

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# Tematik Tasavvuf Toplantıları

Fikriyat & Kişiler & Kurumlar

2



**Kitabın Adı** : TEMATİK TASAVVUF TOPLANTILARI  
Fikriyat & Kişiler & Kurumlar  
**Editör** : Prof. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER  
**Editör Yardımcısı** : Aysun ÖZVEREN  
**Yazar** : Musthafa UJAMPADY, Saeyd Rashed Hasan CHOWDURY,  
Eldıar ZAHLILOV, Aysun ÖZVEREN, Doç Dr. Cemil KUTLUTÜRK  
**Mizanpaj / Kapak** : Oğuz ÇETİN

**1. Baskı** : Aralık 2019 ANKARA

**ISBN** : 978 - 625 - 7000 - 41 - 3

© Prof. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER

Tüm hakları yazarına aittir. Yazarın izni alınmadan kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, çoğaltılması yapılamaz. Yalnızca kaynak gösterilerek kullanılabilir.

## SONÇAĞ AKADEMİ YAYINLARI

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı No.: 48/49 İskitler 06070 ANKARA

T / (312) 341 36 67

www.soncagyayincilik.com.tr

soncagyayincilik@yandex.com

**Yayıncı Sertifika Numarası:** 25931

## BASKI MERKEZİ



UZUN DİJİTAL MATBAA, SONÇAĞ YAYINCILIK MATBAACILIK TESCİLLİ MARKASIDIR.

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı No.: 48/48 İskitler 06070 ANKARA

T / (312) 341 36 67

www.uzundijital.com

uzun@uzundijital.com

# TASAVVUF VE HİNT MİSTİSİZMİNDE LETÂİF VE ÇAKRALAR

*Aysun ÖZVEREN<sup>1</sup>*

## Özet

Yoga, Hint mistik ritüellerinden biridir. Bu uygulamada hedef, fiziksel ve ruhsal bedenin arınmasıyla kurtuluşa (Nirvana-Mokşa) ulaşmaktır. Solar pleksüs, ajna ve kalp çakrası yogadaki ruhsal enerji merkezlerindedir. İslam tasavvufunda ise zikir, Fenafillah'a ermede uygulanan sistemli bir metottur. Zikir ruhsal bedende letâif denilen manevi enerji noktaları üzerine uygulanır. Latife ilmi olan kalp, ahfa ve nefis merkezleri, meditasyondaki kalp, solar pleksus ve ajna çakra ile konum ve fonksiyonel açıdan benzerlik gösterir. Çalışmada her iki öğretinin amaçları ve uygulamadaki farklılıklar araştırılmış, çakralar ve letâif öğretilerinin insanın mana arayışına çözüm olup olamayacağı tartışılmıştır. İslam tasavvufundaki Bekâbillah mertebesi ile Hint mistisizmindeki Mokşa (Nirvana) seviyesinin benzerlik ve farklılıklarına değinilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Tasavvuf, Hint Mistisizmi, Letâif, Çakra

1 Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Öğrencisi

## **Abstract**

Yoga is one of the Indian mystic rituells. The aim of yoga is reaching to (Nirvana/Moksha) by prufication of physical and sprituel body. Solar plexüs, ajna chakra and heart chakra are the centers of spritüel energy in yoga. Zikir is an important method to reach Allah in Islamic mysticism. Zikir is applied over the letaif. Letaif are spritüel energy points in the spritüel body.Kalp, ahfa and nefis points have similarities with heart, ajna and solar plexus in meditation with location and functional points. The aims of both technics and their differences thepractice are investigated in this report. Inconclusion the Fenafillah and Bekabillah in Islamic mycticism are not to same concepts.

**Keywords:** Sufism, Indian Mysticism, Lataif, Chakra

## **Giriş**

Çalışmamız Hint mistik ritüellerinden yoga ile tasavvufi zikri amaç ve uygulanişu açısından değerlendirmektir. Bu noktada tasavvuftaki letâif ile yogadaki çakra merkezlerinin konumları, benzer ve farklı yönleri makalede ele alınan konulardır. Yoga, günümüzde daha çok fiziksel ve ruhsal açıdan rahatlamak amacıyla uygulanan, ülkemizde popüler kültürün bir parçası haline gelmiş akımlardandır.

İslam tasavvufunun Hint mistisizminden etkilendiğı iddiaları sadece günümüzde değil, İslam'ın Hindistan'da bilinmesiyle birlikte tartışılmıştır. Yogadaki meditasyonun tasavvuf pratiklerinden yoğun tefekkür (murakabe), nefes tutularak yapılan gizli zikir gibi uygulamalarla benzerlikler delil gösterilmişti<sup>2</sup> Etkileşimin kaçınılmaz olması bir yana, birinin diğereine kaynaklık ettiği iddiaları sorgulanmalıdır. Savunanların, tasavvufun 11.yüzyılda Hindistan'a ulaşmadan önce

---

2 Carl.W.Ernst, "Müslüman Yoga Yorumcuları", trc.Mehmet Atalay, *Mezhep Araştırmaları, VII/2 (Güz 2014), ss.120.*

teşekkül ettiğini, Kuran ve sünnete dayalı yapısını göz önünde bulundurmaları bir zarurettir.<sup>3</sup> *Islamic Sufism, Mystique Musulmane, İslam veya Müslüman sınırlaması ile birlikte tasavvufun kullanılması her iki öğretinin teknikte farklılıklarına işaret etmesi açısından önemlidir.*<sup>4</sup>

## Mistisizm

Düşünce tarihi içerisinde varoluşun sorgulanması mistisizmin ortaya çıkış sebeplerinden birisi kabul edilmektedir. Milattan önce 5. yüzyılda kullanılmaya başlayan mistisizm kelimesine ortaçağda ruhani tecrübe anlamına gelen *contemplatio tabiri de eklenmiştir.*<sup>5</sup> Mistisizmin tarih boyunca çeşitli tanımlamaları yapılmıştır.

Bir dini tecrübe konumundaki iç enerji durumu, yaşanan haller sebebiyle ortak söylemlerde buluşabilmektedir. Grek mistik dininde herkese açık olmayan gizler, “Mustai” olarak ifade edilirken, “Muein” kelimesinin ibadetlerin intisap törenlerinin gizliliğine işaret ettiği düşünülmektedir.<sup>6</sup> Mistik tecrübe farklı zamanlarda dünyanın farklı bölgelerinde mensup oldukların dinin bir yorumu olarak teşekkül etmiş,<sup>7</sup> bazen teolojik, psikolojik, hatta biyolojik tanımlamalar yapılmıştır.<sup>8</sup> Tarihi süreçte pek çok mana atfedilse de onun sezgisel bir tecrübe olduğu noktasında ekseri çoğunluk hem fikirdir. Hinduizm, Budizm, Taoizm, Konfüçyanizm gibi Doğu dinleri, Grek-Helenistik dinleri, Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam gibi semavi dinlerde mistisizmin tabir

3 Ernst, a.g.e.,s.121-123.

4 Mustafa Aşkar, *Tasavvuf Tarihi Literatürü, İz Yayıncılık, İstanbul 2015, 2. Baskı. ss.27.*

5 Cavit Sunar, *Mistisizmin Ana Hatları, Anadolu Aydınlanma Vakfı Yayınları. 2. Baskı. İstanbul 2005, s.1.*

6 İlhan Kutluer, “MİSTİSİM”, TDV İslam Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/mistisizm> (21.12.2019)

7 Betül Akdemir Süleyman, “Mistisizmin Felsefi Okuması. Walter T. Stace'nin Mistik Tecrübeye İlişkin Düşüncelerinin Bir Değerlendirilmesi” *İslam Araştırmaları Dergisi* 2017, sayı:37, ss.119.

8 Sunar, a.g.e., s.2.

edilmesinde farklılıklar vardır.<sup>9</sup>İslam tasavvufu da Kuran ve sünneti merkez kabul etmektedir.

## **İslam Tasavvufu**

Tasavvuf kelimesinin yün giymek Ashab-ı Suffe, safevi gibi terimlerden türetildiğine dair görüşler vardır. Konusu marifetullah (Allah'ı ihсан düzeyinde tanımak) tır. Kur'an-ı Kerim ve hadislerde doğrudan bir ifade bulunmasa da tasavvufi literatürde, âyet ve hadislerde geçen muhabbetullah, zikir, ilmi ledün, marifet gibi pek çok terim kullanılmaktadır. Bu haliyle tasavvuf, Hz. Peygamber'in (as) şahsında "Üsve-i Hasene" şeklinde ifade edilen örnek kişiliğinin ve manevi otoritesinin günümüze kadar kurumsal kimlik kazanarak gelen şeklidir.<sup>10</sup>Tasavvuf yoluna girmek isteyen mürit, mesafe kat edene sâlik denilir.<sup>11</sup>Şeriat İslam'ı ve imanı kapsama alanına alırken, tasavvuf dini ihсан kıvamında (sen Allah'ı görmeden de O seni görüyor) yani O'nu görüyor-muşçasına yaşamayı gerektirir.<sup>12</sup>

Tasavvufun doktrin ve kurumlarının gelişimi üç dönemde ele alınabilir: Zühhd dönemi, Hicri ilk iki yüzyılı içine alır. Hicri ikinci asrın ortalarından itibaren sufi kelimesi terminolojide yerini almıştır.<sup>13</sup>Hicri ikinci asrın sonundan tarikatların ortaya çıkmaya başladığı dördüncü asra kadarki evreye tasavvuf dönemi denilmiştir. Tasavvufun bilinen ilk tanımı yapılmış, tasavvufî eserler kaleme alınmıştır. Sonrasında tarikatlar dönemi olarak isimlendirilen safha günümüze kadar ulaşmıştır.<sup>14</sup>

Sülûkta nefis tezkiyesi ve kalp tasviyesi esastır. Bu yüzden Allah'a ulaşma

---

9 Kutluer.a.g.e., s.1.

10 Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Otto, Ankara, 2014, 6. Baskı, ss.475.

