

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**TRANSPERSONEL BİR UNSUR OLARAK ZİKRİN PSİKOLOJİK VE  
TASAVVUFÎ AÇIDAN İNCELENMESİ**

**SULTAN AKÇİÇEK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ADANA / 2022**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**TRANSPERSONEL BİR UNSUR OLARAK ZİKRİN PSİKOLOJİK VE  
TASAVVUFÎ AÇIDAN İNCELENMESİ**

**SULTAN AKÇİÇEK**

**Danışman: Prof. Dr. Hasan KAYIKLIK**

**Jüri Üyesi: Prof. Dr. Asım YAPICI**

**Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Nesibe ESEN ATEŞ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ADANA / 2022**

**Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;**

Bu çalışma, jürimiz tarafından Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

**Başkan:** Prof. Dr. Hasan KAYIKLIK  
(Danışman)

**Üye:** Prof. Dr. Asım YAPICI

**Üye:** Dr. Öğr. Üyesi Nesibe ESEN ATEŞ

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.  
.../.../2022

Prof. Dr. Serap ÇABUK  
Enstitü Müdürü

**NOT:** Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

## ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, • Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. .... / .... / 2022

Sultan AKÇİÇEK

## ÖZET

### TRANSPERSONEL BİR UNSUR OLARAK ZİKRİN PSİKOLOJİK VE TASAVVUFÎ AÇIDAN İNCELENMESİ

**Sultan AKÇİÇEK**

**Yüksek Lisans Tezi, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı**

**Danışman: Prof. Dr. Hasan KAYIKLIK**

**Eylül 2022, 116 sayfa**

Kalbin, bilincin ve zihnin uyanıklığını sağlayan ve nefsi daha üst mertebelere yönelik evrilmesini sağlayan zikir, tasavvuftaki en önemli sufi pratiğidir. Sufizmin kalbi olarak da görülen zikir farklı dînî geleneklerde farklı şekillerde kendisine yer edinmiş kadim spiritüel bir uygulama olarak karşımıza çıkmıştır.

Perennial felsefeden kök bulan, William James'in fikirleri ile beslenen ve fizikte devrim yaratan kuantum teorisi ile paradigmasını modern bilimle destekleyen transpersonel psikoloji, mâneviyat ve modern ruh bilimini sentezleme gayreti ile insanın aşkın boyutunu, mistik deneyimlerle ortaya çıkan doruk deneyimleri psikolojinin inceleme alanına dahil ederek, modern psikolojinin alanını genişleterek insanı holistik olarak incelemeye çalışmıştır. Zikir gibi spiritüel pratiklerin insanın bilincini dönüştürmede ve geliştirmede önemli yöntemler olduğunu iddia eden transpersonel psikoloji, psikolojide tabu olarak görülen bilince dair çalışmaları ile bilincin gündelik bilinç ile sınırlı olmadığını ortaya koyarak psikolojiye farklı bilinç halleri kavramının girmesini sağlamıştır.

Bu çalışmada zikir uygulamasının transpersonel psikoloji çerçevesinde ele alarak zikrin bilinci dönüştürücü etkisini irdeleyerek transpersonel psikoloji ve sufizm arasındaki bağı ortaya koyduk ve aralarındaki müşterek olguları ortaya ele aldık. Hem transpersonel psikolojinin hem sufizmin insanın aşkın varlık olduğunu vurguladığını, aşkınlığın insanın evrensel insan olma yolunda önemli bir etken olduğunu, insanın içine sıkıştığı modern dünyanın dayattığı varoluşsal kalıptan kurtulabilmesi, kendini aşması ve ruhsal-fizyolojik açıdan iyi oluşu için zikir önemli bir yöntem olduğunu elde ettiğimiz verilerle ortaya koyduk.

**Anahtar Kelimeler:** Zikir, sufizm, transpersonel psikoloji, bilinç, perennial felsefe, sufi psikolojisi.



## ABSTRACT

### EXAMINATION OF SUFI DHIKR AS A TRANSPERSONAL ELEMENT FROM A PSYCHOLOGY AND MYSTICAL PERSPECTIVE

**Sultan AKÇİÇEK**

**Master's Thesis, Department of Philosophy and Religious Sciences**

**Supervisor: Prof. Dr.Hasan KAYIKLIK**

**September 2022, 116 pages**

Dhikr, which ensures the alertness of the heart, consciousness and mind, and enables the soul to evolve towards higher levels, is the most important Sufi practice in sufism. Dhikr, which is also seen as the heart of Sufism, has emerged as an ancient spiritual practice that has taken its place in different religious traditions in different ways.

By including transpersonal psychology, spirituality and modern psychology, rooted in perennial philosophy, nourished by the ideas of William James and revolutionizing physics, and supporting its paradigm with modern science, transpersonal psychology, the transcendent dimension of human beings, and peak experiences that emerge with mystical experiences, into the field of psychology, By expanding the field of modern psychology, he tried to examine human holistic. Claiming that spiritual practices such as dhikr are important methods in transforming and developing human consciousness, transpersonal psychology has introduced the concept of different states of consciousness into psychology by revealing that consciousness is not limited to everyday consciousness with its studies on consciousness, which is considered taboo in psychology.

In this study, we examined the transformative effect of dhikr on consciousness by considering the practice of dhikr within the framework of transpersonal psychology, and revealed the connection between transpersonal psychology and sufism, and discussed the common phenomena between them. We have obtained that both transpersonal psychology and sufism emphasize that man is a transcendent being, that transcendence is an important factor in man's way of becoming a universal human being, that dhikr is a unique method for man to get rid of the existential mold imposed by the modern world in which he is stuck, to transcend himself and to be well in terms of spiritual-physiological aspects demonstrated with data.

**Keywords:** Dhikr, sufism, transpersonal psychology, consciousness, perennial philosophy, sufi psychology.





## ÖN SÖZ

“Transpersonel Bir Unsur Olarak Zikrin Psikolojik Ve Tasavvufî Açından İncelenmesi” adlı çalışmada din psikolojisinde önemli bir araştırma alanı olan, derûnî dindarlık olarak da tanımlanan tasavvufî yaşayışın önemli bir parçası olarak görülen zikrin birey üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkileri ele alınmıştır. Çalışma sürecinde psikoloji, nöroloji, tıp gibi alanlarda zikri temel alan çalışmalar incelenmiştir.

Giriş ve sonuç ile toplam dört bölümden oluşan bu çalışmada ilk bölümde modern bir yaklaşım olarak görülen transpersonel psikoloji incelenmiş, ikinci bölümde din ve tasavvuf konuları ele alınmış, üçüncü bölümde tasavvufta zikir uygulamasının önemi, farklı dînî geleneklerde zikre benzer uygulamalar ele alınarak zikrin transpersonel psikolojide önemli bir kavram olan zirve tecrübeler bağlamında analiz edilmiştir. Ayrıca zikir uygulaması meditasyon bağlamında ele alınarak incelenmiştir. Son bölümde ise zikrin uygulayan birey üzerindeki psikolojik ve nöro-fizyolojik etkileri bilimsel çalışmalardan elde edilen verilerle analiz edilip değerlendirilmiştir.

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle bana faydalı olabilmek için elinden gelenden fazlasını sunan Prof. Dr. Hasan Kayıklık’a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Tez çalışmasında fikirleriyle bana yol gösteren Prof. Dr. Asım Yapıcı’ya, Dr. Öğr. Fatma Baynal’a, Dr. Öğr. Nesibe Esen Ateş’e, Dr. Öğr. Saliha Uysal’a, Dr. Psikoterapist Rukiye Karaköse’ye teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca çalışmada engin bilgi ve deneyimlerinden istifade ettiğim Prof. Dr. Kadir Albayrak’a teşekkürü bir borç bilirim. Zira onlarsız bu yolu tamamlamak benim için çok meşakkatli olacaktı. Bu yolda bana güvenen ve her zaman desteklerini benden esirgemeyen kızım Simay’a, eşim Ali’ye, anneme ve babama, Selma’ya, Ebru’ya, Hasan’a, Aras’a, Tuna’ya ve Esra’ya şükranlarımı sunuyorum. Bana bu çalışmada ihtiyaç duyduğum içsel gücü bahşeden, beni asla yalnız bırakmayan, görünen ve görünmeyen tüm âlemlerin Rabbi olan Allah’a sonsuz şükürlerimi sunuyorum.

Sultan AKÇİÇEK

Adana/2022

## İÇİNDEKİLER

|                                            | Sayfa       |
|--------------------------------------------|-------------|
| <b>ÖZET .....</b>                          | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRACT.....</b>                       | <b>vi</b>   |
| <b>ÖN SÖZ .....</b>                        | <b>viii</b> |
| <b>GİRİŞ .....</b>                         | <b>1</b>    |
| 1 Araştırmanın Konusu ve Amacı .....       | 1           |
| 2. Araştırmanın Önemi .....                | 2           |
| 3. Araştırmadaki Yöntem ve Teknikler ..... | 2           |
| 4. Sınırlılıklar .....                     | 3           |

## BÖLÜM I TRANSPERSONEL PSİKOLOJİ

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Transpersonel Psikoloji Nedir ?.....                       | 4  |
| 1.2. Transpersonel Psikolojinin Tarihi Gelişimi .....           | 7  |
| 1.3. Transpersonel Psikolojinin Ortaya Çıkışının Motivleri..... | 12 |
| 1.4. Transpersonel Psikolojinin İlgi Duyduğu Konular .....      | 16 |
| 1.5. Transpersonel Psikoloji – Tasavvuf İlişkisi.....           | 22 |

## BÖLÜM II DİN-TASAVVUF

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 2.1. Din .....                | 29 |
| 2.2. Tasavvuf.....            | 30 |
| 2.2.1. Tasavvufî Yaşayış..... | 33 |

## BÖLÜM III MİSTİK TECRÜBEDE TRANSPERSONEL BİR UNSUR OLARAK ZİKİR KAVRAMI

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Farklı Dînî Mistik Geleneklerde Zikir Kavramı ..... | 45 |
| 3.2. Sufizmde Zikir Kavramı .....                        | 49 |
| 3.3. Tasavvufî Hayatta Zikrin Yeri ve Önemi .....        | 51 |
| 3.4. Tasavvufî Yaşayışta Zikir Çeşitleri .....           | 54 |

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 3.4.1. Uygulama Biçimine Göre Zikir Çeşitleri .....                  | 54 |
| 3.4.2. Zikir Ritüelinin Farklı Tarikatlarda Uygulanış Biçimleri..... | 56 |
| 3.5. Zikirde Ortaya Çıkan Birtakım Zirve Tecrübeler .....            | 59 |
| 3.6. Bir Meditasyon Yolu Olarak Zikir.....                           | 66 |

## **BÖLÜM IV**

### **ZİKRİN BİREY ÜZERİNDEKİ PSİKOLOJİK VE NÖRO-FİZYOLOJİK ETKİLERİ**

|                                                            |            |
|------------------------------------------------------------|------------|
| 4.1. Zikrin Birey Üzerindeki Psikolojik Etkileri.....      | 72         |
| 4.2. Zikrin Birey Üzerindeki Nöro-Fizyolojik Etkileri..... | 82         |
| 4.2.1. Zikrin Nörolojik Etkileri .....                     | 82         |
| 4.2.2. Zikrin Fizyolojik Etkileri .....                    | 88         |
| <b>SONUÇ .....</b>                                         | <b>92</b>  |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>                                       | <b>95</b>  |
| <b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>                                      | <b>116</b> |

## GİRİŞ

### 1 Araştırmanın Konusu ve Amacı

Bu araştırmanın temel problemi sufi gelenekte zikir pratiğinin birey üzerinde ne tür etkiler bıraktığı sorusuna cevap aramaktır.

Araştırmada, tasavvufî yaşayışta transpersonal unsurlar arasında yer alan zikir kavramı ele alınacaktır. Tasavvufun iki temel boyutundan biri olan zikir, sufizmde Tanrı'ya ulaşmanın temel yollarından biridir. Birey, Tanrı ile bütünleşme ve Tanrı'nın varlığı içinde erime, yok olma durumuna ulaşabilmek için mürşidi tarafından verilen zikirleri yerine getirmelidir. Böylece birey bütünsel olarak Tanrı ile buluşmuş ve nefsini terbiye etmiş olur (Özgen, 2015).

Tasavvuftaki esas amaç kendini mânevi olarak temizlemek ve Tanrı ile mistik birliği elde etmeye çalışmaktır. Sufiler bu kazanıma sahip olmak için çeşitli spiritüel uygulamalara sahiptir. Sufiler Tanrı ile bütünleşme yolunda çeşitli teknikleri uygularlar. Bu tekniklerin amacı nefsini yok etmek yani 'fenâ' ya ulaşp Tanrı'da yok olmaktır. Bu yok oluşa yani erimeye 'bekâ' denir. Sufinin yaptığı ritüellerin özünde tek bir gaye vardır : Tanrı'yı hatırlamak, kalbini O'nunla doldurmak ve O'nunla bir olmak.

