

MİSTİSİZMDE RUHSAL UYGULAMALAR, NEFS DİSİPLİNİ ve MEDITASYON

Orhan GÜRSU

Konuya geçmeden önce mistisizm hakkında genel bir bilgi vermenin faydalı olacağı kanaatindeyiz. Mistisizm, kişi üstü ruhsal bir alem olduğundan mistisizm üzerinde yapılmış tariflerde bir birlik bulmak mümkün değildir. Bu nedenle çoğu mistik deneyimlerini yazıya dökerken daha çok deneyimlerinin ne olmadığından söz ederler. Yine de bir tanım yapmak gerekirse, mistisizm; eski yunanca da "gözleri kapamak" anlamına gelen "myein" sözcüğünden gelir. "Dinler içinden akan büyük ruh nehri" diyenler olmuştur mistisizm'e. Siz ister bilgelik, ister aydınlık ister aşk, ister hiçlik deyin ona, en geniş anlamıyla mistisizm, tek bir hakikatin bilincine varmaktır¹ denilebilir.

Mistik tecrübe içerdiği uygulama ve tekniklerden ötürü -ki bunlar arasında trans hali, inzivaya çekilme, seslerin işitilmesi, uzun süren kendinden geçmeler, baygınlık hali, nefis'e eziyet etme vb. ini sayabiliriz- çoğunlukla normal dışı fenomenler olarak algılanır ve hatta psikopatolojideki hastalıklarla karıştırılır. *Bernard Grom* mistisizmin yukarıda sıraladığımız özellik ve görüntülerden ibaret kabul edilmemesi gerektiğini belirtir. Ona göre, vahiy tecrübesi, extase, değişken zaman bilinci, bedensizlik duygusu, açık görüşü ya da telepati gibi haller bütün dünya dinlerinde geçmiş ve şimdiki zaman delillerinin genel fenomenolojik özünü ifade ederler.² Mistik yaşantısının evrensel fenomenolojik özü bir birlik ve uyum göstermektedir. Mistik yaşantısını tamamen içsel bir tarzda tecrübe ettiği ve pozitif ben sınırsızlığını ve bilinen suje-obje farklılığını aşip birliği hissettiği müddetçe bu böyledir. Gerek kendiliğinden gelen ve gerekse meditasyon pratikleri sonucu ortaya çıkan birlik tecrübeleri deruni olarak vasıtasızca ortaya çıkar ve

içsel temellere oturur.

Doğu geleneklerinde ya da daha geniş bir tabirle mistik bâtını geleneklerde meditasyona hazırlık aşamasında bir dizi farklı uygulamalar gerçekleştirilir. Meditasyon öncesi yoğunlaşma için kullanılan tekniklerin farklılığı ilk anda dikkati çeker. İslam tasavvuf geleneğinde sufi, zikir öncesi yoğunlaşma ve teknikleri kullanmak durumundadır. Mevlevilerde "sema" denilen bir daire etrafında sürekli dönme vardır. Budistler nefes alıştırmalarında yoğunlaşırlar, yogacılar ise herhangi bir nesne üzerinde dikkati yoğunlaştırarak meditasyona hazırlanırlar. Farklı farklı olan bu alıştırtma tekniklerinin ne gibi ortak yanları vardır?

Bu konuyla ilgilenen psikologlar için bile meditasyon bir çok yönden şaşırtıcıdır. "Aklın almadığı ya da gizemli karanlık durumları nedir? İnsanlar bilincini değiştirmek, genellikle, mistik olarak adlandırılan yapıya erişmek için meditasyon yaparlar. Ancak bu yaşantının özellikleri nedir ve meditasyon teknikleri ile buna nasıl erişilebilir? Bu teknik ve yaşantıları bilinç psikolojisinin çağdaş bilgisi ile birleştirmenin bir yolu varmıdır ve insanlara uygunluğu nedir? Geleneksel psikolojilerin en yaygın ve en üst mükemmellik düzeyine ulaşmış olan tekniklerden birisidir, meditasyon. Eski Mısır kültüründen çağdaş eskimolara kadar hemen hemen her kültürde bu tekniklere rastlanır.³ Hatta ilkel kavimlerde de bu tekniklere rastlamak mümkündür. Ancak ilkel kavimlerdeki meditasyona hazırlık egzersizleri

¹Schimmel, Annemarie, *Tasavvufun Boyutları*, Adam Yay., İstanbul 1982, s.17.