11 Serkan Derin, *Tasavvuf ve Budizm'in Ortak Dili*, Endülüş Yayınları, İstanbul 2018. 1. Baskı. ss.102.

12 Müslim, "İman", 1.

13 Mustafa Aşkar, *Tasavvuf Tarihi Literatürü*, sf35.

14 Hülya Küçük, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, Ensar Yayınları, 4. Baskı, İstanbul 2005, ss.63.

metotları içerisinde sistematize edilen tarikatlar, uygulama yöntemlerine göre ruhanî ve nefsanî tarikatlar şeklinde sınıflandırılmıştır. Ruhun hafî zikir yoluyla yücelmesini amaçlayan tarikatlar için Nakşbendilik gösterilir. Yöntem olarak nefis ile mücadeleyi önceleyen tarikatlara ise nefsanî tarikatlar denilir. Bu tarikatlarda cehrî zikrin tasavvufî eğitimde bir yöntem olarak kullanılmasıöne çıkar. Kâdirîlik, Rifâîlik, Halvetîlik bunlara örnek verilebilir.<sup>15</sup>

“Kalpler ancak zikrullah ile itmi'nâna erişir.”<sup>16</sup>âyetinden hareketle sufiler Allah şuurunun canlı ve zinde tutulmasının zikirle mümkün olacağını kabul ederler. Zikir, sözlükte hatırlamak, zihinde tutmak, unutmamak anlamlarına gelmektedir. Dini literatürde ise “Allah'ı anmak ve unutmamak suretiyle gafletten kurtuluş” manasında kullanılır. Kuran-ı Kerim'de Allah'ı zikretmeye dair ikiyüzelliyi aşan âyet tasavvufun zikir ile alakalı terminolojisini oluşturmaktadır. Tasavvufî istilahta zikir, Esmâ-i Hüsnâ'yı dil, kalp, zihin birlikteliği ile söyleyerek Allah ile meşgul olmayı ifade eder. Tasavvufta zikir sayesinde kişinin nefsinin terbiye edilmesi esastır. Bu sayede nefsinin mertebelerini tanıması mümkün olabilir. Mürşit tarafından kişinin ruhsal seviyesine uygun olarak verilen zikir/vird sayesinde bir nur oluşur. Böylece insanın nefis terbiyesi yolunda olumlu yönde bir değişim süreci de başlamış olur.<sup>17</sup>Nakşbendiliğin letâif öğretisinde zikirle beraber bedensel ve ruhsal şifanın gerçekleşebileceğinden bahsedilir. Sufilerin nefis terbiyesi metodu ile de duygular kontrol altına alınmaya çalışılır.<sup>18</sup>

Zikrin hakikati, tüm varlığı ile (beden, zihin, kalp bütünlüğü içinde) Allah dışındaki tüm eşyadan fani olmaktır. Zikir dile galip olursa, “nefs-i emmâre”nin özelliği olan kötü huylar güzel sıfatlarda fena bulur. Fikrî zikir galip gelirse, “nefs-i levvâme”nin emrettiği

15 Ahmet Cahid Haksever, *Tasavvufa Dair Güncel Meseleler* ss.45-46.

16 Rad Süresi, 13/28.

17 Mehmet Kasım Özgen, “Tasavvuf Felsefesinde Zikir Kavramı”, *Kastamonu Üniversitesi 1. Uluslararası Şeyh Şaban-ı Veli Sempozyumu*. 2. Kastamonu. C:II. ss.401-402.12.12.2019.

18 Hülya Küçük-Zeynep Arzu Yegin, *Tasavvuf ve Tıp. Selim Kalbin Fizyolojisi*. Ensar Yayınları. İstanbul 2016. 1. Baskı, ss.173.221.

nefsânî istekler, Rabbanî arzular da yok olarak “nefs-i mülhime” makamına ulaşır. Kalbî zikrin üstün gelmesi ile varlıkların fiilleri, “Mutlak Varlığın” sıfatlarında fani olur. Eşya Allah’ın rengine boyanır. Kalp itminana erer. “Nefs-i mutmaine” gerçekleşir. Rûhî zikrin nefsi kuşatmasıyla da kesret Hakk’ta yok olur. Sâlikin müşâhadesi Zât-ı muhabbet ile iştiyak bulur. Zikr-i sırrî ise Hakk’ta fenaya ermehtir.<sup>19</sup>

### **a.Letâif**

Tasavvufî düşünce de insan, bilgi ve edep ile kemâle ermesi için “her şeyin hakikat bilgisinin” kodlandığı (Bakara.2/31) âlem-i sağır (mikrokosmos) olarak yaratılmıştır.<sup>20</sup> Âdem cennette İlahî huzurdayken yeryüzüne insanoğlunun elest bezminde verdiği söz ile kemal vasıflarını tekrar kazanabilmesi için gönderilmiştir. Mikronun makro ile irtibatı ise vücuduna yerleştirilen manevî irtibat noktaları olan letâif (çakra) ile mümkün olmaktadır.

Letâif kelimesi Allah’ın isimlerinden “el-Latif” ile aynı kökten gelmektedir. Arapça “latife” kelimesinin çoğuludur. Cismi olmayan, gözle görülmeyen, güzel, hoş, ruhla ilgili manevî duyguları hissetme anlamı taşır.<sup>21</sup> Kuran-ı Kerim’de “O yarattığını bilmez mi? O, Latif’tir. (En ince işleri görüp bilmektedir) ve her şeyden haberdardır.”<sup>22</sup> buyrulmaktadır.

Ruhsal âlemin bedenle irtibatının olduğu kalp latifesinin, somatik olarak sol memenin dört parmak kadar altında olduğu ifade edilir. Latifeler, bazı peygamberlerin vasıl olduğu manevî hakikatlere işaret eder. Kul bu bölgelere içsel olarak yönelerek zikir çekerse, o

---

19 Ali Tenik-Vahit Göktaş, “Tasavvufî Düşünce de Zikir Ve Zikrin Benlik İnşasına Etkisi” *Toplum Bilimleri Dergisi*. 2014. Cilt:8.sayı:15. ss.268.

20 Râgıp el-İsfahânî, *Mutluluğun Kazanılması*. t rc. Mustafa Solmaz Sufî Kitap. İstanbul 2018. 1.Baskı. ss.35.

21 Zafer Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kalem Yayınevi, 1. Baskı, İstanbul 2006, ss.580.

22 Mülk Sûresi, 67/14.



peygamberlerin karakterinden, ulaştıkları hakikatlerden hissedar olacakları düşünülür. Ayrıca letâifin kozmik renkleri mevcuttur. Kişi çektiği zikirde Allah'a olan yoğunlaşmasına göre bu kozmik renkler ve manevi lütuflar bünyesini kaplar. Peygamberlerin ulaştığı manevi hakikatlere kabiliyet kazanır. Kalbin kozmik rengi kırmızıdır. Âdem peygamberin kademidir. Kalp latifesinden sonra “Ruh” gelir. Yeri sağ memenin altında, Hz. İbrahim’in ayak izini (manevi hakikatini) yansıtır, rengi sarıdır. Sonra “Sır” gelir. Manevi mahalli sol göğsün dört parmak üstü, rengi beyaz, Hz. Musa’nın manevi karakteridir. “Hafî” sağ göğsün üstünde, rengi siyah, İsa peygamberin manevi hakikat yeridir. Beş letâifin sonuncusu “Ahfa”, göğsün ortasında, Hz Muhammed (s.)’in ayak izi, yani Allah indinde manevi hakikate ulaşma mahallidir. Rengi yeşildir. Halk âleminde “Nefs” latifesıyla birlikte letâif sayısı altıya ulaşır. Nefsin rengi gridir. Zikir nefse gelip yerleşince tüm bedeni ve afakı kuşatır. Birbirinin içine giren zarflara benzeyen latifelerin her biri bir sonrakinden daha latiftir.<sup>23</sup>

Kalp en dışta, ahfa ise en içte bulunur. Gazali’ye göre, kalbin melekût (metafizik) ve şehâdet (maddi, göz gibi) âlemine açılan iç ve dış iki kapısı vardır. İç kapısıyla (kalpteki nokta-i süveyda, kara delik) Levh-i Mahfuz’u göz vs. gibi görme organı olmadan müşâhade edebilir. Ruhsal temizlik sayesinde (nefs terbiyesi) bu bilgiye ulaşan kalp, sadece metafizik değil, fizik âlemin bilgilerini de doğrudan kazanabilir.<sup>24</sup>

İbn-i Arâbî, var olanların hepsinin tek bir kaynaktan meydana geldiğini savunur. Kâşânî de her var olanın hakikati tektir ve Hakk’tan ayrı olamaz der. Hakikati anlayabilmek için akıl ve duyular yeterli değildir. Mutasavvıfların letâif diye tabir ettikleri kalp, sır, sırrın sırrı (hafî), ahfa gibi manevi algı gereçleri lazımdır.<sup>25</sup> Tasavvuftaki letâif öğretisinin enerjetik-fizyolojik işleyişi, Uzak Doğu ve Hint dinlerindeki

23 Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, ss.307.

24 Ethem Cebecioğlu, *Tasavvufî Bir İstılah Olarak “Nokta-i Süveyda”. Anıl Gurup Matbaacılık, 1. Baskı. Haziran 2017. Ankara. ss.25-27.*

25 Haluk Berkmen, *Kuantum Bilgeligi Ve Tasavvuf, Aura yayını, 5. Baskı, İstanbul 2015, ss.278.*

yoga ritüelinde bulunan çakralardaki gibi ritmik rezonans ilkesiyle açıklanabilir.

Bu öğretiyi kozmik konumun devriyle ilgili olup kişinin evrenin geniş ritmiyle uyuşmasını sağlamaktadır. Letâif, dünyadaki gün boyunca devirsel olarak değişen enerji alanlarına tekabül eder. Bu enerji alanları, güneşin pozisyonlarından etkilenir ve beş devire bölünür. Bu devirler namazın beş vaktini belirler. Namaz ve zikirle letâif enerjisi güçlenir ve harekete geçer. Vücutta aktive olmuş enerji noktaları güçlenerek gezegenlerin enerji alanları ve devirleri ile ahenge girmeye başlar. Bu şekilde kemâlatını tamamlamış insan, fiziksel ve zihinsel bağımlılıktan kurtulur. Daima huzur halini yaşar.<sup>26</sup>

Tüm latifeler genel anlam itibari ile bilinen ruhu ifade eder. Bir nevi ruhsal enerji merkezi olarak da ifade edebileceğimiz latifelerin her birinin nefis mertebeleri ile de alakaları vardır. Bu yüzden tasavvuf yoluna intisap etmiş mürid için mürşidi tarafından önerilen yöntemler uygulanarak letâif merkezlerinin ayrı ayrı ve uzun soluklu eğitimleri söz konusudur. Letâif noktalarından kalp İlahi huzur, ruh noktası İlahi muhabbet, sır İlahi vahdet, hafî İlahi istiğrak (boğulma, gark olma), ahfa İlahi izmihlal (yok olma) merkezidir.<sup>27</sup>

İmam-ı Rabbânî bunlardan beş tanesinin emir âlemi denen melekût-tan, beşinin halk âleminde(dereceli olarak yaratılmış şahadet âlemi) olmak üzere insanın on latifeden meydana geldiğini söyler. Hava, su, toprak, nefis, ateş madde âleminde dir. Kalp, ruh, sır, hafî, ahfa olarak bildirilen beş latife Allah'ın “kün”(ol) emriyle yarattığı “emir âlemidir, madde dışı bir âlemdir. Allah, latifeleri insan bedeninde bahsedilen yerlere yerleştirmiştir. Bir mürşid-i kâmilin yardımıyla çok zikir, tefekkür ve riyazetle latifeler Allah'a yönelirler.<sup>28</sup>

