

İNSAN BENLİĞİNİN ARINMASI

Tuncay AKSÖZ*

Öz

Bu çalışmada İslam'ın mistik boyutu olan tasavvufun psikolojik unsurlarını nefsin arınması ile ortaya koymaya çalışacağım. Her ne kadar benlik ifadesi nefis kavramını tam olarak karşılamasa da nefsin benliğe bakan bir tarafı da vardır. Burada benliğin dönüşümünün arınma ile nasıl gerçekleştiğini sebep, süreç ve hedeflerini belirterek arınmanın psikolojik boyutlarını ortaya koymaya çalışacağım. Çünkü Arınma sadece tasavvufi bir süreç değil aynı zamanda psikolojik bir süreçtir. Burada tövbe, tefekkür, riyazet ve zühd, rabita, zikir, halvet, muhasebe ve mura-kabenin psikolojik boyutunu ortaya koyarak arınma sürecini değerlendirmeye çalışacağım.

Anahtar Kavramlar: Arınma, Nefs, Benlik, Dönüşüm, Tasavvufi Uygulamalar.

The Purification of Human Self

Abstract

In this study I am trying to explain the mystic dimension of Islam – sufism- and its psychological features with purification of self. Although the concept of self doesn't exactly match with the sufi concept: nefis. Nefis has got a side related with the self. By giving the reasons, processes and targets of purification, I am trying to explain self transformation with purification. Because Purification is not only a mystic process but also a psychological process. Here I am trying to evaluate the process of purification by explaining the psychological dimension of repentation, contemplation, ascetism and renunciation, invocation, retreat, selfcriticism, selfobservation.

Key Words: Purification, Nefs, Self, Transformation, Sufi Practices.

GİRİŞ

Yaşadığımız çağı 'ben'lerin hüküm sürdüğü çağ olarak değerlendirebiliriz. Esasında bireysel bakış açılarının ön planda olduğu narsist bir çağda yaşadığımız söylenebilir. Birey olmak, kendi olmak, benlik saygısına sahip olmak önemli özelliklerdir. Fakat bunlara o kadar fazla sahibiz ki onların dışında sahip olduğumuz başka bir şey yok gibi. Elimizde adeta koca bir dev aynasıyla dolaşıyoruz. 'Ben anlayışı olmazsa daha fazla ortak insanlık anlayışı geliyecektir' demektir (Oliver, 2009: 52). Bu yüzden önemli olan 'benlik'e sahip olup olamamak değil 'benlik'i öldürmaktır. Her dinin, kültürün, milletin ve coğrafyanın bir benlik anlayışı olduğu gibi İslam'ın da mistik boyutu olan tasavvufun ortaya koyduğu bir ben ve benlik anlayışı vardır. Tasavvuf-taki nefis kavramının çok boyutlu bir benlik anlayışı bulunmaktadır. Tasavvuf-ta sufinin nefisle olan mücadelesi en büyük mücadele olarak kabul edilir. Bu mücadele onu arındırarak gerçekleşecektir. Tasavvuf bunun için belirli bilişsel ve davranışsal süreçler ortaya koyar. Her manevi geleneğin bir psikolojisi, dolaylı ya da dolaysız bir insan doğası modeli olduğu (Frager, 2005:

* Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din psikolojisi Doktora Öğrencisi

222) gibi tasavvufun da kendisine özgü bir modeli ve psikolojisi vardır. Bu sufi psikolojisi, manevi rehberliğin milyonlarca saatlik 'klinik' tecrübesiyle temellenen yüksek özel ve üst bir psikolojidir (Boni, 2010: 36). Bu psikolojinin ortaya koyduğu arınma süreci bir kişilik kazanma, olma ve dönüşüm sürecidir. Arınmaya geçmeden önce nefsin ne olduğunu ortaya koymamız gerekmektedir.

BENLİĞİN ARINMASI

1. Konunun Kavramları

1.1. Nefs

Tasavvufi bir terim olarak "Ruh, can, hayat, hayatın ilkesi, nefes, varlık, zat, insan, kişi, hevâ ve heves, kan, beden, bedenden kaynaklanan süflî arzular" gibi mânalara gelen nefis (Uludağ, 2006: 526) bazı kaynaklarda içimizdeki şeytan (Baxter-Tabriztchi, 2003: 253) hatta şeytandan daha tehlikeli bir düşman olarak nitelendirilir (Ögke, 1997: 61). Sufilerin nefis kelimesinden kastettikleri ise kulun kötü vasıfları ile yerilen huy ve fiilleridir. Nefs muhtemelen şu beden kalıbına tevdi edilen ve kötü huyların mahalli olan bir latifedir (Kuşeyri, 2009: 181). Dolayısıyla Sûfiler nefis derken insandaki kötü sıfat ve huyların kaynağı nefsi kastetmişler ve buna nefis-i nâtika ya da 'hayvanî nefis' demişlerdir. Kısacası şehvet (yeme, içme, cinsel arzu); gazap (intikam, öfke, kızgınlık) heva, kibir ve ucub (kendini beğenme), sertlik ve katı kalplilik, alaycılık-hafiflik, açgözlülük-hırs, kin ve haset, gereksiz konuşma, cimrilik, zulüm, ihanet ve aldatıcılık gibi sıfat ve özelliklere sahip olan nefis (Ögke, 1997: 67-70) insanoğlundaki psikolojik yapının bir parçasıdır. Nefs kelimesi çok boyutlu ve çok anlamlı bir kelimedir. Onu sadece Batılı kavramlar olan kişilik, kendilik, benlik, ego, id, dürtü, gibi kavramlarla eşleştirip sınırlandıramayız. Nefs kelimesi bu psikolojik kavramları kapsayacak ve onlarla ilgili süreçlere ve yapılara sahip olacak kadar geniş bir kavramdır. Bu makalede benlik ile kastedilen nefstir. Fakat bu nefis benlik ile eş anlamlı değildir.

1.2. Arınma

Arınma kavramını 'tezkiye, tasfiye, mücahede, terbiye, seyr ü süluk' kavramlarıyla eş anlamlı, yakın veya birbiri içerisinde yer alan içkin kavramlar olarak değerlendirebiliriz. Her ne kadar 'kalbin tasfiyesi' ve 'nefsin tezkiyesi' şeklinde ifade edilse de iki kavramda birbirini etkileyen ve dönüştüren kavramlardır. Nefs-ruh-kalp arasındaki ilişki tasavvuf psikolojisinin en önemli temelidir. Her ne kadar nefis terbiyesini esas alan tarikatlar nefsanî tarikatlar (Muslu, 2007: 44) olarak ifade edilse de biz çalışmamızı bu tarikatlara değil nefsin psikolojik olarak arınmasına ayıracağız.

Sözlükte “duru ve temiz olmak” anlamındaki safv kökünden türeyen tasfiye “süzme, arıtmak, saf ve temiz hale getirmek” demektir. Kur’an’da Allah’ın bazı kullarını yüce görevler için seçtiği belirtilirken aynı kökten gelen istifâ (seçmek, tercih etmek) kelimesi kullanılmakta hatta bazı sûfi müelliflere göre sûfi kelimesi tasfiye kelimesinin kökü olan “safv” kökünden geldiği için sûfilere “ehl-i safvet” ya da “ehl-i tasfiye” denmektedir (Uludağ, 2011:127-128). Nefsi tezkiye ise nefsin isteklerini azaltarak onun beden üzerindeki hâkimiyetini kırmak ve ruhun hükümlerini sağlamaktır (Yılmaz, 1994: 39-40). Bu bir nevi psikolojik savaştır. Bu yüzden nefisle olan savaş bir nefis arınmasıdır. Çünkü ‘Tasavvuf sulhu olmayan bir savaştır.’ (Kuşeyri, 2009: 369). Mücâhede yolu ile kötü bir huyu atmaya isteyen kimse, o huyun aksine davranmaya kendisini zorlar. Çünkü bir şeyin tam tersi yapılarak o şey ortadan kaldırılmaya çalışılır. Meselâ dünyâ ihtirasından kurtulan kimsede farkına varmadığı bir kendini beğenmişlik meydana gelince ona bir süre dilencilik yaptırılmış. Menkıbeye göre Aziz Mahmud Hüdâyî Bursa’da kadılık ve müderrislik yapıyordu, mânevî eğitime başlayınca, mücâhede ve riyâzetin bir parçası olarak hocası Üftâde’nin emriyle bir ara sokaklarda ciğer sattığı bilgisi Tasavvuf kaynaklarında yer alır (Demirci, 2007: 18).

Aslında bu savaşın sonunda ölüm vardır. Çünkü Sufilere göre ‘Ölmeden önce ölünüz’ ve ‘Nefsinizi öldürün’ gibi ifadelerden kastedilen, nefsi tezkiye, kötü huy ve davranışlardan temizlenme ve kurtulmadır (Alkaya, 2000: 19). Tasavvufta ölmeye önce ölmek sırrına erenler “ (a)Mevti beyaz (Beyaz ölüm): Nefsi açıklıkla terbiye (b)Mevti ahmer (Kırmızı ölüm): Nefsin isteklerine ve şehvetlerine muhalefetle terbiye edilmesi. (c)Mevti esved (Siyah ölüm): Eziyet ve belaya tahammül ile terbiye. (d)Mevti ahdar (yeşil ölüm): nefsin azgınlığını kırmak ve dünya malını horlamak için riyaya varmadan yamalı elbise giyerek benliği ezmek ve bu suretle nefsi eğitmek” (Yılmaz, 1994: 54-55) gibi isimlerle açıklanır.