Bireydeki benötesi durumları büyük bir dikkatle mercek altına alan transpersonal psikoloji psikologları, zikir gibi spiritüel yöntemler ve bu yöntemlerin birey üzerindeki etkileri üzerinde değerlendirmeler yapmıştır. Bu bağlamda zikir kavramını modern psikoloji açısından yorumlamak, araştırmamızın esas amaçları arasındadır. Alanyazında transpersonal psikoloji bağlamında din, tasavvuf , nefis aşamaları, nefis arınması temalı çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmada öncelikle, transpersonal psikoloji hakkında bilgi verilmek amaçlanmaktadır. Tasavvuf-transpersonal psikoloji arasındaki ilişkiye değinerek, ilgili psikoloji akımının tasavvufla arasındaki bağın altı çizilecektir. Farklı dîni geleneklerde zikir ile benzerlik gösteren uygulamalara yer verilecek ve onlar hakkında bilgilendirme yapılacaktır. Sonraki safhada, sufizmde zikir kavramı derinlemesine ele alınarak zikrin tasavvuftaki yeri ve önemi analiz edilecektir. Diğer aşamada ise transpersonal bir unsur olarak zikir kavramı ele alınıp güncel olarak psikoloji açısından yorumlanacaktır. Sufi yaşayışta büyük bir önemi haiz olan zikir ritüelinin bireyin üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkileri hakkında bilgi toplamak ve bu bulguları yorumlamak ve değerlendirmek ise araştırmanın son kısmını oluşturmaktadır.

Kısacası yapılacak çalışmadaki transpersonal psikolojinin ilgi duyduğu konulardan biri olan zikir kavramının tasavvufi yaşayıştaki önemini saptamak, psikolojik ve fizyolojik açıdan zikrin bireyin üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmak, tasavvufi yaşayıştaki transpersonal öğelerden biri olan zikir kavramını transpersonal psikoloji bağlamında anlamaya ve yorumlamaya çalışmaktır. Bu aşamada transpersonal psikoloji ile tasavvuf arasındaki bağın altını çizilecektir. Farklı mistik dini geleneklerde de önemli bir yere sahip olan zikir kavramının analizi yapılacak ve sufizmdeki önemi vurgulanacaktır. Önemli bir mistik fenomen olan zikrin birey üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkileri çözümlenmeye çalışılacaktır. Ayrıca elde edilen bulgular doğrultusunda tasavvuftaki zikir pratiğinin önemi değerlendirilmeye tabi tutulacaktır.

## **2. Araştırmanın Önemi**

Araştırmaya dair literatür analizi yapıldığında tasavvuf ve transpersonal psikolojiye dair yapılan çalışmaların olduğu gözlemlendi. Ancak biz bu çalışmayı yaparak konuya daha spesifik açıdan eğilmek ve yeni bir perspektif kazandırmak istiyoruz. Bu gaye ile transpersonal psikoloji ve tasavvufun kesişiminde bulunan ve ortak bir unsur olarak karşımıza çıkan zikir kavramını ele alıp yorumlayacağız. Konu ile yazın taraması yapıldığında tasavvuf-transpersonal psikoloji, transpersonal psikoloji-din, transpersonal psikoloji-affetmek eksenli çalışmaların var olduğu gözlenmektedir. Ancak din psikolojisi alanyazınında, sufi gelenekte önemli bir uygulama olarak görülen ve mânevi eğitim ve nefis terbiyesi açısından büyük bir yere sahip olan zikirle ilgili transpersonal zeminde teferruatlı bir çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bu çalışmada zikir ritüelinin transpersonal psikoloji açısından değerlendirilmesi yapılacaktır. Bunu yaparken farklı sufi geleneklerdeki zikir uygulamaları üzerinde durulacaktır. Sufinin ruhsal gıdası olarak değerlendirilen, bilinç ve idrak zindeliği sağladığı düşünülen ve gaflet hastalığından kurtulmanın yolu olarak görülen zikrin birey üzerindeki etkileri psikolojik bağlamda yorumlanacaktır. Ayrıca zikrin bireyin fizyolojik açıdan tesirlerine dair ilgili çalışmalardan veriler toplanarak analiz edilecektir.

## **3. Araştırmadaki Yöntem ve Teknikler**

Bu çalışma için nitel araştırma yöntemi kullanılacaktır. Araştırma konusunun içeriği dolayısı bu çalışmada, nitel araştırma yöntemine bağlı olarak dokümantasyon yöntemi aktif yer edinecektir. Doküman analizinin çalışmada yer almasının nedeni kapsamlı bir

konu olan bu çalışmada zamandan tasarruf etmek ve veri kaynaklarını tasnif etmeyi kolaylaştırmaktır. Sistematiğlikten uzak kalmamak ve zamanı dengeli kullanmak için döküman analizi yöntemi, çalışmamız için vazgeçilmez olacaktır. Bu noktada araştırma sürecinde veri toplanırken, hedeflenen çalışma ile ilgili basılı ve elektronik kaynaklar taranacaktır.

#### 4. Sınırlılıklar

Bu tez çalışmasında zikir kavramı ele alınırken tüm tarikatlerdeki zikir uygulamalarına yer verilmemiştir. Zira sufizmde çok fazla tarikat ve zikir usulleri vardır. Bu bakımdan çalışma, belirli sufi ekollerle sınırlı tutulmuştur. Diğer bir sınırlılık sufizmde yer alan zirve tecrübelerle ilgilidir. Sufizmde yer aldığı düşünülen zirve tecrübelerin sayısı çok fazla olduğu için zamandan tasarruf etmek ve çalışmanın hedefinden uzaklaşmamak adına sufi hâllerin hepsine yer verilmemiştir. Bu bakımdan sufi hâlleri psikolojik bağlamda analiz ederken sınırlama yapma gereğı görölmüştür.

Ayrıca zaman sınırlaması çalışmanın kapsamını etkileyen bahsettiğimiz sınırlılıkları kapsamaktadır. Ancak yine de bu alana katkıda bulunabilmek için her türlü imkanları en verimli bir şekilde kullanmak ve farklı kaynaklara inmek başlıca hedefimiz olacaktır.

## BÖLÜM I

### TRANSPERSONEL PSİKOLOJİ

#### 1.1. Transpersonel Psikoloji Nedir ?

Transpersonel ben ötesi, kişilik ötesine erişmek ve kişiliği aşmak anlamlarına gelen spesifik bir terimdir (Grof, 2014a). Bu kavramın kökeni latince bir kelime olan ‘trans’ a dayanır. Trans, “ötesinde” anlamına gelirken persona “maske”, “kamusal kişilik” anlamı taşır (Frager & Fadiman, 2013, ss.318). Transpersonel kavramının resmî ilk kullanımı 1905’te Amerikan psikolojisinin kurucusu sayılan William James tarafından gerçekleştirilmiştir. James, Harvard Üniversitesi’nde felsefe dersine giriş dersi müfredatı için hazırlamış olduğu ders notlarında “transpersonel” kelimesini kullanarak bu terimi ortaya atan kişi olmuştur (Vich, 1988, s.2). Ancak James’in transpersonel kelimesini daha kısıtlı anlamda kullandığı, transpersonel kelimesinin günümüzde kullanıldığı bağlamdan farklı ve felsefi bir gerekçe ile kullandığı James’in notlarından anlaşılmaktadır (Perry, 1935, s. 445-446). Sonraki süreçte transpersonel kavramına psikolojik açıdan vurgu yapan kişi analitik psikolojinin kurucusu Jung olmuştur. Jung, yaptığı araştırmalar neticesinde geliştirdiği arketip ve kollektif bilinçdışı gibi kavramlarda nefsin üst katlarını dolaylı olarak işaret ederek çalışmalarında ben ötesi kavramına yer vermiştir (Merter, 2012). Jung,

Amacı insanın en uç sınırlarını keşfetmek olan ve sahip olduğu yeni paradigma ile psikolojinin dördüncü gücü olarak nitelendirilen transpersonel psikoloji ile ilgili birçok tanım yapılmıştır (Taylor, 2015). Frager’a göre transpersonel psikoloji mistisizm ve ruhsal gelişmeyi ele alan bir alandır. Bunun yanı sıra pozitivizmin dayattığı bilimsel indirgemecilikten uzak bir yaklaşımla insanın daha yüksek potansiyellerini incelemeyi hedefleyen bilimsel bir çalışma alanıdır (Frager, 1979, s. 6). Davis’e göre transpersonel psikoloji, psikolojik yöntem, teori ve içerikleri ruhani ve mânevi konular ve uygulamalarla bütünleştirir. transpersonel psikoloji bu bütünleştirme sürecinde hem nicel hem de nitel yöntemleri kullanır. Bu bakımdan transpersonel psikoloji modern psikoloji ve mâneviyat arasında bir ara yüz olarak duran bir psikoloji dalıdır. Ona göre bu dalda birtakım temel kavramlar ön plana çıkar. Bunların arasında non-duality<sup>1</sup> (ikisizlik),

---

<sup>1</sup> Maneviyatta dual olmama olarak isimlendirilen ikisizlik, ben-diğeri çelişkisinin aşıldığı ve farkındalığın merkezlessiz olarak izah edildiği kâmil bilinç hali için kullanılan bir terimdir. Bu bilinç hali doğal bir hâl gibi görünmesine karşın bu bilinç haline ulaşma tefekkür, inzivaya çekilme ve meditasyon gibi pratiklerin

optimal insan gelişimi ve sağlığı vardır. Bu bakımdan transpersonel psikoloji özü gereği temel uygulama alanlarına meditasyon ve çeşitli ritüelleri dahil eder ( Davis, 2003, s. 6-7, 2022). Grof'a göre ise transpersonel psikoloji ana akım psikolojide yerine alması gereken bir alandır. transpersonel psikolojinin esas amacı ise bireyin benliğini, fiziksel sınırlarını ve dünya algısını olağan bilinç haliyle daraltan üç boyutlu uzay ve doğrusal zamanla ilgili sınırlamaların aşılmasıdır (Grof, 2014a, s. 72). Transpersonel psikolojinin bünyesinde geniş yelpazede konu barındırması farklı temalar üzerine kurulu farklı tanımlamaların yapılmasına neden olmuştur. Lajoie ve Shapiro, alanyazından derledikleri müstakil 202 tanımdan yola çıkarak ise transpersonel psikolojiyi en geniş şekilde şöyle tanımlar :

“Transpersonal psikoloji, insanın en yüce gizilgücünün ve yeteneklerinin, birleştirici, spiritüel ve deneyüstü bilinç deneyimlerinin farkındalığına sahip olunması, öğrenilmesi ve anlaşılması ile ilgili bir alandır. “(Lajoie & Shapiro, 1992, s. 91).

Genel olarak transpersonel psikolojinin ana temaları hakkında bir çıkarım yapılabilir. Bu temalar ise bilinç durumları, en yüce ve nihâi yetenekler, ego ve kişisel benliğin aşılması, deneyüstücülük ( aşkınlık) ve mâneviyattır (Lajoie & Shapiro, 1992).

Transersonel psikologlara göre transpersonel psikolojinin dayandığı vizyon, algının ve aklın insanın deneyimlerini ifade etmekte yetersiz olduğunun altını çizer. Transpersonel psikolojinin sahip olduğu bu vizyon hem birleştirici hem de bütünsel özelliğe sahiptir. Bu vizyona göre akıl nihâi hakîkatî sözcüklerle ifade edememektedir. transpersonel psikolojinin özgörüsü bütünü ile gizemin uçsuz bucaksızlığına dair duyulan derin hayranlıktan kaynaklanmaktadır. Transpersonal vizyon, farklı bilinç durumlarını psikolojik heyazanlar olarak değerlendirmemektedir. Bundan ziyade farklı bilinç hallerini kişinin ruhsal gelişimi için bir çeşit fırsat olarak görmektedir. Bu vizyona göre ruhsal açılım ve ruhsal gelişim için kişinin toplumsal, kültürel her türlü sosyal koşullandırma nedeni ile belirli şemalara sıkışan egosunun kalıplarından kurtulması gerekmektedir (Schindler, t.y.). Transpersonel vizyonun altını çizdiği husus insanın salt akıllı varlıktan ibaret olmadığına dair söylemdir. Buna göre rasyonel aklın ötesinde kişinin erişmesi gereken hakikatler vardır. Bu gerçeklikler kişinin sıkıştığı egonun ötesinde olmakla birlikte, kültürün sunduğu şemalardan kurtulmayı gerektiren ve farklı bilinç hâlleri ile deneyimlenebilen gerçeklikler olduğu ifade edilebilir.