---

26 Michaela Mihriban Özelsel, *Halvette 40 Gün. Kaknüs.7. Baskı. İstanbul 2005.ss.168.*

27 Mehmed Nuri, Şemsüddin, *Tam Miftâh-ül-Kulûb, Kalplerin Anahtarı, Hattat Ali Rüşdü Oran Salah Bilici Kitabevi, Dilek Matbaası. İstanbul.1969.ss.29.*

28 İmâm-ı Rabbânî Ahmed Farûk Serhendî, *MektûbâtTercemesi. trc. H.Hilmi Işık. İstanbul 1968, Sönmez Neşriyat. ss.374.*

Anasır-ı erbaâ denilen hava, su, toprak, ateş gibi dört unsurdan oluşan halk âlemi ise nefis ile tamam olur. Nefsin yeri beyindedir, günümüzdeki ifadesiyle epifiz bezi ile irtibatlı olduğu söylenir. Zikrin nefis mahalline yerleşmesi bütün bedeni kaplaması demektir.<sup>29</sup> Zikir, nefsin iki kaş arasında olduğu hayal edilerek çekilir. Hava unsuru ruhla, su kalple, irtibatlıdır. Toprak, bedenin en büyük unsuru olarak tüm bedende hâkimdir.<sup>30</sup> İbn-i Arâbî, insanda bulunan kan (kalpte), balgam (beyinde), kara safra (karaciğerde) ve sarı safranın (dalakta) kâinattaki hava, su, toprak ve ateşe mukabil olduğunu ifade eder. Vücuttaki rutubet-kuruluk, soğukluk-sıcaklığın da bu unsurlarla direk ilişkili olduğundan bahseder. Dört unsurdan(hıltan) birinin fazlalığı veya eksikliği sebebiyle hastalıklar meydana gelir.<sup>31</sup>

## b.Nefy-İsbât

Nefy, menfi her şeyin yok edilmesidir. İsbât ise, şeylerin varlığını kalıcı kılmaktır.<sup>32</sup> Nakşbendiyye’de cesed latifesinden sonraki manevi derstir. “La ilahe illallah” Kelime-i Tevhidi’nin dil damağa yapıştırılarak yapılan şeklidir. Tek nefes ile “la” hecesini göbeğin altından dimağa kadar çekip, hayalen sağ omuza” ilahe” kelimesini getirip “illallah” lafzını kalbin derinliklerine nüfuz edecek şekilde indirip düşünerek söylemektir. Allah’tan başka her şeyin geçici, sadece Cenâb-ı Hakk’ın baki olduğunu kalbine nakşeder. En sonunda sâlik “Muhammedun Rasulullah” diyerek, Kurân’ın canlı örneği olan Hz. Peygamberin sözlerine, yaşantısına şuurlu olarak uymaya kendisini şartlandırır. Sonunda cezbe hali gerçekleşir. Kendinin fani, Hakk’ın Bâkî olduğu

29 Zafer Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kalem Yayınevi, 6 Tasavvuf serisi, 1. Baskı, İstanbul, Ağustos 2006.ss.4.; Oran, *Kalplerin Anahtarı*, ss.259.

30 Öztürk, *Mebde ve Mead*, ss.53.

31 Hülya Küçük-Zeynep Arzu Yegin, *Tasavvuf ve Tıp*, Ensar Yayınları. İstanbul 2016. 1. Baskı. ss.170-171.

32 Zafer Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kalem Yayınevi, 6 Tasavvuf serisi, 1. Baskı, İstanbul, Ağustos 2006. ss.600.

hakikatine erer. Bu zikir çeşidinin, Hızır (as) tarafından Abdülhâlik Gücdüvânî'ye öğretildiği kabul edilir.<sup>33</sup>

### **c.Rabıta-Murâkabe**

Tasavvuf terbiyesinde bir diğer metot rabıtaadır. Kelime olarak 'bağlayan, rapteden' anlamlarına gelen rabıta, tasavvufî manada "mürîdin zihni planda muhayyile gücünü kullanarak mürşidiyle beraberlik halini ifade etmektedir. Şeyhin haliyle hâllenmek olan rabıta için sufiler "Sadıklarla beraber olunuz"<sup>34</sup> âyetini ölçü olarak kabul ederler.<sup>35</sup> Ruhi terbiye için bu mana beraberliğine ihtiyaç olmakla beraber murakabe derslerine ulaşan mürit, fena fi'ş-şeyh den sonra fena fi'r-Rasûl (Rasulullah'ın şahsiyetinde tüm varlığını yok etmesi, onun maneviyatında kaybolma), mertebesine vasil olunca şeyhe rabıta bırakılır.<sup>36</sup>

Rabıta, tarikatların sistematik bir hal almasından sonra ıstılahta yerini almıştır. Fitrî bir gerçeklik olan rol model ihtiyacına binaen ruhsal negatif yönlere temayülünü önlemek amacıyla tasavvufî terbiyede önemli bir yer işgal ettiği söylenir. Yoksa Allah ile kul arasına başka bir şahsın girmesi gibi algılanmamalıdır.<sup>37</sup>

Tasavvufta uygulanan meditatif yöntemlerden olan rabıta ve murâkabe şöyle açıklanabilir. Beyin dalgası frekansları ile insanın hayalleri, hissettikleri, öğrendikleri ve beynin bilgiyi nasıl işlediğine dair bilgileri içeren elektrik aktivitelerini incelemek mümkündür. Bunlar, bilincin en yüksek olduğu frekans "Gamma", bilinçli düşünce sırasındaki "Beta" dalgaları, yaratıcı düşünce evresine "alfa", derin uyku ve uyanıklık arasına "Teta", derin uykudaki çok düşük aktivite seviyesi "Delta" dalgaları şeklinde adlandırılır. Meditatif uygulamalarla

33 Oran, *Kalplerin Anahtarı*, ss.110.

34 Tевbe, 9/119.

35 Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* ss.162, 391-392; Oran, *Kalplerin Anahtarı*, ss.112.

36 Serkan Derin, *Tasavvuf ve Budizm'in Ortak Dili*, Endülüis Yayınları, İstanbul 2018. ss.166-167.

37 Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, ss.80-85.

beyin dalgalarını bilinçli olarak en yüksek frekanslı beta dalgalarından, daha az çevresel uyararı hissedeceğimiz alfa ve teta evrelerine geçmek mümkün olur. Meditasyonda gözler kapandığında neokorteksin elektrik aktivitesi azalır ve beynin ön lobu aktive olur (epifiz). Böylece beynin işletim sistemine erişebilmek, bilinçaltısını bilinç seviyesine çıkarabilmek mümkün olabilir. Bilinçaltısının otomatik olarak açıldığı iki zaman dilimi vardır. Biri gece, diğeri sabahdır. Özellikle uyku için rahatlamaya sebep olan nörotransmitter (hormonlar arası bağlantıyı sağlayan) melatonin hormonu gece salgılanır. O yüzden melatoninin de etkisiyle alfa veya teta evresine geçmek daha kolay olacağından meditatif uygulamaların geceleyin yapılması insan bedeni ve ruhu üzerindeki etkiyi artıracaktır<sup>38</sup> Bu durum İslam tasavvufunda uygulanan zikir ve murakabelerin özellikle teheccüd vaktinde yapılmasının önerilmesinin sebebine de ışık tutmaktadır.<sup>39</sup>

Rabıta ve murakabeyi izahta fiziki açıdan atomun konumu mevzuyu açıklamakta yardımcı olabilecek niteliktedir. Atom kendi çekirdeğiyle iletişime geçip merkeze doğru yaklaşınca enerji kazanır ve kaybeder. Zaman ve yer sınırı olmaksızın belirip kaybolur. Atom altı seviyede madde anlık bir fenomen olarak var olur üç boyutta ortaya çıkar sonra kuantum alanına, hiçliğe, alansızlığa, zamansızlığa kaybolur. Maddeden enerjeye (dalğaya), enerjiden maddeye dönüşür. Böylece atom-altı seviyede enerji farkındalıkla yapılan dikkate cevap verir ve maddeye dönüşür. Olasılığın sonsuz dalgaları içinde hayal edilen güzel şeylerin gerçekliğe dönüşmesi de bu yüzden olağandır.<sup>40</sup>“İnsan tefekkürün yaratımıdır. Bu yaşamında ne üzerinde düşündüyse, sonrakinde ona dönüşür.<sup>41</sup>Upanişad’larda geçen bu ifadeyi ve “kişi sevdiği ile

38 Joe Dispenza, *Kendiniz Olma Alışkanlığınızı Kırma trc. Merve Duygun Butik Yayınları. İstanbul 2019. ss.228.252.*

39 Müslim, “Müsafrın”, 166.

40 Dispenza, *a.g.e.s.14-16.*

41 AnnieBesant., *Kadim Bilgelik. trc. Renan Seçkin Mavi Kalem Yayınevi. 1. Baskı. Aralık.2015. İstanbul. ss.202.*

beraberdır”<sup>42</sup>hadisini de bu çerçevede değerlendirmek mümkündür. Zira kişi bir şeyi ne kadar çok düşünür ve zikrederse atom-altı seviyede bunun gerçekliğinin oluşması imkan dâhilinde görünmektedir.

Zikir nefse yerleşince, ruhun nefsi kontrol altına alması beklenir. Bundan sonra sâlik kâmil ahlâka uygun davranır. Sonra murâkabe (derin tefekkür) dersleri başlar. İlki “Ehâdiyyet” murakabesidir. Tüm noksan sıfatlardan tenzih edilen Allah anılır, **(İhlas Suresi’nin manası düşünülür). Sonrasında murâkabe-i mâiyyet gelir.”Her nerede olursan ol O sizinle beraberdir”**<sup>43</sup>âyetinin manası düşünülür. Daha sonra “Biz size şah damarından daha yakınız”<sup>44</sup>âyetinin derin tefekkürle düşünüldüğü “akrabiyyet” murâkabesi son olarak ise “muhabbet” murâkabesi gelir.<sup>45</sup> *Mesnevi’de canın (ruhun) meylinin hayata, diriliğe, ilme ve hikmete doğru olduğu, bedeninin, nefsin arzusu ise, üzüme, bağa yani geldiği asıl olan toprağa olduğu ifade edilir. O yüzden can hep yükselmek ister. Öyle olunca O Zât-ı Cemâl de cana meyleder ve “Allah onları sever, onlar da Allah’ı severler”*<sup>46</sup>manasının hikmeti gereği sen istersen, istediğin de seni murat eder vesevginin kapısı açılır. (Muhabbet murâkabesi)<sup>47</sup>Allah’da kendi nefsinin unutma aşaması olan fenafillahdan sonra hakikat anlamında bekabillah merhalesi gelmektedir. Her şeyi yapmaya ve bozmaya tek muktedirin Allah olduğunu idrak eden insanoğlu, itiraz etmemenin hakikatına ermiş ve rıza makamına nail olmuştur.<sup>48</sup>En son marifetullaha ulaşma niyetiyle gayret eden mürit, insan-ı kâmil mertebesine doğru yolculuğuna devam eder.