Gazalinin Batıni ilimlerle meşgul olmayı birinci planda tuttuğu ve kalp ilimlerinin inceliklerini bilmeyi nefsin terbiyesi, kalp ve ruhun tasfiyesi ve tezkiyesi (Ertürk, 2004: 85-86) olarak ifade ettiği göz önüne alınırsa heleznik bir yolculuk olan seyr ü sülukte âlemlerin iç içe olması gibi “ben”in içinde de matruşkalar gibi iç içe dürülmüş benlerin yani Hadisin ifadesiyle her biri bir maden olan insanların ortaya çıkarılması gerekir. Bu arınma süreci yani altına dönüşmeye dayalı simyevi süreç gerçekleştirilmelidir. Fakat insanların çoğunluğu perdelerle bürünmüştür. Tasavvufi literatürde Allah ile kulu arasında yetmiş bin perde vardır. Sufiler bunun emmare, levvame, mülhime, mutmaine, radiye, mardiyeye, kamile olmak üzere yedi nefse teka-bül ettiğini, Hak Teâlâ’nın 7 isminden birinin (kelime-i tevhid, Allah, hû,

hak, hay, kayyûm, kakhâr) on bin perdeyi kaldırdığını, setr perdesi kalktı-
 ça, ilahi sırların açılıp Hakk'ın tecellilerini müşahedenin gerçekleştiğini ifade
 ederler. Böylece Tecelli yani zuhur meydana gelir. Tasavvufta bu Hakk'ın
 zat ve sıfatının zuhurudur (Kılıç, 2012: 44, 142, 324). Bu zuhurun gerçekleş-
 mesi için çelikten bir iradeye ihtiyaç vardır. İrade Süluk yolunda gidenlerin
 başlangıç halidir. Mürid Allahu Teâlâ'ya gitmeye kast edenlere verilen ilk
 isimdir. Bu sığata irade isminin verilmesi her işin başının istekle ilgili olma-
 sındandır. Kul bir şey irade etmezse onu yapmaz. Allah'a giden yolu tutan-
 lar için ilk iş bu olduğundan buna irade adı verilmiştir. Böylece irade her
 işin başında bulunan kasta benzetilmiştir. Kelime türetme kaidelerine göre
 mürit kelimesi iradesi olan kimsedir. (Kuşeyri, 2009: 283).

2. Psikolojik Açıdan Arınma

Nefsi modern psikolojinin kavramları ile ifade ederken "kişilik, benlik, ken-
 dilik, ego, id" gibi kavramlar kullanılmıştır. Fakat İslam tasavvufundaki
 nefis bunlardan hiçbirleriyle eşitlenemez. Çünkü nefis kavramı bu kavramlara
 göre hem çok boyutlu hem de çok derindir. Bu Batılı kavramlardan her biri,
 nefsin bir yönüne, bir boyutuna, bir özelliğine ya da bir aşamasına tekabül
 eder. Bununla bağlantılı olarak nefis arınması, sadece benliğin dönüşümü
 değil aynı zamanda bilinç dönüşümüdür. Mesela nefisle savaş ile ilgili yapı-
 lan psikolojik bir çalışmada bütünleşme mücadelesi ve psikolojik dönüşüm
 olarak ifade edilen cihad sinir sistemi ile barış içinde olan bir farkındalığı
 sürdürmek olarak ifade edilmiştir (Pryor, 2002: 42, 48, 101, 158). Sufizmdeki
 "ölmeden önce ölme" olgusu bilincin daha düşük aşamalarından kurtul-
 maktır. Yani nefsin ölümü, sınırlı bilincin ölümüdür (Boni, 2010:186-187).
 Bilincin gelişimi, tasavvufta ruhsal gelişimin ilerleme aşamalarını temsil
 eden makamları beraberinde getirir. Dolayısıyla her makam, kişiliğin daha
 mükemmel bir seviyeye dönüşümüne katkıda bulunur (Sayar, 2004: 19).

İslam tasavvuf ekolleri aracılığıyla bir manevi gelişim metodolojisi (seyr
 ü süluk) oluşturulmuştur (Merter, 2011: 48). Bu metodoloji de nefsin temiz-
 lenmesi, nefsin dönüştürülmesi demektir. Bu yalancı nefsin tanımları ve
 bakış açıları temizlenerek gerçek benliğin ortaya çıkması sağlanır (Boni,
 2010: 35). Bu temizlenme ve arınma mücadele ve mücahedeyi gerektirir. Bu
 aslında manevi bir cihaddır. Algının temizlenmesi olan tasavvuftaki (Hel-
 minski, 2010: 1252) "cihad", farkındalığımızı ana taşımak, ilahi yönümüze
 inanmak, onun farkında olmak ve ne olursa olsun O'na güvenmek, kişinin
 gerçek doğasını ortaya çıkarmaktır (Pryor, 2002: 102-107). İnsanın fitratında
 var olan Allah'a, kendini aşarak tekrar dönmesi ve bütünleşmesi olan cihad
 ile (Ismail, 2008: 19) nefis hijyeni (Merter, 2011: 288) sağlanarak sufi psikoloji-
 sinin temel unsuru olarak birçok yazının odak noktası olan kalbin temiz-

lenmesi (Bagasra, 2005: 25) gerçekleşmiş olur. Zaten mistik bilgi bireyin kendini ilahi olanda kaybetmesiyle elde edilir. Bu bilgi nefis temizlenmeden elde edilemez. Kişinin kendini ilahi olanda kaybetmesi demek, zihne ait bilgiden kalbe ait tecrübeye geçmesidir (Assinian, 2005: 43). Bu geçişte, mistiklerin merkez metodu olan zihni içeriklerin boşaltılmasıyla sağlanır. Mistikler sıradan bilinci düşünce, his, duygu, hayal ve anılarla dolu görürler; farkındalığın aşkın durumlarını tecrübe etmek bu zihni temizlemekle olur (Levenson, 1999: 254). Bundan dolayı sufiler bilinci istenmeyen düşüncelerden temizlemeyi ve nefsin tutkularını kontrol etmeyi vurgulamışlardır. Bilincin bütün perdelerini kaldırarak nihai aşama olan hiçliğe ulaşırlar (Arasteh, 1974: 106-107). Fakat bilincin gelişim basamaklarında tırmanırken tehlike mutlaka artar. İnsanlık tarihindeki başlıca bütün bilinç değişimleri fedakârlıkla gerçekleştirilmiştir (Özsel, 2007: 177). Çünkü sahte benliğin yapısı bizim gösteriş merakımız ve gururumuz üzerine kurulmuştur. Gösteriş ve savunma türünden tutum ve davranışlarla bir benlik imgesi oluştururuz (Helminski, 2006: 312). Bu egoya-benmerkezçiliğimize, sahte benliğimize karşı takınılan temel tavır onu besleyen her şeyden onu yoksun bırakmak isteğimizi içermektedir (Helminski, 2006: 310).

İşte bu bırakmalar ve vazgeçmeler sayesinde nefsi arındırma süreci, aslında bozulan algının düzeltilmesi süreci olmuştur (Baxter-Tabriztchi, 2003: 268). Çünkü Geleneksel Batı psikolojisine göre algımızı, bakışımızı oluşturan en yüksek bilinç düzeyimiz, rasyonel uyanık halimizdir. Sufi psikologları insanların büyük kısmı için bunun aslında bir uykudan uyanma hali olduğuna dikkat çekmektedir. Batılı psikologlar, özsaygı ve güçlü bir ego kimliği duygusunun önemli olduğu, kimlik kaybının patolojik olduğu görüşünü benimser. Tasavvufa göre ayrı kimlik duygusu birey ile Allah arasında hakikati saptıran ve bizim gerçek ilahi doğamızı öğrenmekten alıkoyan perdelerden birisidir. Hedefimiz, egomuzu dönüştürmek ve ayrı kimlik hissimizi yok etmektir. Bu algının ve hayata bakışın yeniden şekillendirilmesidir. Kendi kişiliğimizi yeniden oluşturmamız asli doğamıza dönmemizdir.

Batı psikolojisinde insan doğasının tanımları, temelde insanın sınırları ve nevrotik eğilimleri ya da insanın kalıtsal iyiliği ve özce pozitif doğamız üzerine odaklanmaktadır. Birinci yaklaşım, tipik bir klinik yaklaşım iken; ikinci yaklaşım ise insan psikolojisidir. Sufi psikolojisine göre insanoğlu meleklerle hayvanlar arasında bir yerdedir. Her ikisinin de doğasını paylaşıyoruz ve meleklerden daha yükseğe yükselme ya da hayvanlardan daha aşağıya düşme potansiyeline sahibiz (Frager, 2005: 32-33). Sufizm, insanlığımızı eğiterek ve kutsal bir karakter oluşturarak (Helminski, 2006: 349) meleklerden bile daha üstün bir seviyeye çıkmamızı sağlar. Şu aşamada akla şöyle bir soru gelebilir: Nefsimiz arınınca mı odağımız değişir yoksa odağımız değişince mi nef-

simiz arınır? Aslında ikisi de birbirini etkileyen faktörlerdir. İkisinden birine öncelik vermek bakış açımıza göre değişir. Burada ilk önce algının değişmesi kıvılcım ise arındıktan sonra bu kıvılcım alevle dönüşür.