Transpersonel psikoloji, uygulama açısından ise danışan merkezli bir yaklaşıma sahiptir. Temel olarak hümanist psikolojinin anlam oluşturma odaklı çizgisine sahip olan transpersonel psikoloji, terapi uygulamalarına birey için önemli semboller, mitler, rüya analizi, meditasyon, trans, nefes uygulamaları, ritüeller, yaratıcılık, zirve deneyimler ve aşkınlığı bireyin parçalanmışlığından sağlıklı bütünlüğüne yönelik aracı yöntemler olarak kullanmaktadır (Hilty, 2022). Transpersonel psikoterapi zihin-beden ilişkisi, mâneviyat, bilinç ve insan dönüşümüne dair çalışmalarla ön plana çıkar. Bu bakımdan transpersonel psikoterapide ele alınan üç farklı alan vardır. Bunlar birleşik/holistik ve eko psikoloji, dönüştürücü psikoloji ve ego aşkınlığı<sup>2</sup> psikolojisidir (Davis, 2022).

Holistik psikoloji, insan davranışlarının bütününi incelemeyi hedefleyen ve bu bakımdan modern psikolojinin ihmal ettiği araştırma alanlarını bilimsel açıdan incelemeyi amaçlayan bir alan yahut yaklaşımdır. Holistik psikoloji insanla ilgili fenomenleri ele almaya çalışır. Psikolojinin bütünsel yönünü temsil ettiği düşünülen bu alan ruh, psişe, nefes, benlik, yaşam, bilinç, enerji, beden, zihin, davranış gibi refah biçimlerini bütünleştiren bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşımın kökleri eski Budizm, Sufizm, Taoizm, Hristiyanlık gibi eski dînî öğretilere dayanmaktadır. Holistik yaklaşım iyi oluş için zihin, beden, psişe, ruh gibi unsurların ayrı ayrı ele alınması yerine birlikte değerlendirilmesi gerektiğini iddia etmektedir. Bu açıdan bu yaklaşımın modern tıpta ortaya çıkan zihin-beden tıbbı ve holistik tıp gibi alanlarla ortak paradigmaya sahip olduğu iddia edilmektedir (Edwards, 2013; Sommer, 1996). Holistik psikoloji insana bütünsel yaklaşarak insanın iyi oluşunun ön koşulu olarak insanı zihinsel, duygusal, fizyolojik açıdan bütün ve çok boyutlu incelenmesi gerektiğini iddia etmektedir.

Eko psikolojisi, genel anlamda bir çeşit küresel zihin değişimin bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, varlıkları büyük varoluş zincirinin birer parçası olarak görmektedir. Buna göre her şey ontolojik bakımdan birbiri ile bağlı ve her varlık yaşamını sürdürebilmek için diğerlerinin varlığına ihtiyaç duymaktadır. Bu yaklaşımda dünyada varoluşun sürmesinin temel önkoşulu için bu zihin değişikliğine ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir. Gaia hareketi olarak tanımlanan çevre hareketinin çıkış kaynağının eko psikoloji olduğu ve kaynağının transpersonel öğretilere dayandığı iddia edilmektedir. Bu hareket, yeryüzünde sağlıklı ve sürdürülebilir canlı yaşamının devamı

---

<sup>2</sup> Ego aşkınlığı (ego transcendence) : Kişinin kendisiyle ilgilenmediği, egosantriklikten uzaklaştığı, gerçekliği daha büyük bir nesnellikle ve önyargıdan uzak bir şekilde algılayabildiği değişmiş bir bilinç halidir (APA, 2022).

için benmerkezci düşüncelerden uzaklaşıp çevre merkezli bir hayat görüşüne geçilmesi gerektiğini savunmaktadır. İnsanın ben merkezli kibrini terk edip makrokozmosmik bir farkındalığa ulaşması hem insan hem de tabiat için iyileştiricidir. Doğa ile temas dünya ve birey arasında psikolojik bir bağ kurulabilmesini sağlarken insan bir çeşit terapi görevi görebilir (Davis, 2022). Eko psikolojisi insan-evren ilişkisinin sağlamlaştırılması gerektiğini, insanın evrenle uyumunun insanın geleceğinin bir parçası olduğunu iddia eden bir ekol olduğu iddia edilebilir. Buna göre evrende bir varoluş zinciri vardır. Bu zincirin bir parçası olan insan, içinde yaşadığı çevreye yönelik yıkıcı tutumunu değiştirmeli ve yaşamının devamının çevrenin var olması gerektiği hakikatini idak etmelidir.

Transpersonel psikoloji toplum, gelenek gibi sosyal olguların bireyi hapsedtiği sınırların aşılması gerektiğini telkin eden; insanın biyolojik, sosyal ve psikolojik yönüne ek olarak mânevi yönünün de olduğunun altını çizen bir psikoloji okulu olarak görülmektedir. Ruhsallığı insanın en temel yönü olarak değerlendiren bu ekol bilinç, mistik deneyimler, meditasyon, aşkın tecrübeler, parapsikoloji gibi konularla ilgilenmektedir.

## 1.2. Transpersonel Psikolojinin Tarihi Gelişimi

Modern psikolojinin köklerinin transpersonel geleneğe dayalı olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. Gustav Fechner, William James, F. W. H. Meyers, Alfred Adler, Carl Jung, Roberto Assagioli gibi bilim insanlarının çalışmaları, kurumsal dinlerin açıklamaktan sakındığı yahut yok saydığı ruhsal konuları açıklamaya ve anlamlandırmaya çalışan ilk öncü araştırmalardır. İnsanı ve davranışlarını anlamlandırmaya çalışan psikoloji bilimi kartezyen felsefenin etkisi ile 20. yy. ortalarında freudyen yaklaşımın ve davranışçılığın etkisi altına girmiştir. Bu iki ekolün psikolojide baskın bir rol oynaması insan yaşamının önemli boyutları arasında olan bilinç, irade, spiritüel tecrübeler, aşkın deneyimler, kendini aşma (self-transcendence) gibi fenomenlerin görmezden gelinmesine neden olmuştur (Grof, 2008, s. 50-51). Bu süreçte psikoloji bilimi temelini William James'in yazınlarının oluşturduğu köklerinden uzaklaşıp farklı doğrultuda gitmişti (Judy, 2011).

William James, insan doğasının ayrılmaz bir parçası olan dînî tecrübelerin ve mistik deneyimlerin psikolojinin temel araştırma alanlarından biri olduğunu belirtirken 'The Varieties of Religious Experience' adlı eserinde, ünlü mutasavvıf Gazzâlî'yi de dahil

ettiği müstakil örneklerden yola çıkarak dînî yaşantılar ve mistik deneyimler üzerine yaptığı araştırmalarla bu mânevi tecrübeler hakkında derinlemesine analizlerini sunmaktadır (James, 2017). William James'in mistik tecrübelerle yönelik çalışmaları transpersonel psikolojiye dair öncü çalışmalar olduğu iddia edilebilir.

Ancak transpersonel psikolojiye göre psikoloji bilimi James sonrası radikal empirizm çizgisinden uzaklaşarak pozitivist-empirik bir yol seçmiştir. Seçilen bu yeni yolla psikoloji, insan doğasının gözlenebilen ve ölçülebilen davranışlarına odaklanmıştır. Bu tutum ise psikolojinin insanın tabiatını holistik olarak değerlendirebilmesine engel olmuştur. İnsanın özgür iradesini, iç mutluluğunu, yaratıcılığını, daha uç potansiyelinin olabileceğinin ve her bireyin biricikliğini görmezden gelen ana akım psikoloji, insanı bilinçaltı dürtülere ve kontrolsüz davranışlara indirgemıştır. Bu durum psikolojide yeni arayışların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu arayışlar, psikolojide üçüncü güç olarak değerlendirilen hümanistik psikolojinin doğmasına neden olmuştur (Grof, 2008; Judy, 2011; Onur, 2018). Radikal empirizm modern bilimin araştırma alanının sadece gözlenebilen davranışlara indirgenmemesi gerektiğini ifade eden bir yaklaşım olarak betimlenebilir. Buna göre insan yalnızca dışardan gözlenebilen davranışlardan ibaret değildir. İnsanın davranışlarını etkileyen irade, yaratıcılık gibi olgular da incelenmesi gereken insana dair önemli konulardır.

Humanistik psikolojinin kurucusu olarak kabul edilen Maslow'un davranışçılığa olan eleştirisi davranışçılığın sadece insanların hayvanlarla paylaştığı özelliklerle ilgili yaptığı açıklamalardan kaynaklanmaktadır. Ona göre davranışçılık insan hayatına has olan öz bilinç, kişisel özgürlük, ahlâk, sanat, felsefe, din ve bilim gibi olgulara açıklama getirmede yetersiz kalmaktadır. Ayrıca Maslow'a göre insanın tür olarak negatif yönlerinden olan hırs, açgözlülük, güç tutkusu, acımasızlık gibi tutumlarını anlamlandırmada davranışçılık aranan cevapları bulamamaktadır. Üçüncü güç olarak kabul edilen hümanistik ekol, pozitivist anlayışın baskın olduğu diğer psikoloji yaklaşımlarının ihmal ettiği iç gözlem, bilinçlilik, kendini gerçekleştirme gibi insana dair konulara derin ilgi göstermiştir. Maslow'un psikolojide ikinci güç olarak görülen psikanalize yani Freud ve takipçilerine yönelik eleştirileri insan psişesinin yalnızca psikopatolojik yönüne vurgulamalarıydı. Ayrıca Maslow'a göre klasik psikanaliz insan davranışlarını psikolojik olarak değerlendirirken bireye indirgemeci bir tavırla yaklaşıyor ve insanı basit içgüdülere hapsetmektedir. Bu bakımdan Maslow, diğer psikolojideki ana akım iki gücün bireylerin sağlıklı potansiyellerine yönelik ihmalkârlığını hümanistik psikolojinin ilk tohumlarını atarak telafi etmeyi amaçlamıştır (Maslow, 1969). Psikanaliz

ve davranışçılık gibi akımların insana yönelik kısıtlayıcı tutumlarının hümanistik psikolojinin ortaya çıkmasında önemli bir etken olduğu düşünülebilir.

Hümanistik psikolojinin temel yönelimlerinden birisi negatif, kusurlu insan anlayışının hatalı olduğunu ortaya koymaktır. Maslow bu ekolün öncüsü olarak insanın holistik olarak değerlendirilmesi gerektiğini düşünmüştür. Maslow, insanın tabiatının ve gizilgüçlerinin doğru anlaşılmasının psikolojik iyi hâli elde etme bakımından önemli yere sahip olduğunu düşünmüştür. Maslow bu fikrini ihtiyaçlar piramidi şeklinde sistemleştirmiş ve bu piramidin en tepesine insanın en uç potansiyelini ifade eden kendini gerçekleştirme kavramını koymuştur (Maslow, 1943).

Maslow, psikolojideki bu yeni akımı hümanist psikoloji olarak isimlendirmiştir. Antony Sutich ve Abraham Maslow ise birkaç yıl içinde Humanistik Psikoloji Derneği'ni (Association of Humanistic Psychology) kurmuştur. Bu yeni akım halk arasında ve psikoloji camiasında büyük yankı yapmıştır. Hümanistik psikolojinin çok yönlü insan bakışı ve bütünselliğe olan vurgusu yeni ve etkili terapötik yaklaşımların ortaya çıkmasına neden olmuştur (Grof, 2008).