²Grom, Bernard, *Religions Pyscologhie*, Kösel-Vandenhoeck Ruprecht, München 1992, s.339.

³Ornstein, Robert, *Yeni Bir Psikoloji* (çev: Erol Göka-Feray Işık) İnsan Yayınları, İstanbul 1990, s. 109.

ruhi merkezli değil fakat daha çok maddi unsurlarla kendisini gösterir. Örneğin kokular, bir takım kimyevi maddeler, büyü ve sihirler, galeyanlı danslar, sağır edici gürtlüler, korkutucu gösteriler ve halini hazırlayan usuller arasındaydı.⁴ Amerikan kızilderililerin geçmişten gelen bir alışkanlık olarak günümüzde halen ayinlerde LSD, Morfin, Kokain vb. uyuşturuculara yakın kimyevi maddeler içeren bitkileri kullandıkları bilinmektedir.

Bu aşamadan sonra muhtemelen gelebilecek bir soru meditasyonun gerekliliği üzerinde olacaktır. Meditasyon gerekli midir? Önemi nereden kaynaklanmaktadır? Kutsal olan'a yapılan bütün yolculuklar, yolcunun kendi içine yönelmesiyle başlar. "Kendini bilen Rabbin bilir" sözünün hikmeti bu olsa gerek. Sufi üstadları insan benliğini uçsuz bucaksız bir âlem'e, kozmoz'a benzetirler. *Mulay ed-Darkavi*'nin deyişiyle: "Âlemde ne varsa, var olan her şey nefis'te mevcuttur"⁵, "İç âlemde olan şeyler, dış âlemde de vardır. Dış âlemde var olan her şey, iç âlemde de vardır."⁶ Şu halde mistiğin kutsal'ı dışarıda aranması bir yanılgıdan başka şey değildir. Meditasyon tam da bu noktada karşımıza çıkar. Mistiğin çıkacağı o uzun ve zorlu yolculukta olmazsa olmaz şartı olarak kullanacağı tekniklerden birisidir meditasyon. Bu uygulamaya sayesinde Hındular'ın Moksha, Taoistlerin, Tao ile uyum içinde yaşamak, Budistlerin Nirvana, Sufilerin İnsan-ı Kâmil ve Hristiyanların Bütünleyici hayat dedikleri⁷ gerçek özgürlüğe ulaşılır. Hınduların meşhur efsanesi "Bagavad Gita"da ilahi olana ait bilginin edinilmesinin zihinsel yetilerle değil, tam tersine, ölümlü bedene ait olan zihnin tümüyle durdurulması sonucu gerçekleşeceği⁸ anlatılır. Buna ulaşmanın yolu olarakta, meditasyonun düşüncelerin aracılığıyla ortadan kaldırarak Evren'in ruhu ile bütünleşmeyi sağlayacağı gösterilir.

Geleneksel öğretiler mistisizmin katı bir etik temelini olduğuna ısrar ederler. Budistler Sila'yı (saf etik ve erdem) meditasyon pratizesi öncesinde gerekli olan bir şey olarak görürler. İlk beş kurallar öldürmekten, çalmaktan, gayri meşru tensel ilişkilerden, yalan söylemekten ve sarhoşluk verici şeylerden kaçınmaktır. Daha büyük bir yürüyüş için yasaklanmalar artabilir. Büyük Hristiyan mistikleri de benzer açıklamalarda bulunurlar. *Avilali Teresa* "Arayış içinde olanlar büyük düşüşler atlamadan iç kaleye giremezler" diye anlatır.

Hindu yogasının büyük adımı (yama), Budist hükümlerini açıkça yansıtır; zarar vermeden, yalan söylemeden, çalmadan, duygusal ifrattan ve açgözlülüğten kaçınmak. İkinci yoga adımı (Niyema) erdem gerektirir. Tensel ve zihinsel saflık, gönül huzuru, zâhidlik, tensel işlere çalışma ile ben bilgisini toplama ve tanrıya teslimiyet.⁹