---

42 Buhari, “Edeb”, 96.

43 Hadid, 57/4.

44 Kaf, 50/16.

45 Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. ss. 4.

46 Maide Suresi, 5/54.

47 Mevlâna, *Mesnevi*, trc. Adnan Karaismailoğlu Akçağ yayın. Ankara 2007. 4. Baskı. ss. 428.

48 Küçük, *Tasavvuf Tarihinin Giriş*, ss. 179-180.

## Hint Mistisizmi

“Hint düşüncesinde Upaniṣadlar’la beraber tanrı, âlem ve insan üzerine kurulan felsefi bir sistem oluşmuştur.<sup>49</sup> Benzer bir düşünce İbn-i Arâbî, Mevlâna gibi mutasavvıflarda da mevcuttur. Bazı ortak özellikler bulunsa da farklılık dinler arasında da mevcuttur. Sadece o dinlerde yaşanan bazı haller arasında fark olmayabilir.<sup>50</sup> Hint ve İslam düşüncesi kutsal olan Aşkın ile birleşme, bütünlüşme fikirlerinde birbirinden farklılık arz eder. Dinî temellerini kendi kutsal metinlerine dayandıran Hinduizm, varlığını günümüze kadar devam ettirmiştir.<sup>51</sup> Tarihsel süreç içerisinde çeşitli dini oluşumların birleşmesi ve ayrılması neticesinde birbiriyle çelişen özellikleriyle Hinduizm, geniş bir literatüre de sahiptir.<sup>52</sup>

### a. Kutsal Metinler

Çeşitli dinlerin mensupları için temel kaynak kabul edilen kutsal metinler, kişilerin ibadet ve ahlak gibi yaşam pratikleri açısından büyük önem arz eder. Hinduizm’in kutsallarından olan Vedalar, kadim inanç öğretisi açısından bilinen ilk yazılı kaynaklardır. Mistisizm kavramı Upaniṣadlar’la beraber monoteist tanrı tasavvuruna geçişle birlikte yeni anlamlar kazanmıştır. Hinduizm’de Vedalar, Brahmanalar, Puranalar, Upaniṣadlar ve Mahabharata, kutsal kitaplar olarak zikredilir. İlham edilenler anlamındaki “Şruti” içinde Vedalar yer alırken, düşünülerek yazılan eserler olan “Smriti”ler içinde Puranalar, Ramayana, Mahabharata ve Dharma-Şastralar Hindu kutsal metinlerini oluşturur. Vedalar’da

49 Emel Sünter, “Hint Düşüncesi ve Hint Düşüncesinin İslam Düşüncesine Etkisi Üzerine”, *İğdir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Sayı:18, Nisan 2019, ss.36-37.*

50 Küçük, *Tasavvuf Tarihine Giriş, ss.402.*

51 Cemil Kutlutürk, *Upaniṣadlar’ın Hint Kutsal Metinleri Arasındaki Yeri Ve Önemi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri (Dinler Tarihi) A.B.D. Ankara 2009, ss.önsöz.*

52 Fuat Aydın, *Hint Dinleri (Hinduizm, Cayinizm, Budizm, Sihizm), İlahiyat Vakfı Yayınları, Sakarya, 2010, ss.4.*

çok tanrılı bir sistem varken, bugünkü Hinduizm’de panteizme kaçan Brahmanalar ve Upanişadlar tevhid üzerinde temellenmiştir denebilir.<sup>53</sup>

Veda dönemi M.Ö 1500 ile 500 yıllarını kapsar. Hintliler tarafından vahiy olarak kabul edilen metinler tek bir kitap halinde değildir.<sup>54</sup>Titizlikle muhafaza edilseler de eksiklikler gözlenmektedir. Bu yüzden o zaman var olan düşüncelerin tamamını vermek yeterli olmamaktadır. Yeni el yazmaları keşfedilmeye devam ettiğinden eski tezlere eklemeler veya değişiklikler yapılmıştır. Tüm bu farklılıklar Vedaların erken Vedalar ve sistematik Vedalar şeklinde iki kısımda incelenmesini gerektirir denilmiştir.<sup>55</sup>

Hinduizm’de Vedalar’dan sonra kutsal kabul edilen Upanişadlar’da doğum-ölüm döngüsü ve bundan kurtuluş öğretisi anlatılır. Günümüzde de bu anlatım Hindu din anlayışında etkilerini devam ettirmektedir<sup>56</sup>“Bir üstadın ayağının dibinde oturmak” anlamına gelen Upanişad Sanskrit dilinde bir kelimedir.<sup>57</sup>Monistik düşünce, Brahman-Atman kavramları Upanişadlar’la birlikte ortaya çıkmıştır.<sup>58</sup>

Vedalar ibadet ağırlıklı metinlerden oluşurken Upanişadlar, tefekkür ve meditasyonla kurtuluşa erişmeyi hedefler. Upanişadlar’a göre zaman ve mekâna bağlı olmayan Brahman; insanın özü denilen Atman ile aynıdır ve ölümsüzdür. Vedenta’da ise Brahma, kurtuluş ve neşeye kavuşma olarak nitelenmiş, bunun yolunun “Bir ve Bütün bilince” ulaştırmaktan geçeceği bildirilmiştir. Zira “insan, birliğe ancak kendinde olan her çeşit içerikten boşaltarak erişebilir”, denilmektedir.<sup>59</sup>Upanişadlar içinde

---

53 Ali İsra Güngör-Cemil Kutlutürk, *Upanişadların Temel Kavramları, Getirdiği Yeni Yaklaşımlar, Katkıları*. ss.32.

54 Hans.Joachim.Störig, *İlk Çağ Felsefesi Hint Çin Yunan*, trc. Ömer Cemal Güngören, Yol Yayınları, Mayıs 2000, ss.38.

55 MysoreHriyanna, *Hint felsefesi Tarihi*, trc. Fuat Aydın, *İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları*, 1. Baskı, İstanbul, Haziran 20011, ss.2-3.

56 Güngör-Kutlutürk, *Upanişadların Temel Kavramları, Getirdiği Yeni Yaklaşımlar, Katkıları*. s.46.

57 Güngör-Kutlutürk, a.g.e. ss.33.

58 Hriyanna-Aydın, *Hint felsefesi Tarihi*, ss.40.

59 Kutlutürk, *Upanişadlar’ın Hint Kutsal Metinleri Arasındaki Yeri ve Önemi*, ss.118-143.



çelişkili ifadeler bulunsa da tek olan bir özü paylaşmak temel öğretilerdir.<sup>60</sup>

Upanişadlar, ermiş kimselerin hafızalarında ezberlenerek korunmuş, yazıya geçirilmesi ise çok sonraları mümkün olmuştur. Metin haline getirip derinlemesine izah edilen eserlerin yazarları tam olarak bilinmemekle beraber atıfta bulunulan isimler mevcuttur. Bu isimlerin sadece düşünür olabileceğine dair görüşler de bulunmaktadır. Zirasayısı ve çıkış tarihleri hakkında kesin bilgiler mevcut değildir. Upanişadlar üstadların, riyazet hayatı içinde dünyaya sırtlarını dönerek tefekkür ve düşler yoluyla elde edilmiş bilgilerdir. Buddha'nın (ö.M.Ö.485) Upanişadlar'dan haberi olduğuna dair bilgiler de mevcuttur.<sup>61</sup>

Bu sırlı öğretiler yanlış anlama ve uygulamaların önüne geçmek amacıyla sadece yüksek manevi kabiliyetli öğrencilere aktarılmıştır. Sama Vedalar'da aynı konular işlendiğinden, Upanişadlar Vedalar'ın devamı ve en son kısmı kabul edilmektedir. Bu gelişim süresince yeni düşüncelerin eski düşüncelerle karşılaşması ve vahiy aldığına inanılan bilgelerin yorum ve tecrübelerini nakletmesi Upanişadlar'ın farklılıklarının arasındadır.<sup>62</sup> Siyasi ve politik açıdan özgür düşünce ortamı oluşmaya başlayınca Vedalar'da bulunan ibadetlerin yorumlanması ruhban sınıfı dışındaki kişilerce de uygulanmaya başlanmıştır.<sup>63</sup> Upanişadlar'da kurtuluş, iyi amellerle ilişkilendirilir ve bireyin çabasına bağlıdır. Bu ise Brahman ile karışarak ölümsüzlüğü elde eden ruhun tanrıyla bilmesiyle mümkündür.<sup>64</sup>

## **b.Hinduizm'e Ait Kavramlar ve Ritüeller**

Vedalar döneminde İslam ahiret inancına benzer cennet-cehennem tabirleri mevcut iken, Upanişadlar döneminde bu akide yerini ruh

60 Kutlutürk, a.g.e.s.77.

61 Güngör-Kutlutürk, *Upanişadların Temel Kavramları, Getirdiği Yeni Yaklaşımlar, Katkıları*. ss.34-35.

62 Hriyanna-Aydın, *Hint Felsefesi Tarihi*, a.g.e. s.37-38.

63 Kutlutürk, a.g.e. ss.58.

64 Kutlutürk, a.g.e. ss.130-132.

göçünü ifade eden karma-tenasüh öğretilerine bırakır.<sup>65</sup>Yogasutra'nın mutlak özgürlük bölümünde reenkarnasyon inancı “Türün (hayvan ya da insan olarak yeniden doğuş)başka bir biçime geçmesi doğal akışa bağlıdır.” şeklinde ifade edilmektedir.<sup>66</sup> Uzak Doğu ve Hindu inançlarından olan Mahayana Buddhizmi'nin metinlerinden Elmas Sutra'da benzer ifadeler bulunmaktadır.<sup>67</sup>

Hinduizm'de doğum ve ölümün ebedi döngüsü “Samsara” ile ifade edilir. “Karma” teriminin ise Upanişadlarda, kişinin manevi açıdan yükselmesi için kurban, riyazet, kefarete gibi dini ve ahlakî öneme sahip her türlü ibadeti kapsadığı görülür. Birinin olamaması halinde diğerinin anlamını yitirdiği samsara ve karma terimleri birbiriyle ilişkilidir.“Bedenleşen kişi iyi veya kötü biçimleri kendine seçer, bunu belirleyen faktör kişinin yaptığı işlerin niteliğidir” diye özetlenir.<sup>68</sup>