Ancak hümanistik psikolojinin belirli yönlerden insanı anlamaya dönük eksiklikleri olduğu hümanistik psikolojinin kurucularından ve modern psikolojinin Stephen Hawking'i olarak görülen Antony Sutich tarafından öne sürüldü. Sutich, Abraham Maslow'un da katıldığı 1961'de Esalen Enstitüsü'nde yapılan Hümanistik Teoloji semineri boyunca mistik deneyimlerle ilgili aklındaki soruları cevaplandırmaya çalıştı. Hastalarıyla tecrübe ettiği psikedelik seanslar<sup>3</sup> ve onlarda bu seanslar boyunca tanık olduğu olağanüstü haller onda derin iz bıraktı. Bilhassa kendisinin mistik deneyimleri bizzat yaşaması, Sutich'in bu olguyu anlamlandırmaya yönelik arzusunu daha artırmıştır. Sutich'in Krishnamurti, Vedanta Cemiyeti, Alan Watss gibi farklı spiritüel gruplarla ya da bireylerle olan görüşmelerinin olması, bunun yanında çok sayıda Vedanta, Budizm, Teosofi ve Doğu ve Batı dînî geleneklerine dair kitaplar üzerine çalışmalar yapması ondaki ben ötesine yönelik ilginin artırmasına neden olmuştur. Esalen Enstitüsü'nde yapılan diğer bir seminer, hümanistik psikolojiye dair eksikliklerin hissedilmesine yönelik bir çeşit ivme etkisi yaratmıştır. Sutich, hümanistik psikolojide insanı anlamaya

---

<sup>3</sup> Psikedelik : Bilinç üzerinde halüsinajik etki yapan maddelere verilen isimdir. Hallüsinajen, entojen, psikomimetik olarak da isimlendirilen psikedelik; zihin genişletici, zihin değiştirici, zihin açıcı, zihin büyütücü ve bilinç genişletici anlamlarını içerir. Kaktüs, peyote, sarmaşık, tahıl gibi bitkilerin ve mantarların doğal hallerinden veyahut işlenerek temin edilen bu maddeler düşüncede, algılayışta, duygudurumlarında değişimlere neden olurlar. Otonom sinir sistemine radikal bir zararı olmayan bu maddeler bağımlılık yapmaz. Ayrıca kullanıldığında mistik/dînî tecrübe sağladığına inanılan psikedelik maddeler tıpta da belirli kullanım alanlarına sahiptir (Horozcu, 2013, s. 143).

dair birtakım yetersizliklerin olduğunu ve bağlı olduğu hümanistik psikolojinin insanın kozmostaki yerine dair tatmin edici bir açıklama getirmediğini düşünerek bu durumu Maslow ile paylaşmıştır. Sutich’e göre hümanist yaklaşıma sahip olan terapistler yaşam ve ahlâk hakkında yüce ve anlamlı bir yol arayan danışanlarının talepleri karşısında giderek modern gurulara dönüşmektedirler. Ancak hümanist terapistler danışanlarının daha yüce ve anlamlı yol gibi ihtiyaçlarına yönelik yetkin araç, yöntem ve tekniklerle dönüt verememektedirler. Bu durum ise psikolojide yeni bir yola ihtiyaç olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sutich, danışanların yaşam boyu gelişimine yönelik yeterli katkı sunabilmek için Zen Budizm’indeki ‘upaya’ kavramını örnek bir yöntem olarak öne sürmüştür (Page, 2017; Sutich, 1976). Usta araç ya da vasıta anlamına gelen ‘upaya’, başka bireylerin aydınlanmasında yardımcı olan eylem ve aktivitelerdir. Satoriye deneyimleyen zen keşişler, gelişimi isteyen kişiye yol göstericidirler (Hick, 1991). Ona göre Esalen Enstitüsü ve benzer özellik taşıyan yerler insanın günlük hayatının her anını kutsallaştırmasında ve insanların nihâi amaçlarına yönelik yol gösterebilmesinde Zen manastırlarındaki gibi bir amaç üstlenebilir (Sutich, 1976). Sutich’in ve Maslow’un psikolojide yeni bir arayışa girmeleri, hümanizm ve diğer psikoloji ekollerinin ruhsallığa ve kadim öğretilere yeterince yer vermemeleri, insanlarda gözlemledikleri ruhsallığa yönelik ilgi ve insanların mânevî rehberlik arayışında olmaları gösterilebilir.

Batı ve Doğu mistik geleneklerinden derin bir şekilde etkilenen Sutich ve Maslow psikolojide yeni bir alana gereksinim olduğuna dair fikirleri belirginleşmeye başlamıştır (Sutich, 1976). Hâlihazırda varolan diğer psikoloji ekollerinin bireyin içsel halleri, mistik deneyimler, meditasyon, değerler ve değerlerin insan üzerindeki tesirlerine yönelik herhangi açıklama ve anlamlandırmasına dair bir çabasının olmaması psikolojide yeni bir alanın doğmasına yol açmıştır (Judy, 2011). Sutich, dördüncü güç olarak nitelendirilen bu yeni alanın isminin ne olması gerektiğine dair Maslow’un fikrini alması ile birlikte farklı isimler ortaya çıkmıştır. ‘Transhümanizm’, ‘hümanstisizm’ transpersonel psikoloji için önerilen isimler arasında olmuştur. Ancak daha kapsamlı bir isim olması gerektiği konusunda fikirbirliğinde olan Maslow ve Sutich, Grof’un bir dersinde egonun yeniden doğumu ve ölümüne atıf yapan bir kavram olarak kullandığı ‘transpersonel’ kavramının psikolojideki yeni gücü isimlendirmek için kullanılmasına karar vermişlerdir (Sutich, 1976). Transpersonel psikolojinin ilk tanıtımı ve sunumu Maslow’un 1967’de San Francisco’da İlk Üniteryen Kilisesi’nde verdiği bir konferans ile gerçekleşmiştir. Bu konferansta Maslow, kendini gerçekleştirme ve zirve tecrübeler gibi hususlarla ilgili çalışmalarından özetler sunmuştur. Maslow’un konferansı Transpersonel Psikoloji

Dergisi'nin ilk sayısında baş makale olarak yayınlandı (Wulff, 2014). Maslow psikolojideki bu yeni alanı şu şekilde tanıttı:

*Hümanist yani üçüncü güç psikolojinin dördüncü güç psikolojiye geçiş ve hazırlık aşaması olduğunu düşündüğümü söylemeliyim... Dördüncü güç, bireyin ihtiyaç ve ilgilerinin dışında, insanlığın, kimliğin, kendini gerçekleştirmenin ötesine giden kozmos merkezli bir alandır... Bizim, bizden daha büyük, hayranı olacağımız ve kendimizi adayabileceğimiz yeni, kilise dışı anlayışla paralel, naturalist, empirik belki John Dewey ve William James, Thoreau ve Whitman'ın ihtiyaç duyduğu gibi bir şeye ihtiyacımız var* (Maslow, 1968, s. 3-4).<sup>4</sup>

Transpersonel psikolojinin kuruluşunda öncü olan kişiler Maslow ve Sutich'tir. Bu önemli isimlerin dışında transpersonel psikolojinin kurulmasında çalışmaları ile önemli katkılar sunan isimler James Fadiman, Miles Vich, Sonya Margualis, Stanislov Grof, Robert Frager, Michael Washburn, Ken Wilber, Charles Tart'tır (Frager & Fadiman, 2013). Bu kişiler transpersonel psikolojinin psikolojideki alanını geliştirmeye ve pekiştirmeye yönelik önemli adımlar attı. Buna binaen 1969 yılında Transpersonel Psikoloji Dergisi kuruldu ve ilk yayını yaptı (Judy, 2011). 1975 yılında ise Robert Frager, halen faaliyetlerine devam etmekte olan ve transpersonel eğitim, araştırma ve terapi merkezi olan the (California) Institute of Transpersonal Psychology'yi kurdu. 1978'de psikoloji alanında uzman olan Stanislov Grof, Michael Murphy ve Richard Price ise Transpersonal Association'ı kurdu (Grof, 2008).

Sonuç olarak transpersonel psikolojinin psikolojide yeni bir akım olarak ortaya çıkması, spiritüel aşkınlığa duyulan ilgiden kaynaklandığı iddia edilebilir. Bilimin ve yeni bilimsel keşiflerin önemli ivme kazandığı 20. Yüzyılda, insanın çok boyutlu bir varlık olduğu, sadece maddi gereksinimlerinin doyurulmasının insanı mutlak anlamda mutlu edemediği ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda sufizmde ve transpersonel psikolojide ortak olarak vurgulanan insanın fitratının aşkınlık arayışı üzerine olduğu gerçeği 21. yy psikolojisini derinden etkileyerek psikolojide yeni arayışların zuhur etmesine yol açmıştır.

---

<sup>4</sup> Maslow'un yukarıdaki sözlerinde yer alan şahsiyetler Transandantalizm (Deneyüstüculük/aşkıncılık) hareketiyle ön plana çıkmış yahut bu hareketten etkilenmiş önemli kişilerdir. Transandantalizm, New England'daki yazarların ve filozofların, tüm yaratılışın temel birliğine, insanlığın doğuştan gelen iyiliğine ve en derin gerçeklerin ifşası için mantık ve deneyim üzerindeki kavrayışın üstünlüğüne olan inancına bağlı olan yazarların ve filozofların 19. yüzyıl hareketidir (Britannica, 2021). Meriç'e göre bu felsefi akımın ortaya çıkışı o zamansal çerçevede insanın yaşama karşı memnuniyetsizliğinin ve hakikate yönelik derin arzusunun sonucudur. O dönemde insan görünen ve görünmeyen her şeyde hakikati elde etme gayesi ile fikir sancısı çekerken deneyimlediği içsel kaosu Transandantalizm ile yatıştırmaya çalışmıştır. (Meriç, 2014, s. 239).

### 1.3. Transpersonel Psikolojinin Ortaya Çıkışının Motivleri

Tüm disiplinler, gerçeğin doğasına dair bir dizi felsefi varsayımlara dayanır. Bu varsayımlar insan doğası, zihin gibi konularda bireyin inançlarını belirlemesinde büyük bir role sahiptir. Bu açıdan bakıldığında transpersonel psikoloji de kendi açısından felsefi temellere sahip bir alandır ( Walsh & Vaughan, 1993).

Materyalist bakış açısına sahip bir bireye göre madde her şeyin özüdür. Var olan her şey bilinç dahil tesadüfler zincirinin neticesinde oluşur. Bu çeşit fikre sahip olan bireylere göre zihin büyüleyici bir özelliğe sahip olsa dahi sonuçta amaçsız var olan, mekanik, kimyasal süreçlerle ve nöronlarla ortaya çıkan bir şeydir. Transpersonel bakış açısını benimsemiş bir birey için bu durum çok daha farklıdır. Transpersonel psikolojinin dikkatle üzerine eğildiği insan doğasının özüne dair ilgi yeni değildir. Bu ilgi neredeyse tüm kültürlerde her zaman varlığını korumuştur. Felsefede bu olgu, perennial felsefe olarak isimlendirilmiş, psikolojide perennial psikoloji olarak isimlendirilmiş, antropolojide ise perennial din olarak karşılık bulmuştur. Bu bağlamda transpersonel psikoloji bağlantılı olduğu ve kendisine bir çerçeve sunan perennial felsefeden etkilenmiştir (Walsh & Vaughan, 1993). Materyalizm ve perenniazlim arasında keskin bir fikir ayrılığının olduğu burada dikkat çekmektedir.

Perennial felsefeye göre öz ilâhîdir. Varlığın özü Tao, Tanrı, Buda, Brahman, Allah gibi farklı isimler olsa da aslında hepsi aynıdır ve aynı varlığa karşılık gelir. Yaratılışla birlikte birey kozmik kaynaktan yani ilâhî özünden ayrı düşmüştür. Ancak bu bağ tamamıyla kopmaz. İnsan ruhunu gelişimsel açıdan destekleyen en ulvî kuvvet, tanrısal özümüze dönmek için hissedilen büyük bir arzudur (Grof, 2014b). Perennial felsefe ya da Ezeli Hikmet, evrensel mutlak gerçekliğe dair bilgilerin tüm insanlıkta ve kültürlerde paydaş olarak var olduğunu iddia eder (Aslan, 2010; Walsh & Vaughan, 1993). Perennial kavramını ilk defa 17.yüzyıl filozofu Leibniz ortaya atmıştır. Ancak bu terimin literatürdeki kullanımı ve hayat bulması ise Aldous Huxley tarafından kaleme alınan bir eserle gerçekleştirilmiştir. Perennial felsefenin ilkelerine göre farklı coğrafyada yaşayan, farklı kültür desenlerine sahip olan dünyanın farklı bölgelerindeki bireylerde hakikat, benlik algısı ve varlığın özüne ve gayesine dair ortak kavrayışlar ve deneyimler vardır. Bu ortak kavrayışlar, ilâhî kaynaklı dinlerin özünü oluşturan bütün insanlıkla ilgili ortak prensiplere vurgu yapar. En önemli ortak ilke ise ‘En Yüce Sebep’ tir. Perennializm, varlıkların çok yönlü doğasından ziyade varlıklardaki hakikî olan tek tanrısal gerçekliği ele alır. Bu gerçeklik dünyalık bilgilerle elde edilemez. Bu gerçekliğe erişmenin yolu

tasavvufta olduğu gibi saf sevgi, kalbin arındırılması ve ruhun tanrıya adanmasına dayalıdır. Yalnızca bu deneyimlere erişmiş bireyler bu hakîkati tecrübe edebilir. Zihnin tanrısal ögesi sadece ruhbilimsel ve ahlâkî deneylerle elde edilebilir. Gündelik yaşamdaki elde ettiğimiz bilgiler ve yaşam şekli zihnin bu gizilgüçlerine ulaşmaya izin vermez. Buna göre kadîm felsefenin hakîkatini deneyimleyenler sadece bunu doğrudan yaşayan azizler, ermişler, aydınlanmış olanlar, peygamberler ve bilge kişilerdir (Aslan, 2010; Huxley, 2014). Perennializmin kendini gerçekleştirmiş bireyleri örnek olarak sunması bireye ideal bir benlik kavramı ortaya koyduğunu göstermektedir. Ayrıca bireyin varlığının maddî varoluşla sınırlı olmadığını hatırlatması da perennializmin vurguladığı diğer bir söylemdir.