Belirtilen kurallar incelendiğinde doğulu geleneklerle İslam geleneği, dolayısıyla tasavvuf arasındaki benzerlik şaşırtıcı olsa gerek. Tasavvuf geleneğinde sufünün öncelikli görevi dini emir ve yasakların uygulanmasında hassas davranmasıdır. Bu kural dinin bir vecibesi olarak karşısına çıkar; "İnsan benliğini düşün ve onun nasıl (yaradılış) amacına uygun şekillendirildiğini. Ve nasıl ahlaki zaafı olduğu kadar Allah'a karşı sorumluluk bilinciyle de donatıldığını. Her kim benliğini arındırırsa, kesinlikle mutluluğa erişecektir. Onu (karanlığa) gömen ise hüsrandır."¹⁰

Mistik bir denemeye ruhsal hazır oluş hali hiç şüphesiz pek kolay olmayacaktır. Öncelikle ruhun var olan somut eşyalar dünyasından ve yine kendisini sınırlandıran bütün düşüncelerden uzaklaşması beklenmektedir. Ruhsal hazır oluş halinin yakalanmasında en büyük etmenlerden biri, içe çekilme'dir. Bütün bâtını gelenekler de var olan içe çekilme kutsal olanla gerçekleştirilecek birleşmenin öncesinde yapılması gereken etmenlerden biridir. İçe çekilme ve çile bir usuldur, mücadelelerdir. Bedeni hayat ile ruhi hayat ikiliğinin ortadan kaldırılması için elzemdir.

Bir sûfi sözünde, "*Bir ekmek parçasına bakışınız aç olup olmadığınıza bağlıdır.*" denilir. Sufiler de bilinç ya da dikkat yoğunlaşması hedeflenen nesne üzerinde gerçekleşir. (Çoğunlukla bu hâyal edilen ismi-i celil'dir)

Kısıtlı olan bilinç, belirli teknik ve alıştırmalarla üst bir düzeye çıkarılmaya çalışılır. Bundan do-

⁴Safa Peyami, *Mistisizm*, Bâbüfâli Yayınevi, İstanbul 1961, s.28.

⁵Mulay el-Arabi ed-Darkavi, *Bir Müşidin Mektupları* (çev: İbrahim Kalın), İnsan Yay., İstanbul 1995, s. 18.

⁶Upanişadlar (derleyen: Mehmet Ali Işım), Dergah Yay., İstanbul 1997, s. 128.

⁷Dexter James, *Meditasyon* (çev: Gönül Üzmez), Kabele Yay., İstanbul 1996, s. 24.

⁸Bagavad Gita (çev: Sevda Çalışkan), İmge Kitabevi, Ankara 1995, s. 11.

⁹Meadow Ja Mary, D. Kahoe Richard, *Psychology of Religion, Religion in Individual Lives*, Harper Row Publ., New York 1984, s. 145.

¹⁰Esed, Muhammed, *Kur'an Mesajı* (çev: Cahit Koçtak, Ahmet Ertürk), Şems Suresi, s. 1273.

layıdır ki sufiler sıradan bilinci "derin uyku", ya da "körlük" olarak görürler. Manevi aydınlanmanın merkezi olan kalb dünyaya ait olgular nedeniyle kirlenmiştir, kararmıştır. Sürekli damlayan suyun sert kayayı incelteceği, deleceği gibi sürekli yapılan zikir kalb'i kötü hasletlerden arındıracak, manevi aydınlanmayı sağlayacaktır. Kalp gözüntün açılması, çakraların çalıştırılması veya aydınlanma sıradan bilincin aşılması sonrasında ortaya çıkacak durumlardır. Zikir esnasında nefesin kontrollu ve ritmik bir şekilde yapılması istenilen yoğunlaştırmayı gerçekleştirir. Nefes alma pratiği sadece islam sufiliği için değil, aynı zamanda Zen-budizm, Hinduizm, Tao gibi diğer doğulu gelenekler için de geçerlidir. Bugün artık modern psikoloji de nefes alma, egzersizlerinden nasibini almış ve uygulamaya koymuştur. Bu teknik özellikle kaygı, stres ve heyecan'ın yolaçtığı gerginliklerde ve fobiler de kullanılabilir olmuştur.