“Özgürleşmek, salıvermek, kurtarmak” anlamlarına gelen mokşa kavramı ise, ilk önceleri acıdan kurtulma olarak anlaşılırken, sonraları samsara çarkından özgürleşmeyi ifade etmiştir.<sup>69</sup> Upanişadlar'da ölümsüz Mutlak ile aynı tabiatla olduğunun farkına varabilmek diye ifade edilen Mokşa, amel, bilgi (vidya), inâyet (bhakti) gibi hususların yanında, çile(tapas),riyazet, kurban, yoga gibi uygulamalarla doğrudan irtibatlıdır. Kişinin Mokşa'ya ulaşması ve Atman'ı kavrayabilmesi için zihinleri boşaltıp tahammüllü olması gereklidir. Böylece insan, ibadetlerle desteklenmiş meditasyonla dünyaya aldanıştan uzaklaşıp kurtuluşa erebilmektedir.<sup>70</sup>

Hinduizm'de ruhsal kurtuluşu ifade eden terim Mokşa iken Budizm'de bunun karşılığı Nirvana olarak bildirilir. Nirvana, “sakinleşmek, sönmek”

---

65 Ali İhsan Yitik, “İslam Dini ve Hint Karma–Tenasüh İnancı”, *Din Hayat Dergisi*, Haziran 2012, ss.47.

66 Korhan Kaya, *Yogasutra*.Sujala yayın. İstanbul 2018. 1. Baskı. ss.91.

67 Korhan Kaya, *Elmas Sutra*.Sujala yayın. İstanbul 2018. 1. Baskı. ss.31-33.

68 Güngör ve Kutlutürk, *Upanişadların Temel Kavramları, Getirdiği Yeni Yaklaşımlar, Katkıları* ss.40-41.

69 Güngör ve Kutlutürk, a.g.e. ss.42-43.

70 Kutlutürk, *Upanişadlar'ın Hint Kutsal Metinleri Arasındaki Yeri ve Önemi* ss.130-155.

anlamına gelir.<sup>71</sup>Nirvana çakra merkezine ulaşan bilinç sayesinde sonsuz bir huzur hali oluşur ve acılar sona erer. Bu kavram, Soubhagyalakşmi Upanişada, Tantra, Yoga Kundalini Upanişada, Yoga Raca Upanişada gibi daha pek çok kitapta geçmektedir.<sup>72</sup>

Upanişadlar'a göre gerçek kurtuluş ölümden sonra gerçekleşir. Ancak gerçek bir ruhsal öğretmene sahip olan insan yoga gibi uygulamalarla Brahman'ı (Tanrıyı) bu dünyada iken de kavrayabilir. (Mokşa)<sup>73</sup>Nihai kurtuluşun, ruhun Tanrı ile birleşmesi üzerine yazılan Patanjali kitabında, kişinin Tanrı'nın birliğine yoğunlaşarak nefsindeki masivadan uzaklaşması halinde, ruhsal gücün bedensel gücüne galip geleceği, böylece kişinin insan üstü bazı yetenekler kazanabileceği ifade edilir.<sup>74</sup>Tasavvufta "marifetullah" makamına erişen sâlikte de keramete dair bazı hallerin olabileceği bildirilir. Ancak tasavvufta hedef bu değildir.

## Yoga

Yoga, çileciliği metot olarak bir takım pratik uygulamalarla tekâmül amacına yönelik felsefi ve dini bir ekoldür. Bu pratiklere "olumlu ile olumsuzun (yama ve niyama) kurallarını oluşturan ruhsal ve ahlâkî bir perhiz eşlik etmektedir."<sup>75</sup>Hinduizm'de meditasyonla birlikte uygulanan önemli bir ritüeldir. Hint dinlerinin hemen tümünde uygulanmaktadır.Derin tefekküre dayanan yogauygulamasında insanın beden, zihin ve manevi gücünün birleştirildiğine inanılır.Yoga insanın içsel enerjisini belirli bir hedefe yönelten, irade gerektiren antrenmanlardan ibarettir.Yoga yapana yogi veya yogini (kadın yogi) denir.IV. y.y.da Patanjali'nin yoga sutrasında açıklanmış, Budist ve Caynist'ler tara-

71 Derin, *Tasavvuf ve Budizm'in Ortak Dili* ss.69.70.

72 Akif Manaf, "Yoga, Çakralar-Enerji Merkezleri".*Yoga Academy, 4. Kitap. ss.433.*

73 Kutlutürk, a.g.e. ss 134.

74 Ebu Reyhan Muhammed b.Ahmed el-Bîrûnî, "*TabkikuMâLi'l-Hind*" trc. *KıvameddinBurslan. Hzr. Ali İhsan Yitik, Türk Tarih Kurumu. 2. Baskı. Ankara 2018.ss.38.*

75 Louis Renou, *Hinduizm. trc. Maide Selen İletişim Yayınları. 1. Baskı.2016 İstanbul. Başvuru dizisi. ss.56.*

findan uygulanmıştır. Sonraları diğer gurup ve kastlardan bağımsız gelişmiş ayrı bir sistem halini almıştır.<sup>76</sup>Sanskrit dilinde ilahi birliğe bağlanma anlamında “yug” sözcüğünden türeyen yoga, duyu sınırlarının ötesinde mistik bir yol olarak tanımlanabilir. Hint dinlerinde düzenli yapılan pratikler, bazı bedensel ve zihinsel egzersizler ile kişinin ruhunun Brahman ile birleşmesi anlamına gelmektedir.<sup>77</sup>Katha Upanishad’da “Kalbin derinliklerinde saklanan ilksel maddeyi görmek zordur. Yoga pratikleriyle öze ait olanı Tanrı olarak gören bilge kişi, mutluluğu da kederi de bırakır.” ifadeleri yer alır.<sup>78</sup>

Yogada yoğunlaşmak meditasyon aracılığı ile mümkündür. Latince’de “merkezi bulmak” manasında “meditare” kelimesinden gelen meditasyon uygulaması, kişide değişik bilinç halleri (DBH) meydana getirmektedir. İnsanlık tarihi kadar eski kabul edilen bu uygulama irade ile gerçekleştirilir. “Naranjo ve Ostein, dikkatin odaklaşması, açılım ve dışa vurum metotlarıyla uygulanan üç çeşit meditasyondan” bahsetmişlerdir.<sup>79</sup>

Maitri Upanishad’da Tanrı ile birliği sağlamak için “Nefes tutulur, duyu zevklerinden kaçınılır, derin düşünceye dalınır, dikkat yoğunlaştırılır, erilir.(samadhi) Buna altı basamaklı yoga denilir.”<sup>80</sup>Yoga uygulamalarında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Amaç yoga pratikleri vasıtasıyla nefsi arzulardan vazgeçmek ve Brahman’la bir olmaktır. Uzak Doğu dinleri ve Hint dinlerinin çoğunda yoga sekiz basamaktan oluşur. Bu basamaklar şu şekilde sıralanır:

Yama: Zarar vermektan uzaklaşma, doğruluğu takip etme, tensel zevkleri kontrol etmektir. Niyama: Düzenli ibadet ve kutsal metinleri okuma, bedeni temiz tutmaktır. Asana: Meditasyon sırasındaki oturma

---

76 Abdurrahman Küçük- Günay Tümer- Mehmet Alparslan Küçük, *Dinler Tarihi, Berikan Yayınları, Ankara 2009, ss.182.*

77 Serkan Derin, *Sahaja Yoga: İçeriği, Amacı, Türkiyedeki Faaliyetleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri A.B.D. 2011, ss.6.*

78 Kaya, *Yogasutra. ss.33.*

79 Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan, Kaknüs Psikoloji, 16. Baskı. İstanbul 2017. ss.97.*

80 Kaya, *a.g.e..35.*

şekilleridir. Pranayama: Gizil güçlerin elde edilmesi konusundaki nefes kontrolüdür. Pratyahara: İç ve dış etkenlere duyarsız kalmaktır. Dharana: Dikkati tek bir nesneye toplama,derin düşünceye giriştir. Samadhi: Meditasyon nesnesi ile şuurun birleşmesi, derin tefekkür halidir. Guru denilen mürşitlerin mürid (isteyen, irade eden) olan yoga öğrencisine kendi kabiliyeti hangi yoga türüne meyyal ise ona yönlendirmek asli görevidir.<sup>81</sup>

Yoga halinin üstün düzeyine (Nirvana) ulaşmak için kontrol gücünün kesinlikle bir yoga üstadında olması ve onun eşliğinde uygulanması gerekmektedir Günümüzde popüler kültürün bir parçası haline gelen yoganın gelişigüzel yapılamayacağı, Vedalar'da yazılan metinleri ve pratiği bilen gerçek yoga üstadları eşliğinde uygulanması gerektiği kutsal metinlerde vurgulanmaktadır. Tekniklerin yanlış uygulanması çakra sistemini olumsuz etkilemekte ve çeşitli rahatsızlıklara neden olmaktadır.<sup>82</sup>

Yogada nefes tutulur. Düşünceler ve hareketler kontrol edilerek burun deliklerinden nefes alıp vermek suretiyle uygulanır. “Yoga uygulaması temiz, çakıldan, kumdan, ateşten arındırılmış, su vb. seslerin ve göze çirkin gelen şeylerin olmadığı, rüzgârdan korunmuş, düşünmeye uygun çok sessiz ve gözlerden uzak bir yerde yapılmalıdır.”<sup>83</sup>

## a.Yoganın Uygulama Çeşitleri

Bakti Yoga: Yüce bir gücün varlığına ve insanın acizliği temeline dayanan en basit yoga türüdür. Halk arasında yaygındır. Upanişadlar'da sıkça bahsedilir. Son basamağa, “Samadhi” ye ulaşmanın yollarından biri kabul edilir. Karma veya Kria Yoga: Herkes tarafından uygulanabilir. “İyilik, şefkat, temizlik ve aç gözlülükten uzak durma halı” diye tanımlanır. Raja Yoga: Astanga, Samkhya, Patanjala, Dhyana gibi isimler de verilir.

81 Ali İhsan Yitik, TDV İslam Ansiklopedisi, [https://islamansiklopedisi.org.tr/yoga\(20.12.2019\)](https://islamansiklopedisi.org.tr/yoga(20.12.2019)).

82 Manaf, *Yoga*. ss.25.

83 Kutlutürk, *Upanişadlar'ın Hint Kutsal Metinleri Arasındaki Yeri ve Önemi* ss.158-160.

Yüksek kabiliyetli kimseler uygulayabilir. Hatha Yoga: “Güneş” ve “ay” anlamına gelen hecelerden oluşan bu yoga türü Raja yogaya ulaşmak için bir basamak kabul edilir. “Bu sebeple metaforik olarak güneş ile ayın, esasında insan ile tanrının birleşmesidir.” Hatha yogada nefes egzersizleri ve fiziksel hareketler sayesinde insanın aydınlanma sürecinin kolaylaştığı düşünülmektedir. Laya Yoga: Laya “Nefes alışveriş sürecinin kontrol altına alınmasıyla zihni sükûnete ulaştırma” anlamına gelir. Bir üst aşama kabul edilen Raja yogaya ulaşma hedeflenir.

Mantra Yoga: Mantra denilen sırlı kelimelerin uygulayıcı tarafından devamlı surette tekrar edilerek uygulanmasıdır. Ancak “dışarıya karşı ilgisizlik (vairagya) sağlanmadan sadece kelimeleri tekrar etmenin ruhsal gelişime bir yarar sağlamayacağı ileri sürülür. Çakraları aktive etmek için gözleri kapayıp çakranın bulunduğu yer olarak ifade edilen bölgeye yoğunlaşarak bazı kutsal olduğu düşünülen sırlı kelimeler söylenir. Buna mantra meditasyonu denir. Mantra, bir ses titreşimidir. En çok kullanılan “Aum” hecesidir. Bazı dinlerde de benzer kelimeler bulunmaktadır. Hıristiyanlıkta “amen”, Müslümanlıkta “âmin”, Mısırlıların “emon”, ifadeleri gibi Mantra meditasyonunda söylenen başka kelimeler de mevcuttur.<sup>84</sup>

## **b.Çakra–Enerji Bedeni**

Çağdaş bilimsel veriler kişinin fiziksel bedeninin dışında bir enerji bedeninin varlığından söz etmektedir. Bu oluşum Krian fotoğrafçılığı tekniği, kuantum, nörobilim ve tamamlayıcı tıp uygulamalarıyla da açıklanmaktadır. İnsan vücudunun içerisinde bir enerji akışının varlığı ve fiziksel bedeninin dışını bir koza gibi çevreleyen bioplazmik oluşum aura (enerji bedeni) olarak ifade edilmektedir.<sup>85</sup>Vücuttaki bu enerjinin nadi denilen kanallardan aktığı kabul edilir.<sup>86</sup>

<sup>84</sup> Manaf, a.g.e..ss.19.

<sup>85</sup> Choa Kok Sui, *Advanced PranicHealing*. Shankar Printers. India .7th.2007.p.270-274.

<sup>86</sup> Cemal Çevik, *MedicalAkupunktur*. Promat Yayın. Ankara 2001.ss.23.

İnsanda ve kâinatta var olan (mikro ve makro kozmoz) enerji alanının iyileştirici etkisinden ilk olarak M.Ö. 500 yıllarında Pisagor ve arkadaşları bahsetmiştir. Müslüman Türk hekimi İbn-i Sina 1100 yıllarında, (enerji kanalları) meridyenlerden ve nabız muayenesi ile teşhis hakkında bilgiler vermiştir. Enerjiyle uzaktan tedavi konusunda Dr. George Delawar ve Dr. Ruth Brown (1900 lü yıllar) başarı elde etmişlerdir. Kirlian fotoğrafçılığı tekniği ile canlılardan yayılan enerji alanı Rus bilim insanları Semiom-Velantino Kirlian tarafından tespit edilmiştir. Bioplazmik vücudu oluşturan, iyonize elektron, proton ve diğer parçacıkların elektro manyetik alanlar içerdiği bu dönemlerde açıklanmıştır. Mısır'da ve Çin'de de 3000 yıl öncesine ait akupunktur benzeri meridyenlerin tanımı mevcuttur. Bilim insanları “Ki” denen yaşam enerjisinin kan damarları ve sinirlerden bağımsız olan meridyenler vasıtasıyla vücutta dolaştığını ve sağlıklı kişilerde kesintisiz aktığını kabul etmişlerdir. Bu kanalların varlığı radyo izotop enjeksiyonları ile Robert O. Becker tarafından gösterilmiştir.<sup>87</sup>

İnsan eliyle uygulanan bioenerjideki şifa tekniklerinin ellerden yayılan ELF sinyalleri temeline dayandığı gerçeği Dr. Jhon Zimmerman tarafından ortaya koyulmuştur. 1952'de Alman fizikçi W.O. Schumann yeryüzü ile iyonosfer tabakası arasındaki boşlukta farklı frekanslarda titreşen elektromanyetik dalga alanları tespit etmiş, buna “Schuman rezonansı” denmiştir. Schumann dalgası ile temel frekanslı olan insan beyninin alfa dalgasının benzerliği üzerinde yapılan araştırmalarda, manyetik algılama ile pineal (epifiz) bez arasında bağlantı olduğu belirtilmiştir. Alfa dalgaları, gözler kapalı iken, hafif meditatif durumda oluşan 7-12 Hz frekans aralığındaki beyin dalgasıdır.<sup>88</sup>Bilimsel verilerden, insan bedeni ile yerkürenin yüksek katmanları ve daha üst seviyelerdeki enerji alanlarının sanki bir anten gibi bağlantı kurabilecek özellikte

87 Ahmet Maranki-Elmas Maranki, *Kozmik Bilim Ve Bilinçle Yaşam Enerjisi. Mozaik Yayınları. İstanbul 2006.ss.48.49.*

88 İlhan Koşalay, “Elektromanyetik Alanlar Ve Bioenerji Olgusu.” *Pamukkale Üniversitesi Mübendislik Bilimleri Dergisi. 20(8). ss.287-293.*

olduğu anlaşılmaktadır.

Günümüzde üç boyutlu herhangi bir organın bilgisi nokta kadar küçük bir bölgeye aktarılabilmektedir. Bu uygulama vücudun iyileşme mekanizmasını harekete geçirmek için uygulanan doğal bir terapi metodu olan refleksoloji veya akupunkturla gerçekleştirilmektedir. El, ayak, dil, göz bebeği, kulak, dişler gibi organlarda holografik olarak kayıtlı pek çok noktanın manuel (el ile ) veya iğne ile uyarılarak ilgili organların şifa bulması temeline dayanır. Böylece meridyenler (gözle görünmeyen enerji kanalları) harekete geçip tıkalı olan enerji akışının normale dönmesi sağlanır.<sup>89</sup>İnsanda bulunan özel enerji alanları konumundaki letâif noktaları ve çakra merkezleri insanın evrendeki sistemlerle ve İlahi olanla bağlantı kurabilecek potansiyeli göstermektedir. Bağlantının gerçekleşmesi öncelikle kişinin istek ve niyetine bağlıdır.

Yaşam enerjisi, zihinsel enerji ve fiziksel enerji olarak ortaya çıkan temel evrensel enerjinin, mikrokozmetik seviyedeki karşılığı maddesel düzeyde beyindir. Zihinsel enerji ile çepeçevre sarılan beynin üst tabakasında dairesel enerji oluşumu mevcuttur. Tüm bu sisteme Sahasrara Çakra denilir. Bunun altında iç içe geçmiş spiral ve dikey enerji hareketlerinden ve üç kısımdan oluşan Şuşumna Nadi enerji akımı bulunur. Şuşumna (dış), onun içinde Vacrini, onun da için de Çitrini enerji akımı geçmektedir. Çitrini belli yerlerde dairesel şekil alır ve çakra diye isimlendirilir<sup>90</sup>

Prana yani yaşam gücü enerjisi çakralarda depolanır. Vücuttaki bir takım duruşlar ve soluk alıp verişler gerçekleştirildiğinde pranayı harekete geçirir. Bu durum çakraları açar ve enerjiyi serbest bırakır. Bu yedi enerji merkezinin işlevsellik kazanma eğitimi aslında tasavvufun yedi mertebeli “nefis terbiyesiyle” kıyaslanabilir.<sup>91</sup>

Sanskrit dilinde “çark” anlamına gelen çakra, omurgamız etrafında

89 Michael and Louise Keet, *Hand Reflexology*. Octobooks Publishing. 2009. USA.p.3.

90 Manaf, *Yoga*. ss.109.

91 Metin Hara, *Aşkın İstilası Yol*. 152. Baskı. Ocak 2016. İstanbul ss.113.



dönerek onu sarmaktadır. Başın tepe noktası ile kuyruk sokumu hat-tında uzanan gözle direk görülmeyen bir enerji alanıdır.<sup>92</sup>Çakraların genel anlamıyla bilinen sayıları yedidir.

1. (Muladhara) Kök Çakra: Yeri kuyruk sokumu, omurganın altın-dadır. Rengi yakut kırmızıdır. Kalın bağırsaklar, bacaklar, alt sırt bölgesi, kan ve bağışıklık sistemi bu çakradan etkilenir. Yaşamda kalma içgüdüğü özgüven, cömertlik gibi duygusal işlevleri vardır. İnsandaki birinci ve en alt enerji merkezidir. Kök çakra hayvanlarda en üst merkezdir. İnsanlarda zihin, duyulara hâkim olup ruhsal yön-den üst mertebelere çıkabilir. Hayvanlarda ise zihin duyulara hâkim değil teslimdir ve farkındalık gelişmez. Onlarda da enerji merkezleri yedi kısımdan oluşur ve en alt merkez Patala'dır.<sup>93</sup>

Hayvanlarda çevrenin ve kendilerinin farkındalığı insandaki gibi gelişmediğinden fillerden sorumlu değildir. Kemâlatını ancak insanda en alt merteye olan kök çakra seviyesine kadar tamamlayabi-lirler. İslami öğretilerde “yaratıcı” farkındalığı olmadan hayatını devam ettirenlere, “hayvanlardan aşağı”, kulluk bilincinde yaşayanlar için, “eşrefi mahlûkat”, letâifin asıllarına ulaşmış makam haline gelen insan için “insanı kâmil” ifadeleri kullanılmıştır. Bununla birlikte hayva-nat ve cematın (cansız varlıkların) bile Yaratıcı'ya kendi dillerinde zikrettikleri bildirilir.

2. (Svasthina) Cinsel Çakra: Yeri göbeğin dört cm kadar altıdır. Rengi turuncu-kırmızıdır. Üremeyi sağlayan salgı bezlerini etkiler. Zayıfladığında üreme, böbrek pankreas, apandisit sorunları hiper-tansiyon, diyabet gibi problemler gelişebilir.

3. (Manipura) Karın Çakra: Göbeğin dört cm üzeridir. Rengi güneş ışığı altın sarısıdır. Pankreas ve adrenal bezleri etkiler. Karaciğer, dalak, mideden sorumludur. Bozulduğunda ülserler, hazımsızlık, barsak problemleri, safra taşı sorunları olabilir. Kendine saygı, güven

92 Harrington-Savaş, *Yoganın Güzelliği*. ss.17.

93 Manaf, *Yoga*. ss.111-113.

problemleri olabilir.

4. (Anahata) Solar Pleksus (Güneş Sinir Ağı): Göğüs kafesinin altındadır. Rengi zümrüt yeşilidir. Tasavvufta ahfâ letâifinin olduğu yerdedir. Timüs bezini yani bağışıklık sistemini ve dolaşımı etkiler. Aşk, uyum, şefkat, bağışlayıcılık, tüm bedenin iletişimini sağlamakta görevlidir. Tıkanıldığında astım, akciğer ve kalp hastalıkları, sırt, omuz sorunları, kanser, bencillik, sevgi problemlerine neden olabilir.

5. (Vişuddha): Boğaz Çakra: Boğazın ortasında bulunur. Rengi gök mavidir. Tiroit hormonunu etkiler. Tıkanıklığında boğaz sorunları, başkalarının üzerinde denetim kurma, iletişim ve kendini ifade etme sıkıntıları olabilir.

6. Ajna Çakra: İki kaşın arasında ve tasavvuftaki nefis letâifinin olduğu yerdedir. Rengi Parlak çivit mavidir. Beyindeki epifiz bezini etkiler. Görme, sezgi, zihin sağlığı, bilgelik ve hakikat ile ilgilidir. Tıkanıldığında göz sorunları, baş ağrıları, Parkinson, beyin tümörleri, felç, öğrenme problemleri olabilir.

7. (Nirvana) Taç Çakra: Başın tepe noktasındadır. Rengi menekşe morudur. Hipofiz bezini etkiler. Bedenle bağlantıdan ziyade Tanrı ile bağlantılıdır. Anlayış ve maneviyatla ilgilidir. Tıkanıklığında migren, depresyon, multipl skleroz, genetik bozukluklar, sıkıntılar görülebilir.<sup>94</sup> Ajna (nefs-i natıkanın) altındaki beş çakra, beş elementle ilişkilidir. Boğaz çakra (vişuddha) eter, Anahata (ahfâ) hava, karın çakra (manipura) ateş, cinsel çakra (svadhishana) su ile, kök çakra (muladhara) toprak elementleriyle ilişkilidir. Beş temel elementle irtibatlı çakraların gezegenlerle de bağlantıları vardır. Bu beş element maddi alana (bedene) aittir. Her soluk alış verişte belirli aralıklarda etkin oldukları için bilinci, zihinsel ve duygusal durumu etkilerler. Her element ait oldukları bedendeki organlarla ilişkilidir. Örneğin; Toprak elementi ile ilgili olan kök çakra (muladhara) kaslar, kemik, saç, tırnaklarla ilgilidir. "Bilinç ajna çakra düzeyine yükseldiğinde beş

---

94 Harrington-Savaş, *Yoganın güzelliği*, ss.263-305.; *Choa Kok Sui. Pranic Healing*, p.17-28.

elementin etkisinden kurtulur. Zihin arınır, bilinç dönüşür ve varoluşun spiritüel yönü algılanır”.<sup>95</sup>

## Sonuç

Duygular, kişilerin ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkilediği gibi fiziksel sağlığında da değişmelere sebep olmaktadır. En ideal hal olan iyilik ise kişinin özlem duyduğu manaya kavuşması ve sürekli bir huzur halini yaşamasıdır. Nakşbendiliğin letâif öğretisinde zikirle beraber bedensel ve ruhsal şifanın gerçekleşebileceğinden bahsedilir. Sufilerin nefis terbiyesi metodu ile de duygular kontrol altına alınmaya çalışılır.

Dinlerin görünürdeki uygulamalarının ötesinde, ruhsal anlamda kişisel tecrübelerin bütünlüğü olan mistisizm insanların yaşamalarında bir takım değişikliklere sebep olmaktadır. İslam tasavvufunun pratiklerinden zikir ve murakabe uygulamaları ile Hint mistisizmindeki yoga-meditasyon düzenli uygulandığında ve hayat tarzı haline geldiğinde inananların hayatlarında etkiler meydana getirebilmektedir. Günümüzde yoga, farklı dinlere mensup kişiler tarafından gen bir dinsel ritüel görülmeyip huzura, sağlığa, dinginliğe ulaşmak için uygulanan kişisel gelişim metotlarından biri olarak görülmektedir. Her iki öğretiyi maddeler halinde karşılaştırmak konuyu daha iyi anlamak adına faydalı olacaktır:

1. Letâif ve çakra soyut kavramlardır, kişisel tecrübeyle sabittir. Daha önceki dönemlerde bu tür soyut ve sübjektif ifadelerin izahı güçlük arz ederken günümüzde bilimsel çalışmaların ilerlemesiyle de daha anlaşılır bir hal almaktadır. Bilimsel veriler ve kişisel mistik tecrübeler, İslam'ın rükünlerinden namaz ile zikirdeki söz ve hareketlerde hem de diğer mistik sistemlerdeki (yoga gibi) yaşanan bir takım esrime hallerinin bilincin belirli durumlarıyla ilişkili olabileceğini açıklar mahiyettedir.

<sup>95</sup> Manaf, *Yoga*. ss.91.

2.Zikir ve yoga uygulamalarının bir öğretici (mürşit, mastır) olmadan manevi gelişimin tamamlanmasının zor olacağı, hatta kişiye zarar verebileceği hususu benzer bir ortak yöndür.

3.Yogadaki ajna (üçüncü göz), tabir edilen ruhsal enerji merkezi ile tasavvuftaki nefs-i natikanın konum itibariyle iki kaşın arasında bulunması bir diğer benzer özelliktir. Bununla birlikte nefs-i natika beş letâifin zikir ile gelişimi yoluyla beş nefis mertebesinin tümünü içine alması sonucu nefs-i sultani oluşur. Böylece kişinin insan-ı kâmil mertebesine ulaşması hedeflenirken, yogada kişi kendi nefesine odaklanıp iç enerjisini mum, çakra veya gurusunun resmi gibi objelere yoğunlaşarak metafizik âlemlerle irtibat kurabilmek için ajna çakrayı açmaya çalışmaktadır. Bireysel çaba söz konusudur.

4.Upanişadlar düşünmeye önem veren kitaplardır. Bu yüzden kurban vs. gibi yapılan ibadetlerde amacın hatırdan tutulması esastır. İslam'da namaz, oruç, zekât, kurban, hac gibi ibadet pratiklerinin ne için yapıldığını gönülden hissedebilmek için uygulanan zikir, rabita, tefekkür gibi pratiklerde de derin düşünce(murakabe) esastır. Bu yönleriyle her iki öğreti birbirine benzemektedir.

5.Mutasavvıfların bahsettiği hava, su, toprak, ateşle irtibatlı beş maddesel letâifin kan, balgam, kara safra, sarı safra ve eter beden ile beş ruhsal letâifin ise (kalp, ruh, sır, hafi, ahfa) ruhla doğrudan irtibatının mevcut olduğu görülmektedir. Yogada uygulanan çakra enerji merkezlerinin de fiziksel ve ruhsal yönüyle beş elementle irtibatı fikri kabul edilir.

6.Sessizlikde uygulanan yogada olduğu gibi tasavvufa da sessizliğin ve gece karanlığında çekilen zikrin ayrı bir önemi vardır. Sufi üç karanlık içinde (dışarının karanlığı, odanın karanlığı ve gözleri kapalı olarak yoğunlaştığı kalbinin derinliklerindeki nokta-i süveyda yani karanlık noktaya doğru) çektiği zikrine yoğunlaşır. Sülûk terbiyesindeki kişinin Allah'a vuslat yolunda tam anlamıyla zikrin hakikatine ulaşabilmesi için, verilen zikrin gece herkesin uykuda olduğu zamanda,

sessizlikte yapılması tavsiye edilmiştir.

7. Yoga uygulanırken söylenen ve sırlı olduğu kabul edilen “om” kelimesindeki “m” harfinin enerji titreşiminde olduğu gibi, İslam dininde günde beş vakit kılınan namazın her rekatında okunan ve namazın rükünlerinden sayılan Fatiha Suresi’nin başında çekilen Besmele’nin sonundaki “mim” harfinin enerji titreşiminin de benzer içerikler ihtiva ettiği söylenebilir. Zira yapısal olarak bakıldığında “mim” harfinin Arapça yazımında tepesi insan beynine, mim harfinin uzantısı ise omurgaya, sonu ise kuyruk sokumuna benzemektedir. Öyle ki evrendeki enerji katmanlarının özellikle açık olduğu vakitlerde cemaatle kılınan beş vakit namazda toplu halde söylenen “âmin” kelimesinin de bu anlamda şifahi etkisinin yüksek olacağı muhakkaktır. Bununla birlikte her bir Kuran âyetinin tilavetine uygun bir şekilde ve manası dil, zihin, kalp birlikteliği ile söylendiğinde tüm sinir sistemini ve beyindeki ilgili merkezleri uyarıp ruhsal farkındalığı artıracığı, kişinin değişim ve dönüşümüne olumlu katkıları olacağını bilimsel verilerle anlamak mümkündür.

8. Hint dinlerinin yazılı metinlerinin oluşması uzun ve karmaşık bir seyir izlediğinden birbirinden bağımsız, çelişik kabuller söz konusudur. Hint kaynaklı eserlerin ve kutsal metinlerin yazıya geçirilmesindeki geç kalmışlık ve birçoğunun ortadan kalkmış olması içerisinde asli kimliğini muhafaza eden cümleler bulunmakla birlikte tahribata uğramıştır. Diğer taraftan aslını Kitap ve Sünnet’ten alan İslam tasavvufunun temel kaynağı Kuran-ı Kerim âyetlerinin kıyamete kadar muhafaza edileceği âyetlerle (el-Hicr 15/9) bildirilmektedir.

9. İsmi farklı dillerde telaffuz edilse de “Mutlak Varlık” her mistik sistemde vardır. Bir takım mistik tecrübelerle ulaşılmaya çalışılan gerçeklik, İslam tasavvufunda ve Hint mistisizminde olduğu gibi diğer dinlerde de görülmektedir. Ancak bu durum tüm dinlerin aynı olduğu gibi bir yanılısamaya götürmemelidir. Zira bazı ortak özellikleri bulunsa da farklılık dinler arasında mevcuttur. Sadece o dinlerde

yaşanan dini tecrübelerde benzerlikler olabilir.

10. Tasavvufta kişi, ruhsal halleri yaşamak için özel bir çaba sarf etmez. Zikirde amaç Allah'ın rızasını kazanmaktır. Haller kendiliğinden Allah tarafından lütufla gelir. Yogada ise ruhsal iletişim için kişinin gayretinin neticesi kabul edilir.

11. Tasavvufta fena-beka mertebelerinde ruh nefse galip gelir ve onu kuşatır. Fenanın üç derecesi bulunur. Bunlar; niteliklerin yok olması, iradenin yok olması ve bilincin yok olmasıdır. Fena halinde benliğin yokluğu Hakk'ta bekaya ulaştırmaktadır. Yogada nefese yoğunlaşılır ve aşkın olanla bütünlük sağlanmaya çalışılır. Ruhun bedene üstünlüğü fikri bu sistemde de mevcuttur.

12. İslam'da ahret inancı vardır. Beden öldükten sonra ruhlar, ceza ve mükâfatın verileceği hesap günü durumlarına göre cennet veya cehenneme gireceklerdir. Hint mistisizminde dünyadaki amellerine göre öldükten sonra ruhun Nirvana'ya ulaşınca kadar başka bedenlerde canlanacağına (reenkarnasyon) inanış vardır. Bu durum halen devam eden kast sistemini beslemektedir. Defalarca farklı bedenlerde dünyaya gelip yaptıkları iyiliklerine göre kurtuluşun (Mokşa-Tanrı ile tam bir bütünleşme) gerçekleşeceğine inanılır.

13. Yoga ritüellerinin kadim kaynaklarından Upanişadlar dinin felsefi ve mistik yönüne yoğunlaşırken, tasavvuf İslam inancının hem formüle edilmiş yönüyle günlük yaşam pratiklerini (abdest, namaz gibi) uygular hem de kullukta derinleşme gayesiyle zikir ve murakabe (derin tefekkür) ameliyeleri ile hissediş yönüne ağırlık verir.

14. Zühd hayatı ve yoga egzersizlerinin zorunlu olması, şiddetten, yalan ve kötü alışkanlıklardan kaçınılması, dünyevi lezzetlerden uzak durulması, dış dünya ile temasın kesilip münzevi bir hayat yaşanması ve sadece Tanrıyı düşünmek tüm Hint dinlerinin ruhsal kurtuluş için sunduğu ortak tavsiyelerdir. İslam'ın temel prensipleri içinde de şiddet, yalan, kötü alışkanlıklardan uzak kalmak emredilirken, tasavvufi eğitimde Müslüman'ın "halk içinde Hakk ile beraber" olması diğer

mistik felsefelerden ayrılan yönlerden biridir.

15. İslam tasavvufu ile Hint mistisizminin vuslat ve kurtuluş anlayışı arasında farklılık bulunmaktadır. Yoga (Mokşa) aşkın olan ile tam ve bütün birleşmeyi amaç edinir. Bir nevi insanın tanrısal özellikte olduğunu savunur. Tasavvuftaki gaye bu değildir. Zira tüm âlem O'nun var oluş sebebiyle yaratıldığı halde İslam Peygamberi Hz. Muhammed (as) bile Miraç'ta "Kab-ı Kavseyn" denilen iki yay mesafesinde kalmıştır.

16. İslam tarihinde hulûl iddiasındakiler için şer'i hükümler devreye girer. Müddeiler hakkında İslam hukuku çerçevesindeki hükümler uygulanır. Bu durum İslam tasavvufunun şeriatın ayrı olmayışının bir tezahürüdür. Kişinin insan-ı kâmil düzeyinde kulluk bilincine ermesi hedeflenir. Dolayısıyla tasavvuf, İslam olmadan tasavvuf değildir. Aksi halde herhangi bir mistik tecrübe olarak kalır. Tasavvuf olmadan da din yaşanabilir. Ancak tasavvuf dinin derûnî boyutudur.

Elde edilen veriler eşliğinde diyebiliriz ki, epifiz bezinin zikir, meditasyon gibi uygulamalarla uyarılması sonucu pek çok kişide kendiliğinden gelişmemiş olan duru görü yetenekleri geliştirmek mümkün olabilir. Bu sayede fiziksel ve ruhsal düzeyde iyilik hali elde edilebilir. Hızlı değişim çağındayız. Popüler kültür, günümüzde bireyi kendi değerlerinden uzaklaştırıp fitrî ihtiyaçlarını ekletik ve sentetik yapılar içinde gidermesini telkin etmektedir. Seyr ü sülûk veya meditatif alternatif pratikler kişinin ruhsal yönden tatmin arayışlarına cevap olabilir. Meseleye kültürel kimliğin muhafazası noktasından yaklaşılması, yoganın faydası ile ilgili dünyada bilimsel araştırma yapılıyor iken, benzeri çalışmaların namaz ve zikir hakkında da yapılmasının faydalı olacağı kanaatindeyiz.

## Kaynakça

Akdemir, Süleyman Betül, "Mistisizmin Felsefi Okuması" İslam Araştırmaları Dergisi sayı:37, 2017.

Aşkar, Mustafa, *Tasavvuf Tarihi Literatürü*, İz Yayıncılık, 2. Baskı, İstanbul 2015.

Aydın, Fuat, *Hint Dinleri (Hinduizm, Cayinizm, Budizm, Sibizm)*, İlahiyat Vakfı Yayınları, Sakarya, 2010.

Berkmen, Haluk, *Kuantum Bilgeliği Ve Tasavvuf*, Aura yayını. 5. Baskı. İstanbul 2015.

Besant, Annie, *Kadim Bilgelik*. trc. Renan Seçkin, Mavi Kalem Yayınevi. 1. Baskı. İstanbul 2005.

Cebecioğlu, Ethem, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, OTTO, 6. Baskı Ankara 2014.

Cebecioğlu, Ethem, *Tasavvufi Bir İstilah Olarak “Nokta-i Süveyda”*, Anıl Gurup Matbaacılık, 1. Baskı, Ankara 2017.

Choa, Kok Suei, *Advanced Pranic Healing*, Shankar Printers, India 7th. 2007.

Çevik, Cemal, *Medical Akupunktur*, Promat Yayın, Ankara 2001.

Derin, Serkan, *Sahaja Yoga: İçeriği, Amacı, Türkiyedeki Faaliyetleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri A.B.D, 2011.

Derin, Serkan, *Tasavvuf ve Budizm'in Ortak Dili*, Endülüs Yayınları, 1. Baskı, İstanbul 2018.

Dispensa, Joe, *Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak*, trc. Merve Duygun Butik Yayınları, İstanbul 2019.

el-Bîrûnî, Ebu Reyhan Muhammed b. Ahmed, *Tahkîku mâ li'l-Hind*, trc. Kıvameddin Burslan, Hazırlayan: Ali İhsan Yitik, Türk Tarih Kurumu. 2. Baskı, Ankara 2018.

el-İsfahânî, Râgıp, *Mutluluğun Kazanılması*, trc. Mustafa Solmaz, Sufî Kitap, 1. Baskı İstanbul 2018.

Erginli, Zafer, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kalem Yayınevi, 1. Baskı, İstanbul, Ağustos 2006.

Ernst, Carl. W, “Müslüman Yoga Yorumcuları”, *Mezhep Araştırmaları*, trc. Mehmet Atalay, VII/2, Güz 2014.



Güngör, Ali İsrâ - Kutlutürk, Cemil, “Upanişadlar’ın Temel Kavramları, Getirdiği Yeni Yaklaşımlar, Hint Dinî ve Felsefi Dünyasına Katkıları” *Dini Araştırmalar*, c. XII, Sayı:35, 2009.

Haksever, Ahmet Cahit, *Tasavvufa Dair Güncel Meseleler*, Anıl Gurup Matbaacılık, 1. Baskı, Ankara 2015.

Hara, Metin, *Aşkın İstilası Yol*. 152. Baskı, İstanbul 2016.

Hriyanna, Mysore, *Hint felsefesi Tarihi*, trc. Fuat Aydın, İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 1. Baskı, İstanbul, 2011.

İmâm-ı Rabbânî, İmâm-ı Rabbânî Risaleleri, Mebde ve Mead: *Tasavvuf Klasikleri* edit. Emine Öztürk, Sufi Kitap. 3. Baskı, İstanbul 2016.

Kaya, Korhan, *Elmas Sutra*, Sujala yayın. 1. Baskı, İstanbul 2018.

Keet, Michael and Louise, *Hand Reflexology*, Octobooks Publishing, USA, 2009.

Koşalay, İlhan, “Elektromanyetik Alanlar ve Bioenerji Olgusu”, *Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 20 (8), 2014.

Kutluer, İlhan, “Mistisizm”, <https://islamansiklopedisi.org.tr.mistisizm>. (21.12.2019).

Kutlutürk, Cemil, *Upanişadlar’ın Hint Kutsal Metinleri Arasındaki Yeri ve Önemi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri (Dinler Tarihi) A.B.D. Ankara 2009.

Küçük, Abdurrahman - Tümer, Günay - Küçük, Mehmet Alparslan, *Dinler Tarihi*, Berikan Yayınları, Ankara 2009.

Küçük, Hülya Yegin – Zeynep, Arzu, *Tasavvuf ve Tıp: Selim Kalbin Fizyolojisi* Ensar yayınları. 1. Baskı, İstanbul 2016.

Küçük, Hülya, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihine Giriş*, Ensar Yayınları, 4. Baskı, İstanbul 2015.

Manaf, Akif, “Yoga, Çakralar - Enerji Merkezleri”, *Yoga Academy*, 4. kitap. yy. ts.

Maranki, Ahmet - Elmas Maranki, *Kozmik Bilim ve Bilinçle Yaşam*

*Enerjisi*, Mozaik Yayınları, İstanbul 2006.

Mehmed Nuri, Şemsüddin, *Tam Miftâh-ül-Kulûb: Kalplerin Anahtarı*, trc.: Ali Rüsdü Oran, Salah Bilici Kitabevi, Dilek Matbaası. İstanbul 1969.

Merter, Mustafa, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Psikoloji, 16. Baskı, İstanbul 2017.

Mevlana, *Mesnevi*. trc. Adnan Karaismailoğlu, Akçağ Yayın, 4. Baskı, Ankara 2007.

Özsel, Michaela Mihriban, *Halvette 40 Gün*, Kaknüs 7. Baskı, İstanbul 2005.

Özgen, Mehmet Kasım, “Tasavvuf Felsefesinde Zikir Kavramı” *Kastamonu Üniversitesi 1. Uluslararası Şeyh Şaban-ı Veli Sempozyumu* 2. c. II, Kastamonu 2012.

Renou, Maide *Hinduizm*, trc. Maide Selen, İletişim yayınları. 1. Baskı, İstanbul 2016.

Serhendî, İmâm-ı Rabbanî Ahmed Farûki, *Mektûbât Tercemesi* trc. H. Hilmi Işık, Sönmez Neşriyat İstanbul 1968.

Störig, Hans Joachim, *İlk Çağ Felsefesi Hint Çin Yunan*, trc. Ömer Cemal Güngören, Yol Yayınları, Mayıs 2000.

Sunar, Cavit *Mistisizmin Ana Hatları* Anadolu Aydınlanma Vakfı Yayınları. 2. Baskı. İstanbul 2005.

Sünter, Emel, “Hint Düşüncesi ve Hint Düşüncesinin İslam Düşüncesine Etkisi Üzerine”, *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* Sayı: 18, Nisan 2019.

Tenik, Ali-Göktaş, Vahit, “Tasavvufi Düşüncede Zikir Ve Zikrin Benlik İnşasına Etkisi” *Toplum Bilimleri Dergisi*, 2014, c. 8, Sayı:15, 2014.

Yitik, Ali İhsan, “İslam Dini ve Hint Karma–Tenasüh İnancı”, *Din Hayat Dergisi*, 2012.

Yitik Ali İhsan, “Yoga”, [https://islamansiklopedisi.org.tr/yoga\(20.12.2019\)](https://islamansiklopedisi.org.tr/yoga(20.12.2019)).