Transpersonel psikolojinin kurucularından biri olan Ken Wilber perennial felsefede yer alan aslî hakîkatin kendisini kozmos olarak sergilediğini ifade eder. Kozmos ise özünde ontolojik bir hiyerarşiye sahiptir. Bu hiyerarşi maddeden başlar ve zihnin gizli alanlarından, ruha, ruhtan tine doğru ilerler. Farklı gelenek ve kültürlerde aslî hakîkat farklı şekilde dillendirilse de öz genel olarak aynıdır. Wilber, Modern Batı materyalist düşünceye sahip toplumların bireyi fiziksel ve zihinsel alana sıkıştırdıklarını iddia etmektedir. Ancak birey sufizmde olduğu gibi, uygun talim ve uygulamalarla bu sıkışık alanı genişletebilir. Bu durum ise bireyin gelişimini ve ontolojik bağlamda yükselişini sağlar. Modern dünyanın filozoflarının ve psikologlarının maddeye yönelik yönelimleri onların çalışmalarını sınırlandırmaktan öteye gitmemiştir. Bu durum ise hem felsefe yapanların hem de psikologların insanı bütüncül olarak değerlendirebilmelerine engel olmuştur (Walsh & Vaughan, 1993). Wilber'ın kozmos ve aslî hakikat ile ilgili iddiaları sufizmdeki Allah'ın evrene kendi isimleri ile tecellî etmesinin biriri ile koştut söylemler olduğu iddia edilebilir.

Transpersonel psikolojinin ortaya çıkışında perennial felsefenin yanı sıra ana akım psikolojinin insana yönelik materyalist ve redüksiyonist tutumu önemli bir yer tuttuğu iddia edilmektedir. Buna göre modern ana akım psikoloji insanın anlam arayışına tepkisiz kalır ve bireyin gelişimine yönelik telkinlerde bulunmamaktadır. İnsanın evrilmeye yönelik içsel rağbetinin ketlenmesinden doğan ve kökleşen psikolojik problemler, spiritüel tecrübeler ana akım psikolojide patolojik yahut irrasyonel olarak değerlendirilir ve yok sayılmaktadır (Grof, 2014a; Sayar, 2008). Harner, The Way of Shaman adlı eserinin önsözünde modern psikiyatri ve psikolojiye dair benzer eleştirileri zikreder. Ona göre modern psikoloji ve psikiyatri sıradışı haller olarak görülen psikedelik terapi, tanatoloji, meditasyon, psikospiritüel krizler gibi konuları araştırmaktan kaçınmış



ya da görmezden gelip yaftalamıştır. Sahip oldukları paradigmlar bu tür sıra dışı konuları açıklamaya yetmemesi onların bu menfi tavrı takınmasına neden olmuştur (Harner, 1980). Buna binaen transpersonel psikoloji, psikolojinin bu tür konulara yönelik ilgisizliği ve olumsuz tutumunu telafi etme arayışına girmektedir. Çünkü ona göre insan aşkın yönü olan, kalıplara sığmayan bir varlıktır (Maslow, 1969; Sayar, 2008). Burada modern psikolojiye yönelik eleştirinin nedeni psikoloji biliminin sahip olduğu bilimsel paradigmanın sınırlı olduğu ve bu paradigmanın yeni bir paradigmaya doğru evrilmesi gerektiğine yönelik olduğu dikkat çekmektedir.

Transpersonel psikoloji, modern bilimde kuantum devrimi olarak nitelendirilebilecek paradigma değişiminden etkilenmiştir (Ferrer, 2015). Modern bilimde son üç asırdır Newton- kartezyen paradigması baskındı. Bu anlayışa göre evren devasa bir makinadır ve her şey neden-sonuç ilkesine göre işler. Newton-kartezyen görüşü bütünüyle deterministtir. Descartes'in savunduğu mutlak dikotomi zihin ve bedeni ayırır (Grof, 1983). Geleneksel ruh anlayışından farklı bir ruh fikri ortaya koyan kartezyen felsefe, ruhu canlılığa kaynaklık eden bir organizma gibi değerlendirir. Bu görüşe göre ruh düşünen bir sistem, beden ise işleyen bir makinadır. Modern bilimin temelini oluşturan kartezyen felsefe, ateizm ve materyalizm ile birlikte bilimin temelini oluşturmuştur. Ancak 20.yy sonlarında kuantum fiziği adı verilen bilimdeki yeni gelişmeler, bu görüşlerin dünyanın ve evrenin işleyişini açıklamakta hatalı ve yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır. Fritjof Capra, David Bohm, Michael Talbot, Michio Kaku gibi bilim adamlarının araştırmaları, Newton fiziğinin özellikle atom altı dünyada oldukça yetersiz olduğunu ve evrenin işleyişinin zannedilenden farklı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bakımdan bilimdeki paradigma değişimi transpersonel psikolojinin bilimsel bir zeminde karşılığının olduğunu göstermesi açısından önemlidir (Ferrer, 2015; Grof, 1983). Bilimde kuantum devriminin önceki bilimsel teorilerin hatalı olduğunu ortaya koyması psikoloji alanında da yeni fikirlerin ortaya çıkmasına neden olduğu söylenebilir.

Bilimdeki yeni kuantum paradigmasının bilince dair söylevleri transpersonel psikoloji ile benzer ilkelere vurgu yapmaktadır. Buna göre her birey, ayrı ve birbirinden bağımsız görünse de gerçekte her varlık birbiri ile bağlantılıdır. Her varlık ilişkisel olarak birbirine entegredir. Kuantum bilinç modeline göre bilinç ölümsüzdür ve bir mekana bağlı değildir. Ayrıca bilinç fiziksel beyinden bağımsız olarak işleyebilir. Kuantum bilinç modelindeki temel iddiaya göre algılanan gerçeklik, titreşen enerjiyi yorumlayarak bilinç tarafından oluşturulur. Kuantumda 'Dolanıklık İlkesi' olarak ifade edilen, insanların her birinin evrensel bir zekanın örüntülerine bağlı olduğu, insan zihninin evrensel bir zihnin

parçası olduğuna dair fikirler, transpersonel psikolojinin bilince dair fikirlerine gönderme yapmaktadır. Transpersonel psikoloji, tüm bilinçlerin birbiri ile güçlü bir şekilde bağlı olduğunu ilke olarak benimseyerek metafizikte, dinlerde ve spiritüel geleneklerde yer alan temel bir konuyu benimser. Bilinçlerin birbiri ile bağlı olduğuna dair görüş ise bilimsel alanda Dolanıklık İlkesi ile kendisine destek bulmaktadır (Valverde, 2016b). Kuantum fiziğindeki çalışmalar yeni bilim alanlarının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Epigenetik, Gaia çalışmaları, nörobilim, transpersonel psikoloji, nöroteoloji, zihin beden tıbbı bu alanlardandır. Sonuç olarak 21. yy. modern bilimdeki paradigma değişimi bilimin ruha, bilince, maddeye, kozmosa, mistik geleneklerdeki bilgilere yönelik felsefî söylemlere karşı bakış açısını köklü değişime uğratmıştır. Yeni bilim, kadîm dînî geleneklerde yer bulan varlığın birliği prensibini teorik olarak kabul etmiştir. Bu bakımdan transpersonel psikoloji, bilimde gerçekleşen kuantum devrimindeki temel kavramlardan fikir bağlamında etkilendiği söylenebilir.

Transpersonel psikolojinin ortaya çıkmasına zemin hazırlayan yukarıda izah edilen gerekçelerin yanısıra 1960'larda vuku bulan birtakım sosyolojik ve siyasi olayların bu sürece etkisi olduğu bilinmektedir. 1960 ve 1970 yıllarda transpersonel psikolojinin psikoloji bilimi içinde müstakil bir çalışma olarak ortaya çıkma sürecini tetikleyecek olan önemli olaylara sahne olmuştur. Bu yıllarda Zen, Vedanta, Taoizm gibi Doğu felsefelerinin Batı'da dikkat çekmesi ve Abraham Maslow tarafından gerçekleştirilen Hümanist devrimin psikolojide kendine önemli bir yer bulması, akademik psikolojide bilince ve farklı bilinç durumlarına yönelik ilgi transpersonel psikolojinin alan olarak ortaya çıkışına önemli katkılar sağlamıştır (Ferrer, 2002). Farklı dînî öğretilerdeki insanın tabiatına ve gelişimine yönelik beyanların psikolojide yeni fikirlerin oluşmasına katkı yaptığı iddia edilebilir.

Bunun yanı sıra Transandalizm hareketi, 1960'larda ortaya çıkan İnsan Potansiyeli Hareketi ve Karşı Kültür Hareketlerinin patlak vermesi, psikedelik maddeler, meditasyon ve diğer bilinç değiştiren uygulamaların içerdiği psikofizyolojik deneyler mevzu bahis edilebilecek diğer önemli olgulardandır (Taylor, 2015).

İnsan Potansiyeli Hareketi, normal bireylerin farklı terapi yöntemlerini ve disiplinlerini harmanlayarak en uç potansiyellerine ulaşmasında yardımcı olmayı ve Doğu bilgeliğini psikoloji ile bütünleştirmeyi hedefleyen bir harekettir. Bu hareketin temel ilkeleri hoşgörü, insanın tabiatı hakkında iyimser bir yaklaşım, bireylerarası etkileşimde dürüstlük, hayatı Zen bakış açısında olduğu gibi 'şimdi ve burada ilkesi' ile yaşama ve yeni tecrübelerle açık olmaktır. Bu hareketin merkezinde Michael Murphy

tarafından kurulan Esalen Enstitüsü vardır. Her türlü kurumdan bağımsız olan Esalen, İnsan Potansiyeli Hareketinin bir çeşit merkeziydi ve bu hareket için kilit bir görev üstlenmişti. Zamanla Esalen Enstitüsü hümanizm odaklı birçok konuda psikologların ve yazarların çalışma atölyesi oldu. 1960'ların ortasında ise Abraham Maslow, Alan Watts, Paul Tillich, Arnold Toynbee gibi kendi alanlarında uzman isimler Esalen'e üye olarak önemli faaliyetlerde bulundular ( Encyclopedia, 2022).

1960'ların başında ABD'de ortaya çıkan ve zamanla Batı dünyasında yayılan karşı kültür hareketi transpersonel psikolojinin ortaya çıkmasına dair fikri zemin hazırlayan önemli bir olay olarak karşımıza çıkmaktadır. Karşı Kültür Hareketi Vietnam savaşı, Soğuk Savaş gibi siyasi nedenlerin tetiklemesi ile ortaya çıkan ABD'de yaşanan toplumsal rahatsızlıkların yankılandığı bir fikir akımıdır. Bu hareket, savaş karşıtlığı, kadın hakları, psikoaktif maddeler ile ilgili deneyimler, geleneksel otorite, ırk, cinsiyete yönelik gelenekler gibi konulara karşı farklı fikirlerin zamanla *zeitgeist*e dönüşmüş halidir. Bu hareketle ortaya çıkan temel temalar ise daha çok özgürlük ve hak üzerinedir. Bireyin kendi potansiyellerini keşfetme ve yaratma özgürlüğü, ifade özgürlüğü, dogma haline dönüşmüş sınıf ve rollerden özgürlük bu hareket içinde yer alan esas temalardır (New World Encyclopedia, 2020). Kısaca Karşı Kültür Hareketi'ne ivme kazandıran çeşitli politik ve sosyolojik olguların insanlardaki ırk, cinsiyet, otorite gibi var olan kalıp değerlere yönelik eleştirel bir tutum geliştirmelerini sağladığı göze çarpmaktadır.

Transpersonel psikolojinin ortaya çıkmasına yol açan nedenler öncelikle perennial felsefedir. Bilimde ortaya çıkan Kuantum Teorisi'nin sunduğu fikirler transpersonel psikolojinin doğuşuna zemin hazırlayan olgulardandır. Ayrıca şu unutulmamalıdır ki yeni ortaya çıkan bir hareketin içerisinde bulunduğu zamanın sosyal ve kültürel olaylarından bağımsız olarak kendini ortaya koyması mümkün değildir. Bu bakımdan 1960'lı yıllarda patlak veren sosyal olaylar transpersonel psikolojinin doğmasına ivme kazandırmıştır.

#### 1.4. Transpersonel Psikolojinin İlgi Duyduğu Konular

İnsan tecrübesine ait transpersonel deneyimler transpersonel psikolojiden önce rahiplerin, şamanların ya da ruhsal rehberlerin alanı olarak kabul edilmekteydi. Psikoloji alanında son yarım asırdır transpersonel psikoloji bu deneyimlerin psikolojinin alanına girdiğini ortaya koydu. Bugün ben ötesi ile ilgili konular artık psikolojinin konusu olarak görülmektedir. Psikoloji alanına yeni bir paradigma sunan transpersonel psikoloji, diğer psikoloji alanlarına göre farklı ve köklü öncüller sunmuştur (Frager & Fadiman, 2013).