3. Farklı Dini İnanışlarda Arınma

İnsanoğlunun kadim sorularına, sorunlarına ve varoluşsal kaygılarına İslam'ın mistik yönü olan tasavvufun olduğu gibi diğer kadim dinlerin mistik boyutlarının da çözümleri ve cevapları olmuştur. Öncelikle ifade etmek gerekirse nefis arınması bir kişiliksizleşme değildir. Kişiliği hakiki gerçekliğe ulaştırın önemli bir süreçtir. Gerçi Batı psikolojisi, egonun sınırlarını ve gücünü arttırırken; doğu maneviyatı egoyu yok etmeye çalışır. Batının bilinçlilik dediği olay kendini bilmedir (Clarke', 1997: 164). Kendini bilme aslında Doğuda ve kadim geleneklerde de vardır. Çünkü her dinin mistisizmi 'Cennetin krallığı içinizdedir' şeklindeki bir düşünceye sahiptir (Happold, 1970: 59). Ya da Katolik bir yazarın belirttiği gibi Tanrıyı aramak insanın kendisini keşfetmesiyle alakalıdır (Novak, 1967: 66). Fakat bu Batı psikolojisindeki bilme ile mistiklerdeki kendini bilme arasındaki temel fark kendilerini bilen mistiklerin bir arınma sürecinden geçmeleri. Nasıl bir sınıflandırma, yapılırsa yapılsın mistik yolun ilk basamağı nefsin arındırılmasıdır. Arınmanın (a)şeylerden uzaklaşma ve bağlarını koparma b)ego merkezli yaşamın öldürülmesi gibi iki ana unsuru vardır (Happold, 1970: 58). Sonuç olarak zihni rahatlatmak ve boşaltmak birçok gelenekte yaygın (Oliver, 2009: 26-27) olduğundan mistisizmde nefsi arındırmadan kimse Tanrıya ulaşamaz (Smith, 1976: 5).

Eski manevi kimyada dönüştürme işlemini yapmak için önce bir "ikisir"(elixir vitae) ya da 'filozof taşı' hazırlanırdı. Bunu hazırlamak için kullanılacak suyun binlerce kere damıtılması gerekmektedir. Tıpkı bir sufünün tespihin tanelerini çektikçe arınması gibi bu su arındıkça değişir (Kılıç, 2010: 138-139). Sufinin arınması gibi diğer dinlerin de bir arınma işlemi ve süreci vardır. Örneğin; Hıristiyan mistisizminde seyr ü sülukun yani inisiasyonun 3 basamağından biri arınmadır. O basamaklar şudur: a) Arınma (Purgative life): Zühde dayalı olarak dünyevi bağlardan ve egodan arınma. b) Aydınlanma (Illuminative life): İlahi birliğe yaklaşım onu tefekkür etme, varlığın nihai gizemini fark etme. c) Birleşme (Unitive life): tanrıyla birleşme zevkini yaşama (King, 2004: 19-20).

Yahudilikteki 'naphes' ve Akad dilindeki 'nopistu' sözcükleri ile Arapçadaki nefis ve nefes kelimeleri arasında semantik bir uyum vardır (Blachere,1982: 190). Nefis kavramı Yahudilikte ruhun 3 unsurundan biridir. O üç unsur şunlardır: 1) Neshamah (super soul) yani üstün ruh: Rasyonel unsurdur ve Torah ve ilahi olanı anlamayı sağlar. 2)Ruah (spirit) yani ruh: Ahlaki

unsurları barındırır. 3) Nefesh yani nefis: Dürtüler, fiziksel arzular ve hareket canlılık kaygısı içerir. Bir ikiyi, iki de üçü aydınlatır (Cohn-sherbook, 1995: 29).

Tanrı kelimesinin Yahudi harfleriyle yazılımında değişiklik yaptığınızda karşılık olarak ben yani ego çıkar. Birey ile Tanrı arasındaki ilişki üç yolla sağlanır: 1) Maddi düşünce ve maddi şeylerden uzaklaşma 2) Hitlahavut: Manevi enerjinin alevlendirilerek, bu coşkunun düşünce ve duygulara aktarılması 3) Bittul: Ben bilincinin kaybolması ve Tanrı bilinciyle doldurulması (Blumenthal, (?): 128). Bu bir tür fena halidir. Kişi arınarak Tanrı'da yok olmuştur. Hatta Yahudi mistizmi Kabalada Tanrının İbranice 'hiç' anlamına gelen Ain olarak ifade edilmesi de ilginçtir. Arınmayı kısaca ifade edecek olursak; kendi hayvansal ruhunun (nefs, nephesch) kötü eğilimlerinin tamamen üstesinden gelebilen, böylece kendi potansiyelini iyiye dönüştürebilen, kendini halkının yükselmesine adayan kişi olan Tzaddik (hasidik) benliğinin erimesi, yok olma ya da bensizlik anlamına gelen Bittul'a (Akıncı, 2005: 39, 335, 346) ulaşır.

Hinduizm'deki 'atman' yani bireysel bilinç nefis olarak anlaşılabilir. Brahmanın ortaya çıkmasıyla Atman saflaşır (Boni, 2010: 175). Hinduizm'de bireyleri bu hedeflere ulaştıran en önemli yöntem yogadır. Bir gurunun rehberliğinde düzenli meditasyon, bağlılıklardan sıyrılma ve züht uygulaması olarak tarif edilen yoganın hedefi zihinsel dalgalanmaların, karışıklıkların durmasıdır (cittavrtti nirodha). Bu, istikrarlı meditasyon olasılığını ve böylece daha derin tefekkür (dhyana veya samadhi) durumlarını artırır. Bunun için nefesine fazlasıyla hâkim olmak (yama) ve öz disiplin (niyama) gerekir (Günay, 2007: 55-58).

Dört gerçek ve sekiz yol üzerine temellenen Budizm'de hallerin en iyisi arzularından azad olmaktır; insanların en iyisi gören kişidir. Böylece arınmış olanlar nirvanaya ulaşırlar (Durkan, 2005: 43-65). Bu dört gerçek ise: a) Hayat ızdıraptır. b) ızdırabın sebebi vardır. c) ızdırabın ortadan kaldırılması mümkündür. d) ızdırabın ortadan kaldırılması için çeşitli yollar vardır. Sekiz yol ise: 1) Doğru görüş. 2) Doğru niyet. 3) Doğru söz. 4) Doğru davranış. 5) Doğru geçim. 6) Doğru çaba. 7) Doğru düşünce. 8) Doğru konsantrasyon (Mohapatra, 2003: 170-172).

Zen'de ise boşluk dünyanın gerçek doğal durumunu yansıttığı için önemlidir. Zihnimizi bağlı olduğu şeylerden boşaltmak önemlidir. Böylece dünyanın o 'boşluk' haline ulaşabiliriz. Bu yüzden boşluk ve uzay Zen Budizm de önemlidir (Oliver, 2009: 55).

