



Apjir/ e-ISSN: 2602-2893

Cilt: 8, Sayı: 2, 2024, ss. 388-399/ Volume: 8, Issue: 2, 2024, pp. 388-399

Journal homepage: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/apjir>



## TERCÜME MAKALE/TRANSLATION

## TASAVVUF VE BENÖTESİ PSİKOLOJİ'NİN BÜTÜNLEŞTİRİLMESİ

“Haryanto, Sri – Muslih, Mohammad. “Integration of Sufism and Transpersonal Psychology”, *International Journal of Religion* 5/5 (23 Nisan 2024), 1041-1047.”

<https://ijor.co.uk/ijor/article/view/3903>

**Cemile SAĞIR**

Dr., Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, Kartal Anadolu İmam-Hatip Lisesi, İstanbul  
Ph.D, Teacher, Ministry of National Education, Kartal Anatolian Imam-Hatip High School, Istanbul/Türkiye

[aygulcsagir@gmail.com](mailto:aygulcsagir@gmail.com)

[orcid.org/0000-0001-9637-6368](https://orcid.org/0000-0001-9637-6368)

[ror.org/00jga9g46](https://ror.org/00jga9g46)

## Öz

Bu çalışmada amaç, tasavvuf ve benötesi psikoloji arasındaki değerli kesişim ve sinerjileri araştırmak ve her iki disiplinin modern çağın sosyal ve bireysel zorlukları karşısında derin bir bakış açısı ile sunduğu çözümlerini ortaya koymaktır. Kimlik krizi ve varoluşsal kaygı ile karşı karşıya kalmanın ve hayatın anlamını giderek daha acil bir şekilde arayışın arttığı günümüzde bu çalışma, tasavvuf ve benötesi psikolojinin varoluşsal soruları yanıtlamada çok sayıda alternatif bakış açıları ve uygulamalar sunduğunu göstermektedir. Fenomenolojik nitel metodoloji aracılığıyla araştırmada, tasavvufi ve akademik uygulamalar açısından zengin bir ortama sahip Lombok'taki el-Huda İslami Yatılı Okulu'ndaki öğrenciler ve yöneticilerle yapılan kapsamlı görüşmeler ve odak grup görüşmelerinden elde edilen veriler bir araya getirilip analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, tasavvuf ile benötesi psikolojinin bütünleştirilmesinin benliğin bütünsel gelişimini kolaylaştırdığını ve daha yüksek bir bilinç seviyesine ulaşmada ve daha anlamlı bir yaşam elde etmede rehberlik ettiğini göstermektedir. Bu bağlamda, Aşkın'ın doğrudan deneyimine odaklanan tasavvuf ve bilinç genişlemesine vurgu yapan benötesi psikoloji, insan varoluşunun anlaşılmasını sağlayan yönlerini aşmada yol göstermektedir. Bu araştırma, tasavvuf ile modern psikoloji bilimi arasındaki ilişkinin teorik anlayış ve günlük pratikleri zenginleştirme, çağdaş meselelerle başa çıkma, öz-bütünleşme ve manevi derinliğe ulaşma potansiyeli hakkında yeni görüşler sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Tasavvuf, Benötesi Psikoloji, Maneviyat, Entegrasyon, Mindfulness (Bilinçli Farkındalık).

## INTEGRATION OF SUFISM AND TRANSPERSONAL PSYCHOLOGY

### Abstract

This research explores the valuable intersections and synergies between Sufism and transpersonal psychology, focusing on how these two disciplines can provide deep insights and solutions to social and individual challenges in the modern era. Facing an identity crisis, existential anxiety, and an increasingly urgent search for the meaning of life, this study shows that Sufism and transpersonal psychology offer rich alternative perspectives and practices for answering these existential questions. Through a phenomenological qualitative methodology, the research collected and analyzed data from in-depth interviews and focus group discussions with students and supervisors at the Al-Huda Islamic Boarding School in Central Lombok, an environment rich in spiritual and academic practices. The research results show that integrating Sufistic spiritual understanding and transpersonal psychological insight facilitates holistic self-development, providing guidance for achieving higher consciousness and a more meaningful life. In this context, Sufism, with its focus on the direct experience of the divine presence, and transpersonal psychology, emphasizing the expansion of consciousness beyond the ego, both serve as valuable guides in navigating the complexities of human existence. This research underlines that the dialogue between Islamic spiritual traditions and modern psychological science enriches our theoretical understanding and daily practice in dealing with contemporary issues, offering new views on the potential for self-integration and achieving spiritual depth in the current era.

**Keywords:** Sufism, Transpersonal Psychology, Spirituality, Integration, Awareness.

**Atıf / Cite as:** Haryanto, Sri – Muslih, Mohammad. "Tasavvuf ve Benötesi Psikoloji'nin Bütünleştirilmesi". çev. Cemile Sağır. *Apjir* 8/2 (Ağustos 2024), 388-399.

### 1. Giriş

Modern çağın giderek artan sosyal ve bireysel zorlukları karşısında tasavvuf ve özellikle benötesi psikoloji arasındaki ilişki giderek daha fazla ilgi çekmektedir. Bu araştırma, tasavvuf ve psikoloji arasındaki ilişkinin çağdaş meselelerle bağlantılı olarak incelenmesi gereğini vurgulayan bazı temel sorularla başlamaktadır. Varoluşun anlamına dair soruları yanıtlamayan materyalist ve rasyonalist hayat görüşlerine yönelik memnuniyetsizliğin artması, tasavvuf ve benötesi psikolojinin nasıl alternatif bakış açıları ve çözümler sunabileceğinin incelenmesi gereğini ortaya koymaktadır. Sayısı giderek artan araştırmaların gösterdiği gibi, mevcut sosyal ve kültürel bağlam, kimlik krizi, varoluşsal kaygı ve hayatın anlamını giderek daha acil bir şekilde arayış içinde olan tasavvuf ve psikoloji arasındaki bütünleşme iddiasını güçlendirmektedir.