Transpersonel psikoloji birçok bakımdan ana akım psikolojiden farklılık göstermekte ve ele aldığı konular sahip olduğu yeni paradigma açısından farklılık arz etmektedir. Bu ekolü destekleyen psikologlara göre geleneksel psikoloji, fizik bilimini en temel bilim olduğunu iddia eder. Ancak bu sayılıtlar doğru değildir. Rüya, duygular gibi olguların fizik bilimimin yan dalları olduğunu iddia eden görüşler ise hatalıdır. Fiziksel gerçeklik, psikolojik gerçeklikle eşit düzeyde gerçekliğe sahiptir. Modern fizik bilimine dair yeni araştırmalar bu iki alanın birbirinden ayrı olmadığını ortaya koymaktadır. Geleneksel psikolojiye göre birey çevresinden bağımsızdır. Transpersonel psikolojiye göre her yaşam formu birbiriyle çok boyutlu olarak bağlantı içerisindedir ve kozmik bağla birbirlerine bağlıdır. Ana akım psikolojinin ve transpersonel psikolojinin bilince dair bakış açıları farklılık gösterir. Geleneksel psikolojiye göre normal bilinç (ordinary consciousness) tek sağlıklı bilinç halidir. Diğer bilinç halleri ise patolojiktir. Transpersonel psikoloji, bireydeki bilinç durumlarının gündelik bilinç haliyle sınırlı olmadığını iddia eder ve değişik bilinç hallerini insanın gelişimi için bir fırsat olarak görür. İnsanın gelişimini yetişkinlikle sınırlandıran ana akım psikolojik görüşlerin tersine transpersonel psikoloji farklı bir anlayış ortaya koyar. Transpersonel psikolojiye göre yetişkin bir birey ilkel, sekteye uğramış ve tam olarak yetkinliğini kazanamamış hususiyetlere sahiptir. Esas ve sağlıklı atfedilen yetişkin kişiliği, kişiliğin daha iyi bir gelişim ve tekâmülüne yönelik evrimine dair sadece bir safhadır (Tart, 1975, 1979). Bilince dair bu söylemlerin insanın bilinç yapısı ile ilgili yeni ve radikal bir anlayışın gelişmesine zemin hazırladığı iddia edilebilir.

Transpersonel psikolojinin üzerine inşa edildiği epistemoloji farklı olgulara dayalıdır. Buna göre bilinç sonsuz bir akışa sahiptir. Bilincin sınırları olduğuna dair varsayım sadece insanın zihninde yatan bir yanılsamadır. Belleğin iyi anlaşılabilmesi ve köklerinin hayati enerjiye bağlılığının izlenebilmesi için canlılığın evrimi iyi analiz edilmelidir. Bu sayede belleğin yaşamsal enerjiyle bağı ortaya konulabilir. İnsanın evriminin aklın oluşumuyla sona erdiğini iddia etmek doğru değildir. İnsan daha yüce özelliklere sahip olabilmek için sürekli gelişim potansiyeline sahiptir. Ölüm ise varlığın yeni boyutlarına erişebilmek için gerekli olan bir basamaktır (Lattuada, 2018). Burada çıkarılacak temel husus, insan evriminin aklın ortaya çıkması ile neticelenen bir süreçten ibaret olmadığı, insanın daha yüce potansiyelleri içinde barındırdığı ile ilgilidir.

Psikoloji biliminin öznelliğe dair çekinceleri, bilincin tanımlanmasının güçlüğü, pişenin soyutluğuna dair endişeleri onu yöntem ve metot konusunda materyalist doğa bilimlerinin izlediği yoldan gitmesine neden olmuştur. Doğa bilimlerinin sahip olduğu

yaklaşımlara göre bilimsel olan her şey ölçülebilir ve tekrar edilebilir olmalıdır. Modern bilimin maddenin her şeyin özü olduğuna dair sahip olduğu yargı ruh, bilinç gibi alanların araştırma alanlarının psikoloji tarafından terk edilmesine neden olmuştur. Transpersonel psikoloji ise farklı bir perspektif sunarak geleneksel psikolojinin inceleme alanı dışında tuttuğu alanları incelemeyi hedeflemiştir. Transpersonel psikolojinin sunduğu yeni yaklaşıma göre insan tecrübesi öznellik ve nesnellik arasında iki yönlü diyaloga sahiptir (Walsh & Vaughan, 1993). Bilinç, çeşitli seviyelerde varlık yapısına bir yapıya sahiptir ve ne zihinde ne de beynin içinde yerleşiktir. Transpersonel psikoloji, içsel deneyimlerin araştırılması ve anlamlandırmasını hedefleyen yeni yöntem ve araçlar sunarak psikoloji bilimine yeni bir vizyon sunmaktadır (Lattuada, 2018). Transpersonel psikoloji, bilimin yalnızca ölçülebilen davranışlarla ilgilenmemesi gerektiği vurgulamaktadır. Çünkü insan yalnızca ölçülen davranışlardan ibaret değildir. Bu bakımdan öznel olarak tanımlanabilecek olguların da psikolojinin inceleme alanına girmesi gerektiği dördüncü güç olarak görülen transpersonel psikolojinin önemli önermelerinden birisi olduğu görülmektedir.

Transpersonel psikolojinin kurucularından olan Antony Sutich, The Journal of Transpersonal Psychology'nin ilk sayısında dördüncü güç olarak kabul edilen bu yeni alanın ilgi duyduğu konuları şu şekilde açıklar:

“... Ortaya çıkan Transpersonal Psikoloji ( dördüncü kuvvet ) özellikle tür çapında meta- ihtiyaclar, nihâi değerler, birleştirici bilinç, doruk deneyimler, B-değerleri, (dürüstlük, bütünlük, adalet, dirimlilik, zenginlik, yalınlık, kendine yeterlik, eşsizlik), vecd, mistik deneyim, hûşû, varlık, kendini gerçekleştirme, öz, mutluluk, merak, nihâi anlam, öz-aşkınlık, ruh, birlik, kozmik farkındalık, bireysel ve tür çapında sinerji, maksimum kişilerarası karşılaşma, günlük yaşamın kutsallaştırılması, aşkın fenomenler, kozmik kendi kendine mizah ve oyunculuk, kozmik oyun, en üst duyusal-algısal farkındalık, yanıt verebilirlik ve ifade ve ilgili kavramlar, deneyimler ve etkinlikler gibi alanların empirik ve bilimsel çalışma ilgili olmakla birlikte ilgili konulara dair bulguların uygulanmasından sorumludur” (Sutich, 1969, s. 16).

Transpersonel psikolojinin ele aldığı temel temaları altı başlık altında sınıflandırabilir. Bunlar :

1- Bilinç: Bilince dair araştırma alanları transpersonelist psikologlar tarafından oldukça yoğun çalışılmış konulardan biridir. Wiiliam James'in bilince dair çalışmaları ve fikirleri transpersonel psikoloji psikologları tarafından ele alınmıştır. Bilince dair çalışmalar yapan ve bu konuyla ilgili bir kitap yayınlayan Charles Tart, *States of*

*Consciousness* adlı eserinde bilince dair bir teori ortaya atar. Bilince dair yeni bir fikir ortaya koyan Tart, bilinci yatay ve dikey olarak ele alarak analiz eder (Merter, 2012).

Tart, bireyin sahip olduğu bilinç hallerinden ilkinin günlük alışılmış bilinç durumu (ordinary state of consciousness) olarak değerlendirir. Bu bilinç hali sabah uyanıldığında ortaya çıkan bilinç durumudur. Gündelik yaşamdaki dengeyi sağlamak ve adaptasyon için gereklidir. Tart'ın özellikle üzerinde durduğu bilinç durumu farklı bilinç halidir (Tart, 1975). Bu bilinç hali tüm bilinç düzeyinde köklü bir farklılık ihtiva eder. Farklı bilinç durumu olarak isimlendirilen (d-ASOC) bu bilinç halini tecrübe eden bireyler hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan önemli değişimler yaşayabilir. Bunlara örnek olarak kimlik bilincinin farklılaşması, motor becerilerde görülen ani değişimler, hafızayla ilgili farklılıklar, bireyde varolan bazı fonksiyonların işlevlerini yitirmesi, günlük alışılan düzeyde gözlemlenmeyen birtakım fonksiyonların ortaya çıkışı gibi değişimler farklı bilinç halinde ortaya çıkabilir. Bu bilinç halini tetikleyen ya da açığa çıkmasını sağlayan bazı teknikler vardır. Psikodelik ilaçlar, uyuşturucu maddeler, meditasyon, holotropik nefes, zikir farklı bilinç halinin açığa çıkmasını sağlayan yollardandır (Grof, 2014a; Tart, 1979).

Tart'ın ifade ettiği meditasyon teknikleri kullanılarak tecrübe edilen farklı bilinç halleri tasavvufî uygulamalar yapılarak da elde edilir. Tasavvuf geleneğinde mürşit tarafından yapılması salık verilen birtakım uygulama ve tekniklerden olan semâ, zikir, mukârebe, tefekkür, râbîta, nefes gibi uygulamalarla sâlik farklı bilinç hallerini tecrübe edebilir (Merter, 2012). Tasavvufî hayatta vecd, fenâ gibi farklı bilinç hâlinin deneyimlendiği hâllerin temel güdüsü Allah ile yakınlaşmaktır. Çünkü çevresel ve sosyal koşulların sınırlandırıldığı gündelik bilinç hâli ile Allah'a yakınlaşmak, kutsal tecrübe etmek mümkün görünmemektedir.

Bilinç araştırmalarıyla ön plana çıkmış olan ve bu alanda önemli çalışmalar yapanlardan birisi Ken Wilber'dır. *Spectrum Of Consciousness* adlı kitabında Wilber, bilincin yapısına dair açıklamalarıyla alana yeni bir soluk getirmiştir. Wilber' a göre gelişme ya da büyüme bireyde var olan bölünmüşlüğü yani ikiliğin iyileştirilerek bütünleştirilmesidir. Wilber bu ikilikleri bilinç yelpazesi oluşturarak açıklamaya girişmiştir. Bu bilinç yelpazesine göre bireydeki ilk bölünme (ikilik) bilinç ve bilinçdışı arasındadır. Bir sonraki ayrışma zihin ve beden arasındadır. Sonraki bölünme organizma ve çevresinde olmakla birlikte nihai basamağa ise Mutlak Bilinç, Tao, Christ, Allah ya da hangi isim verilirse verilsin o varlıkla bütünleşmekle erişilebilir. Wilber, her bir evreyi farklı bir bilinç yelpazesi olarak ele alır. Her bir bilinç seviyesinde bireyin

çözmesi gereken farklı problemler vardır. Her bilinç seviyesindeki problemleri çözebilecek terapiler, spiritüel teknikler ve uygulamalar vardır. Birey, bu uygulama ve tekniklerle var olan bölünmelerinden kurtulabilir. Bu şekilde ‘Kozmos ya da ‘Mutlak Bilinç’ olarak ifade edilen varlık ile bütünleşebilir. Wilber’a göre gelişim aslında bir evrim sürecinden ibarettir. Evrim ise aşkınlığı ifade eder. Aşkınlığın nihâi gâyesi ise sufizmde fenâ kavramı ile karşılık bulan nihâi birlik bilincidir. Wilber’ın bilinç yelpazesinde her bir bilinç yelpazesi öncekini hem kapsar hem de aşar. Bilinç yelpazesinde en içte yer alan ‘zihin’ ya da ‘birlik bilinci’ olarak isimlendirilen bilinç, Mutlak ile isimlendirilebilecek olan Tao, Allah, Tanrı ile özdeştir. Kadîm geleneklere göre ‘Mutlak Varlık’ zaman ve mekandan münezzehtir. Esasında onun dışında hiçbir varlık yoktur. Tanrı ile birlik bilincini deneyimlendiği bilinç hali anormal değildir. Aksine gerçek bir bilinç halidir. Diğer her şey bir illüzyondan ibarettir ve en iç bilinç hali evrenin nihâi gerçekliğinin kendisidir. Bu bilinç hali kozmik bilincin, insanlığın ulaşabileceği en yüksek kimlik seviyesidir (Walsh & Vaughan, 1993; Wilber, 1975, 1996). Birey bu bilinç seviyesinden diğer bilinç seviyelerine geçtikçe, benlik ve benlik-olmayan gibi dualiteler oluşturarak aşamalı olarak sınırlar çizer. Spektrumun her seviyesi, kişinin gerçek benliğini ilerleyici bir sınırlama veya daraltmadır (Rugenstein, 1996). Wilber’ın bilinç yelpazesi tasavvuftaki nefis mertebelerini anımsatmaktadır. En iç bilinç hâli; yani bireyin erişebileceği en yüksek şuur hâli ise kişinin benliğinin yok olduğu Tanrı ile birleşmeyi ifade eden fenâfillah kavramı ile benzerlik gösterdiği iddia edilebilir.