4. Benliğin Arınma Sebepleri

İnsan korku ve arzularıyla çevrili ve bu arzu ve korkular onun duygularını rahatsız edip, düşünce ve algılarını değiştiriyor (Safken, 1998: 52). Korku, arzu ve hüznlerimizden oluşan karakterimizi ve psikolojik özelliklerimizi neden her şeyi ölçtüğümüz bir kriter olarak alıyoruz ki? (Pryor, 2002: 128) İşte bu yüzden sufilere göre insanların çoğunun uykuda olması bilinçlerinin hırs ve öfkelerine hizmeti için otomatik tepkiler içermesindedir. Onlara göre insanoğlu koşullanmış varsayımlardan ve benmerkezci düşünceden özgürleşerek bilinç evrimi gerçekleştirebilir (Deikman, 1982: 39). İçimizdeki ilahi ışık bilinmek istiyor. Fakat savunmalarımız ve ego mekanizmalarımız bunu engelliyor (İsmail, 2008: 45). Savunmalarımızdan oluşan nefis bilinci Allah'ın işaretlerini mucizelerini kavrayamaz; cehalet ve körlükle onlardan şüphe duyar (Anissian, 2005: 92). Bundan dolayı kendisinden korkmamız gereken tek şey kendi egomuzdur. Ego gerçek varoluşumuzun düşmanıdır (Helminski, 2006: 77). Ayrıca insanın fitratındaki beklenti, arzu ve istekler onun ego doyumunu sağlamaya yetmemekte (Tarhan, 2012a: 226) ve farkındalığımızı törpüleyen bir durum olan gaflette (Tarhan, 2012b:185) kalbimize ve ruhumuza pranga olmaktadır. Bu yüzden sufiler insanlığın psikolojik olarak 'hasta' olduğu, çünkü insanların gerçekte kim olduklarını ve durumlarının ne olduğunu algılamadıkları iddiasındadır (Deikman, 2004: 129). Hatta nefsin aynı katında takılıp kalıp kaynağa, öze, birliğe, tevhide doğru yükselememenin, aslına rücu edememenin öfkesini yaşadıkları için insanlar depresyondadırlar (Merter, 2011: 42, 188). Depresyonlar ve nevrozlar, katlanılması gerekli normal acıların yerine ödenen bedellerdir. Ruh sağlığı her ne pahasına olursa olsun gerçeğe sadık kalmaktır. Ruhsal hastalıklar, insanın bilinçli iradesinin, Tanrının iradesinden önemli ölçüde saptığında ortaya çıkar (Peck, 1997: 302). Bu sapma insanın içinde bulunduğu dar varoluş alanından sıkılması ve bir üst kata çıkamamasının getirdiği metafiziği yaşayamama gerilimidir (Merter, 2011: 27). Bireydeki bilinç ve bilinçaltı gerçekler arasındaki zıtlıklar bu gerilimi arttırır ve bireyin dengesi sarsılır. Kişi karanlık tarafını görerek zıtlıkları bilinçli olarak kavrayabilir (Amini, 1999: 165-167) Bu kavrayış insanın; gölgesinin, kendisinin bir parçası olduğunu kabul etmek ve sorumluluğunu onu doğru yoldan saptırdığına inandığı şeytana yansıtıp yerine kendisi alıp ikiye bölünmekten kurtulmak zorundadır (Shaalan, 2004: 167).

Zorluk ve engellemelerle karşılaşan biri, durumu kabul etmek yerine korkuyor ve endişe duyuyorsa ya da neden diye soruyorsa, bu nefsinin faaliyet halinde olduğunun işaretidir (Özelsel, 2007: 207). Ayrıca modern psikolojiye göre psişemizin değişik bölümleri bizi geriye eski, rahat yaşam biçimlerimize döndürmeye çalışırlar ve eğer geri gitmezsek felaket riskiyle karşı

karşıya olduğumuz tehdidiyle korkutur. Ancak adımımızı ihlâsla atarsak Allahın inayetiyle geçmişin dayanılmaz derece çekiciliği cazibesini yitirecektir (Frager, 2005: 79). Unutulmaması gereken ilahi bilinç her zaman mevcuttur fakat dünyevi bağlarımızdan dolayı üzeri örtülüdür (Anissian, 2005: 111) ve eğer nefsin kendisini bir yoldan ifade etmesi engellenirse stratejisini kolaylıkla değiştirebilir ve başka bir yoldan kendisini doyuma ulaştırabilir (Helminski, 2006: 95). Bu nedenle her zaman uyanık, bilinçli, şuurlu olup arınma sürecini yaşamamız gerekir.

5. Benliğin Arınma Süreçleri

Tasavvufun öncelikle ilahi olanla bağlantılı, onu merkeze alan ve hatta onu hedefleyen bir sürece sahip olduğu gerçeğini ortaya koymalıyız. Amaç nihai anlamda huzurda, 'huzur'u elde etmektir. Huzurda olma bilinci insan için çok büyük bir lütuftur. Çünkü lütuf bilinçli irademizin ötesinde, olgunlaşmamızı destekleyen büyük bir gücün bulunduğunu bilmek, kendimiz hakkında edinmiş olduğumuz önemsizlik algısını altüst eder (Peck, 1997: 324). Eşref-i mahlûk olduğumuz gerçeğini bir kere daha duyar ve bununla orantılı olarak da hedeflerimizin ne kadar yüce olduğunu anlar.

Arınmanın, dönüşümün ve gelişimin gerçekleşebilmesi için insanın kendisini tanıması gerekir. Çünkü benlik farkındalığı kendimizi dönüştürme mücadelesinin yarısıdır (Frager, 2005: 44). Dönüşüm, aynı zamanda sahip olduğumuz veya sahip olmak istediklerimizden vazgeçmektir. Çünkü bunlar birer engeldir. Bundan dolayı gerçek dönüştürücü değişim yalın anlamıyla eski yaşam biçimimize sırtımızı dönüp oradan uzaklaşma sürecidir (Frager, 2005: 79). Fakat içgüdüsel olarak değişimden korkarız (Safken, 1998: 237). Bunun için bir değer insan beyninde bir program haline dönüşebilmesi için şiddetli arzu, kuvvetli bir gayret ve yüksek ölçüde duygusal bir yoğunluk yaşaması gerekmektedir (Tarhan, 2012b: 56). Ancak bu şekilde irade ortaya koyup irademizin hakkını verebiliriz.

Tasavvufta nefsi arındırma süreçlerini duyusal, duygusal, bilişsel ve güdüsel boyut olarak dörde ayırabiliriz. Riyazet ve halvet duyusal boyutta; zikir ve halvet duygusal boyutta; muhasebe, murakabe, tefekkür ve rabita bilişsel boyutta; riyazet ve halvet güdüsel boyutta yer almaktadır. Görüldüğü gibi bazı kavramları birden fazla boyutta yer almaktadır. Çünkü birden fazla boyutla ilişki kurabilmekte veya o boyutları etkileyebilmektedir. Aslında buradaki kavramları belirli bir boyutla sınırlandırmak çok zordur. Çünkü her bir sürecin farklı boyuta bakan yönleri ve içerikleri olabilir. Örneğin duygusal boyutta yer alan zikir aynı zamanda bilişsel boyutta da değerlendirilebilir. Çünkü zikir aynı zamanda bir hatırlama işlemidir.

Makalenin bu aşamasında benliğin arınma sürecinde yer alan kavramlar analiz edilmeye çalışılmıştır.

5.1. Tövbe

Hadiste pişmanlık olarak ifade edilen tövbe (Kuşeyri, 2009:187) Arapçada aslına geri dönmek anlamındadır (Khalil, 2009: 10). Sufi gelenekte ise tövbe sadece belirli bir günahtan dönüşü değil aynı zamanda hayatımızı dönüşüme uğratacak bir içsel ihtida süreci olarak ifade edilmektedir (Khalil, 2009: iii). Büyük İslam mutasavvıfı Mekki'ye göre tövbeden daha zorunlu bir kavram yoktur. Tövbe İslam'a giren biri için temel ve kaçılmaz bir gerekliliktir. Tövbe sadece günahlar için değil, arınma sürecinin en kuşatıcı unsurudur. Çünkü tövbe olmazsa ruhun hastalıkları yayılarak onu yok eder (Khalil, 2009: 166-192). Hatta bu evrende uyandırılması gereken insani nitelik tövbe ya da vicdan rahatsızlığıdır (Helminski, 2006: 149).

Mekki, eğer günahları hatırlamak onlara karşı bir arzuyu besleyecekse hatırlamamak gerektiğini söyler. Bu pişmanlık konusundaki niyetimizi yenilgiye uğratar (Khalil, 2009:198). Kişinin günahtan sonra iyi bir şeyler yaparak kefareti yerine getirmesi gerektiğini vurgulayan Mekki bunun bir ıslah süreci olduğunu ifade etmektedir. Mesela bireyin yaşamında nifak varsa bunun yerine ihlası koymalıdır (Khalil, 2009: 209).

Tasavvuftaki önemli tartışmalardan biri, kişinin günahlarını unutmaması mı yoksa hatırlamaması mı konusudur. Bu konuda Mekki, asla hatırlamamanın yüksek derecedekiler için daha uygun olduğunu, fakat bunun yeni başlayanlar için uygun olmadığını ifade eder (Khalil, 2009:220). Tövbe eden kişi kendisini günahlardan dönme konusunda başarılı bulup tövbesinin başarısını kendisine verirse kendi kibrinin kurbanı olur ve tövbeden önceki günahlarının yerine daha zorlarını koymuş olur (Khalil, 2009: 174).

Mekki'ye göre, aydınlanmış biri için bile tövbe sona ermez. Çünkü tövbe sufilerde hiç bitmez (Khalil, 2009: 218-219). Farklı aşamalarda ve farklı derinliklerde devam eden tövbe farkındalık ve bilinç düzeyinde süreklidir. Mesela Zünnun Mısri'nin avamın günahtan tövbe ettiğini, havasın ise gafletten tövbe ettiğini belirtmesi (Kuşeyri, 2009: 98) bununla ilgilidir.

Bir itiraf eylemi olan tövbe, terapötik bir değer taşır. Terapistler suçluluk hissinin kuvvetlenmesinin ve affedilmek için geç kalındığı düşüncesinin zihinsel rahatsızlık semptomu olduğunu ifade ederler. Günahlarından dolayı depresif durum yaşayan kişi tövbeyle bunu ortadan kaldıracaktır. Çünkü Kuran ayetlerini okuduktan sonra günahlarının affedileceğine inanır. Müslüman düşünürler, manevi düzeydeki itiraf olan tövbenin günahlara karşı sağlıklı bir tutum sağlayacağını ve bir çare olacağını düşünmektedir. Böyle bir itirafın tam olarak nasıl gerçekleştirilebileceği tartışılabilir, fakat terapö-

tik değeri göz önünde bulundurulmalıdır. Büyük İslam düşünürü Gazali'ye göre ahlaki çatışmalarımızı başkasına anlatmak; bu çatışmaların, marazi takıntılarımızın kaynağı olmasını engellemede etkili (Rizvi, 1994: 34) olacağını ifade etmektedir.