Son araştırmalar, tasavvuf ilkelerinin klinik ve danışmanlık psikolojisinde kabulü ve entegrasyonu yönünde artan bir eğilimi doğrulamaktadır. Doğrudan manevi deneyime odaklanan tasavvuf, kişisel gelişim ve daha yüksek bir bilinç seviyesine ulaşma konusunda zengin ve derin bir perspektif sunmaktadır. Bu, benötesi psikolojinin hedefleriyle örtüşmektedir. Çalışma, tasavvuf ve psikolojinin günümüz sorunlarıyla baş etmeye katkı sağlayacak güncel meselelerin tespitinde ve bireyin kimlik krizi ve varoluşsal kaygılarıyla yüzleşmesine yardımcı olmada aralarındaki ilişkiyi ortaya koymanın yanı sıra psikoloji ve tasavvuf alanına önemli ölçüde katkıda bulunabilecek her iki alanın kavram ve uygulamalarındaki en son gelişmeleri sunmayı amaçlamaktadır.

Gelenek ve ilkeleri ile kökenleri ve metodolojileri birbirinden farklı benötesi psikoloji ve tasavvufun yolları, insanın manevi boyutunun keşfi ve anlaşılması noktasında birleşmektedir. Batı psikoloji geleneğinden doğan benötesi psikoloji hem nitel hem nicel yaklaşımlar yoluyla benlik sınırlarını aşan deneyimleri transpersonel yönü daha kapsamlı bir insan psikolojisi anlayışına entegre etmeye çalışmaktadır. Diğer taraftan İslami manevi geleneklere dayanan tasavvuf, genellikle bir öğretmenin rehberliğinde meditasyon (tefekür), zikir ve diğer kişisel ve öznel manevi uygulamalar yoluyla ilahi deneyimin yaşandığı doğrudan bir yol sunmaktadır.<sup>1</sup>

Bununla birlikte hem tasavvuf hem benötesi psikoloji maneviyatın boyutlarını tartışırken, özellikle yaşamda anlam ve amaç arayışı, öz- bütünlük ve bilinci anlama açısından etkili benzerliklere sahiptir. Her ikisi de bireyin daha derin bir biçimde kendini anlama ve yüzeysel kendilik algısının ötesinde bir bilince erişme yolculuğunun önemini kabul etmektedir. Her iki alan da manevi veya benötesi bilincin entegre edilmesinin, bireyin tam potansiyeline ulaşmasına ve hayatı daha dolu ve anlamlı yaşamasına nasıl katkı sunabileceğine dair bir anlayış sunmaktadır.<sup>2</sup>

Günümüzde hem tasavvuf hem de benötesi psikoloji varoluşsal kriz ile baş etme ve maddiyatın hâkim olduğu bir çağda hayattaki anlam arayışına çözümler sunmada manevi tecrübenin değerini vurgulamaktadır. Bu durum, izlenen yollar farklı olsa da her ikisinin nihai amacının benzer olduğunu göstermektedir. Bu nihai hedef, bireyin günlük yaşamında varoluşunun manevi boyutuna erişip bütünlüklenmesinin mümkün kılınmasıdır. Her iki alan, bu manevi boyutun keşfedilmesi yolu ile kendisi ve çevresindeki dünyaya dair geniş perspektifli bir anlayış arayan birey için önemli bir bakış açısı sunmaktadır.<sup>3</sup>

Bu keşif aracılığı ile tasavvuf ve psikoloji arasındaki ilişkiye dair günümüzde birey ve toplumun karşılaştığı sorunlara somut çözümler sunabilen yeni bir yaklaşım ortaya konulabilir. Bu çalışma, tasavvufun manevi derinliği ile benötesi psikoloji arasındaki entegrasyonun, giderek artan manevi boşluk duygusu ve anlam krizinin aşılmasında sağlam bir temel sağlayabileceğini göstermeyi amaçlamaktadır.

## 2. Araştırma Yöntemi

Bu çalışmada, tasavvuf ile benötesi psikoloji arasındaki bütünlüklenmenin ve karşılıklı ilişkinin kapsamını ve bunun insanların manevi boyutunu anlama üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik yaklaşım

<sup>1</sup> A. Zamhari - J.D. Howell, "Taking Sufism To The Streets: Majelis Zikir and Majelis Salawat As New Venues For Popular Islamic Piety In Indonesia", *RIMA: Review of Indonesian and Malaysian Affairs* 46/2 (2012), 47-75.

<sup>2</sup> A.C.S. Peacock - Bruno De Nisco, *Islam and Christianity in Medieval Anatolia* (Oxford: Routledge, 2015).

<sup>3</sup> Paola Abenante - Fabio Vicini, "Interiority unbound: Sufi and modern articulations of the self", *Culture and Religion* 18/2 (2017), 57-71.

uygulanacaktır.<sup>4</sup> Bu yaklaşım ile araştırma, tasavvuf pratiklerini uygulayan ve benötesi psikoloji ile ilgilenen katılımcıların öznel deneyimlerini derinlemesine anlamayı amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda seçilen katılımcıların her birinin tasavvuf uygulamaları ya da benötesi psikoloji veya her ikisiyle birden doğrudan deneyimlerine dayanan öznel içgörüler sunması sağlanacaktır.<sup>5</sup> Veri toplama sürecinde, katılımcıların manevi yönü nasıl anlamlandırıp hayatlarına entegre ettiklerini ve tasavvuf ile benötesi psikoloji arasındaki etkileşimin manevi görüş ve uygulamaları nasıl etkilediğini araştırmak için kapsamlı görüşmelere ve grup tartışmalarına yer verilecektir. Fenomenolojik yöntem uygun olarak, elde edilen veriler katılımcıların deneyimlerindeki ve yaklaşımlarındaki ortak temaları ve farklılıkları belirlemek ve incelenen olgunun onların bakış açıları yolu ile anlaşılmasını sağlamak sureti ile analiz edilecektir. Bu analiz, bulguları doğrulamak için çeşitli kaynaklardan elde edilen bilgilerin karşılıklı kontrolünü ve verilerin doğru yorumlanmasını sağlayabilmek adına katılımcıların bir geri bildirim sürecine dahil edileceği üçgenleme süreciyle desteklenecektir. Bu metodolojik yaklaşım, bir yandan analiz derinliğini sağlarken diğer taraftan bireylerin yaşamın sıklıkla açıklaması zor manevi boyutlarını nasıl deneyimleyip yorumladıklarını anlamayı sağlamaktadır.<sup>6</sup> Titizlikle sürdürülen ve katılımcı yaklaşımın uygulandığı çalışma, manevi deneyim bağlamında tasavvuf ve benötesi psikoloji arasındaki etkileşimler hakkında önemli bilgiler sağlayarak her iki alanın literatür ve uygulamalarına önemli ölçüde katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

### 3. Bulgular

#### 3.1. Benötesi Psikoloji Ne Demektir?

Benötesi Psikoloji, psikolojinin geleneksel sınırlarının ötesine geçip insan deneyiminin manevi ve metafiziksel yönlerini kapsayan bir psikoloji dalıdır. Bu alanın temel odak noktası, kişisel kimlik veya benin (ego) ötesine geçen, birlik, maneviyat ve yüksek bilince ait alanları keşfetmektir.<sup>7</sup> Bu yaklaşım, farklı manevi ve felsefi gelenekleri modern psikolojinin ilkeleriyle birleştirerek, bireyin kapasitesini aşan kişisel gelişim ve dönüşüm sürecini anlamaya, tanımlamaya ve kolaylaştırmaya çalışmaktadır. Benötesi psikoloji, doruk deneyimler, meditasyon, ölüme yakın deneyimler ve değişen bilinç durumları gibi

<sup>4</sup> Karen A. Jehn, "A Qualitative Analysis of Conflict Types and Dimensions in Organizational Groups", *Administrative Science Quarterly* 42/3 (1997), 530-557.

<sup>5</sup> Peter C. Austin - Elizabeth A. Stuart, "Moving towards Best Practice When Using Inverse Probability of Treatment Weighting (IPTW) Using the Propensity Score to Estimate Causal Treatment Effects in Observational Studies", *Statistics in Medicine* 34/28 (10 Aralık 2015), 3661-3679.

<sup>6</sup> Diana Hicks vd., "Bibliometrics: The Leiden Manifesto for Research Metrics", *Nature* 520/7548 (2015), 429-431.

<sup>7</sup> Devanshi Agrawal vd., "Antecedents and Consequences of Grit Among Working Adults: A Transpersonal Psychology Perspective", *Frontiers in Psychology* 13 (2022), 1-13.

kavramları incelemek suretiyle insanın kendisi ve hakikat hakkında daha kapsamlı bir anlayış ve iyi oluş elde etmeyi amaçlamaktadır.<sup>8</sup>

Benötesi Psikoloji, gelişim sürecinde özellikle bilinç ve hakikati anlamaya dair geleneksel psikolojinin bazı temel varsayımlarına meydan okumuştur. Karmaşık ve çoğu zaman ölçülebilmesi zor bu psikolojik olguları anlamak amacı ile nitel ve nicel yaklaşımları benimseyerek daha esnek ve kapsamlı araştırma metodlarının uygulanmasını teşvik etmiştir.<sup>9</sup> Örneğin, anlatı analizi, fenomenolojik çalışmalar ve içgörü kazanmak için değişen bilinç durumlarını açıkça tanıyan ve kullanan transpersonel çalışmalar benötesi psikolojide kullanılan araştırma yöntemlerindedir.<sup>10</sup> Dahası bu yaklaşım klinik uygulamalara ve psikoterapiye önemli katkılar sağlamaktadır. Holotropik Nefes Terapisi ve meditasyona dayalı terapiler gibi çeşitli transpersonel terapi yöntemleri bireyin ruhsal ve metafiziksel deneyimlerini günlük yaşamına entegre etmesine yardımcı olmak ve zihinsel sağlık sorunlarının daha bütünsel ve birey merkezli bir yaklaşımla ele alınmasına katkı sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Bunlar genellikle, psikolojik iyi oluşun temel bileşenleri olarak manevi gelişim ve kişisel dönüşümün önemini kabul etmektedir.<sup>11</sup>

Bu alanda çalışan araştırmacılar, transpersonel kavramların dünyanın bilimsel anlayışıyla nasıl etkileşime girdiğini anlayabilmek için nörobilim (sinir bilim), kuantum fiziği ve dini çalışmalar gibi farklı disiplinlerle işbirliği yapmaktadır.<sup>12</sup> Böylece insanın potansiyeli ve hakikate dair daha kapsamlı bir bakış açısı sağlamak için farklı alanlardan bilgiler bir araya getirilerek daha etraflıca ele alınan bir multidisipliner bakış açısı ortaya konmaktadır. Diğer taraftan benötesi psikolojinin her ne kadar manevi unsurlar içerse de herhangi bir dine veya manevi geleneğe bağlı olmadığını belirtmek gerekmektedir.<sup>13</sup>

### 3.2. Tasavvuf Ne Demektir?

Tasavvuf, İslam tarihinde ve manevi boyutlarda gerçekleştirilen yolculuğu ile görüş ve uygulamaları açısından geniş bir yelpazeye sahiptir. Tasavvuf kelimesi etimolojik manada Arapça kökenlidir. Genellikle “yün” anlamına gelen “sûf” kavramı ile ilişkilendirilmektedir. Böylece ilk sufiler tarafından sadeliğin ve dünyevi lüksü reddetmenin sembolü olarak giyilen yün abâlara atıfta bulunmaktadır. Bu yaşayış,

<sup>8</sup> David Luke, “Anomalous Psychedelic Experiences: At The Neurochemical Juncture of The Humanistic and Parapsychological”, *Journal of Humanistic Psychology* 62/2 (2022), 257-297.

<sup>9</sup> Sasha Strong, “Mindfulness Practice in Recovery From Bipolar Disorder: Qualitative Study Results and Humanistic Implications”, *Journal of Humanistic Psychology*, (2023).

<sup>10</sup> Ben Laws, “Reimagining ‘the Self’ in Criminology: Transcendence, Unconscious States and the Limits of Narrative Criminology”, *Theoretical Criminology* 26/3 (2020), 475-493.

<sup>11</sup> Kaitlyn Creasy, *The Problem of Affective Nihilism in Nietzsche: Thinking Differently, Feeling Differently* (Switzerland: Palgrave Macmillan, 2020).

<sup>12</sup> Aynur Koçak - Sümeyye Kübra Gündoğdu, “Ben-Ötesi Psikolojinin İzinde Yunus Emre’yi Anlama”, *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi* 104 (2022), 15-28.

<sup>13</sup> Charmaine Sonnex vd., “Flow, Liminality, and Eudaimonia: Pagan Ritual Practice as a Gateway to a Life With Meaning”, *Journal of Humanistic Psychology* 62/2 (2020), 233-256.

kalbin arındırılması arayışı, Allah'ın iradesine tam teslimiyet, Yaradan'a yakınlaşmak için maddi zenginlikten uzaklaşmak gibi unsurlar içeren manevi yolculuğun da özünü yansıtmaktadır.<sup>14</sup>

Terim olarak tasavvuf, İslam inancının ve uygulamasının derinliklerini araştıran, bireyin nefsinin (benlik) ve ruhunu arındırması ve arzularını kontrol etmesi üzerine odaklanan bilimsel bir disiplindir. Bu husus, ritüeller ve ibadetlerin yanı sıra içsel dönüşümle de ilgili olup kalbin tamamen Allah'a bağlı bulunduğu, O'nun rızasını aradığı, Allah'ın rehberliğinin farkında olduğu bir duruma ulaşmasıdır.<sup>15</sup>

Kur'an'da nefsin arındırılmasının önemini destekleyen ayetler yer almaktadır: "Doğrusu arınan ve Rabb'inin adını anıp namaz kılan kurtuluşa ermiştir," (A'lâ Suresi, 14-15). Bu ayet, hayatta gerçek başarıya ulaşmak için nefsi arındırmak gerektiğinin önemini vurgulamaktadır. Bir Müslüman, kendini arındırma (tezkiyetü'n-nefs) ve Allah'ı anma (zikir) yolu ile kurtuluşa ve nihai mutluluğa erdiren Yaradan ile daha derinden bir yakın olma haline ulaşabilir.

Böylece tasavvuf, kalp temizliği ve hayatı ilahi değerlere göre yaşama misyonunu gerçekleştirmek sureti ile İslam'da manevi bir yolculuğun temelini atmaktadır. Tasavvuf etimolojisi ve terminolojisi ile Kur'an'ın nefsi temizlemenin önemine yaptığı vurguyu anlamak suretiyle yalnızca ritüeller ve şeriatla sınırlı olmayan İslam'ın derinliklerine dalmaya davet edilmekteyiz. O aynı zamanda bizi yaşamın temel amacına yaklaştırıp kendimizi Allah'a bıraktığımız manevi boyuta da nüfuz etmektedir.<sup>16</sup>

Tasavvuf ve benötesi psikoloji kavramı birbiri ile ilişkilendirildiğinde ikisi arasında önemli benzerlikler bulunduğu görülmektedir. Her iki disiplin, bireyin benlik (ego) alanını ve sınırlı bireysel bilincin ötesindeki potansiyelini incelemek yolu ile insanın gündelik algı ve deneyiminin ötesindeki boyutlarını araştırmaktadır.<sup>17</sup> Bu iki alanda bireyin dünyayı algılama, anlama ve onunla etkileşim kurma biçimini değiştiren manevi veya transpersonel bir dönüşüm sürecini kapsayan, benliğin ve hakikatin daha derinden anlaşılmasına yönelik gerçekleştirilen içsel yolculuğun önemi vurgulanmaktadır.<sup>18</sup>

Tasavvuf bağlamında manevi yolculukta amaç, bireyin Allah ile yoğun bir farkındalık ve birlikteliğe ulaşması ve nefsin arzularından uzaklaşıp ilahi nitelikler elde etmesidir. Benötesi psikoloji, egonun ötesinde varoluşun bireysel ve evrensel yönlerinin daha ileri

<sup>14</sup> Sri Astuti, "Characteristics of Zuhud or Asceticism in The Qur'an", *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies* 2/2 (15 Aralık 2022), 1-12.

<sup>15</sup> Jarman Arroisi vd., "Understanding God As Reality: Analysis of the Ontological Approach in the Tradition of Islamic Philosophy and Sufism", *Journal of Islamic Thought and Civilization* 12/1 (2022), 138-163.

<sup>16</sup> Yasin Syafii Azami vd., "Terminologically of Tasawuf: An Introduction", *Advances in Humanities and Contemporary Studies* 4/2 (2023), 160-166.

<sup>17</sup> Safdar Abbas vd., "Peoples' Perceptions about Visiting Sufi Shrine in Pakistan", *South Asian Studies* 28/2 (2015), 369-387.

<sup>18</sup> Arroisi vd., "Understanding God As Reality", 139-163.

boyutta bütünleşmesi yolunda genişleyen bilinç ve kendini gerçekleştirme üzerine odaklanmaktadır.<sup>19</sup>

Haşr Suresi'nde, tasavvuf ve psikoloji arasındaki ilişkiyi doğrulayabilecek ayetler mevcuttur: "Allah'ı unutan, bu yüzden Allah'ın da onlara kendilerini unutturduğu kimseler gibi olmayın. İşte onlar gerçekten yoldan çıkmışlardır".<sup>20</sup> Bu ayette, bireyin kendisini unutmaması için Allah'ı hatırlaması gerektiğinin önemi vurgulanmaktadır. Tasavvufta Allah'ı anmak (zikir), kalbin arındırılmasında ve ilahi irade ile bütünleşmede öneme sahiptir. Diğer taraftan benötesi psikolojide birey aşkın olanı hatırladığında adına ister evrensel bilinç ister yüksek bilinç ister başka bir şey denilsin benliğin varlığını bütününden ayrı olmadığı meselesinin daha derinden bir anlayışla benimsenmesine yol açabilir.

Dolayısıyla hem tasavvuf hem de benötesi psikoloji kapsamında şöyle bir anlayış yer almaktadır: Benliğin arınması ve bilincin genişlemesi, benliğin daha da genişlemesine ve birbiri ile bağlantılı yönlerinin daha iyi anlaşılmasına ve bütünleştirilmesine katkıda bulunup daha dolu ve tatmin edici bir hayat sunmaktadır. Ayet, bireyi bilincinin kaynağını nasıl unuttuğu üzerinde düşünmeye davet etmektedir. Manevi bağlamda Allah'ı unutmak olarak yorumlanabilen bu durum, insanın kendi hakikatine ve özüne yabancılaşmasının nedeni olarak ifade edilmektedir. Bu yaklaşım, benötesi psikolojide varoluşun aşkın ile olan bağının kopması düşüncesine benzetilmektedir.<sup>21</sup>

### 3.3. Tasavvuf ve Benötesi Psikoloji'nin Bütünleştirilmesi

Tasavvuf ve benötesi psikoloji arasındaki entegrasyon ve ilişki, İslam'ın manevi geleneği tasavvufu psikoloji alanındaki modern keşiflerle birleştiren bir köprü oluşturmaktadır. Her ikisi de bireyin içsel dönüşüm yoluyla en yüksek potansiyeline ulaşmasını hedefleyerek maddiyata dayanan bencilce anlayışın sınırlarını aşan insan varoluşunun boyutlarını keşfetmeyi taahhüt etmektedir. Bu dönüşüm süreci tasavvufta, nefsi arındırma ve ilahî yakınlık arayışına dayanmaktadır. Benötesi psikolojide ise bilincin genişletilmesi ve kendini aşma sürecine odaklanılmaktadır.<sup>22</sup> Diğer taraftan bu iki yaklaşım, doğru bir biçimde gelişmenin ve kendini anlamının, evrensel niteliklere bağlı iç derinliklerin keşfedilmesinden geçtiğini göstermek sureti ile temelde birbirlerini tamamlayıp bilgilendirmektedirler.<sup>23</sup>

Âl-i İmrân Suresi'nde her iki disiplinle ilgili kapsamlı izahlar yer almaktadır: "Göklerin ve yerin yaratılışında, gece ile gündüzün farklı oluşunda akli selim sahipleri için elbette

<sup>19</sup> Fitzroy Morrissey, *Sufism and the Scriptures: Metaphysics and Sacred History in the Thought of 'Abd al-Karim al-Jili*. (London: I.B, 2020), 1-255.

<sup>20</sup> Haşr, 59/19.

<sup>21</sup> Lynn Wilcox, "Sufi Psychology" (Cham: Springer Cham., 2014), 1746-1750.

<sup>22</sup> Agrawal vd., "Antecedents and Consequences of Grit Among Working Adults", 2-12.

<sup>23</sup> Samuel Bendeck Sotillos, "The Eclipse of the Soul and the Rise of the Ecological Crisis", *Spirituality Studies* 8/2 (2022), 34-55.

ibretler vardır. Onlar ayakta dururken, otururken, yatarken hep Allah'ı anarlar; göklerin ve yerin yaratılışını düşünürler (ve şöyle derler:) “Rabbimiz! Sen bunu boş yere yaratmadın, seni tenzih ve takdis ederiz. Bizi cehennem azabından koru!”<sup>24</sup> Bu ayetler, derin düşünme ve tefekkürün hakikatin anlaşılmasında haiz olduğu önemi ortaya koymakta ve evreni gözlemlemenin ve zamanın akıp gidişinin derin manevi ve transperonel anlam taşıdığını belirtmektedir. Bu bağlamda Allah'ı anmak ve O'nun yarattıkları üzerinde düşünmek, farkındalığı ve insan ile evren arasındaki hakiki bağın değerini artırmaktadır. Bu bakış açısı, benötesi psikolojinin daha kapsamlı bir benlik ve evren anlayışı ile transperonel tecrübelerin bütünleştirilmesinin önemini savunan benötesi psikoloji ilkeleri ile uyum göstermektedir.

Tasavvuf ve benötesi psikolojiden sağlanan görüşleri birleştirmek bireye anlam, amaç ve mutluluk arayışında daha bütüncül ve bütünleştirici bir anlayış sağlamaktadır<sup>25</sup> Bu bakış açısı, manevi gelenekler ile modern bilim arasında her iki alanı da zenginleştiren, yaşamın kendine, evrene ve maneviyatın yüksek kaynağına bağlı bir diyaloga imkân sağlamaktadır. Böylece, bu iki disiplin birbiri ile entegre edildiğinde kişisel dönüşüm ve insan varoluşunun daha kapsayıcı, kültürlerarası anlayışına temel oluşturmak sureti ile kendini anlamaya ve bütünlüğe doğru giden bir yol sunmaktadır.

Lombok'taki el-Huda İslami Yatılı Okulu'nun huzurlu ve manevi ortamında bir grup öğrenci ile tasavvuf ilkelerini öğrenme ve uygulama deneyimleri ile psikoloji özellikle benötesi psikoloji yolu ile içgörü kazanma konusunda kapsamlı bir görüşme başlatıldı.

Okulun öğrencilerden biri olan Vahid deneyimini şöyle paylaştı: “Tasavvufu öğrenmeye başladığımda, bunun sadece metinleri ve ritüelleri öğrenmekle ilgili olmadığını, daha çok bir içsel yolculuk olduğunu fark ettim. Benliğin manevi anlayış elde etmenin önündeki en büyük engel olabileceğini öğrendim.” Bir diğer öğrenci Fatıma “Benötesi psikolojiyi çalışmak, bu deneyimleri daha geniş bir perspektiften ifade etmeme yardımcı oldu. Tasavvuftaki içsel dönüşüm sürecinin, benötesi psikolojideki bilincin genişlemesine dair tartışılan hususa çok benzediğini anlamaya başladım.” İhsan isimli öğrencinin bakış açısı ise şöyledir: “Bu iki görüşün günlük yaşamda uyumunu sağlamak kolay değildir. Ancak aynı zamanda yapıcı bir meydan okuma sağlamaktadır. İçsel çatışmalarla yüzleşmek konusunda kendimi daha donanımlı hissediyor ve kalbi arındırmanın önemini anlıyorum.”

Çalışmada yatılı okulun danışmanı Resul da görüşlerini aktardı: “Bu İslami yatılı okuldaki öğretim uygulamalarında tasavvuf ve benötesi psikolojiye dair görüşleri bir araya getirmek, öğrencilerin maneviyatı farklı açılardan keşfetmelerine olanak tanımaktadır. Bu, insanlığın ve evrenin gizemlerinin daha iyi anlaşılması amacı ile dini konulara odaklanana daha kapsayıcı ve bütüncül bir kişilik gelişimi için alan açmaktadır.”

<sup>24</sup> Âl-i İmrân, 3/190-191.

<sup>25</sup> Mira Cataya Rodriguez, “Opening the Heart: Exploring The Interpersonal Neurobiology of Spiritual Practices Suitable For Public Education”, *Journal for the Study of Spirituality*, (2024), 1-14.



Tartışma sürerken daha önce zamanının çoğunu resmi akademik çalışmalarda geçirmiş bir öğrenci olan Zeynep bu tecrübenin kendi anlayışını nasıl geliştirdiğini ifade etti: “Tasavvuf ve benötesi psikolojiyi keşfetmek bana entelektüel ve ruhsal gelişim arasındaki dengenin önemi konusunda yeni bir bakış açısı kazandırdı. Hakiki bir eğitimin bu iki yönü bütünleştirebileceğini görmeye başladım,” dedi.

Ahmed, sufi meditasyon (murakabe) deneyimini ve psikolojideki meditasyon anlayışı ile nasıl etkileşime girdiğini paylaştığında bu diyalog daha da ilginç hale gelmektedir: “Başlangıçta meditasyonu yalnızca rahatlamak için bir araç olarak görürdüm. Ancak murakabe uygulaması ve benötesi psikolojideki bilinç çalışmaları sayesinde daha derin bir dönüşüm yaşadım.” Ahmed heyecanla, bununla kendi iç dinamiklerine ve Allah ile olan ilişkisi ile bağlantısına karşı daha duyarlı hale geldiğini söyledi.

Bu görüşme aynı zamanda klasik tasavvuf literatürünün ve benötesi psikoloji alanındaki güncel araştırmaların bilinç, benlik ve benlik dönüşümü hakkındaki görüşlerinde nasıl tutarlılık gösterdiğini vurgulamaktadır. Karşılaştırmalı çalışmalara ilgi duyan genç araştırmacı Ayşe: “İbn Arabi ve Mevlâna gibi klasik sufilerin bilincin yapısı ve içsel değişim süreçleri üzerine şu anda benötesi psikolojide gerçekleştirilen incelemelere çok benzer görüşlere sahip olduklarını görünce şaşırdım,” dedi.

Görüşmenin sonunda Resul, keşfetme ve sorgulama cesaretine sahip olmanın önemini vurguladı: “Bilgimizin sınırlarına nüfuz etmeye cesaret etmeli ve yeni olasılıklara açık olmalıyız. el-Huda’da her iki alanın entegrasyonu sadece akademik ufkumuzu zenginleştirmekle ilgili değil, aynı zamanda manevi yolculuk sırasında ve duygularımız üzerinde nasıl daha etkili olabileceğimizle de ilgilidir.” Bu düşünceler, her öğrencinin iki alanı birleştirmenin uygulanabilirliği üzerinde düşünmesine imkân tanımaktadır.

Bu görüşmelerden sağlanan dersler kıymetli olup tasavvuf gibi klasik manevi öğretilerin yorumlanmasının ve uygulanmasının modern psikolojinin içgörülerıyla nasıl zenginleştirilebileceğinin altını çizmektedir. Üstelik bu görüşmeler metin veya teoriler ile sınırlı kalmayıp kişisel, içsel ve daha geniş sosyal ve manevi ortamlarla ilişkili olan merak ve öğrenmeyi teşvik etmektedir. Bu röportaj, eğitimde bütüncül bir yaklaşımın kapsamlı ve gerçek bir dönüşüme imkân sağladığı İslami yatılı okullardaki kolektif ve bireysel gelişmeye tanıklık etmektedir.

## Sonuç

Lombok’taki el-Huda İslami Yatılı Okul’da tasavvuf ve benötesi psikolojinin bütünleştirilmesine ilişkin yürütülen araştırma ve tartışmalar, her iki bilimsel disiplinin modern çağda sosyal ve bireysel zorluklarla yüzleşmede etkili ve konuyla ilişkili paradigmlar sunduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Farklı köklere ve yöntemlere sahip bu iki alanın yolları, yaşamda anlam arayışı, kendi özünün derinlerine ulaşma arayışı ve bireyin manevi boyutunun günlük yaşamla bütünleşmesi hususlarında kesişmektedir.

İslami yatılı okul öğrencilerinin deneyimleri, tasavvuf ve benötesi psikolojinin entegrasyonunun daha bütüncül bir kişisel gelişime imkân sunduğunu ve bireyin kendisi, toplum ve evrenle ilişkilerindeki karmaşıklıkları yönlendirmede değerli bir bakış açısı sağladığını göstermektedir.

Ra'd Suresi, bu tartışmanın temelini ortaya koymaktadır: "Bunlar, iman edenler ve Allah'ı zikrederek gönülleri huzura kavuşanlardır. Bilesiniz ki gönüller ancak Allah'ı zikrederek huzura kavuşur".<sup>26</sup> Ayette, tasavvuf ve benötesi psikolojide yer bulan bilinç genişlemesi anlayışının önemi izah edilmektedir. Tasavvuf, iç huzur ve daha derin manevi farkındalığa ulaşmada zikrin (Allah'ı hatırlamanın) önemini vurgulamaktadır. Diğer taraftan benötesi psikoloji, manevi unsurların ruh sağlığı ve kişisel bütünlük için önemini kabul etmektedir.<sup>27</sup> Tasavvufun bilgeliği ile benötesi psikolojinin bilimsel yaklaşımının birlikteliği, bireyin huzur, yaşam amacı ve derin bir hakikat arayışının yolunu açmaktadır. Dolayısıyla çalışma, iki disiplin arasında gerçekleşecek bütünleşmenin otantik manevi keşif ve gelişmiş bir psikolojik anlayış için sağlam bir temel sağlaması açısından modern varoluşsal krizle yüzleşmede hayati öneme sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu ilişki, bireye modern yaşamın genellikle materyalist ve yüzeysel bağlamında göz ardı edilen manevi derinliği bulup huzur ve mutluluğa ulaşmasının yolunu açmaktadır.

Sonuç olarak, tasavvuf ve benötesi psikolojinin entegrasyonu, manevi ve psikolojik yaşamın yelpazesini zenginleştirerek otantik gelişim ve bilinç genişlemesi için rehberlik sunmaktadır. Dolayısıyla, bu iki disiplinin iş birliği, kendini anlama ve daha anlamlı bir hayata doğru yapılan yolculukta, her iki dünyanın bilgeliğinin derinliklerinden faydalanarak bilim ve maneviyat arasında bir köprü kurabilir.

### Teşekkür

Araştırmacılar, çalışmanın uygulanması sırasında desteklerini esirgemeyen Endonezya'nın Wonosobo şehrindeki Sains el-Qur'an Üniversitesi'ne teşekkür etmektedir. Bu çalışmanın sonuçları tümüyle yazarların sorumluluğundadır.

**Yazarın katkısı:** Araştırmanın uygulanması ve makalenin yazılmasında Sri Haryanto ve Mohammad Muslih katkıda bulunmuştur.

**Etik meseleler:** Bu çalışma sırasında, insan ve hayvan deneklerle doğrudan temas olmaksızın yapılan araştırmalara ilişkin tüm etik standartlara uyulmuştur.

**Finansman Bilgileri:** Bu araştırma, Wonosobo, Endonezya Sains el-Qur'an Üniversitesi tarafından finanse edilmiştir.

<sup>26</sup> Ra'd, 13/28.

<sup>27</sup> Lara Larisa Bardsley, "Creatively Exploring Self: Applying Organic Inquiry, a Transpersonal and Intuitive Methodology", *Qualitative Report* 25 (2020), 1996-2010.

**Veri kullanılabilirliği:** Bu çalışmada yeni veri oluşturulmadığından veya analiz edilmediğinden veri paylaşımı bu makale için geçerli değildir.

**Sorumluluk reddi beyanı:** Bu makalede ifade edilen görüş ve düşünceler yazarlara ait olup onların bağlı bulunduğu herhangi bir kurumun resmi politikasını veya pozisyonunu yansıtmamaktadır.

**Etik Beyan:** 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.

**Yazar(lar) / Author(s):** çev. Cemile Sağır

**Finansman / Funding:** Yazarlar, bu araştırmayı desteklemek için herhangi bir dış fon almadıklarını kabul ederler. / The authors acknowledge that they received no external funding in support of this research.

### Kaynakça

- Abbas, Safdar vd. "Peoples' Perceptions about Visiting Sufi Shrine in Pakistan". *South Asian Studies* 28/2 (2015), 369-387.
- Abenante, Paola - Vicini, Fabio. "Interiority unbound: Sufi and modern articulations of the self". *Culture and Religion* 18/2 (2017), 57-71.
- Agrawal, Devanshi vd. "Antecedents and Consequences of Grit Among Working Adults: A Transpersonal Psychology Perspective". *Frontiers in Psychology* 13 (2022), 1-13.
- Arikhah, Arikhah vd. "The Experiences Of Gratitude in Female Ulama: An Interpretation From Sufi Psychology and PERMA-Model Perspective". *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 7/2 (2022), 231-248.
- Arroisi, Jarman vd. "Understanding God As Reality: Analysis of the Ontological Approach in the Tradition of Islamic Philosophy and Sufism". *Journal of Islamic Thought and Civilization* 12/1 (2022), 138-163.
- Astuti, Sri. "Characteristics of Zuhud or Asceticism in The Qur'an". *Taqaddumi: Journal of Quran and Hadith Studies* 2/2 (15 Aralık 2022), 1-12.
- Austin, Peter C. - Stuart, Elizabeth A. "Moving towards Best Practice When Using Inverse Probability of Treatment Weighting (IPTW) Using the Propensity Score to Estimate Causal Treatment Effects in Observational Studies". *Statistics in Medicine* 34/28 (10 Aralık 2015), 3661-3679.
- Azami, Yasin Syafii vd. "Terminologically of Tasawuf: An Introduction". *Advances in Humanities and Contemporary Studies* 4/2 (2023), 160-166.
- Bardsley, Lara Larisa. "Creatively Exploring Self: Applying Organic Inquiry, a Transpersonal and Intuitive Methodology". *Qualitative Report* 25 (2020), 1996-2010.
- Creasy, Kaitlyn. *The Problem of Affective Nihilism in Nietzsche: Thinking Differently, Feeling Differently*. Switzerland: Palgrave Macmillan, 2020.
- Hicks, Diana vd. "Bibliometrics: The Leiden Manifesto for Research Metrics". *Nature* 520/7548 (2015), 429-431.
- Jehn, Karen A. "A Qualitative Analysis of Conflict Types and Dimensions in Organizational Groups". *Administrative Science Quarterly* 42/3 (1997), 530-557.
- Koçak, Aynur - Gündoğdu, Sümeyye Kübra. "Ben-Ötesi Psikolojinin İzinde Yûnus Emre'yi Anlama". *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi* 104 (2022), 15-28.
- Laws, Ben. "Reimagining 'the Self' in Criminology: Transcendence, Unconscious States and the Limits of Narrative Criminology". *Theoretical Criminology* 26/3 (2020), 475-493.
- Luke, David. "Anomalous Psychedelic Experiences: At The Neurochemical Juncture Of The Humanistic and Parapsychological". *Journal of Humanistic Psychology* 62/2 (2022), 257-297.
- Morrissey, Fitzroy. *Sufism and the Scriptures: Metaphysics and Sacred History in the Thought of 'Abd al-Karim al-Jili*. London: I.B, 2020.
- Peacock, A.C.S. - Nicco, Bruno De. *Islam and Christianity in Medieval Anatolia*. Oxford: Routledge, 2015.
- Rodriguez, Mira Cataya. "Opening the Heart: Exploring The Interpersonal Neurobiology Of Spiritual Practices Suitable For Public Education". *Journal for the Study of Spirituality*, 1-14.
- Sonnex, Charmaine vd. "Flow, Liminality, and Eudaimonia: Pagan Ritual Practice as a Gateway to a Life With Meaning". *Journal of Humanistic Psychology* 62/2 (2020), 233-256.
- Sotillos, Samuel Bendeck. "The Eclipse of the Soul and the Rise of the Ecological Crisis". *Spirituality Studies* 8/2 (2022), 34-55.
- Strong, Sasha. "Mindfulness Practice in Recovery From Bipolar Disorder: Qualitative Study Results and Humanistic Implications". *Journal of Humanistic Psychology*.
- Wilcox, Lynn. "Sufi Psychology". 1746-1750. Cham: Springer Cham., 2014.
- Zamhari, A. - Howell, J.D. "Taking Sufism To The Streets: Majelis Zikir and Majelis Salawat As New Venues For Popular Islamic Piety In Indonesia". *RIMA: Review of Indonesian and Malaysian Affairs* 46/2 (2012), 47-75.