Wilber’ın açıklamaya çalıştığı bilinç yelpazesindeki her bir seviye giderek daraltılmış kimlik katmanlarını sembolize etmektedir. Bilinç yelpazesindeki akış evrenden evrenin bir yüzeyi olan organizmaya, organizmadan psişeye, psişeden personaya doğru gitmektedir (Walsh & Vaughan, 1993).

Bilinç alanına dair yapılan önemli çalışmalardan biri Stanislav Grof tarafından ortaya konmuştur. Grof, farklı bilinç hâlleri olarak ifade edilen bilinç hallerini ‘holotropik şuur hâleri’ olarak isimlendirmiştir. Grof’a göre günlük olağan bilinç hâllerinde birey, gerçekte olduğu durumun dar bir alanına hapsedilmiştir. Holotropik hâllerde beden, egonun sınırlandırılmış alanını aşabilir ve gizil halde bulunan holistik kimliğini kullanmaya elverişli hale getirebilir. Holotropik hâllerde bilinç köklü bir değişime uğrar; ancak organik bir bozulma gözlemlenmez. Holotropik hallerde iki farklı âlemde var olma algısı vuku bulur. Holotropik durumlarda ortaya çıkan duygular günlük yaşanan duyguların çok ötesinde olmakla birlikte zengin bir spektruma sahiptir. Grof’a göre bu hallerde olağanüstü keşifler yapılabilir ve bu yapılan keşiflerle birlikte birey derin bir iç

görüye sahip olabilir. Kadîm dînî geleneklerde holotropik halleri tetikleyebilecek çeşitli yöntem ve teknikler kullanılmıştır. Davul sesi, şarkı, müzik, ritmik dans, nefes, meditasyon, zikir, halvete çekilme (sosyal yalıtım), aşırı acı veren fiziksel uygulamalar, psikedelik bitkisel ve hayvansal ürünler (haşiş, peyote, ebopa, sedefotu, çeşitli hayvansal salgılar) bilincin holotropik yanını tetikleyen birtakım yöntem ve tekniklerdendir (Grof, 2014a). Grof, egonun ötesine geçebilmeyi holotropik şuur halleri olarak tanımlamıştır. Buna göre kişinin egonun ötesine geçebilmesinin ve bunun sonucunda saklı potansiyellerini keşfedebilmesinin önkoşulu olarak görülen yollardan birisi zikir ve benzer spiritüel teknikler olduğu görünmektedir.

Genel olarak ifade etmek gerekirse transpersonel psikolojinin bilince dair incelediği konu başlıkları, zikri de içinde barındıran meditasyon, lüsid rüyalar, aktif imajinasyon, kollektif bilinçdışı, arketipsel fenomenler, çeşitli canlı türleri arasındaki evrimsel ilişkiyi ifade eden filogenetik deneyimler, hipnoz, psikedelik tecrübeler olarak sıralanabilir (Rivier College & Cunningham, 2007; Valverde, 2016a).

Transpersonel psikoloji bilinci ve kökeni bilince dayanan farklı deneyimleri ele alarak bilinç konusunu çok boyutlu ele almıştır. Bilinci farklı renkleri içeren bir tayfa benzer bir şekilde ele alan transpersonel psikoloji, farklı bilinç halleri ve bu halleri tetikleyebilecek yöntem ve tekniklerle ilgili çalışmalar yapmıştır. Transpersonel psikolojinin bilince dair en önemli iddiası farklı bilinç hallerinin kişi üzerinde teröpotik ve dönüştürücü etkisi olmasıdır. Bu bakımdan farklı bilinç hallerinin tetiklenmesine dair terapi yöntemleri transpersonel psikolojide kendisine yer bulmuştur. Kısaca transpersonel psikolojinin sahip olduğu temel vizyona göre bilinç genişleyebilir, değiştirilebilir. Zikir, meditasyon, yoga, psikedelik ilaçlar, şamanik dans, semâ gibi uygulamalarla genişleyen ve içinde bulunduğu sıkışıklıktan kurtulan bilinç, geniş içgörü kazanarak ruhsal ve psikosomatik sorunların çözümünde kilit görevi üstlenebilir.

2- Olağandışı İnsan Deneyimleri (Exceptional Human Experiences) : İnsan yaşamı, günlük olağan tecrübelerden oluşmakla birlikte olağandışı olarak nitelendirilebilecek istisnâi insan tecrübelerini de kapsar. Parapsikoloji bu tür tecrübeleri anormal (anamalous) tecrübeler olarak nitelendirirken transpersonel psikoloji bu duruma farklı bir açıdan yaklaşır. transpersonel psikoloji, olağandışı istisnâi deneyimleri psikolojik açıdan anlamlandırmaya ve tanımlamaya çalışırken bir yandan da bu çeşit deneyimlerin birey üzerindeki tesirlerini inceler. Transpersonel psikoloji psikologları olağandışı istisnâi deneyimleri bireydeki yaratıcılığın genişlemesini sağlayan fenomenler olarak değerlendirir. Transpersonel psikoloji, bu fenomenlerin doğasının tabii olduğunu, özünde



patolojik olmadığını kabul eder ve bu tecrübelerle karşı duygudaş, açık fikirli, yaratıcı bir yaklaşım ortaya koyar. Ayrıca transpersonel psikoloji psikologları tarafından bu tür tecrübelerin bilimsel araştırma yöntemleriyle incelenebileceği ifade edilir. Mistik deneyimler ( fenâ, satori, gaia ile bütünleşme, kundalini uyandırma<sup>5</sup>, vecd, nirvana, hûşû, spiritüel krizler/ani ruhsal açılımlar) psişik tecrübeler (otomatizm, duru görü, ekstra duyuşsal algılama, prenatal-doğum öncesi tecrübe, telepati, şifa deneyimleri), karşılaşma deneyimleri (demonik varlıklarla, ilahi karşılaşma, meleklerle ve geçmişteki atalarla karşılaşma), ölümle ilgili olağanüstü deneyimler (ölüme yakın deneyimler, ölüm döşeceği deneyimi, geçmiş yaşantılara dair anıları hatırlama), deja vu, lüsid rüyalar, uzamsal algı değişimi, koma tecrübesi, sinestezi<sup>6</sup>, karabasan deneyimleri gibi fenomenler olağandışı insan tecrübelerine örnektir (Cardena & Lynn & Krippner, 2000; Friedman & Hartelius, 2013)<sup>7</sup>.

Transpersonel psikoloji psikolojinin araştırma alanına bilinç, olağan dışı insan deneyimlerini ekleyerek modern psikolojinin araştırma alanına yeni kazanımlar eklenmesini sağlamıştır. Bunun yanı sıra son zamanlarda hem psikoloji biliminin hem tıbbın hem de nörobilimin bilince yönelik ufuk açıcı çalışmalarının ortaya çıkmasında transpersonel psikolojinin önemli katkısının olduğu görülmektedir.

### 1.5. Transpersonel Psikoloji – Tasavvuf İlişkisi

Mistisizm, bireyin temel gerçeklikle doğrudan ilişki deneyimidir. Bu açıdan mistisizm Mutlak Gerçeklik ile bir olma, birleşme sanatıdır. Mistik ise Mutlak Gerçeklik'e inanan ve onunla birliğe kavuşmayı arzu eden ve bunu gerçekleştiren kişidir

<sup>5</sup> Kundalini : Sarmal güç olarak tanımlanan ve uyuyan dişi yılan benzetilen kundalini, Hindu geleneğinde insan vücudunun kuyruk sokumunda hareketsiz, potansiyel ve uykuda olduğu düşünülen gizemli enerjidir. Yoga yoluyla çakraların açılması ile uyandırılan bu gizemli enerji, insan vücudunda gizil şekilde bulunan sonsuz güç ve enerjinin ortaya çıkmasını sağlarken mistik deneyimlerin ortaya çıkmasına da neden olmaktadır (Hatley, 2015). Bazı araştırmacılara göre çakraların sufizmde karşılığı letâiftir. Ernst'e göre içsel duyu merkezlerine karşılık gelen letâifler mistik deneyimin olgunluğa ulaşabilmesi için seyr u sülûk ile açılabilir (Ernst, 2019).

<sup>6</sup> Sinestezi: bir modalitenin uyarılmasının aynı anda farklı bir modalitede duyum ürettiği duyuların anormal bir karışımıdır. Sinesteziyi deneyimleyen kişiler renkleri duyar, sesleri hisseder ve şekilleri tadar. Sinesteziyi ilaca bağlı halüsinasyonlardan farklı kılan şey, sinestetik duyumların son derece tutarlı olmasıdır. Belirli sinesteziler için F notası her zaman kırmızımsı bir pas tonudur, bir 3 her zaman pembe veya kamyon her zaman mavidir. Sinestezinin nedenleri hala belirsiz olsa da kognitif nörobilim sinestezinin altında yatan nedenlere yönelik çalışmalar yapmaktadır ( American Scientific, 2006).

<sup>7</sup> Satori : Zen Budizm'inde aydınlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan bilinç haline verilen isimdir. Satori, insanın kendi içsel yapısını ve içsel varlığını idrak edebilmeye erişme veyahut üçüncü gözün açılması olarak da tarif edilmektedir (Suzuki, 2021).

(Underhill, 2012, s. 2). Mistik kavramı öncelikle 5.yy.'da neoplatonist bir keşiş olan Aeropagiteli Dionisos tarafından kullanılmıştır. Yunan kökenli olan 'myein' 'gözleri kapatmak' anlamına gelir ve 'mystery' kelimesi buradan türemiştir. 'Mystery' kelimesi ise Eski Roma ve Yunan topraklarında ortaya çıkan gizemli tarikat (kült) inançlarını belirtmek için kullanılan bir kavram olduğu görülür. Her ne kadar mistisizm kavramı olarak 5. yy.'da ortaya çıksa da fikir olarak eski dini geleneklerde ve kültürlerde çok uzun zamandır var olduğu bilinmektedir (Butler, 1922). Bu yeni çağda mistisizm kelimesi genellikle paranormal, okültist, maji, spiritüalist, doğu felsefeleri, sufizm, new age gibi farklı inanç ve fenomenleri ifade etmek için kullanılmaktadır. Ayrıca bu kelime azizlerin ve spiritüalist dahilerin tecrübelerinin karşılığı olarak da kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Mistisizmde zikredilen 'Mutlak Gerçeklik' farklı dini gelenek ve kültürlerde farklı şekilde karşılık bulmuştur. Mutlak gerçeklik Tanrı, Doğa, Spirit, Boşluk (Void), Kozmik Bilinç, Hakikat gibi kavramlarla değişik formlarda ifade edilmektedir (Daniels, 2003; Frager & Fadiman, 1999; Underhill, 2012).

James'e göre mistik bilinç hâlleri, dinsel deneyimin kökü ve kaynağıdır. Mistik hâller diğer günlük yaşanan tecrübelerden farklıdır. Bu hâllerin diğer tecrübelerden ayırt edilmesini sağlayacak karakteristik özellikler vardır. Bu özelliklerden ilki mistik hâllerin tanımlanamaz olmasıdır. Tanımlanamazlık, mistik bilinç hâllerinin sözcüklerle ifade edilememesidir. Zira bu tecrübelerin anlaşılması sadece bu hâllerin deneyimlenmesiyle mümkündür. Noetik (duyumsal-empirik olmayan, duyuların aracılık etmediği, deneyime dayanmayan saf düşüncenin ürünü) özelliğe sahip mistik hâller, tecrübe eden kişiye bilgi akışı sağlar. Bu bilgiler daha çok zengin iç görüler, aydınlanma ve kutsal esinlerle bezenmiştir. Mistik hâllerin bir başka özelliği ise geçici olmasıdır. Mistik hâller kısa bir zaman dilimi içinde sona erer. Edilgenlik, yani mistik hâller esnasında bireyin tecrübenin kaynağı olmaması ve kendisini yüce bir güç tarafından kuşatıldığını hissetmesi mistik hâllerin ayırt edici yönlerinden biridir. Birey, mistik bilinç hâlini tetikleyen ya da kolaylaştıran çeşitli beden hareketleri ve uygulamalarla tecrübe edebilir. Ancak mistik hâl deneyimlenirken birey kendi iradesini ve kontrolünü yitirir. Yüce bir gücün kontrolü altına girdiğini hisseder. Bu durumda kahince konuşmalar, otomatik bir şeyler yazma gibi durumlar gözlenebilir. Öz olarak ifade edilmek istenirse mistik deneyimdeki en vurgulu olan husus, bireyi bazı zamanlarda tesiri altına alan bir ilke veya formülün önemli olduğunu hissettiren yoğun duygudur (Cevizci, 1999, s. 631; James, 2017). James'in izah ettiği mistik hâller sufizmdeki 'hâl' kavramı ile benzer yönleri sahip olduğu iddia edilebilir. Mistik hâllerin kalıcı olmaması, istemsiz ortaya çıkması, yüce bir gücün tesiri

altındaymış gibi hisler uyandırması sufizmdeki hâl kavramı ile ortak benzer özellikler arasında sayılabilir.