Mistik geleneklerin çoğunda meditasyon öncesi yoğunlaşmayı sağlamak amacıyla kullanılan tekniklerden biri de dua'dır. Dua dikkati içerideki tanrıdan gelen bir alış veriş tizerine toplarken aynı zamanda da kutsal faaliyet ve Tanrı ile ilişki kurma olarak yorumlanabilecek bazı etkin hallerde uygulanabilir. Ruh gözüyle seyretme gerçekleştirildiği takdirde, genel bir ilgisizlik, özgürlük, huzur, dünyadan kopup göklere yükselme, mutluluk hali belirir.¹¹ Dua'nın esasında bir takım istek ve arzular olduğu gibi dua eden mistik bir anlamda kendisini çıplak bir biçimde sergilemiştir. *Martin Lings* sufilerde dua'nın şer'i durumunun ötesinde, sufünün tadabileceği, tümüyle ve sürekli olarak tadması gereken gerçek saflık gibi bir boyutunun olduğunu söyler.¹² *İkbâl*'in dua'ya yönelik şu sözleri ise çok daha çarpıcıdır: "*İster ferdî, ister içtimâi olsun dua, kainatın dehşet verici sessizliği içinde, insanoğlunun kendisine bir cevap bulmak için hissettiği derin hasret ve iştiyakın ifadesidir.*"¹³ der *İkbâl*.

Meditasyon da ruhsal hazır oluş hali'nin tam olarak sağlanabilmesi için fiziki olarak da hazır olmak gereklidir. *Dexter*'a göre meditasyon öncesi yapılacak olan bazı şartlar şunlardır; "*Bol bir kıyafet giyin, kravat, kemer gibi sıkı giyecekleri çıkarın ya da gevşetin. Ayakkabılarınızı çıkartın. Banyo yapmak veya elinizi yüzünüzü yıkamak, burununuza temizlemek, dişlerinizi fırçalayıp ağızınızı su ile çalkalamak, gözlerinize soğuk su çarpmak,*

gevşemenize yardımcı olur. İdrar torbanızı ve bağırsaklarınızı da boşaltın, ağızınızı kapatıp burununuzdan soluk alıp verin. Bazılarına göre meditasyon süresince dilin ucu damağa değmelidir."¹⁴ Yukarıdaki satırları okurken yüzünüze bir gülümsemenin yayılacağından eminim. İnsan *Dexter*'ın meditasyona hazırlanan birini değilde namaza veya zikir'e hazırlanan bir mümini anlattığı hissine kapılıyor. Meditasyon süresince dilin ucunun damağa değmesi ise bütün sufi gruplarında yapılagelen bir uygulamadır. Bütün bunları anlatmamızdaki kastımız İslam tasavvufunun büyüklüğüne delil arama endişesinden kaynaklanmıyor. İslam sufiliğinin kendine özgü mükemmel bir yapısının olduğunu, bu yönüyle bırakın uzakdoğu geleneklerini, günümüz modern psikoloji'nin dahi üstünde seyrettiğini zaten kabul ediyoruz.

Meditasyon öncesi yoğunlaşma için kullanılan hazırlık tekniklerinden bir başkası müziktir. Manevi hayatın kilid noktası olan kalbdeki ritmik atımlarla müzikteki teganni ve ritim karşılaştırıldığında mistiklerin meditasyona hazırlıkta müziğe neden bu kadar önem verdikleri ortaya çıkıyor. "*Hemen hemen bütün mistiklerce faydalanılan ve daha mukaddes kitap devrinde önemi çok iyi aydınlatılmış olan müzik, ölümsüzlerin dilidir. Tıpkı şarabın ölümsüzlerin içkisi olduğu gibi. İnsanı sarhoş eder ve kutsallaştırır. Onun tadını tadan esrime halindedir, ruhu bu dünyadan uzaklaşmış, eşyanın, görüntü ve anlamları silinmiştir.*"¹⁵ Sufi gruplarının çoğunda "def", "bendir", mevlevilerde ise "ney" meditasyon, zikir süresince kullanılan sembol araçlardır.

Başta da belirttiğimiz gibi meditasyon için farklı geleneklerde farklı uygulamalar bulmak mümkündür. Kullanılan tekniklerin herbiri farklı bir duyu organını kapsar. Bir söz çeşitli geleneklerde tekrarlanır; bir kelime, bir koan, bir mantra, bir dua ya da dervişlerin "hu"su gibi. Yoğunlaşma, nefes alıp verme, kalb atışı, kısa bir dua, bir öykü veya çağlayan, bir titreşim gibi doğal sesler üzerine odaklanır. Guruların sembolleri ya da resimlerine sürekli bakılır ve uygulamacının kalb gözündeki hayaller de-

¹¹ Serouya, Henri, *Mistisizm* (çev: Nihal Önal), Varlık Yay., İstanbul 1967, s. 17-18.

¹² Lings Martin, *Tasavvuf Nedir* (çev: Rahmi Yanarlı), Akabe Yay., İstanbul 1986, s. 100.

¹³ İkbâl, Muhammed, *Dini Düşüncenin Yeniden Doğuşu* (çev: Dr. N. Ahmet Asrar), Birleşik Yay., 2. baskı, İstanbul, s. 129.

¹⁴ Dexter-James, a.g.e., s. 35.

¹⁵ Serouya, Henri, a.g.e., s. 23.

vamlı dönerek oluşturulur. Sufi dervişleri sema yarımlar, taocular karınları üzerinde yoğunlaşırlar, ilk hristiyan büyükleri, bir nesne ya da haç'ı temaşa ederlerdi. Tüm bunlar aynı meditasyonun farklı biçimleridir. Bu farklı uygulamaların ortak yanı, dikkatin tek bir değişmeyen süreçle aktif bir biçimde sınırlanması ve sıradan düşünceden uzaklaştırılmasıdır. Kullanılan tekniğin ne ve nasıl olduğu o kadar önemli değildir. Psikolojik terimlerle bu süreç, sinir sistemindeki aynı bağımlı programın defalarca yeniden tekrarlanmasına ilişkin bir girişim olabilir.¹⁶ Algısal alan sınırlandırılıp, istenen nesne üzerinde yoğunlaşma gerçekleştiği sürece bu böyledir.

Meditasyon alıştırmalarının neticesinde bilinç düzeylerinde bir değişikliğin olması beklenir. Alıştırmalar ilerledikçe, Hint geleneğinde; çakraların çalışması ve üçüncü gözün açılması, Zen budizmde sezgisel bir uyanışın oluşması, İslam sufiliğinde ise kalb gözünün açılması, perdelerin kalkması beklenir. Asıl olan hedef her ne kadar bunlar olmasa da pratizelerin bir sonucu olarak ortaya çıkması düşünülmür. Hedef gerçekleştirildiğinde ortaya çıkan durum kendisini adeta *William Blake*'ın şu sözleriyle özetler; "*Algının kapıları temizlenirse, herşey insana olduğu gibi, sonsuz gözükecektir. Çünkü insan, herşeyi mağarasının daracık çatlaklarından görecektir denli kendisini kapatmıştır.*"¹⁷ Sufi üstadlarının reel dünyayı hayal, vehim olarak görmelerinin nedeni de bu olsa gerek.

Kabul etmek gerekir ki sufilerdeki dinsel ritüeller ve uygulamaları yaşadıkları hayat şekli ve gizem çoğu insan için bir çekicilik arzeder. Ancak sufilerde görülen bu hallerin gerçekleşmesi uzun merhaleler sonrasındadır. Bu hayatı merak edip, yaşamak isteyen okuyucu için belki de ilk ve son uyarımız *İdris Şah*'ın aşağıdaki hikayesinde gizlidir: Bir gün anlatıldığına göre, iyi niyetli ama cahil bir hakikat arayıcısı esrarlı giysiler içerisindeki bir grup dervişin konak yerine vardı. Dervişlerden birisi, gözyuvarları yana yatmış, sırtüstü, tam bir huzur manzarası gibi yerde uzanmaktaydı.

"*Buraya sizin hayatınızı paylaşmaya ve yaşantılarınızı yaşamaya geldim*" dedi adam dervişlerin başına büyük bir istekle.

Baş derviş "*Bizimle neyi paylaşmak istersin?*" diye sordu.

Ziyaretçi; "*Şu yerde yatan dervişin durumuna ortak olmak istiyorum*" diye rica etti.

Dervişler her zaman ki konukseverliklerini ona da lütfettiler. Yeni arkadaşlarının çevresinde bir halka oluşturarak bir akrebin onu sokmasına yardımcı oldular.¹⁸

¹⁶Ornstein, Robert, a.g.e., s. 127.

¹⁷Blake, William, Cennet ve Cehennemin Evliliği (çev: Rahme G. Ögdül), Altıkırkbeş Yayınları, s. 39.

¹⁸Şah İdris, Yolun Yolu (çev: Ali Özkan), İnsan Yay., İstanbul 1996, s. 109.