İtiraf, riyakârlığın zıddıdır. İtiraf, bireyin Allah ile mahrem ilişkisini paylaşmadır. Birçok açıdan psikoterapideki katarsisle benzerdir. Temizleme anlamına gelen Katarsis olumsuz duygu ve geçmiş tecrübelerimizi açıklamaktır. Fakat katarsisde bazen kendini kınama duygusu olabilir. Bazı modern psikoterapi guruplarında, bireylerin kendilerini ifade edebilmeleri için şiddet ve düşmanlık içeren ifadeler cesaretlendirilir ve onaylanır. Libidal enerjinin ketlenmeden salıverilmesi terapötik kabul edilir. Tövbedeki itirafta ise belirli bir çerçeve olduğu için hükümden kaçılmaz. Çünkü tövbe eden kişi vicdanının ve inandığı kutsal değerlerin hükmü altındadır. Suç ve sorumluluktan kaçamaz (Rizvi, 1994: 36).

Günahından dolayı acı çeken kimse, kendini değersiz ve topluma faydasız hisseder. Tövbe acı çeken insana affedileceği umudu verir. Affedilmek, dünya ve Allah ile uzlaşmanın ön koşuludur (Rizvi, 1994: 35). Sadece günahları itiraf etmekle bile umudu elde edebiliriz. Modern psikoloji, katarsisle ya da psikanalizle bu umudu ne kadar verebilir? İslam'da affedilmek, dünya ve ahiret dengesinde Müslüman için çok anlamlıdır.

Terapötik ve teolojik itirafın faydalı olduğunu vurgulayan Robert H. Thouless, ilahi yardımın güçlü psikolojik etkileri olduğu için psikologların terapötik itiraflarının başarısız olduğu yerde teolojik itirafın başarılı olduğunu ifade eder (Rizvi, 1994: 37). Terapide danışan bazen her şeyi ifade etmeyebilir. Onu açmak bazen zaman alır; bazen de imkânsızdır. Fakat tövbede birey şeffaftır ve her şeyi ifade eder. Çünkü Allah'tan ve vicdanından hiçbir şeyi saklayamayacağını bilir. İşte tövbeyle gelen bu farkındalık durumu, hem arınmanın başlangıcı hem de taşıyıcı gücüdür.

5.2. Zikir

Hatırlamak, bir şeyi dil ya da kalp ile anmak demek olan zikir, tasavvufi literatürde Allah'ı hatırlamak için yapılan her türlü faaliyettir (Tosun, 2010: 11). Gözü yaşarmayan, kaba bir nefis olan nefsi emmare sema, musiki, zikir, sohbet gibi kalbi inceltici pratikler yapılarak (Kılıç, 2012: 35) adeta kabuğunun çatlatılması sağlanır. Özellikle belirli bir niteliğe işaret eden Esmâ'ül Hüsna zikredilerek kişinin o niteliklerle rezonansa girmesi, yani o niteliklerin kişide oluşması (Özelsel, 2003:143); tasavvufi ifadeyle Allah'ın boyasıyla boyanması sağlanır.

Allah ismini tekrar etmek kalbin hafızasını yani varoluşumuzdan önceki bütünlüğümüzü harekete geçirir. Bu hafıza değişimin arketipidir. Bilincimi-

zi bu arketip ile birleştirecek benlik gerçek doğasını ortaya koyacaktır. Zikirin dönüştürücü bir gücü vardır; bilinçaltı ve psikolojik doğamızla ilişkilidir. Zikir, arketipal bir ses ya da kelimedir. Arketipal semboller psikolojik enerjiyi dönüştürecek şekilde hareket ederler. Arketipal bir sembol olarak zikir bilinçaltına ait enerjileri dönüştürme, hareket ettirme, konsantre olma ve artırma potansiyeline sahiptir. Kendimizi bilinçli ya da bilinçsiz olarak zincirlediğimiz psikolojik engellerden kurtulmamızı sağlar (Anissian, 2005:154).

Köse (2003) tarafından yapılan nitel bir çalışmada Batılı bir sufi, günlük hayat ile zikir arasında bağlantı kurarak günlük hayatın bizim de içinde bulunduğunuz sigara dumanıyla dolu bir oda gibi olduğunu ve zikrin, insanı hayatın kokusundan, dumanından temizlediğini ifade ederek zikrin arındırma gücünü ortaya koymuştur (Köse, 2003: 63).

5.3. Tefekkür

Tasavvufi literatürde tefekkür, eşyanın mahiyet, hakikat ve yaratılış hikmeti üzerinde kalbin nuruyla muhakeme etme ya da Allah'ın nimetleri üzerine düşünmedir (Kutluer, 1994: 56-57). Sufiler, psikoterapistlerin serbest çağrışım ve geçmiş travmaların yeniden yaşanmasıyla kişi benliğini aşamalı olarak yanılısma ve çarpıtmalardan kurtarmasına benzer bir şekilde iç yaşantılara dikkat ederek bilinçdışına seyahat ederler (Sayar, 2004: 18). İç dünyamıza ait unsurlardan biri de arzu ve dürtülere, sonuç olarak da eylemlere dönüşen havatırlardır. Havatır insanın kalbine ve iç dünyasına Allah'tan, şeytandan, melekten ve nefsinden gelen ses, ilham, vesvese ve fikirleridir. Havatırların olumsuz, günahkâr ve şehvi olanları kontrol edilmeden kabul edilirse şehvete dönüşeceği ifade edilir. Eğer bu duygu imkan bulursa bilişsel bir güç oluşturup eylem için dürtüye dönüşür. Bu dürtü de davranışa dönüşür. Eğer bu davranış engellenmezse alışkanlığa dönüşebilir. Hissi, fiziksel ve bilişsel alışkanlıklar aynı yolu takip ederler. Vesvese de havatır gibidir. Bu yüzden Müslüman âlimler, insanlardan arzu ve dürtüye dönüşmeden önce zararlı görüş ve fikirleri değiştirmeleri gerektiğine vurgu yaparlar. Çünkü bir arzu ve dürtüyü değiştirmek, bir eylemi sona erdirmekten daha kolaydır; bir eylemi durdurmak, bir eylemin alışkanlık haline geldikten sonra kökünü kazımdan kolaydır. Modern bilişsel psikologlar, bilişsel bir kavram olan havatır ile ani bir şekilde oluşan otomatik düşünce kavramını karşılaştırabilirler (Bedri; 2000: 22-23).

5.4. Muhasebe

Hesaba çekmek, hesaplaşmak anlamına gelen muhasebe kişinin nefsinin sorgulamasıdır. İslam Psikoloji tarihinin kendisiyle başlatıldığı Haris el-Muhasibi'nin (Hökelekli, 2006: 412) nefsinin çok hesaba çektiği ve kontrol altında tuttuğu için 'El-Muhasibi' lakabını almış olması (Türk; 2002: 45) psi-

koloji ve tasavvuf ilişkisine dair çok anlamlı tarihsel bir anektoddur. Konumuzla ilgili olduğu düşünüldüğünde daha da önem kazanmaktadır. Çünkü nefsin anlaşılması ve dönüşümü için güçlü ve etkili araçlar sağlayan tasavvufta nefis muhasebesi, öz-disiplin ve başkalarında kendini görme önemli yer tutar (Frager, 2005: 29). Sufilerin kendilerini muhasebeye çekmelerinin amacı, manevi seviyeye ulaşmak için endişe, korku, kötü alışkanlık ve diğer problemlerin üstesinden gelmektir (Bagasra, 2005: 16).

5.5. Murakabe

Tasavvufi bir terim olarak murakabe kulun gönlündeki ve iç dünyasındaki duygu ve düşüncelerini kontrol ederek Allah'ın rızasını kazanmaya çalışmasıdır (Yılmaz, 2004: 167). Salt düşünce ve nefse dair tefekkürden daha derin bir manaya sahip olan murakabe (Afifi, 2000: 156) muhasebe ile semantik olarak yakın anlama sahiptir. Çünkü özeleştirici yapan kişi kendini sorguladıktan sonra özdenetimini devam ettirmelidir. Gerçi denetlenmek insan nefesine zor gelen kelimelerden biridir. Çünkü sorgulanmaktan ve denetlenmekten hoşlanmayan nefis, sorumsuz ve sınırsız davranmak ister; bugünün zevk, eğlence ve oyunlarını düşünür. Geleceğe bakan gözü kördür. Kör gözün önündeki perdeler hem muhasebeyle kaldırılmalı, hem de perdelerin oluşması murakabeyle önlenmelidir. Yani psikolojide 'Internal stopper' denilen iç denetim sistemine (Tarhan, 2012b: 248-251) benzeyen murakabe her zaman aktif tutulmalıdır.

5.6. Rabıta

Râbıta; müridin kâmil bir şeyhe kalbi bağlanarak; huzur ve gıyâbında şeyhin sûreti ve özellikle ruhâniyetini hayalen kendisi ile birlikte düşünerek, şeyhinin yanındayken davrandığı gibi o yokken de bu davranışını sürdürmesidir (Gündüz, 2007: 23). Şeyhinin ritmine kendilerini ayarlayan dervişler ayrıca işlerinde de şeyhlerinin seslerini duyarlar. Çok uzaklarda olsalar bile şeyhlerinden ilham alır ve irşad olur. Bu şeyhin bir konuşmasını ya da ibretli öykülerden birisini aniden hatırlama ya da sanki şeyhin huzurunda imiş gibi hissetme şeklinde gerçekleşebilir (Frager, 2005: 90). Bireyin özdeşleştiği ve sıkıca tutunduğu kişilik özellikleri kendi kapasitesinin farkına varmasını engeller. Bu yüzden mürşid gereklidir. Hastanın problemlerin üstesinden gelmek için kullandığı pek çok davranış biçiminin tam tersine semptomların devamını sağladığı psikolojide bilinen bir gerçektir (Özsel, 2003: 145). Tasavvuf psikolojisinde de semptomlardan arınabilmesi için müridin şeyhe ihtiyacı vardır. Müridi nefis ile baş başa bırakmak onu aşılması çok zor olan bir engelle karşı karşıya bırakmak demektir.

Yine rabıta pratiği bağlamında ölümün hatırlanması, düşünülmesi anlamına gelen 'rabıta-i mevt yani ölümün düşünülmesi' de önemlidir. Gündelik

durumdan ontolojik duruma nasıl geçebiliriz? Kişiyi gündelik durumdan çok daha sahici bir duruma geçiren sarsıcı, geri dönüşümü imkânsız bir sınır deneyime ihtiyaç vardır. Bütün olası sınır deneyimler içinde en güçlü olanı, hiç kuşkusuz ölümle yüz yüze gelmektir (Yalom, 2006: 47). Rabıta-i mevtin amacı insanı ölüm korkusu ve ölüm kaygısına düşürmek değildir. Sufiler ölümü “düşün gecesi” olarak ifade ettikleri için ölümü düşünerek gerilime düşmezler. Ölüm düşüncesi, insanı kâmil yani kendini gerçekleştiren insan için manevi ve psikolojik bir sıçrama fırsatı verir. Sufilerde ölüm korkusunu olumsuz boyutlarda değil, olumlu boyutta ele almak gerekir. Korku onlarda psikolojik ve manevi bir denge unsurudur. Ölüm düşüncesi sarkacın kötü gözüken denge tarafıdır.

5.7. Zühhd ve Riyazet

Riyazet, nefsi eğitmek için yeme içme ve cinsel arzularını, mal mülk, makam mevki, şan şöhrat gibi dünyevi talep ve tutkularını denetim altında tutmak ve birtakım tabii ve meşru arzu ve ihtiyaçlarını sınırlamak, diğer taraftan nefsi zor işlere koşmak, nefsin hileleri karşısında uyanık olmaktır (Uludağ, 2008: 143). Zühhd ise kulun Hakk'ın dışındaki her şeyi terk etmesi, dünyaya karşı olumsuz tavır takınması ve azla yetinip, çokça ibadet ederek, âhıret için hayırlı işlere yönelmesidir (Ceyhan, 2013: 530). Tanımlardan görüldüğü gibi “terk etmek, bağlanmamak, azla yetinmek ve kendini mahrum etmek” gibi ortak anlamlara sahip olan riyazet ve zühhd kelimeleri semantik olarak yakın anlamlı kelimelerdir. İslam tasavvufunda olduğu gibi diğer mistik geleneklerde de vardır. Çünkü nefis terbiyesindeki ilk husus nefsin beden üzerindeki yönetici etkinliğini göz önünde bulundurarak bir takım bedensel riyazetlere girmektir (Ögke, 1997: 101). Buradaki ‘terk etmek’ kavramı bağlanmamayı ifade eden psikolojik bir durumdur. O halde neden mistik gelenekler dünyevi zevklere bağlanmamamızın en önemli unsur olduğunu söylüyor? Bunun cevabı sıradan bilincimizle ilgili olmasıdır. Çünkü sıradan (normal) bilincimiz geçmişimizden, beklentilerimizden ve isteklerimizden oluşur (Naranjo and Ornstein, 1971: 202-203). Bu bilinç düzeyine sıkışıp kalırsak daha üst bilinç düzeylerine ulaşamayız. Ayrıca Doğulu manevi geleneklerin, biyofizyolojik dönüşüm ile bilinç genişlemesinin elde edileceğine dair iddiası, Batılı ampirik araştırma sonuçlarıyla desteklenmiştir (Özsel, 2010: 1399). Örneğin cinsel perhizin bilinç değişimini kuvvetlendirici transkültürel bir yöntem olarak iş gördüğü ortaya konmuştur (Özsel, 2007: 32).

İslam tasavvufundaki “riyazet ve zühhd” kavramlarını gündelik hayattan kopuk bir ruhbanlık olarak anlamamak gerekir. Çünkü kısmen hazzı tamamen terk edişler olsa da burada bir anlamda haz duyusunun geciktirilmesi

söz konusudur. Haz duygusunun geciktirilmesi, sorunların getireceği acıları karşılayan unsurlardan biridir (Peck, 1992: 16). Haz duygusunun geciktirilmesi bir yönüyle sabrı ifade eder. Sabır ise riyazet ve zühdün gerçekleştirilmesindeki anahtar unsurlardan biridir. Psikolojik süreçleri aşan manevi bir hal olan sabır bir yönüyle bilişsel, duygulanımsal ve bilinçdışı düzeylerde yaşantılanan psikolojik bir süreçtir. Çünkü sufiler seksüel/saldırganlık güdülerinin yıkıcı gücünü dizginlemek için içsel sabır yaşantısı üzerinde dururlar. Bu güçler, sabır yardımıyla bütünleşmiş bir aşk enerjisine dönüştürülerek, kişinin iç huzur ve dengesi arttırılır. Aslında bu hazların ve duygularımızın yüzde yüz kötü olduğu ve bir nevi ruhbanlık anlamına gelmediği gerçeğini ortaya koyar. Duyguların bu çift yönlü yapısı dikkate alınmış olur. Bu şekilde sabırla duyguların yaratıcı dışı vurumu ve süblimasyon hayata geçirilmiş olur (Sayar, 2004: 25). Kısacası zühd süreci alışkanlıklarımızın, savunmacı tutumlarımızın, yanılısamalarımızın ve vehimlerimizin kabuğunu kırarak bilinçaltındaki enerji rezervine ulaşmamıza yardımcı olur (Assinian, 2005: 100).

Riyazet, zühd ve sabrı bir arada düşündüğümüzde akla gelen ilk kavram oruçtur. Bir irade terbiyesi olan orucu (Certel, 1993: 97) tuttuğumuz zaman sabırsız ve bencil yüzümüzü daha iyi görebiliriz. Oruç nefsimizi güçsüzleştirir. Çünkü bedenimizin enerjisi azaldıkça nefsin enerjisi de azalır. Yani nefis ile beden birbirine çok sıkı bağlıdır ve oruç tuttuğumuzda bedenin aktivitesi azalır (Frager, 2005: 157). Fizyolojik olarak açlık, kalbe giden kanı azaltır ve bu suretle kalbin ağarması sağlanır. Kalp ağarınca nurlanır ve kalbin yağı erir. Kalbin yağı eriyince de kalp ve zihin zindelik kazanır. Tokluk ise kalbi körleştirir. Sarhoşluk gibi beyni ve zihni tesiri altına alır; düşünme merkezlerine ve hafızaya tesir eder; kalbin yükü ağırlaşır. Karnı tok olan birey anlayış, idrak ve intikal kabiliyetini yitirir; ayrıca tokluk unutkanlık da yapar (Yılmaz, 1994: 43).

Bu süreçlerin dışında müridin nefis mücahedesini ve ruhi olgunlaşmasını destekleyen terbiye vasıtalarından birisi de fiziki, dolayısıyla sosyal çevrenin bir süre için değiştirilmesi demek olan 'sefer' yani yolculuk halidir (Certel, 1993: 196). Bunun yanında sufi, manevi gelişiminin önündeki engel olan egoyu başkalarına yardım, fiziksel ve rutin işler yaparak aşabilir (Oliver, 2009: 61) ve Allah dostları ile beraber olarak nefisini temizleyebilir (Ögke, 1997: 98).

5.7. Halvet

Tasavvuf literatüründe halvet, tarikate giren müridin belirli bir zaman sonra şeyhinin emriyle insanlardan uzaklaşarak çilehane veya halvethane denilen özel yerlerde inziva hayatı yaşamasıdır (Yılmaz, 2004: 197). Halvet; uzun

sürelî izolasyondan kaynaklanan duyu yoksunluğu, oruç, uyku yoksunluğu, yorgunluk, cinsel perhiz, ışksızlık, vestibüler aygıtta eşlik eden kinetik transtan dolaylı oluşan beyin fonksiyonundaki değışiklik, dua, zikir ve nefes alma ritimlerine odaklanılmış yoğun konsantrasyon gibi bilincin değışik hallerine giden kültürlerarası metotlara sahip olan geleneksel bir sufi pratiğidir (Özelsel, 2010: 1399). Kişinin bir rehber yardımı ile kendini kültürden kurtarıp arındırarak hayatı yeniden yapılandırmasını sağlayan halvet, varoluşsal bir moratoryum ve yeniden doğma sanatıdır (Knabb and Welsh, 2009: 54).

Halvet, içebakışı sağlayarak kişinin ruhsal ve zihinsel durumunu gözlemleyip analiz ederek, bilincin istenmeyen unsurlarını temizleme metotlarından biridir. Halvetteki bu zihinsel konsantrasyon, genellikle psikolojik gerilim, daha spesifik olarak kendinden geçme yani cezbe biçiminde gerçekleşir. Niyete dayalı yabancılaşma ben'i geliştirmenin zıddı bir metottur (Arasteh, 1974: 106). Halvet iradi olarak toplumdaki uzak durup adeta topluma tekrar dönmek için bilinçli bir yalnız kalma sürecidir.

6. Benliğin Arınma Hedefleri

Modern zamanların yalnızlaşan, kaygılı, depresif, narsist, kendisine ve çevresine yabancılaşan, mutluluğu ve anlamı arzu ve isteklerinin tatmininde bulan insanın, bu kadar problemle baş edebilmesi için arınmaya ihtiyacı vardır. Bu kadar yük, zayıf ve aciz olan insan için fazladır. Yüklerinden kurtulması saflaşmasına bağlıdır. Saflaşmış insan, insan-ı kâmilidir.

Bütünleşmiş insanın -insan-ı kâmil- psikolojik nitelikleri şunlardır: 1-Korkulardan, açgözlülüğten, şehvi ve saldırgan dürtülerden kurtulmuş olması. 2-İkilikten kurtulmuş olması. 3-Geçici ve koşullanmış benlikten kurtulmuş olması. 4-Nefsin bütün özelliklerinin -bitkisel, hayvani, levvame, raziye vs- tam olarak bütünleşmiş olması. 5-İnsan gelişiminin 7 aşamasını (tövbe, vera, züht, fakr, sabır, tevekkül, rıza) tecrübe etmiş olması. 6- Duygusal ve mistik hallerin (umut, korku, ümitsizlik, müşahade, vecd, neşe, şüphe, güven, ihlâs, yakin) gibi tecrübe etmiş olması. 7-Hayatın içinde tümüyle yer alma ve 'şimdi ve burada' durumuyla bütünleşmiş olması. 8-Geçmiş ve gelecekte kurtulmuş olması. 9-Doğayla ve hayatın görünmeyen uyumu ile olan ilişkisini gerçekleştirmiş olması. 10-Aşk ve geçici gerçekliği tecrübe etmiş olması. 11-Fena ve bekaya ulaşmış olması (Shafii, 1988: 240).

Sufiler fena sözü ile insandaki kötü sıfatların yok olmasına işaret ettikleri gibi, beka sözü ile de insanın güzel vasıflar edinerek bunda devam etmesine işaret ederler (Kuşeyri, 2009:160). Diğer bir ifadeyle salikin varlığının kaybolması yani negatif olanla ayrışması (fena) ve hayatın olumlu yönleriyle yeniden bütünleşmesi (beka) olarak ifade edilen iki temel hedefi vardır. Ay-

rışma geleneksel benliğin yok olması, bütünleşme ise kozmik ve evrensel benlikte doğmadır. Fena, ayrı kimlik olan küçük benlikten kurtulma beka ise gerçek benliğe ulaşmaktır. Burada sosyo kültürel bilincin sınırlılığı yerine; beka kavramıyla bilinçli varlık olma süreci vurgulanır (Anissian, 2005:179). Fakat fenayı benliğin yok olması olarak ifade ettiğimizde karışıklığa sebep olabilir. Bu kişisizleşme değildir. Bu, gerçek olmayanın yok olması, sahte benliğin çözülmesi yani tüm doyumsuzluk, nefret ve dirençler ile ilgili alışkanlıklarımızın çözülmesidir. Fena, yok olmak bütün bunları bırakmak; tümüyle insan olabilme yetisidir; bizim insanlığımızı saptıran ya da yolunu kesen ne varsa onlarla değil, saptırmayan ve yolunuzu kesmeyen ile temasta olmaktır (Helminski, 2006: 318). 'Fena ve beka' yaklaşımı ile Analitik psikolojide Jung'un bireyleşme süreciyle benzerlikten söz edilebilir (Anissian, 2005: 210).

Arınmış olanlar/insan-ı kâmiller, kendi problemlerini çözecek ve kendi kendinin terapisti olabilecek bir seviyeye ulaşmışlardır (Pryor, 2002: 69). Bakara suresi (2/38) de ifade edildiği gibi onlar için korku ve hüzn yoktur. Sufi bilincin perdelerini bir bir kaldırır ve nihai hedefe, hiçliğe ulaşırlar. Bilinçdışının açığa çıkarılmasıyla sufi bilgiye doğrudan ulaşmış olur (Sayar, 2004: 15). Bu bilgiyle amaçlanan evrenle bütünleşmektir (Hammerle, 2002: 109). Sufiler, İslam'ın istediği tevhid ve bütünleşmeyi psikolojik birlik ve bütünlük içinde yaşayarak gerçekleştirmişlerdir.

SONUÇ

Sufi psikolojisine göre benliğin arınması "cihad, terbiye, seyr ü süluk, mücahede, tezkiye, tasfiye, olgunlaşma, dönüşüm, gelişim, denge, uyum, bilincin ve benliğin dönüşümü, bireyleşme, kendini gerçekleştirme" gibi kavramlarla bazen aynı anlamda bazen eş anlamlı bazen de yakın anlamlı kullanıldığı gözükmektedir. Psikolojik çalışmalarda ifade edilen bu kavramlar nihai anlamda bir arınma ya da arınma sürecindeki psikolojik parametrelerdir. Kişisel gelişimin bir benlik eğitimi olduğu dikkate alındığında (Tarhan, 2012b: 251), sufizmde nefsi eğiterek ilahi olanı tecrübe etmenin karşılığı Batı terminolojisinde bilincin arttırılması (Özelsel; 2010: 1393), ve "bilincin dönüşümü" (Baxter-Tabriztchi, 2003: 269) olarak nitelendirilmiştir. Benlik gelişim aşamaları "emmare, levvame ve mutmaine" olan İslami benlik gelişim teorisinde "tezkiye" (Rizvi, 1994: 23) ile ifade ediliyorsa arınma sürecinin bu çok boyutluluğu ve çok anlamlılığı görülecektir.

Özetle benliği dönüşüme uğratan arınma süreci şu başlıklar altında ifade edilebilir:

1. Benlik arınma süreci psikolojik bir süreçtir.

2. Benlik arınması, farkındalığı arttırarak bilinç gelişimi, dönüşümü ve genişlemesi sağlar.
3. Benlik arınması bir duygu eğitimidir ve insanın kişilik özelliklerinde de bir değişim ve dönüşüm sağlar.
4. Benlik arınması ile zihnin boşaltılması sağlanarak kişinin asli hedeflerine odaklanması sağlanır.
5. Benlik arınması egodaki değişikliklere sebep olur.
6. Benlik arınması kendini gerçekleştirme, bireyleşme gibi insanı önemli noktalara götürür.
7. Benlik arınması psikoterapötik bir süreçtir.

Sonuç olarak arınma sürecinin içinde yer aldığı psiko-kozmoloji bağlamında yeniden doğuş, insanın özünü yeniden kazanması anlamına gelen sufizm bireyin yaratıcı vizyona ulaşması için bir araçtır. Kültürel benlikten özgürleşme ve kozmik benliğe (nefse) ulaşmadır. Kolektif bilinçaltıyla iletişime geçerek, yaratıcı bilinçaltı süreçleri yeniden harekete geçirme ve kültürel bilinçaltını hareketsizleştirmedir (Arasteh, 1974: 94). Buradaki (1) 'kollektif bilinçaltı' içimizdeki ilahi nefha, (2) 'kültürel ben' nefsimizin olumsuz yanı, (3) 'yaratıcı bilinçaltı' da nefsin ya da benliğin Allah'ı bilen kısmıdır. Aslında Jung psikolojisinden alınan bu yaklaşımlardan dolayı her bir psikolojik ekoldeki süreçleri bir şekilde nefsi arındırmakla ilişkilendirmek mümkündür. Bundan dolayı sufilerin özel deneyimleri, elimizdeki hazır malzemeyi ve insanlığın henüz idrak edilmemiş tam kapasitesinin gelişmesine elverecek koşulları hazırlamak üzere bir araya getirmemize yardım edebilir (Deikman, 2004: 143).

KAYNAKÇA

- Akıncı, A. (2005). *Kabala*. İstanbul: Dharma.
- Afifi, E. (2000). *İslam Düşüncesi Üzerine Makaleler*. Ekrem Demirli (Çev.). İstanbul: İz.
- Alkaya, A. (2000). *Kur'an Kerimde Arınma Kavramı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Amini, F. (1999). *Sufi psychology and Jungian analytic psychology: Treatment of narcissistic personality disorder*. (Unpublished Doctorate Thesis). Wright Institute Graduate School of Psychology, America.
- Anissian, M. (2005). *Eros in Sufism: Journey to Mystical Love*. (Unpublished Doctorate Thesis). Pacifica Graduate Institute, USA.
- Arasteh, A.R. (1974). Psychology of the sufi way to individuation. L. F. R. Williams (Ed.). in *Sufi Studies: East and West*. New York: E.P. Dutton & Co., Inc, 89-113.
- Badri, M. (2000). *Contemplation-An Islamic Psychospiritual Study*. USA: The International Institute of Islamic Thought.

- Bagasra, A. (2005). *Ritual and Its Meaning in An American Sufi Community*. (Unpublished Master Thesis). Saybrook Graduate School and Research Center, California.
- Baxter-Tabriztchi, G. (2003). *Farid Ud-Din Attar's The Conference of The Birds(Mantıq Al-Tayr): A Study in Sufi Psychology and Spirituality*. (Unpublished Doctorate Thesis). Argosy University, California.
- Blachere, R. (1982). Nefs Kelimesinin Kuran'da Kullanılışı Hakkında Bazı Notlar. S.Kılıç (Çev.). Erzurum: Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 5,189-196.
- Blumenthal, D. R. (?). *Understanding jewish mysticism- The Philosophical-Mystical Tradition and Hasidic Tradition*. New York: Ktav Publishing.
- Boni, L. J. (2010). *The Sufi Journey Towards Nondual Self-realization*. (Unpublished master thesis). University of Lethbridge, Canada.
- Certel, H. (1993). *Ebu Talip El-Mekki'de Tasavvufi Yaşayış*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Ceyhan, S. (2013). Zühd. *İslam Ansiklopedisi*. C.44, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı. s.530-532.
- Clarke, J.J. (1997). *Oriental Enlightenment – The Encounter Between Asian and Western Thought*. London: Routledge.
- Cohn-sherbook, D. (1995). *Jewish Mysticism-An Antology*. Oxford: Oneworld.
- Deikman, A. J. (1982). *The Observing Self*. Boston: Beacon Press.
- Deikman, A. J. (2004). Sufizm ve Psikiyatri. K. Sayar (Haz.). *Sufi Psikolojisi* içinde. İstanbul: İnsan. 121-143.
- Demirci, M. (2007). İç Dönük Cihad: Mücâhede. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 19, 9-21.
- Fragar, R. (2005). *Kalp, Nefs ve Ruh*. İbrahim Kapaklıkaya (Çev.). İstanbul: Gelenek.
- Gündüz, İ. (2007). Tasavvufi Bir Terim Olarak Rabita. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 19, 23-53.
- Günay, N. (2007). Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.2.(19), 51-79
- Hammerle, E. E. (2002). *An Heuristic Analysis of Descriptive Interpretations of Experiences Considered to Be Mystical and Profound by Western Practitioners on A Sufi Spiritual Path*. (Unpublished Doctorate Thesis). California Institute of Integral Studies, California.
- Happold, F. C. (1970). *Mysticism: A Study and Antology*. London: Penguin Books.
- Helminski, K. (2006). *Bilen Kalp - Ruhsal Dönüşümün Sufi Yolu*. Refik Algan (Çev.), İstanbul: Dharma.
- Helminski, K. (2010). Spiritual Perception and the Root of Religion. *International Mevlana Symposium Papers Volume 3*. İstanbul: Motto Project, 1251-1256.
- Ismail, G. A. (2008). *Islam, Sufism & Psychotherapy: In Search of Unifying Values and Epistemologies*. (Unpublished Doctorate Thesis). James Madison University, America.
- Hökekleli, H. (2006). İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü. *İslami Araştırmalar Dergisi*. 19.(3), 409-421.
- Khalil, A. (2009). *Early Sufi Approaches to Tawba: From the Qur'an to Abu Talib al-Makki*. (Unpublished Doctorate Dissertation). University of Toronto, Canada.
- Kılıç, M. E. (2012). *Tasavvufa Giriş*. İstanbul: Sufi Kitap.

- King, U. (2004). *Christian mystic: The Spiritual Heart of Christian Tradition*. London: Routledge.
- Knabb, J. J. and R. K. Welsh. (2009). Reconsidering A. Reza Arasteh: Sufism and Psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 41. (1), 44-60.
- Köse, A. (2003). Avrupalıların Mistik İslam'la Tanışmaları, III. Uluslar Arası Mevlana Kongresi. Konya: Selçuk Üniversitesi, 61-66.
- Köse, A. (2008). *Neden İslam'ı Seçiyorlar*. İstanbul: İz.
- Kuşeyri, A. (2009). *Kuşeyri Risalesi*. Süleyman Uludağ (Haz.). İstanbul: Dergâh.
- Kutluer, İ. (1994). Düşünme. *İslam Ansiklopedisi*. C.10, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 53-57.
- Levenson, M. R. and A. H. Khilwati. (1999). Mystical Self-Annihilation: Method and Meaning. *The International Journal for The Psychology of Religion*. 9.(4), 251-257.
- Merter, M. (2011). *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Mohapatra, A. R. (2003). Budizm. Hidayet Işık (Çev.). *Selçuk İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.
- Muslu, R. (2007). Halvetiyye'de "Atvâr-ı Seb'a" Yazma Geleneği ve Sofyalı Bâli'nin *Atvâr-ı Seb'a* Risalesi. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 18, 43-63.
- Naranjo, C. and R. E. Ornstein. (1971). *On The Psychology of Meditation*. New York: The Viking.
- Novak, M. (1967). *Belief and Unbelief –A philosophy of Self-knowledge*. America: The Macmillan Company.
- Oliver, P. (2009). *Mysticism- A Guide for The Perplexed*. London: Continuum.
- Ögke, A. (1997). *Kur'an'da Nefs Kavramı*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Özelsel, M. M. (2003). *Halvette 40 Gün*. Petek Budanur Ateş (Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Özelsel, M. M. (2007). *Kalbe Yolculuk*. Seda Çiftçi (Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Özelsel, M. M. (2010). Sufi Techniques – The Psycho-Physiological Dimension of Spiritual Practice. *International Mevlana Symposium Papers Volume 3* içinde. İstanbul: Motto Project, 1389-1402.
- Peck, M. S. (1992). *Az Seçilen Yol*. Rengin Özer (Çev.) İstanbul: Akaşa.
- Pryor, A. (2002). *The Practice and Experience of Inner Jihad (Effort or Striving) in Contemporary Islamic Sufism*. (Unpublished Doctorate Thesis). California Institute of Integral Studies, California.
- Rizvi, S. A. A. (1994). *Muslim Tradition in Psychotherapy and Modern Trends*. Pakistan: Institute of Islamic Culture.
- Safken, A. M. (1998). *Sufi Stories as Vehicles for Self-development: Exploration, Using In-depth Interviews, of The Self-perceived Effects of The Study of Sufi Stories*. (Unpublished Doctorate Thesis). Institute of Transpersonal Psychology, California.
- Shalan, M. (2004). Sufi Uygulamaları ve Bireyleşme Yolu arasındaki Bazı Paralellikler. (Hazırlayan.K. Sayar). *Sufi Psikolojisi* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 2004, 145-172.
- Sayar, K. (2004). Geçmişin Bilgeliği Bugünün psikoterapileriyle Buluşabilir mi?. Kemal Sayar (Haz.). *Sufi Psikolojisi* içinde. İstanbul: İnsan, 11-40.
- Sayar, K. (2012). *Her Şeyin Bir Anlamı Var*. İstanbul: Timaş.
- Shafii, M. (1988). *Freedom From The Self*. America: Human Sciences Press, Inc.
- Smith, H. (1976). *Forgotten Truth - The Primordial Tradition*. USA: Harper Colophon Books.
- Tarhan, N. (2012a). *İnanç Psikolojisi*. İstanbul: Timaş.

- Tarhan, N. (2012b). *Güzel İnsan Modeli*. İstanbul: Timaş.
- Tosun, N. (2010). *Zikir ve Tefekkür*. İstanbul: Semerkand.
- Türk, İ. (2002). *Tarikatler Öncesi Dönemde Mürşit-Mürid İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uludağ, S. (2006). Nefis. *İslam Ansiklopedisi*. C. 32, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 526-529.
- Uludağ, S. (2008). Riyazet. *İslam Ansiklopedisi*. C.35, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 143-144.
- Uludağ, S.(2011). Tasfiye. *İslam Ansiklopedisi*. C. 40, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 127-128.
- Yalom, I. D. (2006). *Din ve Psikiyatri*. Özden Arkan (Çev.). İstanbul: Merkez.
- Yılmaz, H. K. (1994). *Nefs terbiyesinde Açlık ve Az yemek*. İstanbul: Erkam.
- Yılmaz, H. K. (2004). *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*. İstanbul: Ensar.