Mistisizm kategorize edilirken farklı fikirler ortaya konmuştur. Hoppold Nature-Mistisizm, Soul-Mistisizm ve Tanrı-Mistisizmi olmak üzere üç farklı mistisizmden bahseder (Hoppold, 1991, s. 43-45). Psikoloji biliminde önemli etkileri olan Walter Terence Stace, mistisizmi sınıflandırırken iki kategori ortaya atar. Ona göre mistisizm fenomenolojik karakterleri açısından dışa dönük (extravertive) ve içedönük (introvertive) olarak ikiye ayrılır. Dışadönük olarak nitelendirilen mistisizm türünde zihnin dışına doğru bir yönelme vardır ve dünya bir bütün olarak algılanır. Bu türe dahil olan mistikler duyularını evrendeki varlıkların çeşitliliğini mistiksel bir yolla algılamak için bir araç olarak kullanır. Böylece “Bir” algılanan nesnelerin üzerinde ihtişamlı bir şekilde yansır. Birleştiren vizyon, “Hepsi, her şey birdir” formülüyle mücerret olarak karşılık bulur. Bu çeşit bir mistisizmde “Bir”, tüm varlıklarda içsel bir öznel olarak var olduğu kesif bir şekilde idrak edilir. Yani bu mistik bilinçle “aslında var olan hiçbir şey esasında ölü değildir” hakikati keşfedilir. İçedönük mistisizm daha çok zihnin içine döner ve Bir’i özünde, kendinde, kalbinde bulur ya da Tanrı ile bütünleşme deneyimini merkeze alır. Bu bağlamda teistik mistisizm içedönük olarak değerlendirilebilir. İçe dönük mistik bilinç hallerinde çokluluk ve ayrılık söz konusu değildir. Özne ve nesne arasında bir ayrılık yoktur. Bu çeşit mistik bilinç durumunda ismi farklı formlarda ifade edilen Tanrı, Mutlak, Evrensel Öz varlığı algılanır. Sonraki aşamada bu hâli deneyimleyen birey, kendine ait kimliğini, benliğini kaybetmeli ve eritmelidir. Çünkü artık kişi Tanrı, Mutlak ya da Bir olarak ifade edilen ile bütünleşmiştir ve artık kendine ait benliği ortadan kalkmıştır. Teistik dinlerden olan İslam, Musevilik, Hristiyanlık’ta bireyselliğini Mutlak ile birleşip kaybedenlere dair birçok deneyim nakledilmiştir. (Stace, 1960, ss. 131-132).

Buna örnek olabilecek bir olay ise İslam dini içinde vuku bulmuştur. Tasavvuf tarihinde önemli şahsiyetlerden olan Hallac-ı Mansur, Tanrı ile bir ve özdeş olduğunu ifade eden “Enel Hakk” cümlesinden dolayı Bağdat’ta asılarak idam edilmiştir. Burada Hallac’ın deneyimlediği şey Tanrı ile bütünleşme, kendi benliğini yitirip O’nunla bir olmaktır. Sufizmde bu bilinç hâlinin karşılığı olan terim ‘fenâdır. Fenâ ile ilişkili olan bir diğer kavram ise ‘bekâ’dır. ‘Bekâ’, tasavvufta fenâyı yaşayıp deneyimleyen sâlikin fânî olup Hak ile birlikte olması anlamına gelmektedir (Kılıç, 2012, s. 43). Tasavvufta yer alan Varlığın Birliği ilkesi, sufilerin Allah’a yakınlığı içsel tecrübe etmesi sufizmin mistisizmin içedönük çeşidine dahil olduğu iddia edilebilir.

İslam'ın bâtinî yönünü temsil eden alanın İslam mistisizmi olduğu iddia edilmektedir. Lings'e göre İslamî gelenekte 'kemal', Allah'ın isimlerinden olan 'Celal' ve 'Cemal' sıfatlarının bütünleşmesi hâlidir. Tasavvufta sufiler bu gerçeğin peşine düşerek ilâhî vasıfları özlerine katmayı gaye edinirler. Bu açıdan sufizmin amacı, Aden cennetinden çıkarılan insanın sınırlılıklarından, onun özüne ait olmayan alışkanlık ve önsel hükümlerinden kurtulması ve Tanrı'nın talep ettiği esas doğasına rücu etmesini sağlamaktır. Bu ise köklü bir benlik dönüşümünü gerektirir (Lings, 2017, ss. 18-19). Bu bakımdan sufi geleneği kişiye içsel dönüşümüne dair önemli bir yol haritası sunar. Bu dönüşüm, tasavvuftaki nefis kavramına karşılık olarak kullanılan 'ego'ya yönelik köklü değişimden geçer. Bireyin kendisinin sınırlılığına dair algısının tebeddülü ve bireydeki egosantrizmin bütünüyle kaybedilmesi temel hedefidir. Sufi bir deyişle "Nefsini ellerinde kar gibi eritmeyen kişi dinini kar gibi erir. " Tasavvufta her ruhun aslî vatanının cennet olduğuna yönelik inanç bir çeşit arketipsel realitedir. Bu arketipsel realite her bir ruhta gizil bir şekilde kendine yer bulur. Ayrıca kainat salt dışsal bir nesne olmamakla birlikte sufi bu bağlamda hem onunla beraber yolculuk eder hem de onunla bütünleşme yoluna gider. Bir çeşit psikokozmoloji olan sufizm, insanoğlunun evrendeki görev ve rolü ile ilgili beyanlarda bulunur. İnsanın varoluşunun kozmik vechelerini anlamasında yardımcı bir misyon üstlenir. Kendisine dönük farkındalığı artan insan, olduğu kişinin olabileceği kişi ile aynı olmadığını ayırdeder. Kişinin evrensel benliğinin gelişimini engelleyen egodur. Bu açıdan sufilerin hakîki mesleği gerçek benliğe yönelik yolculuktan ibarettir. Özünde insan güzel bir yaratılış üzerindedir. Ancak İlâhî prototipten uzaklaşan insan hem mükemmellik hem de bozulmaya yönelik temayüle haizdir. Bu iki durum arasında gelgitleri olan insan, içinde ebedi olana özlem duyar ve kendisini aşmak ister. Bu durumda sufinin iki aşamalı yoldan geçmesi elzemdir. İlk aşama şimdiki benliğinin eritilmesiyle ilgilidir (fenâ). Bu aşamada bilinç ve kalp her türlü idollerden, hırs gibi menfî duygulardan temizlenir. Yani bilinen benlik ortadan kaybolur. İkinci aşama yani bekâ tamamlanmış kişiliğin gizlerinin açığa çıkması, yeniden ben olma sürecidir. Kısacası bekâ, kozmik 'Ben'de yeniden doğmak demektir (Arasteh, 1990; Nasr, 1973; Sayar, 2008). Bu açıklamalarla sufizmin temel iddiasının bireyde yeni ve daha gelişmiş bir benlik inşa etmek olduğu ve bu bağlamda bireye yeni bir farkındalık sunduğu ortaya çıkmaktadır.

Sufizmde mistik deneyimlerin oluşmasını sağlayan ve ruhsal ve fiziksel şifalanmanın önemli araçlarından biri olan en temel spiritüel teknik zikir olarak değerlendirilmektedir. Anımsamak, hatırlamak gibi anlamlar içeren zikir, Allah'ın isimlerini anmak ve bu

şekilde O'na olan bağlılığını, itaatini sunmaktır (Frager&Fadiman, 2013). Çünkü insan her zaman Allah'ın huzurundadır. Bunun idrakinde olarak Allah'ı anmaya gayret göstermeli ve benliğini inşa etmede O'nun kutsal isimlerinin dönüştürücü etkisinden istifade etmelidir. Zikirle erişilen nihâi nokta ise insan evriminin en yüksek seviyesidir. Zikir sayesinde kişi varlığın özüne dair mükemmeliğin kaynağına ulaşır (Chishti, 1991). Bu açıdan sufizmin Allah'ı anmayı ifade eden zikri telkin ederek bireyin özündeki hakîkatı bulmasını ve yaşamda mânevi iyi oluşunu elde edebilmesini sağlamada yardımcı olduğu söylenebilir.

Zikir, meditasyon gibi uygulamalarla elde edilen mistik deneyimler ve bu deneyimlerin birey üzerindeki dönüştürücü etkileri pozitif bilimlerden din ile bağdaştırıldığı ve objektiflik özelliği taşımadığı düşünüldüğü için bilimsel araştırma alanından uzak tutulmuş ve yadsınmıştır. Ancak mistik tecrübelerin modern bilimin alanından uzaklaştırılmak istenmesi bilim dünyasında önemli yeri olan, bilim alanına önemli katkılar sunan şahsiyetlerin bu tür tecrübelerden bahsetmesine engel olamamıştır. İsaac Newton sözlerinde, 'aşkın' varlık duygusunun onu derinden etkilemesinden bahseder. Bu etki Newton'a o kadar nüfuz etmiştir ki onu simya çalışmalarına yönlendirmiştir (Deikman, 2010). Albert Einstein'ın mistik hakîkate duyduğu derin inancı, onu şu sözleri söylemesine neden olmuştur : "Deneyimleyebileceğimiz en esaslı, en güzel duygu mistik coşkudur. Tüm gerçek bilimlere kaynaklık eden duygu gerçekte budur. Bu tür duyguları tanımayan, hayret ve hayranlık duygusu tatmayan ve bu tür duygulanımlarla kendinden geçmeyen kişilerin ölümlerden farkı yoktur..." (Frank, 1947,s. 284). Newton, Einstein gibi bilim tarihinde önemli yere sahip kişilerin mistik hakîkate yönelik ilgilerini göz önünde bulundurulduğunda mâneviyat-bilim arasında aşılmaz duvarların olduğu yönündeki savların pek de geçerli olmadığını göstermesi açısından önemlidir. Dahası bilimsel ilerlemenin mâneviyatı güçlendirebildiği yahut ona yönelik yönelimin artırabileceği gibi radikal söylemler ortaya çıkabilecek diğer sonuçlardandır.

Geleneksel psikoloji, bilimde baskın olan newton-kartezyen felsefesinden etkilenerek evrenin maddeden oluştuğunu, maksatsız ve anlamsız olduğunu ileri sürer. Perennial felsefenin öncülerinden olan Huston Smith, geleneksel psikolojinin insanın maneviyatını kaybettiği bir dönem olan bu yüzyılda birey üzerinde iyileştirici etkisinin giderek azaldığını dile getirir. Transpersonel psikoloji, bu bağlamda bireydeki aşkınlık ve anlam arayışında yol göstermede olumlu bir etkiye sahiptir. Transpersonel psikoloji, geleneksel psikolojinin aksine çok yönlü, zengin ve açık fikirli bir yapıya sahip olması, ben ötesi psikologlarının manevi bir misyon yüklenmelerini sağlar. Transpersonel psikolojiye göre

psikiyatrinin en temel problemlerinden birisi hastalarının anlam arayışına bir çözüm bulamamasıdır. Nevroz gibi ruhsal hastalıklar, modern batının paradigması ile ortaya sürülen çözümlerle şifa bulamamaktadır. Psikiyatri bireydeki anlam arayışına, tekamül arzusuna, evrilme ihtiyacının bir çeşit tıkanma yaşamasından kaynaklanan ruhsal hastalıklara dair bir reçete sunmaz. Ancak transpersonel psikoloji, sunduğu yeni paradigmayla bireyin yetişkin yaşam döngüsüne önem kazandırarak, bireyin özünün karanlık olmadığını ve olumlu anlamda dönüştürülebileceğini, insanın yaşamında aşkın bir boyutun varlığını ileri sürer. Bu açıdan transpersonel psikoloji ve tasavvuf gayesi itibarı ile ortak bir paydada buluşmaktadır (Frager, 2017; Sayar, 2008). Psikolojinin insanın anlam arayışına ve aşkınlığa dönük herhangi bir açıklamasının olmaması psikolojinin en önemli eksikliği olarak değerlendirilebilir. Bu bakımdan transpersonel psikoloji ve tasavvufun insanın yaşamı anlamlandırması konusunda önemli fikirler sunması dikkat çekici görünmektedir.

Transpersonel psikoloji, ruhsallığı insanın sahip olduğu güçlü bir yön olduğunu kabul eder ve mistik-mânevi tecrübelerle önem verir (Frager, 2017). Transpersonel psikoloji, geleneksel psikolojinin aksine mistik deneyimlerin bilimsel metotlar (nicel ve nitel) yöntemler kullanarak analiz edilip ele alınabileceğini savunur. