların her an Allah murâkabesi altında olma bilincini taşıması istenir. Yani, Allah'ın kullarını murâkabe ettiği yönündeki ikazlarla kastedilen, kulların da Allah'ı murâkabe etmesi mânâsıdır. Allah'ın murâkabesine dikkat çekilmesinin sebebi, kulun her an Allah'ın gözetiminde olduğu şuurunu kazandırmaktır. Zira kula murâkabesinden maksat, Allah'ın kendisini sürekli murâkabe ettiğinin farkındalığı ve bilinciyle kendisini sürekli kontrol etmesidir.¹¹ Nitekim;

“(Ey Muhammed) Sen hangi işte bulunursan bulun, ona dair Kur'an'dan ne okursan oku ve (ey insanlar) hangi şeyi yaparsanız yapın, siz ona dalıp gittiğinizde Biz sizi mutlaka görürüz.”¹² “Allah her şey üzerinde Rakîb ve gözetleyicidir.”¹³

âyetlerinde buyurulduğu üzere murâkabe; *kulun, sürekli biçimde Allah Teâlâ'nın gözetimi altında bulunduğu şuur ve idrakinde olmasıdır*.¹⁴ Yine bir başka ayette Allah'ın gözetiminden ve denetiminden uzak kalılabilecek bir yerin olmadığına şöyle işaret edilir.

“O, gökleri ve yeri altı günde (altı evrede) yaratan, sonra Arş'a kurulandır. Yere gireni, ondan çıkanı, gökten ineni, oraya yükseleni bilir. Nerede olsanız, O sizinle beraberdir. Allah, bütün yaptıklarınızı hakkıyla görendir.”¹⁵

Allah'a hiçbir meselenin gizli kalmaması ve O'nun her an gözetleme yapması bir başka deyişle murâkabe etmesi göz önünde bulundurulursa

10 Muhammed Fuad Abdülbakî, *el-Mu'cemü'l-müfehres li-elfâzi'l-Kur'âni'l-Kerim*, (Beyrut: Dâru'l-Marife, 2010), 571.

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

12 Kur'an-ı Kerim Meâli, haz. Halil Altuntaş – Muzaffer Şahin (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007), Yûnus 10/61.

13 ez-Zâriât 51/145.

14 Süleyman Uludağ, “Murakabe”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2006), 31/204.

15 el-Hadîd 57/4.



insanın, kalbinde taşıdığı niyetler konusunda çok hassas olması gerekir. “Şüphesiz ki ne yerde ne de gökte hiçbir şey Allah’a gizli kalmaz.”¹⁶, “Çünkü Rabbin (her an) gözetlemedir.”¹⁷, “Şüphesiz Allah sizin üzerinizde gözetleyicidir.”¹⁸ Murâkabe ilgili ayetlerde, Allah’tan uzak olmanın mümkün olmadığı, O’nun denetiminden uzak bir yerin yokluğu,¹⁹ kulun dalâlete düşüp fesat yoluna mı saptı yoksa hidâyet üzere doğru yolda mı diye kullarını murâkabe etmesi,²⁰ insanın hevâ ve şüpheden uzak durmak üzere niyetlerine dikkat etmesi²¹ gibi hususlar vurgulanır.²²

Allah’ın (cc) isimlerinden olan er-Rakîb, “gözetleyip kontrol eden”²³ demektir. Kur’an’da er-Rakîb ismi beş âyette geçer.²⁴ Allah’ın murâkabesinden maksat; Allah’ın kulların bütün fiil ve sözlerini, kalplerindeki niyetleri bilmesi ve buna göre amellerinin karşılığını vermesidir. Yani “Rakîb” insanın bütün fiillerini tek tek zapteden murâkib demektir. Allah, en gizliyi dahi bilmesi sebebiyle herkesin yaptığı ve yapmadığı şeyler konusunda dikkatli davranması gerekir.²⁵ Kuşeyrî, bu âyetlerle Allah Teâlâ’nın kulların bütün hallerine muttali olduğunu bildirerek onları korkuttuğunu ifade eder. Zira O’na göre Allah’ın kendisini gördüğünü bilmek, O’ndan utanmayı gerektirir. Bu utanma hâli murâkabenin tezâhürüdür. Bu şuura sahip kul, Allah’tan utanır ve nefsinin peşinden gitmeyi bırakır, yasakları etrafında dolaşmaz.²⁶

Kur’an-ı Kerim’deki ilgili ayetlerde geçen r-k-b fiili ve onun türevlerine yüklenen anlam dikkate alındığında, murâkabenin *Murâkabetullah* ve *Murâkabe Lillâh* olmak üzere iki yönlü olduğu görülür. Birinci yönü Allah’ın her şeyi görüp bilmesi, gözetmesi, takip ve kontrol etmesi, muhafaza etmesi, her şeye şahit olması ve her her şeyden haberdar bulunmasıdır.

16 Âl-i İmrân 3/5.

17 el-Fecr 89/14.

18 en-Nisâ 4/1.

19 İmâm Nevevî, *Riyâzû’s-Sâlihîn*, çev. M. Yaşar Kandemir vd. (İstanbul: Erkam Yay., 2006), 1/294-295.

20 Nimetullah Nahcivânî, *el-Fevâtihu’l-ilâhiyye ve’l-mafâtihu’l-gaybiyye* (İstanbul: Matbaa-i Osmaniyye, 1325), 2/508.

21 Ebû Abdurrahman es-Sülemî, *Hakâiku’l-tefsîr* (Beirut: Dâru’l-Kütübi’l-İlmiyye, 2001), 2/86.

22 Zümürüt, *Muhâsebe ve Murâkabe*, 11.

23 İbn Manzûr, “rakib”, 1/391-392.

24 Hûd 11/93; Kâf 50/18; el-Mâide 5/117; en-Nisâ 4/1; el-Ahzâb 33/52.

25 İsmail Hakkı Bursevî, *Rûhu’l-beyân*, çev. Ali Hüsreoğlu vd. (İstanbul: Erkam Yayınları, 1426/2005), 3/491.

26 Abdülkerim el-Kuşeyrî, *Letâifu’l-işârât*, çev. Mehmet Yalar (İstanbul: İlkharf Yayınları, 2012), 3/382.

Murâkabenin bu boyutu, Allah'ın murâkabesi yani Murâkabetullahtır. Bir başka deyişle yukarıdan aşağıya şeklinde dikey murâkabedir. İkinci yönü ise, "Murâkabe Lillah" yani kulun murâkabesidir. Kulun murâkabesinin en başta gelen unsuru, tevhibi gerçekleştirmeştir. Aşağıdan yukarıya dikey olarak ifade edilen bu murâkabe, kul olmanın gereği, Allah'ı tek bilip ulûhiyet ve rubûbiyette O'na hiçbir şeyi ortak koşmamak şeklindedir. Kısaca şirkten uzak durmaktır ki bu, Allah'ı murâkabenin en önemli merkezî enstrümanı ve Allah'ın en başta gelen hakkıdır.²⁷

3.Tasavvufu Murâkabe

İslam'da zahidliğin ilk temsilcisi yaşadığı sade hayat ve bu yönde telkinleriyle ümmetine örnek (rol model) olan Hz. Peygamber (sav.)'dir. Zühd dönemi olarak tasnif edilen Hicrî ilk iki asırda zâhidler, Hz. Peygamber'in zühd hayatını örnek alıp yaşamaya çalışırlar. İkinci asrın sonlarına doğru tasavvuf ilminin neşvünemâ bulması ve klasik kaynaklarının yazılmaya başlamasıyla bu ilmi disiplinin terminolojisi teşekkül eder. İşte bu terminoloji cümlesinden biri de murâkabedir. Tasavvufun ilk döneminden itibaren zühd konusunu ele alan müellifler, haller ve makamlar konusunda murâkabe ve ehlinin özelliklerine eserlerinde yer verirler.

Serrâc (ö.378/988) murâkabeyi, kulun kalbinde olanlara Allah'ın muttali olduğunu yakînen bilmesi olarak ifade eder.²⁸ Kuşeyrî (ö.465/1072), Cibrîl Hadisi'ndeki "sen O'nu görmeden de, O seni görür" ifadesinin murâkabeye işaret ettiğini belirtir. Ona göre murâkabe, "kulun, Allah Teâlâ'nın kendisini her zaman denetlediğini/gözetlediğini bilmesidir." Bu bilginin sürekli devam etmesi kul tarafından rabbine yönelen murâkabedir.²⁹ Yani aşağıdan yukarı olan dikey murâkabedir. Kuşeyrî, *murâkabe makamına ulaşmak için muhâsebe makamının geçilmesinin şart olduğunu belirtir*. Çünkü ona göre muhâsebe tamamlanmadan murâkabeye ulaşmak mümkün değildir. Kul geçmişini muhâsebe edip nefsinin hesaba çeker ve halini düzeltirse hak yolda yürür. Bu yolda ilerlediğinde murâkabeye ulaşır.³⁰

27 Mevlüt Erten, "Kur'an'da İnsan Yetiştirme Düzeni Olarak Murâkabe", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 19/2 (Aralık 2014), 320-325.

28 Serrâc, *el-Lüma'*, 82.

29 Ebü'l-Kâsım el-Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, thk. Abdulhalim Mahmud - Mahmud b. Şerif (Kahire: Metâbiu Müesseseti Dâri-Şa'bi, 1989), 332.

30 Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyriyye*, 332.

Herevî (ö.481/1089) seyr ü sülûk eğitiminde geçilmesi gereken makamlarını açıkladığı Menâzilü's-Sâ'irîn'de murâkabeyi, “maksûdu gözlemeye devam etmek”³¹ şeklinde tarif eder. Herevî'nin yaptığı tanım, murakabenin ikinci yönü olan “Murâkabe Lillâh” a yani kulun murâkabesine işaret eder. Murâkabe, genelde Allah'ın kulu görüp gözetmesi olarak ifade edilirken Herevî yaptığı tanımla bu hususu kulun Rabbinin rızasını gözetmesi olarak değerlendirir. Allah'ın kulunu gözetmesini de ihsan olarak açıklar.³²

Gazâlî (ö.505/1111), murâkabeyi mâ'rifet ve yakîn'in meydana getirdiğini belirtir. Ona göre mâ'rifet, Allah'ın kalplerdeki gizliliklere muttali olduğunu, kulların amellerini murâkabe ettiğini ve her nefsin yaptığını tespit ederek o nefsin üzerinde kâim olduğunu bilmektir. Kalbin sırlarının Allah'a açık olduğuna inanma, mâ'rifetin yakîne dönüşmesidir. Yani mâ'rifet, kuşkulardan tamamen sıyrılan bir seviyeye ulaştığında kalbi istila eder ve hâkimiyeti altına alır. Bu bilgi de kalbi görüp-gözetmeye sevkeder.³³

Tasavvufun erken ve sonraki dönemlerinde kaleme alınan eserlerde murâkabe ehlinin hallerine göre derecelerinin olduğu ifade edilir. Meselâ Serrâc, murâkabeye talip olanların halini, mübtedilerin, mutavassıtların ve büyüklerin murâkabesi şeklinde üç derecede olarak tasnif eder. Allah'ın gönüllerdekini bildiği düşüncesiyle kulun iç dünyasını kötülükten koruması mübtedilerin; Hz. Peygamber'in (sav) adabı, fiilleri ve ahlakına tabi olarak Hakkı hak ile murâkabe etmesi mütevasıtların; Allah'ın kendilerini murâkabe konusunda gözetmesini dilemesi büyüklerin murâkabesidir. Nitekim “*O sâlihleri yönetir.*”³⁴ ayetiyle bu kullara işaret edilmiştir. Allah onları has kullarından kılar ve işlerini bizzat yönetir.³⁵

Herevî de benzer bir şekilde murakabenin üç derecesi olduğunu ifade eder. Birincisi Hakk'a doğru seyir halinde gayrı unutmaya sevk eden bir tazimle Allah'ı sürekli murâkabe; ikincisi itiraz ve muhalefeti terk ederek

31 Ebû İsmâil Pir-i Herat Hâce Abdullah b. Muhammed b. Ali el-Ensârî el-Herevî, *Kitâbu en-mâzili's-sâirîn* (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1408/1988), 38.

32 Herevî, *Menâzili's-Sâirîn*, 38; Mahmud Esad Erkaya, *Kur'an Kaynaklı Tasavvuf Kavramları* (Ankara: OTTO Yay., 2017), 200.

33 Ebû Hamîd Muhammed b. Muhammed Gazâlî, *İhyâ'u ulûm'id-din*, thk. Aldullah el-Halidî (Beyrut: Daru'l-Erkam, ts.), 4/499.

34 el-A'râf 7/196.

35 Serrâc, *el-Lüma'*, 82-83.

Hakk'ın seni gördüğünü düşünme, üçüncüsü tevhid ilmine yönelerek Allah'ın önce oluşunu düşünmek suretiyle ezeli murâkabe etmektir.³⁶

Osmanlı Dönemi sûfilerinden Kösec Ahmed Trabzonî (ö.1191/1777), murâkabe ehlinin halini avâm ve havâsın murakabesi şeklinde iki kısımda mütâlaa eder. Avâmın murakabesi Allah'ın hükümleriyle amel etmektir. Emr bi'l-ma'rûf ve nehy ani'l-münkeri gözetmek avâm murakabesidir.³⁷ Yine o, havâsın murakabesini ise, üç kısımda açıklar. Birincisi, her halinde Hakk'a muttali olarak ilimle uğraşmaya devam edip, Allah'ın bütün hükümlerine boyun eğmektir. İkincisi, kâinattaki bütün esmâ ve sıfatların tesirlerini mütâlaa edip, her ibadetiyle Allah'a ulaşmaya çalışmaktır. Üçüncüsü, Allah'ın esmâ ve sıfatlarında hakîkat sırlarının ortaya çıkması ve Zâtının nurlarının görünmesidir. Bu üçüncü kısım velâyet-i suğrâ derecesi ve Allah'a ulaşma mertebesidir. Bu da sâliklerin murâkabe neticesinde gâye ve muhâdara ile ulaşmak istedikleri nihâî hedeftir.³⁸ Bu mertebede fenâ tamamlanır ve bekâ kâim olur; haller kaybolup makamlar sabit olur. Bu mertebeye ulaşan sâlik vakitlerini uygun bir şekilde ayarlar, ibadetlerini sadece Allah'a itâat ederek yerine getirir. Bütün âzaları Allah'ın hizmetinde olur, kalbi şahid olarak Allah'ı istemeye devam eder.³⁹

Nakşibendiyye Tarikatı'nda murâkabe'ye çok önem verilir. Nakşibendiyye'de bu uygulama, tarikatlar öncesindeki olduğu gibi murâkabeyle ilgili ayet ve hadisler temel alınarak başta Bahâeddin Nakşibend (ö.791/1389) olmak üzere tarikata mensup âlimlerin görüşleri bu çerçevede içinde şekillenir.

Tarikatın temsilcileri Cibril hadisindeki ihsan kavramıyla temellendirdikleri murâkabeyi, ihsan halinin bir mertebesi olarak ifade ederler. Hadisteki ihsan kavramının iki derecesi vardır. "Allah'ı görüyormuş gibi ibadet etmek" birinci, "Sen O'nu görmesen de O seni görür" ifadesi de ikinci dereceyi oluşturur. Birincisi üstün mertebe ve oradaki ifadeyle müşâhede makamına, ikincinin ise daha aşağı bir mertebe olduğuna işaret eder. Ayrıca oradaki ifadeye göre bunun murâkabe makamına işaret olduğu beyan edilir. Bu itibarla müşâhedenin murâkabeden daha üstün

36 Herevî, *Menâzilü's-Sâirîn*, 38-39.

37 Kösec Ahmed Trabzonî, *Silsiletü'l-Hâcegân fî âdâbi ubûdiyyeti'l-a'yân* (İstanbul: Süleymaniye Kütüphanesi, Şâzeli Tekkesi, 158/10), 157b.

38 Trabzonî, *Silsiletü'l-Hâcegân* (Şâzeli Tekkesi, 158/10), 157b.

39 Trabzonî, *Silsiletü'l-Hâcegân* (Şâzeli Tekkesi, 158/10), 158a; bk. Öncel Demirdağ, *Kösec Ahmed Trabzonî Hayatı, Eserleri ve Tasavvûfî Görüşleri* (Ankara: İlahiyat Yay., 2017), 166-167.

bir derece olduğunu vurgulanır. Kendi benliğinden ve halktan sıyrılıp Allah'a yönelen mürid Allah'ın, düşündüğü ve yaptığı her şeyden haberdar olduğu şuuru kazanır. Bu farkındalıkla da gönü korku ve haşyetle dolar, Allah Teâlâ'dan gayrı her şeyden uzaklaşır. İşte bu manevî tekâmül derecesi, murâkabe makamıdır.⁴⁰

Bahâeddin Nakşibend murâkabeyi, “devamlı olarak Yaratıcıya nazar halinde bulunan sâlikin yaratılanı görmeyi unutmaması” olarak tarif eder. Bahâeddin Nakşibend'in halifelerinden Alâeddin Attâr (ö.802/1400), murakabe ve nefy ü isbât arasında kıyaslama yapar, murakabenin daha üstün ve maksada daha yakın olduğunu belirtir. Çünkü mülk ve melekûtta tasarruf sahibi olmak, havâtırı def edip bâtnı aydınlatmak murâkabe ile mümkündür.⁴¹ Murâkabe, cezbeye daha yakın olması bakımından nefy ü isbâtta daha yüksek ve üstündür. Murâkabeye devam eden sâlik vezâret mertebesine ulaşır, mülk ve melekûtta tasarruf sahibi olur.⁴² Bu kavram, kalbi korumak anlamındaki *vukûf-ı kalbî* prensibiyle de bağlantılıdır. Bu itibarla Trabzonî, kalp cihetiyle insan ruhunun hakîkatine teveccüh etmesi olarak ifade ettiği vukûf-ı kalbî'yi murâkabeden sonra Allah'a giden yolların en yakını olarak belirtmiştir.⁴³

Ona göre murâkabe, Allah'a bereketli bir bağlılık ve gizli bir ibadettir. Murâkabeyi gerçekleştirenin kalbini Allah mâ'rifet nuruyla aydınlatır ve hakîkatın keşfiyle açar. Firâsetinde hata etmez ve keşiflerinde yavaş olmaz. Mülk ve melekûtta tasarrufta bulunabilir ve Hazreti Ceberrût'a yakın olur.⁴⁴ Murâkabe yolunun Allah'a en yakın yol olması, ancak Allah'a nisbetlidir. Eğer sâlikin nisbeti ve yönelmesi, Allah dışında başka bir şeye olursa o zaman en yakın yol olmaz. Bu durumda cezbesi Allah'tan başka bir şeye olduğu için Allah'a en uzak yol olur.⁴⁵

40 Hâce Yûsuf Hemedânî, *Rutbetü'l-Hayat, Hayat Nedir*, çev. Necdet Tosun (İstanbul: İnsan Yay., 2000), 115-116.

41 Abdurrahman Câmî, *Nefahâtü'l-Üns min Hazarâti'l-Kuds, Evliya Menkıbeleri*, çev. Lamiî Çelebi (İstanbul: Marifet Yay., 1872), 431, 543; Ali b. Hüseyin Vâiz Kâşifi Safî, *Reşehât-ı Aynü'l-Hayât*, çev. Mehmet Rauf Efendi (İstanbul: 1291), 131.

42 Muhammed b. Abdullah el-Hânî, *Âdâb*, çev. Ali Hüsvöçü (İstanbul: Erkam Yay., 2012), 218.

43 Kösec Ahmed Trabzonî, *Aşeretü reşehât* (İstanbul: Süleymaniye Kütüphanesi, Reşid Efendi, 404/93923), 28b.

44 Trabzonî, *Aşeretü reşehât* (Reşid Efendi, 404/93923), 28a; a.mlf., *Silsiletü'l-Hâcegân* (Şâzeli Tekkesi, 158/10), 157b.

45 Trabzonî, *Aşeretü reşehât* (Reşid Efendi, 404/93923), 28a.

Trabzonî, sâlikin murâkabedeki hâlini hayatının her anında devam ettirmesi halinde, Allah ile olan muâmelesinin de her zaman güzel olacağını belirtir. Ona göre; murâkabe hâlindeki sâlikin durumu, Allah'a, ibadetlerin tümüyle kulluk yapan kimsenin durumu gibidir. Çünkü Allah'ın murâkabe edilmesi, ibadetlerin en büyüğü ve kulluğun da en mükemmelidir. Allah'u Teâlâ'ya karşı her zaman murâkabe ve tefekkür halinde bulunan Sahabenin (r.a.) de durumları bu şekildeydi. Onlar, "*Bir saatlik tefekkür, bir senelik ibadetten daha hayırlıdır.*"⁴⁶ hadisi doğrultusunda hayatlarının her anını murakabe ve tefekkür bilinci içerisinde geçirmişlerdir.⁴⁷ O, "İhsan Allah'ı görür gibi itaat etmendir. Sen O'nu görmesen de O, seni görür."⁴⁸ hadisinin anlam bağlamında murâkabeyi ihlasla bağlantılı olarak değerlendirmiştir. Bu doğrultuda murâkabe, cezbe ve şevk haliyle birlikte sâlikin basiret gözüyle Cenab-ı Hakk'ı görmesi anlamına gelir.⁴⁹ Bu da bize kulun her halinde Allah'ın müşahedesi altında olduğunu bilmesi ve bunun şuurunda olması gerektiğini göstermektedir. Bu durum ihsan ile murâkabenin ilişkili olduğunun delilidir.

Kâdiriyye tarikatının genel esasları arasında yer alan murâkabe, seyr ü sülûk eğitiminde müridin tekâmülünde takip edilen bir usuldür. Abdulkâdir-i Geylanî (ks.) (ö.561/1166) esas itibariyle her hayrın başı olarak gördüğü murâkabenin, mücâhedeyi tamamladığını ifade eder. Ona göre murâkabe, kulun Allah'ın herşeye muttali olduğunu bilmesi ve bu hâle devam etmesidir.⁵⁰ Mehmed Rifat Efendi, Kâdiriyye'de tarikata giriş esaslarını tevbe, zühd, tevekkül, kanaat, uzlet, zikir, teveccüh, sabır, murâkabe ve rıza şeklinde sıralar.⁵¹ Murâkabe, sâlikin gönlünden Allah'ın zatının tecellisinin gelişi beklemesidir. Seyr ü sülûk eğitiminde, mürşidin sâliki terbiyesi bu makama ulaşılan kadardır. Bu makam ise, seyr illallah mertebesidir.⁵²

46 İsmail b. Muhammed Aclûnî, *Keşfü'l-hafâ*, nşr. Ahmed el-Kalâş (Beyrut: y.y., 1985), 1/1004.

47 Trabzonî, *Silsiletü'l-Hâcegân* (Şâzeli Tekkesi, 158/10), 157b.

48 Buharî, "İman", 37 (No. 50).

49 Trabzonî, *Aşeretü reşehât* (Reşid Efendi, 404/93923), 28a.

50 Abdulkâdir-i Geylanî, *el-Gunye li-tâlîbi tarikil-Hakkı azze ve celle* (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1997/1417), 2/309; Dilaver Güner, *Abdülkâdir Geylanî Hayatı, Eserleri, Görüşleri* (İstanbul: İnsan Yay., 2011), 254.

51 Semih Ceyhan (ed.), *Türkiye'de Tarikatlar* (İstanbul: İsam Yay., 2015), 192.

52 Ceyhan, *Türkiye'de Tarikatlar*, 195.

Abdulkâdir-i Geylanî tam bir murâkabe için şu dört hasletin olması gerektiğini söyler. Bu dört şart marifetullah, İblis'in Allah (cc) düşmanı olduğunun farkındalığı, nefsin her ân kötülüğü emreder olduğunu bilmek ve her amelin Allah (cc) rızası için yapılması gerektiği bilincinde olmak.⁵³

4. Murâkabenin Tatbiki

Cüneyd-i Bağdadî (ks) (ö.297/909) murâkabenin tatbikini avına/he-define istiğrakla bakan kedi halini örnek göstererek açıklar. “Murâkabe hususunda bir kedi bana yol gösterdi. Kedi bir fare deliğine gözlerini dikmiş öylesine istiğrakla (yani tam dalmış olarak) bakıyordu ki bir tüyü bile kıpırdamıyordu. Onun bu teveccüh ve murâkabe haline hayran oldum. O sırada sırrıma, “Ey himmeti aşağı olan! Senin maksadın (amacın/he-defin) bu fare kadar mıdır? Bu Hak yolunda himmetin bir kedininkinden az olursa acaba halin nice olur? Bu hitaptan (seslenişten) uyandım (aklım başına geldi). Artık ondan sonra murâkabe yoluna (ciddiyetle) koyuldum (sonunda) maksadım hâsıl oldu (hedefime ulaştım).”⁵⁴

Tasavvufî eğitimde sâliklerin murâkabeyi nasıl yapmaları gerektiği yukarıdaki kedi-fare örneği referans alınarak anlatılır. “*Bir kedinin fare deliği önünde oturup bilcümle kuvâsıyla (bütün potansiyellerini toparlayıp) nazarını (düşüncesini/bakışını) o deliğe dikip fare beklemesi gibi, sâlikin (de) bilcümle kuvâsıyla maksudu olan Allah'a (cc) teveccüh ve intizâr etmesi hâlidir*”⁵⁵ Yani Allah'a (cc) tam anlamıyla düşüncesini yoğunlaştırıp o durumda kendisini sabitleyip beklemesidir. Kur'ân âyetlerini, olayları, kainatı, insanı ve kendini okuyan bir sâlik, kedi-fare zıtlığından ders çıkarıp bu minval üzere ibadet hayatına yön vermelidir.

Gümüşhanevî (ks) murâkabe postuna oturmak ve murâkabe yapabilmek için bir takım zâhirî ve batınî şartlar olduğunu söyler. Ona göre, murâkabe için gerekli zahirî şartları yerine getiren sâlik murâkabe postuna oturduğunda iç âlemini Allah (cc) dışında her şeyden arındırma-lı ve Allah'la (cc) baş başa olmaya engel her türlü hayal, fikir, vehm ne

53 Geylanî, *el-Gunye*, 2/309-310; Güreer, *Abdülkâdir Geylânî*, 254.

54 Hânî, *Âdâb*, 218.

55 Ahmet Avni Konuk, *Mesneî-i Şerif Şerhi*, haz. Selçuk Eraydın vd. (İstanbul: Kitabevi Yayınları, 2008), 5/547.

varsa tamamından ciddiyetle kurtulmaya çalışmalıdır.⁵⁶ Ayrıca murâkabe esnasında Allah (cc) tarafından hoşuna giden veya gitmeyen bir takım iltifatlara nail olduğunda o iltifatın meydana geliş sebebine bağlı olarak eğer bir ikaz/uyarı söz konusuysa sâlikin mutlaka ciddî bir şekilde bu uyarının gereğini yapması gerekir. Maruz kalınan ikâzın gereğinin yapılması murâkabenin âdâbındandır.⁵⁷

Trabzonî, murâkabenin yapılışı hususunda maddî temizliğe dikkat çekerek şöyle der:

Murâkabe yapmaya niyet eden sâlik, beden ve elbisesinde herhangi bir pislik varsa öncelikle onu temizlemeli ki kalb ve gönül olarak murâkabe yapmaya hazır hale gelmiş olsun. Yine murâkabe yapılan mekânın temiz, insanların girmediği ve hayvanların sesinin oraya ulaşmadığı bir yer olması önemlidir. Bu esaslar yerine getirildikten sonra sâlik, gözlerini kapatıp kibleye yönelerek dizleri üzerine oturur. Sonra güç ve kuvvetini bırakıp/terkedip, bütün ilim ve bilgisini unuttur. Zâhirî hislerini ve bâtinî kuvvetlerini işlemez hale getirir. Cezbe ile beraber mutlak (sırf) bir kalple O'nda istihlâk olup, kendini kaybedene kadar Cenâb-ı Hakk'a yönelir. Allah'ta yok olma öyle bir hale gelmeli ki, düşüncelerin ve unsurların ağırlığı kaybolmalı ve nefsi bu alakalardan temizlenmelidir. Sâlikin tabîatı mütedil bir hal almalıdır.⁵⁸

Bu uygulamayı göz önünde tutarsak murâkabe bir tür uyku formu olarak değerlendirilebilir. Ama buna rağmen murâkabede her şeye rağmen az çok "kendilik farkındalığı" varlığını bir şekilde sürdürmeye devam eder. Uyku formunda bu farkındalık yoktur. Ancak dış dünya algısının murâkabede yok denecek kadar azalmıştır. Bunun sebebi murâkabede iradi uyumaya yöneliş söz konusudur. Uykuya dalan insanlardaki uykuya yöneliş tabîi olup

Tarikatlarda seyr ü sülûk metodu olarak murâkabe, manevî bir derttir; ayrıca evrâd ve zikir mutlaka murâkabe halinde uygulanmalıdır. Gece yarısı abdestli olarak güzel koku sürdükten sonra dizüstü oturulup kibleye yönelerek ve vücudun hiçbir uzvu sanki başımızın üzerinde bir serçe var da onu kaçırmamak üzere donup kalmış gibi kımıldatılmadan huşûlu bir şekilde manevî ders/görev ifa edilir. Gözler o sırada çok kısıktır. Oda

56 Ahmed Ziyâüddin Gümüşhanevî, *Cami'u'l-Usûl, Velûler ve Tarikatlarda Usûl*, çev. Rahmi Serin (İstanbul: Pamuk Yayınları, ts.), 222.

57 Gümüşhanevî, *Cami'u'l-Usûl*, 223-224.

58 Trabzonî, *Silsiletü'l-Hâcegân* (Şâzelî Tekkesi, 158/10), 158-158b.



hafif ışıkla az aydınlıktır. Eller namazdaki tahiyat pozisyonundaki gibi diz üzerindedir. O durumda derviş 4 murâkabe ayeti⁵⁹ üzerinden kalben-zihnen Allah'a (cc) odaklanır. En az 15 dakikadan 3 saate kadar sürer. Bu durumda kalbe feyzler gelir.⁶⁰ Bu ayetler; Ehadiyet Murakabesi; el-İhlas, 112/1-5; Maiyyet Murakebesi; el-Hadid, 57/4, Akrabiyyet Murakebesi; Kâf, 50/16, Muhabbet Murakabesi; el-Mâide, 5/54'ten ibarettir.

Trabzonî, murâkabe sayesinde sâlikin ruhu bedenine galip gelinceye kadar farzları ve sünnet-i revâtibleri yerine getirmeli ve daha sonra bütün vakitlerini bu şekilde murâkabeye ayırmalıdır. Bu murâkabeyi bırakmamalı ve her zaman devam ettirmelidir. Bu şekilde kendisinde murâkabe hali oluştuğunda, bu hal onun için gerekli bir vasıf haline gelir. Bu özellikle vasıflandıktan sonra insanların arasına karışması uygun olur. Böylece nafîle namazlarla, Kur'an tilavetiyle ve evrâdla meşgul olmaya başlar. Çünkü sâlik bu mertebeye eriştiği zaman bütün işlerinde kendisine bir yakınlık hâsıl olup, en güzel şekilde istifade (feyz) yolunu bilir.⁶¹

5. Murâkabenin Şartları ve Âdâbı

Tasavvufî düşüncede murâkabeden istenilen neticenin elde edilebilmesi için riayet edilmesi gereken şartlara ve âdâba da dikkat çekilir. Manevî eğitimdeki mertebelerden olan murâkabeden müşâhede mertebesine yükselmek için sâlikin bu şartlara ve âdâba uyması gerekir. Sâlik bunları yerine getirdiğinde murâkabeden müşâhedeye yükselebilir.

Gazâlî, sâlikin samimi ve ihlaslı olmasını, arzu edilen neticenin elde edilebilmesi için murakabenin şartı olarak zikreder. Ona göre, sâlik murâkabeyi Allah'tan gayrı dünya ve içindekilerle olan alakayı, irtibâtı, nisbeyi ve izâfeyi uzaklaştırıp sadece Allah için yapmalıdır. Eğer murâkabeyi dünyayı elde etmek için yaparsa dünyalık nasibi verilir. Fakat bu murâkabe, Allah'tan başka bir şeyi elde etmek amacıyla yapıldığından azaba müstehak olur.⁶² Trabzonî de benzer şekilde sâlikin nefsinin, hissî ve manevî alakalardan uzaklaştırılmasına dikkat çeker. Sâlik nefsinin hissî ve manevî alakalardan uzaklaştırmalı ve murâkabesini sadece Allah'a

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

60 Cebecioğlu, "murakabe", 343.

61 Trabzonî, *Silsiletü'l-Hâcegân* (Şâzelî Tekkesi, 158/10), 158b.

62 Gazâlî, *İhyâ*, 4/501.

teveccüh ettirmelidir. Dolayısıyla sâlik Allah'ın dışındaki nisbe ve izâfeleri terk ederek murâkabeyi her daim bu mahiyette yapmalıdır.⁶³

Trabzonî, murâkabe de Allah'ın dışındakilerle nisbe ve izafeleri terk etmenin yanı sıra murâkabeye şeyhin izni ile başlanmasının da şart olduğunu söyler. Sâlik murâkabeye öncelikle şeyhinden izin alarak başlamalı, onun terbiyesi ve telkîni ile murâkabesini yapmalıdır. *Murâkabe de kayyûmiyye cezbisi olmalı ki sâlik Allah'ın her vücûdda tecelli ettiğini bilsin.*⁶⁴ *Allah'ın isimlerinden biri olan Kayyûm, her şeyi koruyan ve tutan demektir.*⁶⁵ *Murâkabe de cezbenin kayyûmiyye cezbisi olması sâlikin her vücûdda (varlıkta) Allah'ın tecelli ettiğini ve varlığın her zerresinde kaim olduğunu bilmesidir.* Her şey O'nun hükmüyle meydana gelir. Allah'a yürüyen sâdik müridin bakışı eşyanın suretine değil, yalnızca eşyada zâhir olan münezzeh kayyûmiyetedir. Bundan dolayı sâdik müşâhede ehlinin nazarları, yalnızca Allah'a yönelmiştir. Her an Allah'ın huzurundadırlar ve eşyayı ancak O'nunla görürler.⁶⁶

Murâkabenin âdâbına gelince Gümüşhanevî murakabenin tahkik, ta'rîs, tevekkül ve duanın edebi olmak üzere dört edebinin olduğunu söyler. Ona göre tahkik makamı gerçeği bulma edebi, ta'rîs makamı hayranlık duyma edebi, tevekkül makamı Allah'a dayanıp güvenme edebi ve dua makamı muhabbete nail olma edebidir. Hakikat makamında murâkabe yapanı Allah, hakikatin himayesine alır. Kalbinde Allah'tan başkasını seyretmek haramdır. Ta'rîs makamında sâlik Allah'a hayranlık duyar. Allah'a olan hayranlığı onu başkasına hayranlıktan müstağni kılar. Tevekkül makamında sâlikin murâkabesi Allah'a güvenme ve tevekküldür. Allah kendisine güvenene her bakımdan yeterlidir. Sâlikin ister lehine, ister aleyhine olsun murakabe de mevki ve muhabbet elde etmek için Allah'a dua ederse Allah'a onun duasına dilerse icabet eder, dilemezse etmez. Duada Allah salike, mutlak ihtiyaç sahibi olduğunu gösterir. Bu müşâhede sâliki Allah'ın mutlak zenginliğine ulaştırır.⁶⁷

63 Trabzonî, *Silsiletü'l-Hâcegân* (Şâzeli Tekkesi, 158/10), 158b.

64 Trabzonî, *Silsiletü'l-Hâcegân* (Şâzeli Tekkesi, 158/10), 158b.

65 Bekir Topaloğlu, "Kayyûm", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2022), 25/108.

66 Zafer Erginli (ed.), *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: Kalem Yay., 2006), 530-1; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri*, 357.

67 Gümüşhanevî, *Cami'u'l-Usûl*, 224-225.

Murâkabenin âdâbı hususunda Trabzonî, sâlikin murâkabe anında devamlı sükût halinde bulunmasına dikkat çeker. *Bundan dolayı murâkabeyi evde veya tenha yerlerde yapmada hassasiyet göstermek gerekir. Özellikle duyulara hitap edecek şeylerden uzaklaşılması çok önemlidir. Çünkü duyularının dış alakalarla meşgul olması murâkabedeki dikkatin dağılması sebep olur. Bütün kuvvetini Allah'ın hâl ve hareketine vâkıf olduğu düşüncesine yönlendirmeli ve Allah'ı murâkabe etmenin dışındaki her şeyden idrakini uzak tutmalıdır. Murâkabe esnasında kitap mütâlaası yapmayı veya kitap yazmayı terk etmelidir.*⁶⁸ *Murâkabede zihni, meşgul eden boş işlerden uzaklaştırmak ve bir düşünceyi başka bir düşünceye geçmesine engel olmak suretiyle onu sakinleştirmek önemlidir. Çünkü murâkabede sessizlik içinde sükut ve tefekkür hali, insana zihnini sakinleştirmeyi ve gevşelik yapan beynini susturmayı öğretir.*⁶⁹

Yine Trabzonî, nefsin insanı murâkabe esnasında ilim, bilgi elde etme ve hevâ gibi duygularla meşgul ettiğini ve bu meşguliyetin sâlikin murâkabenin aslından uzaklaştırdığını belirtir. Bu nedenle sâlik, nefsin ilim ve bilgi elde etme isteğini yerine getirmemeli ve hevâsına karşı gelip, isteklerini terk etmelidir. Kendisini Allah'tan başka şeylere çağırarak herkesle, her şeyle zahîrî ve batınî alakasını kesmelidir. Allah Teâlâ'ya ulaşma yolunda gayret göstermeli ve devamlı O'na yönelmelidir. Sâlik murâkabe ile kazandığı veya kazanmayı arzuladığı makamlara tamâh göstermemelidir. Kerâmetlerden sakınmalı ve kerâmet beklentisi içerisinde murâkabe yapmamalıdır. Zâhîren ve bâtinen Allah'a karşı edepli olmalı ve her yerde O'nun murâkabesini yapmalıdır.⁷⁰ Kısaca ifade etmek gerekirse insanın beden ve ruhen her an Allah'ın gözetiminde olduğunun idrakinde olması gerekir.

Belirtilen şart ve âdâba riayet edilerek yapılması halinde murâkabe insanı Allah'a yaklaştırır ve ricâlullâh'ın mertebesine ulaştırır. Allah'a yakınlık mertebesine ulaşan insan, cemâl ve celâli müşâhede eder. Bu mertebeye erişen kimsenin, Hakka'l-yakîn olarak insanları Allah yolunda irşad etmesi, terbiye ve telkînde bulunması mümkün olur.⁷¹

68 Trabzonî, *Silsiletü'l-Hâcegân* (Şâzeli Tekkesi, 158/10), 158b.

69 Lynn Wilcox, *Sûfizm ve Psikoloji*, çev. Orhan Düz (İstanbul: İnsan Yay., 2003), 141.

70 Trabzonî, *Silsiletü'l-Hâcegân* (Şâzeli Tekkesi, 158/10), 158b.

71 Trabzonî, *Silsiletü'l-Hâcegân* (Şâzeli Tekkesi, 158/10), 158b.

6. Murâkabenin Kısımları

6.1. Murâkabe-i Ehadiyyet

Sâlikin ihsan makamından sonra terfi ettiği ilk makam ehadiyyet murakabesidir. Bu ise İhlas Suresi'nin tefekkürüdür.⁷² Bu surede yer alan Allah Teâlâ'nın isim ve sıfatlarının tefekkür edildiği bu makam, Allah lafzı ve nefy ü isbat zikrinin tamamlanmasından sonra geçilen ilk aşamadır. Yani bir başka ifade ile bu makamda tevhid'in hakikat olarak kalbe yerleştirilmesi söz konusudur.

Ehadiyyet murâkabesi, sülûk esnasında sâlike açılan dairelerin ilki olan imkân dairesinde yapılır. Mürid murâkabede eksiklik ve acizliklerden münezzeh, kemal sıfatlar ile vasıflanan Allah ism-i şerîfinin müsemması olan Zât'ın ilahî feyzlerinin kalp latifesine geldiğini tefekkür eder. Bu tefekkürle kul, Hak Teâlâ dışındaki bütün varlıklardan uzaklaşır. Derin tefekkür yani murâkabe sayesinde kalbî huzura eren mürid, zihnine veya kalbine gelen kötü havâırdan kurtulur, kendi nefsinde nurları müşâhede eder ve latifelerin aslına (hakikatine) yükselir.⁷³

Ehadiyyet murâkabesinde sâliki olgunlaştıracak feyzin kaynağı Zât-ı Ahad ve geliş yeri de kalp latîfesidir. Hakk Teâlâ'nın zuhûr mertebelerinden yüce bir mertebenin ismi olan ahadiyyet mertebesi, Vahdet-i Zâtiyye'nin mazharıdır. Bu murâkabe uygulaması bütün murâkabelerin aslını teşkil eder.⁷⁴ Sâlik bu mertebede murâkabeye ilk önce kendisini imkan dairesinde farz ederek başlamalıdır. Sâlik, Hakk Teâlâ'ya muhabbetle tam bir niyâz ve tevâzû duygusu içerisinde yönelmeli, nihâyetsiz olan feyizlerin gelmesini tam bir sükûn üzere beklemelidir. Bu yönelme neticesinde iç âlemi (hâtır) meleke kazanırsa buna huzûr-ı kalbî denir ki zikrin ve nefy u isbâtın (Lâ ilâhe illallah zikri) gayesi de tamamen bu kalp huzûruna kavuşmaktır.⁷⁵ Sâlik bu mertebede iç huzurunun ve istiğrâkının devamı için murâkabeyi sürdürmesi gerekir. Yani elde ettiği hali koruması, devam ettirmesi lâzımdır. Böylece sâlikin kalbine feyz gelir

72 Gümüşhanevî, *Cami'u'l-Usûl*, 112.

73 Safî, *Reşehât*, 552; Râuf Ahmed Müceddidî, *Durru'l-me'ârif* (İstanbul: Hakikat Kitapevi, 1998), 80; Halil Hamdi, *İrşâdü'r-râğîbîn* (İstanbul: Mahmud Bey Matbaası, 1890), 10; Hüseyin Hamdi Efendi, *Hasbihâlû's-sâlik fî akvâmi'l-mesâlik* (İstanbul: Tabhâne-i Âmire, 1847), 53.

74 Hamdi Efendi, *Hasbihâlû's-sâlik*, 53; Zümrüt, *Muhâsebe ve Murâkabe*, 116.

75 Hamdi, *İrşâdü'r-râğîbîn*, 10; Zümrüt, *Muhâsebe ve Murâkabe*, 116-117.

ve o feyzin nûruyla nurlanarak (aydınlanarak) ilâhî cezbeyle yükselir. Bu yükseliş, imkân dâiresinin seyridir ve buna seyr ilallah denir. İmkân dâiresinin seyri tamamlanınca, velâyet-i suğrâ dâiresinin seyrine başlanır.⁷⁶

Ehadiyet murâkabesinin gayesi, Kur'an-ı Kerim'de "*Nefsinin arzusunu (hevâsını) kendisine ilâh edineni gördün mü?*"⁷⁷ âyetinde ifade edilen ve farkında olmadan hevâsını kendisine ilâh edinen insanı, içinde bulunduğu gizli şirkten kurtarmaktır. Nefsânî arzu ve hırslarının tezkiye edilerek bu şekilde insanın sadece Rabbi'ne yönelmesi sağlanır.⁷⁸

Kişinin bu mertebede iç huzurunun ve istiğrâkının devamı için murâkabeyi sürdürmesi, akabinde cezbelere ulaşmak için şeyhin müride teveccühü şarttır. Dolayısıyla mürşidin himmeti sayesinde elde edilen cezvelerle asılları arşın üzerinde bulunan her bir latifenin aslına (hakikatine) erişilmesi mümkün olabilecektir. Bu şekilde asıyla irtibâta geçen letâif oradan aldığı feyz beslenmesiyle daha güçlü hâle gelecektir.

6.2. Murâkabe-i Ma'iyyet

İmkân dâiresindeki seyrini tamamlayan sâlik, "*Nerede olursanız olun O sizinle beraberdir.*"⁷⁹ âyetinden mühlhem ma'iyyet murâkabesini tecrübe eder. Bu murâkabe de sâlik, keyfiyeti bilinmeyen bir şekilde Yüce Hakk'ın Zâtî maiyet (beraberlik) olarak kendisi ve kâinattaki bütün zerrelere beraber olduğunu tefekkür eder.⁸⁰ Ma'iyyet murâkabesinin keyfiyeti, Allah Teâlâ'dan kalp latifesi ve onun zımnında diğer latifelerin üzerine feyzin gelmesini beklemektir. Bu makamda feyzin menşei Allah'tır ve gelen bu feyzle kalb latifesi ve diğer dört latifesi tekâmül eder.⁸¹

Kâinatın varlığı Allah'ın maiyyetine bağlıdır. Dolayısıyla Allah'ın maiyyeti olmasaydı, kâinat mevcut olamazdı. Bu beraberlik bir an kesilecek olsa o anda bütün bir mevcûdât yok olup giderdi.⁸² Ancak burada dikkat çeken husus, Allah'ın maiyyetinin keyfiyet yönüyle nasıl olacağıdır.

76 Hamdi, *İrşâdü'r-râğbîn*, 10-11; Zümrüt, *Muhâsebe ve Murâkabe*, 117.

77 el-Furkân 25/43.

78 Necdet Tosun, "Tasavvufî Eğitimin Gâyesi", *Altmoluk Dergisi* 211 (Eylül 2003), 23.

79 el-Hadîd 57/4.

80 Şeyh Bahâuddîn Tâhâ el-İmâdî en-Nakşibendî, *Minhâcu Makâsidi'l-Ebrâr ve Mi'râcu Mevâridi'l-Ahyâr, Ahyâr ve Ebrârın Yolu: Tasavvuf*, haz. Ferzende İdz (İstanbul: Sufi Kitap, 2020), 122.

81 Hamdi, *İrşâdü'r-râğbîn*, 11-12.

82 Hamdi, *İrşâdü'r-râğbîn*, 11; Hamdi Efendi, *Hasbihâlî's-sâlik*, 54.

Buradaki beraberlik, bir cismin başka bir cisimle beraberliği gibi değildir. Burada söz konusu olan keyfiyetsizlik, nasıl olduğu bilinmeyen bir beraberliktir. Çünkü yaratılmış olan sonlu bir varlığın, kadîm (sonsuz) olan hakîkî varlığın beraberliğini idrâk edip anlayabilmesi mümkün değildir. Bu itibarla burada kastedilen, keyfiyeti bilinmeyen bir beraberliktir. Bu sebeple mahiyeti bilinmeyen beraberliğe akıl ötesi bir keyfiyet olarak sadece iman edilir ve nasıl olduğu üzerinde düşünülemez.⁸³

İkinci dâire olan ma'iyyet murâkebesi, esmâ ve sıfatların zıl (gölge) dairesi olarak da ifade edilir. Burada tevhid-i vücûdî, istiğrak, gaybet, şevk, zevk gibi haller tezâhür eder. Allah'ın dışında kalan herşeyi unutmakta bu dairede gerçekleşir. Sâlik, Allah'ın dışındaki tüm alakalarından soyutlanır.⁸⁴

Ma'iyyet murâkibesinde sâlik, seyr esnasında ilahî tecellilere mazhar olur ve tam bir huzur içerisinde kalbini asla Allah'ı zikretmekten ayırmaz. İlahî fiillerin tecellisine mazhar olması sebebiyle kendisinin ve diğer bütün mahlûkatın fiillerini görmez. Sadece hakiki fail olan Allah'ın fiillerini görür hale gelir.⁸⁵ Özet olarak ifade etmek gerekirse maiyyet dâiresi bütün mahlûkatın hakikati olan isimlerin gölgelerinden ibârettir.

6.3.Murâkabe-i Akrabiyyet

Esmâ ve sıfatların zıl dairesi olarak ifade edilen maiyyet murakabesi tamamlandıktan sonra akrabiyyet (yakınlık) murakabesi başlar. Bu makama, velâyet-i kübrâ dairesi de denilmektedir. Bu dâire üç küçük ve bir yarım dâireden meydana gelir.

Bu murâkabede, akrabiyyet ve “tevhid-i şuhudî” sırrı açılır. Birinci daire akrabiyyet dairesi olup, alt yarım kısmı esmâ ve sıfatı barındırır. Üst yarım daire ise zâtî şûûnatı kapsar. Yani alt kısmı isim ve sıfatların tecellilerine mahalken üst taraftaki yarısı ise şûânât ve zât itibarlarına mahaldir.

Sâlik, bu mertebede “*Biz ona şah damarından daha yakınız.*”⁸⁶ âyetini tam manasıyla tefekkür edip kendisine can damarından daha yakın olan

83 Hamdi, *İrşâdü'r-râğıbîn*, 11; Zümrüt, *Muhâsebe ve Murâkabe*, 118.

84 en-Nakşibendî, *Minhâcu Makâsidi'l-Ebrâr*, 122.

85 Hamdi Efendi, *Hasbihâlî's-sâlik*, 55; Ebu'l-Berekât Ahmed b. Abdilehad b. Zeynilâbidîn el-Fârûkî es-Sirhindî İmam Rabbânî, *Mükâşefât-ı Gaybiyye, Mânevî Yolculuk*, çev. Necdet Tosun (İstanbul: Sufi Kitap, 2006), 10.

86 Kâf 50/16.

Zât'tan feyzin akmasını beklemeye başlar. Burada feyzin akacağı yer, beş latife ile birlikte nefis latifesidir. Menşei ise âyetten anlaşılan akrabiyet yani yakınlıktır. Âlem-i emre âit olan beş latifenin seyri bu dâireye kadardır.⁸⁷

Bu murâkabede nefis latifesi üzerine feyiz gelmesiyle sâlik yükselmeye başlar. Burada yükselmeyi sağlayan temel husus, şartlarına uyararak yapılan hayâlî nefis ispat ve manası mulahâza edilerek yapılan lisânî zikirlerdir. Bu makâmın halleri; huzur, teveccüh, urûc, nuzûl ve cezbelerdir.⁸⁸

Sâlik, kalbindeki huzur hali ile Allah Teâlâ'ya tam bir teslimiyet ile yönelir ve kalp mertebesindeki gibi burada da ilahî cezbelere ulaşır. Hatta bu cezbeler sâlikin tüm bedenini tadrîcen kaplar. Ayrıca önceden yaşamış olduğu kalp mertebesindeki zevk ve hallerin keyfiyetini hatırlamaz. Çünkü nefis lâtifesi kuvvetlenince kalbin halleri ona nisbetle yok hükmüne düşer. Sâlik, nefis latifesiyle meşgul olmaya güç bulması durumunda kalp makamındaki hallerini tamamen unuttur.⁸⁹

Sâlik, birinci dâirede olan isim ve sıfat tecillilerindeki seyrini bitirince asıl dâiresinde yolculuğa; onu da tamamladıktan sonra asılların aslı dâiresinde yolculuğa başlar. Velâyet-i kübrâ mertebesinde yer alan bu dâireler ile yarım dâirenin her birinde fenâ ve bekâ halleri görülür.⁹⁰ Yani zuhur eder.

6.4. Murâkabe-i Muhabbet

Murâkabe-i muhabbet, velâyeti kübrâ dairesi olarak da ifade edilen akrabiyetten sonra başlayan murâkabedir. Sâlik, velâyet-i kübrâ dâiresinin içerisindeki üç küçük dâireden birincisinin seyrini tamamlayınca, sırayla diğer dâirelerde yolculuğa başlar. Sâlik, şeyhinin talim ettiği hal üzere bu dâireler ve yarım dâirede murâkabe-i muhabbetle meşgûl olur. Bu makamda sâlik, “Allah onları sever, onlar da Allah’ı sever.”⁹¹ âyetini

87 Nakşibendî, *Minhâcu Makâsidi'l-Ebrâr*, 123; Hamdi Efendi, *Hasbihâlî's-sâlik*, 63; Hamdi, *İrşâdü'r-râğibîn*, 13; Ebû Saîd Fârûkî, *Hidâyetü't-tâlibîn*, nşr. Gulâm Mustafa Han (Karaçi: 1385/1965), 68.

88 Mevlana Ebu Said Fârûkî, *Tercüme-i Hidâyetü't-tâlibîn*, çev. Mehmed Hıfzı (İstanbul: Matbaai Esad İzzet, 1882).

89 Safî, *Reşehât*, 553-554; Nakşibendî, *Minhâcu Makâsidi'l-Ebrâr*, 124; İrfan Kehya, *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 61.

90 Hamdi, *İrşâdü'r-râğibîn*, 13.

91 el-Mâide, 5/54.

tefekkür eder ve manasını anlamaya yani yaşamaya çalışır. Burada sâlikin sevdiği ve kendisini seven Zât'tan nefis latîfesi üzerine feyzin gelmesini beklenir. Bu âyetin tefekkür edilmesiyle yapılan bu murâkabe de ikinci dâire birinci dâirenin aslı olarak kabul edilmektedir.⁹²

Bu murâkabe de feyzin kaynağı nefis latîfesidir. Dolayısıyla bu merteye ulaşan kul, kendisinin Allah Teâlâ'yı sevdiğini ve Allah Teâlâ'nın da onu sevdiğini tefekkürle murâkabe ederek Hak olan Zat'tan ilahî feyz ve bereketlerin nefis latîfesi üzerine yağdığını mülâhâza eder.⁹³ Muhabbet murâkabesi ile Allah Teâlâ sevgisinin insanın gönlüne yerleşip sabitleşmesi sağlanır. Bu sevgi sayesinde insan, Allah Teâlâ'ya salih amellerin karşılığında nimet verici veya kötü amellere mukabil cezalandırıcı olmasından ötürü değil de, O'na karşı olan muhabbet ve sevgisinden dolayı kulluk vazifelerini yerine getir. Kul, yukarıda sözedilen âyetin manasını kavrayınca Hak Teâlâ'nın sevgisinin idrakine varır, yaratıcısına karşı aşk ve muhabbeti de tekâmül eder.⁹⁴ Yani özetle içinde bulduğu Allah'ı sürekli hissedip yaşamaya başlar.

7. Murâkabe İle İlişkili Bazı Kavramlar

Tasavvuf tarihinde ilk dönemden itibaren yazılan eserlere, sûfîlerin sistematize ettikleri düşüncelere ve tarikatların uygulamaları bakıldığında sûfîler murâkabeyi geniş bir perspektifle ele aldıkları görülüyor. Murâkabenin tasavvufî kavramların birçoğu ile bağlantısı olduğu görülür. Diğer birçok kavramla ilişkilendirerek murakabenin anlam boyutları kuşatıcı bir şekilde izah edilmeye çalışılmıştır. Sûfîler, murâkabeyi değerlendirirken Esmâü'l-Hüsnâ'dan bazı isimlerle murâkabe arasında bir takım derin bağların olduğunu vurgulamışlardır.⁹⁵

Burada haller ve makamlar çerçevesinde insanın manevî tekâmülünde ibadet ve ahlakla ilgili kavramlardan ihsan, ihlas, muhâsebe, müşâhede, teveccüh ve hayânın murâkabeyle bağlantısına değineceğiz.

92 Fârûkî, *Hidâyetü't-tâlibîn*, 70.

93 Nakşibendî, *Minhâcu Makâsidi'l-Ebrâr*, 124; Hamdi Efendi, *Hasbihâlû's-sâlik*, 63-64; Hamdi, *İrşâdü'r-râğibîn*, 13-14; Gümüşhanevî, *Cami'u'l-Usûl*, 103.

94 Tosun, "Tasavvufî Eğitimin Gâyesi", 23.

95 Yüksel Göztepe - Fatih Çınar, "Sûfî Terminolojide Murâkabe", *Turkish Studies* 13/9 (2018), 67-84.

7.1. İhsan

İhsan; lügatta; ikram etmek, nimetlendirmek, iyilikle muamele etmek, kötülük yapmamak, zarara uğratmak fenalıkta bulunmamak, bir işi doğru, güzel, kaliteli, yararlı ve sağlam yapmak anlamlarına gelir.⁹⁶ Hasan-ı Basrî (ö.110/728), *ihsanı akıl sahiplerine hâs olarak değerlendirebilir ve ihsan erbabını da Tek'i gören, Tek'i işiten ve Tek'i müşâhede edenler şeklinde açıklar.*⁹⁷

İhsan, insanın kendisini ilâhî müşâhede altında hissetmesi ve davranışlarını yaşadığı bu idrâk hali üzere devam ettirmesidir. İhsanın bu mana açılımına göre murâkabenin hakikati de işte bu ihsandır. *Yani Allah'a (cc) O'nu görür gibi ibadet etmektir. Murâkabenin ilk mertebesi, ihsan'daki Allah'ın (cc) bizi, bizim de Allah'ı (cc) görmemizle ortaya çıkar. Bunun ortaya çıkması için tevbe, inabe, zühd, tevekkül, tefviz, rıza ve ihlas gerekir.*⁹⁸

Cibril hadisine göre ihsan, “Allah'a (cc) sanki O'nu görüyormuş gibi ibadet etmendir. Her ne kadar sen O'nu görmüyorsan da O seni görüyor.”⁹⁹ demektir. Kuşeyrî (ö.465/1072), bu noktada şu tespiti yapar: “Hakk'ın bakışını her ân üzerinde hissetmekten doğan içe yöneliş ve dikkat.”¹⁰⁰ Bu hadisi şerh edenler, hadisin ilk kısmını Allah'ı (cc) görmeyle yani müşâhede ile ikinci kısmını da murâkabe ile açıklarlar ki bu murâkabenin ihsanla olan sıkı irtibatını gösterir.¹⁰¹ İhsân seviyesinde Allah Teâlâ ile bu şekilde birebir aracısız buluşmak, saf bir tevhibi gösterir. Bu da ancak zamanı, mekânı aşarak yaşanabilen bir haldir.

7.2. İhlâs

“Arınmak, kurtulmak, saflaşmak, temizlenmek, gösterişi bırakmak, ortaklıktan ari olmak ve ibadette samimi olmak”¹⁰² anlamlarına gelen

96 İbn Manzûr, “hüsün”, 7/710.

97 Ebu Abdillâh Lisâniddin Muhammed b. Abdillâh b. Said es-Selmanî el-Endülüsi, *Ravdatu't-ta'rif bi'l-hubbi'î-Şerif*, thk. Abdulkadir Ahmed Ata (Kahire: Dâru'l-Fikri'l-Arabî, 1968), 420.

98 Cebecioğlu, “ihsan”, 233.

99 Müslim, “İman”, 1 (No.5); Buhârî, “İman”, 37 (No. 50).

100 Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyriyye*, 332.

101 Ebu'l-Abbas Şehabeddin Kastalanî, *İrşâdu's-sârî li şerhi Sahîhi'l-Buhârî* (Kahire: Dâru't-Tibâ'ti'l-Mısriyye, 1267), 1/115.

102 Ebû'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. El-Mufaddal Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât fi garîbi'l-Kur'ân*, thk. Safvan Adnan ed-Dâvûdî (Beyrut: Dâru'l-Kalem, 1412), 145.

ihlâs, kulun davranış ve sözlerinde sadece Allah'ın rızasını gözetmesi, ibadet ve iyilikleri riyâ ve çıkar kaygısından arındırıp sadece Allah için yapmasıdır.¹⁰³ İhlâs, önemli manevî bir donanımdır. İhlâs kabiliyeti, sâlikin olgunluk yolunda ilerlemesini ve kulluğun zirvesine/hedefine ulaşmasını kolaylaştırır. İşte bu noktada ihlâs ve benzeri pek çok kabiliyetlerin bir sâlikte ortaya çıkıp aktive olması yönünde murâkabenin katkısı inkar olunamaz. Çünkü ihlasın kökü kalptedir ve kalpteki dönüşümün baş aktörü de murâkabedir.

Hâdimî (ö.1176/1762) *murâkabe özelliğini kullanabilir hale gelmiş sâlikle bu potansiyeli harekete geçirememiş sâlik arasında fark olduğuna dikkat çeker. Ona göre sülûke girmeden bir mürşid-i kamilden eğitim almadan, kalbî faaliyet olarak sadece murâkabeyle uğraşıp mücâhede ve tezkiye-i nefis gerçekleştirmeyenlerin yol almaları, derece kazanıp kemale ermeleri mümkün değildir.*¹⁰⁴ İçte yaşanan imanın tekâmülü ve onun da tatbikat-taki amelî samimiyet zirvesine yükseliş murâkabenin tetiklemeyle.

İhlâs, kalbin derinliklerinde murâkabeyle ulaşılabilen ince/dakik bir anlam yapısına sahiptir ki, bu yönüyle sâlike özellikle imân açısından manevî terakkisinde büyük motivasyonlar sağlar. Özellikle Allah'ın (cc) rızasına kolayca erdirir ki, bir kul için matlub olan da budur.¹⁰⁵

7.3. Muhâsebe

Nefis terbiyesinde önemli bir uygulama olan muhâsebe, “*hesaplaşma ve hesaba çekme*”¹⁰⁶ anlamlarına gelir. Muhâsebenin hakikati hakkında Gazâlî (ö.505/1111) şöyle der: *İnsanın güne nefsinin muhâsebe ederek başlamalı, yaptığı bu muhâsebeyle gün içerisinde yaptığı veya yapmadığı, yiyip içtikleri, kusurları gibi hareket ve davranışlarını gözden geçirerek kendisini kontrol etmesi gerekir. Kul nefsinin muhâsebeye ilk önce farz ibadetlerden başlamalı ve sonrasında ibadetler dışındaki söz, fiil ve davranışlarını Allah'ın rızasına uygunluğu bakımında sorgulamalıdır.*¹⁰⁷

103 Kuşeyrî, *Risâletü'l Kuşeyriyye*, 360.

104 Ebu Said Muhammed b. Mustafa Hadimî, *Tuhfetü'l-Mülük fi İrşâdi's-Sulûk*, çev. Mehmed Münib (İstanbul: Daru't-Tibâati'l-Âmire, 1852), 172-173.

105 Alaaddin Başar, *Risâle-i Nur Kulliyatı'ndan Anahtar Kelimeler* (İstanbul: Zafer Yayınları, 2016), 151-152.

106 Râgıb el-İsfehânî, *el-Müfredât*, 116.

107 Gazâlî, *İhyâ*, 4/508.

Muhâsibî (ö.249/857), kendisine muhâsebenin hakikati sorulunca; *geçmişte yaptığımız ve gelecekte yapacağımız işleri muhâsebe etmek üzere iki tür muhâsebenin olduğunu ifade ederek muhâsebeyi şöyle tarif etmiştir: “Muhâsebe, Allah’ın hoşlanmadığı şeyi, sevdiği şeylerden ayırarak dikkatli ve tedbirli davranmaktır.”*¹⁰⁸ Ayrıca o, murâkabeyle ilgili olarak şu açıklamayı da yapar: *Muhâsebenin başlangıcı, kalbin Allah Teâlâ’nın yakınlığını (hissederek) bilmesidir.*¹⁰⁹

Muhâsebe ve murâkabeyle ilgili açıklamalardan anlaşılıyor ki nefis tezkiyesi ve kalb tasfiyesinde bu iki uygulamanın çok önemli yeri vardır. Zira Allah’a yakınlığın bilinmesi muhâsebinin başlangıcı, Allah’ın her an bütün hal ve davranışlarını gördüğünü, her şeye kadir ve her şeyden haberdar olduğunu bilinmesi de murâkabedir. Kısaca bu açıklamalar ışığında ifade etmek gerekirse bu iki kavram arasında yakın anlam ve tatbik ilişkisinin olduğunu görürüz.

7.4. Müşâhede

“Görmek, şahidlik etmek ve gözlemlemek”¹¹⁰ anlamlarına gelen müşâhede, Allah’ın zuhur ve tecellilerini görmektir.¹¹¹ Trabzonî, murâkabe-nin müşâhede ile ilişkili olduğunu belirtir. Ona göre, sâlik murâkabe ile müşâhede mertebesine ulaşır.¹¹² Müşâhede, ma’rifetin en yüksek mertebesidir. Bu mertebeye kalbi saf ve selim olan kimseler ulaşır. *“O gün ne mal, ne de oğullar fayda vermez. Ancak Allah’a sağlam ve temiz kalb getiren (fayda görür)”*¹¹³ âyeti, ilâhî ma’rifetten hissedar olacak olanlara işaret etmektedir. Ayrıca bu âyette kalbi hasta olanların ilâhî ma’rifetten hissedar olamayacağına işaret edilmektedir.¹¹⁴

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

109 Gazâlî, *İhyâ*, 4/497.

110 Râgib el-İsfehânî, “müşâhede”, 267.

111 bk. Serrâc, *el-Lüma’*, 100-101; Kuşeyrî, *Risâletü’l-Kuşeyriyye*, 159.

112 Trabzonî, *Aşeretü reşehât* (Reşid Efendi, 404/93923), 28b; a.mlf., *Silsiletü’l-Hâcegân* (Şâzeli Tekkesi, 158/10), 157b.

113 eş-Şuarâ 26/88-89.

114 Ya’kûb b. Osman b. Mahmud b. Muhammed Gaznevî Çerhî, *Neynâme*, haz. Halilullah Halîlî (Tahran: 1375), 164; Ahmet Cahid Haksever, *Ya’kûb-ı Çerhî’nin Tasavvufî Görüşleri* (İstanbul: İnsan Yay., 2009), 202.

Müşâhede, Hakka'l-yakîn sahipleri içindir.¹¹⁵ Trabzonî, *sâlikin murâkabeye tam bir mücâhede ile devam etmesi halinde, murâkabe mertebesinden müşâhede mertebesine yükseleceğini söyler*. Çünkü murâkabe, müşâhedenin tarlasıdır. Eğer sâlik Allah'ı murâkabe etmezse O'nun tecellilerini müşâhede edemez. *O, müşâhedeği sonsuz bir denize, murâkabeyi ise bu denizde yüzen gemiye benzetmiştir*. Müşâhede denizinde yüzebilmek için murâkabe gemisine binmenin gerekli olduğunu söylemiştir. Kim buna devam ederse Hakk'a ulaşanlardan olur.¹¹⁶

Müşâhede halinde sâlikin, keşfinin açılması mümkündür. Kuşeyrî, sâlikin keşfinin açılması meselesini, karanlık bir gecede şimşegin sürekli çakmasına benzeterek açıklamıştır. O bu konuda şöyle der:

Müşâhede; araya setr ve inkitâ hâli girmeden tecelli nurlarının art arda sâlikin kalbine gelmesidir. Nitekim karanlık bir gecede şimşegin sürekli bir şekilde ve kesintisiz olarak çakması halinde gecenin gündüz (olması) gibi, sâlikin kalbinde tecellî hâlinin devamlı olmasıyla kalbin gecesi yani karanlığı gider. Bu şekilde gayb net olarak görülebilir.¹¹⁷

Zira müşâhede, sâlikin gayblerde meydana gelen hadiseleri ve Allah'ın yarattıkları hakkında yaptıklarının görülmesi ve bilinmesi hâlidir.¹¹⁸ Trabzonî de aynı şekilde müşâhede hâlinde, kulun keşfinin açılmasının mümkün olduğunu belirtmiştir.

O, Allah'ın Zâtî varlığının ve birliğinin her şeyi kuşattığını, esmasıyla ve sıfatlarıyla yarattıkları üzerinde tecellî ettiğini ve her şeyde zahir olduğunu belirtir. Ona göre, Allah'ın bu tecellilerini görebilmek, müşâhede mertebesine yükselmekle olur. Kul bu mertebeye, nefsinin tezkiye etmek ve cismani bedeninin sınırlamasından uzaklaşıp ruhunun saflığına yükselmekle ulaşabilir. Ruhaniyet boyutuna ulaştığında Allah'ın tecellilerini keşfedebilir.¹¹⁹

Trabzonî, yukarıdaki ifadelerinde de görüldüğü üzere murâkabe ve müşâhede kavramlarını birlikte değerlendirmiştir. Bu iki kavramın anlam

115 Ebû Hafs Şihâbüddin Ömer es-Sühreverdî, *Avârifü'l-Ma'ârif, Tasavvuf Esasları*, haz. H. Kamil Yılmaz - *İrfan Gündüz* (İstanbul: Uygun Matbası, ts.), 658.

116 Trabzonî, *Aşeretü reşehât* (Reşid Efendi, 404/93923), 28b.

117 Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyriyye*, 159.

118 Ebû Abdurrahman es-Sülemî, *Tasavvufun Ana İlkeleri Sülemî'nin Risaleleri*, çev. Süleyman Ateş (Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1981), 131.

119 Trabzonî, *Aşeretü reşehât* (Reşid Efendi, 404/93923), 28b.

muhtevasında yaratıcısı tarafından devamlı gözetildiğinin şuurunda olan kulun, nefsinin kontrol etmesi ve davranışlarını Allah'ın istediği şekilde düzenlemesi söz konusudur.

Murâkabe, insanın ruhânî boyutuyla ilgili olarak psikolojik açıdan önemli faydalara sahiptir. Çünkü insanın rûhsal yaşamının, yine kendisi tarafından tanınması ve araştırılması, kişinin kendisinden edindiği bilgilere, yani iç gözleme dayanır. Buna bir tür, oto-analiz veya bilincin katlanması da denilir.¹²⁰ İç gözlem yöntemi kişinin eksiklerini görebilmesinde önemli bir unsurdur. İç gözlemin yapılabilmesi için bireyin kimliğinin ve kişiliğinin farkına vardığı bir benlik algılamasının oluşmasına ihtiyaç vardır.¹²¹

7.5. Teveccüh

Nakşibendiyye'de teveccüh (yönelme) ve murâkabe (kontrol etme) kavramları birbirine yakın anlamda kullanılır. Meselâ, Hâce Ubeydullah Ahrâr (ö. 895/1490) murâkabeyi teveccüh ile bağlantılı şekilde açıklar. Ona göre teveccüh ve murâkabe sâlikî ilâhî ahlak ile donanmaya hazır hale getirmektir.¹²²

Bazı sufiler, murâkabenin bir boyutu olarak gördükleri teveccühte/ Allah'a (cc) tam yöneliş halindeki keyfiyeti şöyle resmederler:

Sâlikler kalplerini Allah'ın (cc) tecellilerine hazırlar ki biz buna kalbi boşaltmak sivâyı gönülden silmek diyoruz. O bekleme sırasında Allah'ın (cc) kendilerine habl-i verid denilen toplardamardan daha yakın olduğunu tefekkür ederler. Bu, hal olarak kendilerini kaplar/istila eder. Denize düşüp boğazına kadar suya batan ve denizden başka bir şey göremeyen kişiye benzerler. Yani murâkabe de düşünce içinde gaybde garik olurlar.¹²³

Murâkabeyi teveccüh olarak değerlendiren Abdullah İmâmî-yi Isfehanî, konuyu kalbî/vicdanî bir keyfiyet olarak görür. Ona göre bu, herkesin istidâdına göre zuhur eder ve beş çeşittir:

120 Neda Armaner, *Din Psikolojisine Giriş* (Ankara: Ayyıldız Matbaası, 1980), 48.

121 Recep Ardoğan, *Kur'an ve İnsan Psikolojisi* (Ankara: İlkadım Yay., 1998), 88.

122 Necdet Tosun, *Bahâeddîn Nakşibend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı* (İstanbul: İnsan Yay., 2007), 311-312; bk. Muhammed Kâdî, *Silsiletü'l-ârifîn ve tezkiretü's-sıddikîn* (İstanbul: Süleymaniye Kütüphanesi, Hacı Mahmud, 2830), 129b.

123 Tosun, *Bahâeddîn Nakşibend*, 312; bk. Muhammed Şerif el-Hüseynî, *Tuhfetü's-Salikin* (İstanbul: Süleymaniye Kütüphanesi, Reşif Efendi, 372), 216a-b.

1. Sâlikin, Allah'ın (cc) kendisini daima gördüğünü düşünüp vücut organlarını ve kafasından geçen düşünceleri yani kalbini kötülüklerden koruması. 2. Sâlikin, Allah'ın (cc) düşüncelerini bildiğinin farkında-lığıyla kalbini kötü düşüncelerden muhafaza etmesi. 3. Kendini ve âlemi yok, Allah'ı (cc) gerçek varlık olarak düşünmesi. 4. Haricî ve zihnî iki varlık bulunduğunu tefekkür edip, her iki varlıkta da zuhûr eden hakiki varlığın Allah (cc) olduğunu düşünmesi. 5. Tek varlık olarak, Zat-ı ilahî'den başkasını görmemesi.¹²⁴

7.6. Hayâ

Hayâ lügatta “utanmak, dirilik, can vermek, selam vermek, tecrübe etmek ve yaşamak”¹²⁵ anlamlarına gelir. Hayâ duygusu, akıl sahiplerine özgü, temel nitelikteki bir haslettir. Nitekim her faziletin kaynağı olduğu gibi, hayânın da kaynağı akıldır.¹²⁶ Hayâ, insan idrakinin temel yapı taşını oluşturur. Dolayısıyla henüz cevher niteliğindeki insan fıtratında en erken, en saf haliyle teşekkül ve tezahür eden duygudur.

Hayâ hem din, hem de akıl yönünden çirkin sayılabilecek, ayrıca örf ve adetlere ters düşebilecek birçok kötülüğün, suç ve günahın işlenmesine mani olur.¹²⁷ Bu bakımdan hayâ, ahlakî bir erdem ve özelliktir. Hayâ duygusu ile iman, birbirine organik bağlarla bağlıdır. Nitekim “Hayâ imandandır”¹²⁸ buyurulmuştur. Hayâ, iman gereğidir ve iman olduğu yerde hayâ, hayânın olduğu yerde iman vardır. İnsanda hayâsız iman, imansız hayâ bulunması mümkün değildir.¹²⁹

Muhâsibî, murâkabeyi nefis muhasebesinin temel unsurlarından biri olarak kabul eder. Konuyla ilgili olarak “*Bâtınını murâkabe ve ihlâsla sağlamlaştıranın zâhirini Allah, mücâhede ve sünnete uyma ile süsler*” sözü tasavvuf kitaplarında nakledilmektedir. Ona göre murâkabe, hayânın en üst düzeyidir. *Dolayısıyla murâkabenin tam manasıyla gerçekleşmesi için*

124 Tosun, *Bahâeddîn Nakşebend*, 311; bk. Abdullah İmamî İsfehânî, *Kelîmât-ı Kudsiyye-i Abdullah İmamî-yi İsfehânî* (İstanbul: Süleymaniye Kütüphanesi, Tahir Ağa Tekkesi, 276), 36a-36b.

125 Râgıb el-İsfehânî, “haya”, 270; Cürcânî, “haya”, 83.

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

127 Süleyman Uludağ, *İslâm'da Ahlak ve Ahlak Ekolleri* (İstanbul: Sufi Kitap, 2018), 90.

128 Buharî, “Edeb”, 77 (No. 6117, 6118, 6119); Müslim, “İman”, 1 (No. 59).

129 Mehmed Zahid Kotku, *Hadislerle Nasihatler 1* (İstanbul: Seha Neşriyat, 1999), 329.



öncelikle insanda hayâ duygusunun tahakkuk etmesi gerekir.¹³⁰ Hayâ, seyr ü sülûk yolunda kalbi harekete geçiren güzel tabiatlara (garîze) mahsus bir niteliktir.

Hayânın üst düzeyinde yer alan kalbi bir fiil olarak murâkabe, Allah'ın nefse ve kalbe ait her hareketi gözlediği bilgisini (ilm) sürekli olarak aşılama, kalbin Rabb'e yakın (kurb) olduğu bilincine ulaşmak şeklinde değerlendirilebilir.

8.Murâkabenin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Üzerine Etkisi

Modernitenin getirdiği sorunlardan birisi, zihin bulanıklığı olarak da adlandırabileceğimiz dikkat dağınıklığıdır. Obje ve süjeler çoğaldıkça insanın bilinçlilik hali azalabilmekte ve bunun sonucunda da insan kendine, eylemlerine ve Allah'a yabancılaşma ile yüzleşebilmektedir. Peki bir sûfî pratiği olarak murâkabe, dikkat eksikliği sorunu için çözüm olabilir mi? Bu soruya dikkat, şuur ve algıda seçicilik kavramları çerçevesinde cevap bulmaya çalışacağız. Şimdi maddeler halinde bu hususta neler yapılabileceğini görelim.

8.1.Dikkat, Şuur ve Algıda Seçicilik

Dikkat, bireyin uyarıcıyı fark etmesi, algılaması ve ona yönelerek zihinsel yoğunlaşması sonucu gerçekleşir. Bu süreç, öğrenmede ilk aşamadır. Zihin, dış dünyadan gelen uyarıcıları almaya hazır olarak yaratılmıştır. Zihin, yapısı itibarıyla karşı karşıya kaldığı uyarıcılar arasında amacına uygun olanları seçer ve onlara yoğunlaşır. Bu zihinsel süreci yönlendiren temel etken, dikkat mekanizmasıdır.¹³¹ Dikkat, göz veya kulağa gelen ve buradan doğrudan doğruya giren uyarıların bir kısmının, sonraki proseslemeler için, seçilme yeteneğine dayandırılır. Bununla birlikte

130 Zafer Erginli, *Haris Muhâsibî ve Nefis Kavramı* (Rize: Karadeniz Yay., 2008), 262.

131 Veysel Sönmez, *Öğretim İlke ve Yöntemleri* (Ankara: Anı Yayınları, 2011), 293; Cindy Hovington vd., "How Does My Brain Pay Attention? A Series of Activities Teaches Students About Attention and What They Can Do to Control It", *Science and Children* 52/6 (2015), 46.

dikkat kavramı, en yaygın ve en çok kullanılan hali ile süreç esnasındaki seçiciliğe dayandırılır.¹³²

Dikkat, bu tanım bağlamında şuur kavramı ile de bir arada değerlendirilebilir. Şuur kavramı, içimizde olup biten ve benzerlerimizde açıkça görünen bazı faaliyetlerin bizim tarafımızdan yapılan analizine tekabül eder.¹³³ Şuur, bir şeyi anlama, tanıma ve kavrama gücü, kendi varlığından benliğinden haberdar olma hissi manalarına gelir.¹³⁴ Şuur, farkında olmak, duyularla idrak etmek anlamını içerir. Kur'an-ı Kerim'de şuur, bir şeyin bilincinde olma anlamını ifade eder. “Onlar, Allah’ı ve mü’minleri aldatmaya çalışırlar. Oysa sadece kendilerini aldatırlar da bunun farkında değillerdir.”¹³⁵ “Bütün güzel ve iyi işleriniz, siz farkında olmadan boşa gider.”¹³⁶ Bu âyetlerde şuur kelimesi kökünden gelen fiil, farkında olmadan anlamında olumsuz şekilde kullanılıyor. Olumsuzluk edatını düşürdüğümüzde farkında olmak manasını taşıdığı anlaşılır.¹³⁷

Her iki kavram yani dikkatlilik ve şuur hali bireyde vuku bulursa birey algıda seçiciliğe ulaşabilmektedir. Algıda seçicilik; organizmanın içinde bulunduğu bağlamsal koşullara bağlı olarak (dikkat, beklenti, gereksinimler, uyarıların şiddeti vb.) bir grup uyarı arasında, belli bir uyarı üzerinde aynı anda yoğunlaşmasıdır.¹³⁸ Bu tanımdan anlaşıldığı üzere dikkat unsurunun algıda seçiciliğin gerçekleşmesi sürecinde başat rol oynadığını ifade edebiliriz.

Dikkatin uyarılma, seçme ve yoğunlaşma olmak üzere üç aşaması vardır. Dış çevrenin farkında olarak uyarıcıları almaya hazır olmayı ifade eden “genel uyarılmışlık hali” dikkatte birinci aşamadır. Bireyin kendisi için önemli gördüğü ya da amacına uygun özellikleri temel alarak çevreyi tanıma işlemlerini gerçekleştirmesi ise ikinci aşama, yani seçiciliktir. Üçüncü aşama ise yoğunlaşmadır. Burada dikkat, istenen belirli bir noktaya yoğunlaşır ve bu yoğunlaşma hali kesintisiz sürdürülür.¹³⁹

132 Sibel Ayşen Arkoç, *Psikoloji Zihin Süreçleri* (İstanbul: Alfa Yay., 2003), 125.

133 Alex Carrel, *İnsan Denen Meçhul, çev. Ömer Durmaz* (İstanbul: Hayat Yay., 2015), 99.

134 D. Mehmet Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük* (Ankara: Rehber Yayınları, 1990), “şuur”, 1042.

135 el-Bakara 2/9.

136 el-Hucurât 49/2.

137 Emrullah Fatış, “Meleklerde Şuur Ve İrade Problemi”, *Kelâm Araştırmaları Dergisi* 13/2 (2015), 789-790.

138 Ayhan Aydın, *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi* (İstanbul: Alfa Yay., 2001), 156.

139 Claudia Roda- Thierry Nabeth, “The Role of Attention in the Design of Learning Management Systems”, *IADIS International Conference CELDA, Cognition and Exploratory Learning in*

Kur'an-ı Kerim'in geneline bakıldığında dikkat ve şuur kavramı ile ilgili bir takım vurgulamaların olduğu görülür. Allah, kullarının dikkat hali içerisinde kâinatı temâşâ etmesini istemektedir. Kul, Allah'ın isim, fiil ve sıfatlarının tecellisini temâşâ ederek kulluğun zirvesine ulaşır ve bu manevî tekâmülle vuslata erer. Tasavvufta Allah'ın zâtının ve tecellilerinin kalb ile görülmesidir ki bu da müşâhededir. İbadet ve eylemlerde ise bilinçlilik hali esastır. Ancak kişinin nesnelere ve olayları algılayışında dikkat, şuur ve algıda seçicilik tam anlamı ile karşılık bulmazsa o kişi dikkat eksikliğine ve dikkat eksikliğinden kaynaklanan sorunlara maruz kalabilmektedir.

8.2. Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat, konsantrasyon, dürtü kontrolü ve hareketlilik alanlarındaki problemlerle karşımıza çıkan Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), 1930'lardan sonra tıp literatürüne girmiş ve son dönemlerde sık karşılaşılan ruh sağlığı bozukluklarından¹⁴⁰ Dikkat eksikliği; ihmal veya zihinsel yetersizliğe bağlı olmayan, dikkatin odaklanmasında ve sürdürülmesinde zorluk, yürütücü işlev yetersizliğinden kaynaklanan organizasyon güçlüğüdür. Hiperaktivite; elleri ve ayakları sürekli sallama, aşırı konuşma, içinde kurulu bir motor varmış gibi yerinde duramama gibi belirtiler kümesi olarak tanımlanabilir.¹⁴¹

Dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu kendi içinde farklı türleri olan bir durumdur. Bu aşırı hareketlilik durumu ile birlikte olan dikkat eksikliği (DEHB) ve aşırı hareketlilik olmaksızın dikkat eksikliği bozukluğu olarak ikiye ayrılmıştır.¹⁴² Her iki durum da kendi kategorisinde farklı dezavantajları barındırabilmektedir. Dikkat eksikliği yaşayan kişiler; dikkatsizlikten kaynaklanan hatalar yaparlar ve başlanan işi yarıda bırakırlar. Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanırlar.¹⁴³

Digital Age (2005) 1-8.

140 Levent Kayaalp, "Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu", *Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi* 62 (2008), 147.

141 Fatma Nurefşan İkizoğlu, *Aile Hekimlerinin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Farkındalığı* (İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Bakırköy Dr. Sadi Konuk Sağlık Uygulama Ve Araştırma Merkezi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2023), 3.

142 bk. Hatice Günayer Şenel, "Öğrenme Yetersizliği İle Dikkat Eksikliği-Aşırı Hareketlilik Bozukluğunun Karşılaştırılması", *Özel Eğitim Dergisi* 2 (1996), 79.

143 David L. Dunner, *Current Psychiatric Therapy* (Philaldephe: Saoundes Company Press, 1993), 267.

DEHB veya müstakil olarak dikkat eksikliği, çocukluk çağının en sık rastlanan bozukluklarından biridir. Çok sayıda araştırmacı, *tanı konulan çocukların uzun süreli izlem çalışmalarında ergenlik ve erişkinlikteki sonuçlarını incelenmiş ve daha sonraki gelişim dönemleri için çocukların çeşitli psikiyatrik bozukluklar geliştirme riski taşıdıklarını saptamıştır*.¹⁴⁴ Bu bağlamda denilebilir ki, gerek çocuklarda gerekse yetişkinlerde olsun dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu özenle incelenmeli ve bu sorunla başa çıkmak için çözümler aranmalıdır.

8.3. Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Bozukluğu İçin Bir Çözüm Olarak Murâkabe

Tasavvufta murâkabe makamında uygulanan manevî eğitime odaklanma eğitimi veya dağınıklığın toplanması olarak da ifade edilebilir. Nitekim bu odaklanma eğitimi âdeta suyun latif cismiyle mermeri, mütemadiyen aynı noktaya tazyik yaparak, dize getirip onu delmesi gibi bir durumdur.¹⁴⁵ Nitekim daha önceden ifade edildiği üzere Cüneyd-i Bağdadî murâkabeyi, *avma odaklanan fare* örneği üzerinden yorumlar. Ona göre murâkabe, Hak yoluna ciddiyetle yönelmedir ki ciddiyet sayesinde maksat hasıl olur, yani hedefe ulaşılır.¹⁴⁶

Dikkatin belirli bir nokta üzerine toplanması insanda farkındalık yani müşâhede hali meydana getirir. Farkındalık ve müşâhede hali dikkat dağınıklığının ortadan kalkmasına yardım eder. Müşâhede, duyu organları vasıtasıyla insanın yaşadığı loş dünyaya ışık tutar ve çevresini aydınlatır. Duyu organları vasıtasıyla çevresi ile temas kuran insanın kabiliyeti, beş duyu ile sınırlı değildir. İşte bu beş duyunun ötesinde gönül yani kalb ile görmeye biz müşâhede ve murâkabe hali diyoruz. Görüleni hiçbir şey yansıtmadan görme, saf müşâhede ve murâkabedir. Bu ideal saf müşâhede ve murâkabe, insan-ı kâmil olan insanlar için mümkündür.¹⁴⁷ Tasavvufta

144 bk. Ayla Aysev-Pınar Öner, "Çocuklukta Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Almış Olguların Ergenlik Dönemindeki Psikiyatrik Durumlarının İncelenmesi", *Kriz Dergisi* 2 (2002), 42.

145 Mahmut Erol Kılıç, *Tasavvufa Giriş* (İstanbul: Sufi Kitap Yay., 2012), 322.

146 Hânî, *Âdâb*, 218.

147 Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (İstanbul: Kaknüs Yay., 2007), 86.

bu, Allah'ta fâni olmak şeklinde ifade edilen fenâ fî'llâh mertebesidir.¹⁴⁸ Bu mertebe, derin gaybete dalma aşamasıdır ki insan Allah'ta fâni olmuştur. Seyr ü sülûk ve kamil insanın ulaştığı son aşama budur.¹⁴⁹ Bu hakikat çerçevesinde murâkabe derinleşen insanın kalbi, akli, bilinci berrak hale gelir ki bu da dikkatinin toparlanmasına ve hiperaktiv hallerinin belirli ölçüde düzelmesine katkısının olacağı kanaatindeyiz.

Bu bağlamda denilebilir ki Allah tarafından murâkabe edildiğini bilen kişi, zamanla kendisi de Allah'ı murâkabe eder hale gelir. Bu hal, kişinin kalbine ve Rabbine yoğun bir dikkat odaklanması sağlar. İşte bu odaklanma, insanı gerçek duygularına ve hislerine yoğunlaştırır. Böylesine uzun bir dikkat ve yoğunlaşma durumu, kişide sürekli yoğunlaşan etkin bir dikkat yapısını ortaya çıkarır.¹⁵⁰ Bu durum hiperaktivite bozukluğu için de geçerli olabilmektedir. Çünkü düşüncesi kuvvetli olanlar bedenlerine, bedenleri kuvvetli olanlar düşüncelerine hükmederler.¹⁵¹

Farkındalık her zaman önce gelir ve hiçbir ilerleme, farkındalık olmadan gerçekleşmez.¹⁵² Nefs psikolojisi açısından bakıldığında murâkabe ile artan farkındalık, öncelikle hayat yolcusunun kendi iç âlemine, özellikle de alt bilinçdışına olmalıdır. Eğer insan, hayat yolculuğunu ibret gözüyle değerlendirebilirse, bu süreç ona mükemmel bir öz denetim imkanı sunar. Bu hal ile üst bilinçdışından gelen ilahî feyzleri farkedebilir.¹⁵³ Yaşamında Allah merkezli bir farkındalık oluşturup, nefsinin sürekli denetim altında tutan kişi, süreç içerisinde günlük sorumluluklarında da başarıyı yakalayabilir.

Sonuç ve Değerlendirme

Sonuç olarak denilebilir ki; kelime olarak gözetleme, denetleme, kontrol etme anlamlarına gelen murâkabe, tasavvufta manevî bir hali ifade eder ve bu bağlamda tanımlanır. Murâkabe, Kur'an-ı Kerim'de

148 Kelâbâzî, *Taarruf*, 182-183; Necmüddin Kübra, *Fevâihu'l-Cemâl, Tasavvufî Hayat*, haz. Mustafa Kara (İstanbul: Dergah Yay., 1996), 119-120.

149 Wilcox, *Sûfizm ve Psikoloji*, 183.

150 Esmâ Sayın, *Tasavvuf Terapisi* (İstanbul: Nesil Yay., 2014), 77.

151 Kılıç, *Tasavvufa Giriş*, 323.

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

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

geçtiği ilgili ayetlerde Allah'ın er-Rakîb ismi merkezinde kümeleşen sıfatları ile birlikte ele alınmıştır. Kur'an'da Allah'ın kullarını murâkabe ettiği gibi kulların da Allah'ı murâkabe edebileceğine işaret eden ayetler vardır. Kulun Allah'ı murâkabe, Allah özelinde farkındalığı ile mümkün olabilmektedir.

Tasavvuf disiplninde ise murâkabe, sûfinin manevi gelişimi için uygulanan bir metottur. Her an Allah tarafından gözetlenip, denetlendiğini bilen sûfî; eylem ve sözlerinde iyiliği seçmekte ve samimiyetten ayrılmamaktadır. Bu hal, sûfiyi manevî olarak ileriye taşıdığı gibi zihin olarak da inşâ edebilir. Çünkü Allah'ın sürekli denetimi altında bulunduğunu bilen kul, bir an olsun dikkatini, nefsinden ve eylemlerinden ayıramamaktadır. Kul; zâhir ve bâtınının, dış ve iç âleminin Allah'ın gözetimi altında bulunduğunu ve kendisinin O'nun huzurunda bulunduğunu kesin şekilde bildiği zaman murâkabeyi gerçekleştirir. Tâbî burada asıl olan kalb ile gerçekleşen bâtınî murâkabadır.

Murâkabenin tasavvufî birçok kavramla bağlantılı olması, onun manevî tekâmül açısından çok önem arzeden bir uygulama olduğunu gösterir. İnsan bâtınını, murâkabe ve ihlâsla düzgün hale getirdiği zaman Allah da onun zâhirini, mücâhede ve sünnete tâbi olma hassasiyeti ile donanımlı kılar. Bu tekâmül vesilesiyle o kul, kurbiyet makamına ulaşır. Bu keyfiyet murâkabenin manevî eğitimdeki rolünün açık bir göstergesidir.

İnsan, murâkabeyi alışkanlık haline getirir ve her daim ifâ ederse, bu süreç, insanda uzun vadede sürekli dikkat ve odaklanma halini geliştirir. Murâkabe eğitimiyle içine yönelmesi sonucu, dikkatin nefis ve kalb üzerinde yoğunlaşması durumu husûle gelir. Bu yoğunlaşmanın neticesinde insan, gönlünden ve zihninden geçen her şeyi kontrol etme kabiliyetini kazanır. Zamanla bu hal insanın fiziksel hareketlerine de yansır. Bu gelişim kademeli olarak; dikkat, odaklanma ve dikkat eksikliği-hiperaktivite gibi sorunlar üzerinde de olumlu etkiler oluşturur.

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yazar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir. / The author declared that there is no conflict of interest.

Finansal Destek / Grant Support: Yazar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmiştir. / The author declared that this study has received no financial support.

Kaynakça

- Abdulkâdir-i Geylanî. *el-Gunye li-tâlibi tarikîl-Hakkı azze ve celle*. Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1997/1417.
- Abdullah Dehlevî. *Mekâtib-i şerîfe*. İstanbul: 1992.
- Abdülbakî, Muhammed Fuad. *el-Mu'cemü'l-müfehres li-elfâzi'l-Kur'âni'l-Kerim*. Beyrut: Dâru'l-Marife, 2010.
- Aclûnî, İsmail b. Muhammed, *Keşfü'l-hafâ*. Beyrut: 1985.
- Ardoğan, Recep. *Kur'an ve İnsan Psikolojisi*. Ankara: İlkadım Yay., 1998.
- Arkonuç, Sibel Ayşen. *Psikoloji Zihin Süreçleri*. İstanbul: Alfa Yay., 2003.
- Armaner, Neda. *Din Psikolojisine Giriş*. Ankara: Ayyıldız Matbaası, 1980.
- Aydın, Ayhan. *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Yay., 2001.
- Aysev, Ayla – Öner, Pınar. “Çocuklukta Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Almış Olguların Ergenlik Dönemindeki Psikiyatrik Durumlarının İncelenmesi”. *Kriz Dergisi* 2 (2002), 42. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000181
- Başar, Alaaddin. *Risâle-i Nur Kulliyatı'ndan Anahtar Kelimeler*. İstanbul: Zafer Yayınları, 2016.
- Buharî, Ebû Abdullah Muhammed b. İsmail. *Sahihu'l-Buhârî*. Riyad: Daru's-Salam, 1999.
- Bursevî, İsmail Hakkı. *Râhu'l-beyân*. çev. Ali Hüsreoğlu vd. İstanbul: Erkam Yayınları, 1426/2005.
- Câmi, Abdurrahman. *Nefahâtü'l-Üns min Hazarâti'l-Kuds, Evliya Menkıbeleri*. çev. Lamiî Çelebi. İstanbul: Marifet Yay., 1872.
- Carrel, Alex. İnsan Denen Meçhul. çev. Ömer Durmaz. İstanbul: Hayat Yay., 2015.
- Cebecioğlu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. Ankara: OTTO, 2014.
- Ceyhan, Semih (ed.). *Türkiye'de Tarikatlar*. İstanbul: İsam Yay., 2015.
- Cürcânî, Ebû'l-Hasan Seyyid Şerif Ali b. Muhammed b. Ali. *Mu'cemü't-ta'rîfât*. thk. Muhammed Sıddık el-Münşâvî. Kahire: Dâru'l-Fâzilet, ts.
- Çerhî, Ya'kûb b. Osman b. Mahmud b. Muhammed Gaznevî. *Neynâme*. haz. Halilullah Halîfî. Tahran: 1375.
- Demirdaş, Öncel. *Kösec Ahmed Trabzoni Hayatı, Eserleri ve Tasavvufî Görüşleri*. Ankara: İlahiyat Yay., 2017.
- Doğan, D. Mehmet. *Büyük Türkçe Sözlük*. Ankara: Rehber Yayınları, 1990.
- Dunner, David L. *Current Psychiatric Terapy*. Philaldephe: Saoundes Company Press, 1993.
- Endülisî, Ebu Abdillâh Lisâniddin Muhammed b. Abdillâh b. Said es-Selmanî. *Ravdatu't-ta'rif bi'l-hubbi'i-şerif*. thk. Abdulkadir Ahmed Ata. Kahire: Dâru'l-Fikri'l-Arabî, 1968.
- Erginli, Zafer (ed.). *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kalem Yay., 2006.
- Erginli, Zafer. *Haris Muhâsibî ve Nefis Kavramı*. Rize: Karadeniz Yay, 2008.
- Erkaya, Mahmud Esad. *Kur'an Kaynaklı Tasavvuf Kavramları*. Ankara: OTTO Yay., 2017.
- Erten, Mevlüt. “Kur'an'da İnsan Yetiştirme Düzeni Olarak Murâkabe”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 18/2 (Aralık 2014), 319-348.
- Fârûkî, Ebû Saîd. *Hidâyetü't-tâlibîn*. nşr. Gulâm Mustafa Han. Karaçi: 1385/1965.
- Fârûkî, Mevlana Ebu Said. *Tercüme-i Hidâyetü't-Tâlibîn*. çev. Mehmed Hıfzî. İstanbul: Matbaai Esad İzzet, 1882.

- Fatiş, Emrullah. "Meleklerde Şuur Ve İrade Problemi". *Kelâm Araştırmaları Dergisi* 13/2, (2015).
<https://doi.org/10.18317/kader.77689>
- Fragar, Robert. *Süfi Terapistin Sohbet Günlüğü*. çev. Ömer Çolakoğlu. İstanbul: Sufi Kitap Yay., 2016.
- Gazâlî, Ebû Hamîd Muhammed b. Muhammed. *İhyâ'u Ulûm'id-Din*. thk. Aldullah el-Halidî. Beyrut: Daru'l-Erkam, ts.
- Gazâlî, Ebu Hâmîd Muhammed b. Muhammed. *Kimyâ-yı Saâdet*. çev. Faruk Meyan. İstanbul: Bedir Yay., 1979.
- Göztepe, Yüksel - Çınar, Fatih. "Süfi Terminolojide Murâkabe". *Turkish Studies* 13/9 (2018), 67-84. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13585>
- Gümüşhanevî, Ahmed Ziyâüddin. *Cami'u'l-Usûl, Veliler ve Tarikatlarda Usûl*. çev. Rahmi Serin. İstanbul: Pamuk Yayınları, ts.
- Gürer, Dilaver. *Abdülkâdir Geylânî Hayatı, Eserleri, Görüşleri*. İstanbul: İnsan Yay., 2011.
- Hadimî, Ebu Said Muhammed b. Mustafa. *Tuhfetü'l-Mülûk fî İrşâdî's-Sulûk*. çev. Mehmed Münib. İstanbul: Daru't-Tibâati'l-Âmire, 1852.
- Haksever, Ahmet Cahid. *Ya'kûb-ı Çerhî'nin Tasavvufî Görüşleri*. İstanbul: İnsan Yay., 2009.
- Hamdi Efendi, Hüseyin. *Hasbihâlû's-sâlik fî akvâmi'l-mesâlik*. İstanbul: Tabhâne-i Âmire, 1847.
- Hamdi, Halil. *İrşâdü'r-râğbîn*. İstanbul: Mahmud Bey Matbaası, 1890.
- Hânî, Muhammed b. Abdullah. *Âdâb*. çev. Ali Hüsrevoğlu. İstanbul: Erkam Yay., 2012.
- Herevî, Ebû İsmâil Pîr-i Herat Hace Abdullah b. Muhammed b. Ali el-Ensârî. *Kitâbu Menâzili's-Sâirîn*. Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1408/1988.
- Hemedânî, Hâce Yûsuf. *Rubetü'l-Hayat, Hayat Nedir*. çev. Necdet Tosun. İstanbul: İnsan Yay., 2000.
- Hovington, Cindy vd. "How Does My Brain Pay Attention? A Series of Activities Teaches Students About Attention and What They Can Do to Control It". *Science and Children* 52/6 (2015).
- Hüseyinî, Muhammed Şerif. *Tuhfetü's-Salikin*. İstanbul: Süleymaniye Kütüphanesi, Reşif Efendi, 372.
- İsfahânî, Abdullah İmamî. *Kelîmât-ı kudsiyye-i Abdullah İmamî-yi İsfahanî*. İstanbul: Süleymaniye Kütüphanesi, Tahir Ağa Tekkesi, 276.
- İbn Fûrek, Ebû Bekir Muhammed b. Hasan. *el-İbâne an turuki'l-kâsidîn, Tasavvuf İstulahları*. çev. Ahmet Yıldırım - Abdülgaffar Aslan. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2014.
- İbn Manzûr, Ebu'l Fazl Cemaluddin Muhammed b. Mükerrerem. *Lisânu'l-Arab*. Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2005.
- İkizoğlu, Fatma Nurefşan. *Aile Hekimlerinin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Farkındalığı*. İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Bakırköy Dr. Sadi Konuk Sağlık Uygulama Ve Araştırma Merkezi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2023.
- İmam Maverdi. *İslâm'da Dünya ve Din Edebi, Edebü'd-Dünya ve'd-Din*. çev. Ersan Urcan. İstanbul: Harf Yay., 2018.
- İmâm Nevevî. *Riyâzü's-Sâlihîn*. çev. M. Yaşar Kandemir vd. İstanbul: Erkam Yay., 2006.
- İmam Rabbânî, Ebu'l-Berekât Ahmed b. Abdilehad b. Zeynilâbidîn el-Fârukî es-Sirhindî. *Mükâşefât-ı Gaybiyye, Mânevî Yolculuk*. çev. Necdet Tosun. İstanbul: Sufi Kitap, 2006.
- İsfahânî, Ebû'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. El-Mufaddal Râğib. *el-Müfredât fî garibi'l-Kur'ân*. thk. Safvan Adnan ed-Dâvûdî. Beyrut: Dâru'l-Kalem, 1412.

- Kâdî, Muhammed. *Sülsiletü'l-ârifîn ve tezkiretü's-siddîkîn*. İstanbul: Süleymaniye Kütüphanesi, Hacı Mahmud, 2830.
- Kastalanî, Ebu'l-Abbas Şehabeddin. *İrşâdu's-sârî li şerhi Sahîhi'l-Buhârî*. Kahire: Dâru't-Tibâ'ti'l-Misriyye, 1267.
- Kâşânî, Abdürrezzak. *Tasavvuf Sözlüğü*. çev. Ekrem Demirli. İstanbul: İz Yay., 2004.
- Kayaalp, Levent. "Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu". *Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi* 62, (2008).
- Kehya, İrfan. *Nakşibendilikte Murâkabe ve İhsan*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Kılıç, Mahmut Erol. *Tasavvufa Giriş*. İstanbul: Sufi Kitap Yay., 2012.
- Konuk, Ahmet Avni. *Mesneî-i Şerif Şerhi*. haz. Selçuk Eraydın vd. İstanbul: Kitabevi Yayınları, 2008.
- Kotku, Mehmed Zahid. *Hadislerle Nasihatler 1*. İstanbul: Seha Neşriyat, 1999.
- Kur'an-ı Kerim Meâlî*. haz. Halil Altuntaş – Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 6. Basım, 2007.
- Kuşeyrî, Ebü'l-Kâsım. *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*. thk. Abdulhalim Mahmud – Mahmud b. Şerif. Kahire: Metabiu Müesseseti Dâri's-Şa'bi, 1989.
- Kuşeyrî, Abdülkerim. *Letâifu'l-İşârât*. çev. Mehmet Yalar. İstanbul: İlkharf Yayınları, 2012.
- Kuşeyrî, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. Müslim. *Sahîhu'l-Müslim*. Riyad: Daru's-Selam, 1999.
- Kübra, Necmüddin. *Fevâihu'l-Cemâl, Tasavvufî Hayat*. haz. Mustafa Kara. İstanbul: Dergah Yay., 1996.
- Merter, Mustafa. *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yay., 2007.
- Merter, Mustafa. *Nefs Psikolojisi ve Rüyalarm Dili*. İstanbul: Kaknüs Yay., 2014.
- Muhâsibî, Ebû Abdullah Hâris b. Esed. *er-Riâye li-hukûkillah*. thk. Abdülkadir Ahmed Ata. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, ts.
- Müceddidî, Râuf Ahmed. *Durru'l-me'ârif*. İstanbul: Hakikat Kitapevi, 1998.
- Nahcivânî, Nimetullah. *el-Fevâtihu'l-İlâhiyye ve'l-Mafâtihu'l-Gaybiyye*. İstanbul: 1325.
- Nakşibendî, Şeyh Bahâuddîn Tâhâ el-İmâdî. *Minhâcu Makâsidi'l-Ebrâr ve Mi'râcu Mevâridi'l-Ahyâr, Ahyâr ve Ebrârın Yolu: Tasavvuf*. haz. Ferzende İdiz. İstanbul: Sufi Kitap, 2020.
- Öztürk, Yaşar Nuri. *Kur'an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yay., 1989.
- Pakalın, Mehmet Zeki. *Osmanlı Tarih Deyimleri ve Terimleri Sözlüğü*. Ankara: MEB Yay., 1971.
- Roda, Claudia - Nabeth, Thierry. "The Role of Attention in the Design of Learning Management Systems". *IADIS International Conference CELDA Cognition and Exploratory Learning in Digital Age* (2005).
- Safî, Ali b. Hüseyin Vâiz Kâşifî. *Reşehât-ı Aynü'l-Hayât*. çev. Mehmet Rauf Efendi. İstanbul: 1291.
- Sayın, Esmâ. *Tasavvuf Terapisi*. İstanbul: Nesil Yay., 2014.
- Sönmez, Veysel. *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayınları, 2011.
- Sühreverdî, Ebû Hafs Şihâbüddin Ömer. *Avârifü'l-Ma'ârif, Tasavvuf Esasları*. haz. H. Kamil Yılmaz - İrfan Gündüz. İstanbul: Uygun Matbası, ts.
- Sülemî, Ebû Abdurrahman. *Hakâiku't-Tefsîr*. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2001.
- Sülemî, Ebû Abdurrahman. *Tasavvufun Ana İlkeleri Sülemî'nin Risaleleri*. çev. Süleyman Ateş. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1981.

*Tasavvûfî Bir Terim Olarak Murâkabe:
Murâkabe'nin Manevî Eğitimdeki Rolü ve Dikkat-Hiperaktivite Sorunları Üzerindeki Etkisi*

- Şenel, Hatice Günayer. "Öğrenme Yetersizliği İle Dikkat Eksikliği-Aşırı Hareketlilik Bozukluğunun Karşılaştırılması". *Özel Eğitim Dergisi* 2 (1996). https://doi.org/10.1501/Ozlegt_0000000036
- Tehânevî, Muhammed b. A'lâ b. Ali. *Keşşâfu istilahâtî'l-fünûn*. Beyrut: Daru Sadr, ts.
- Topaloğlu, Bekir. "Kayyûm". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Ankara: TDV Yayınları, 2022.
- Tosun, Necdet. "Tasavvufî Eğitimin Gâyesi". *Altınoluk Dergisi* 211 (Eylül 2003).
- Tosun, Necdet. *Bahâeddîn Nakşbend Hayatı, Görüşleri, Tarikatı*. İstanbul: İnsan Yay., 2007.
- Trabzonî, Kösec Ahmed. *Aşeretü reşehât*. İstanbul: Süleymaniye Kütüphanesi, Reşid Efendi, 404/93923, 28b.
- Trabzonî, Kösec Ahmed. *Silsiletü'l-Hâcegân fî âdâbi ubûdiyyeti'l-a'yân*. İstanbul: Süleymaniye Kütüphanesi, Şâzeli Tekkesi, 158/10.
- Tûsî, Ebû Nasr Serrâc. *el-Lüma'*. thk. Abdulhalim Mahmud. Mısır: Daru'l-Kütübî'l-Hadise, 1960.
- Uludağ, Süleyman. "Murakabe". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 31/204. İstanbul: TDV Yayınları, 2006.
- Uludağ, Süleyman. *İslam'da Ahlak ve Ahlak Ekolleri*. İstanbul: Sufi Kitap, 2018.
- Uludağ, Süleyman. *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kabalıcı Yayınevi, 2005.
- Wilcox, Lynn. *Sûfizm ve Psikoloji*. çev. Orhan Düz. İstanbul: İnsan Yay., 2003.
- Zebîdî, Ebû'l-Feyz Murtazâ Muhammed b. Muhammed. *Tâcu'l-arûs min cevâhiri'l-kâmûs*. thk. Mustafa Hicâzî vd. Beyrut: Dâru İhyai't-Türasi'l-Arabî, 1385-1422/1965-2001.
- Zümrüt, Kübra. *Tasavvuf Klasik Eserlerinde ve Nakşbendiyye Tarikatı Örneğinde Muhâsebe ve Murâkabe*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.

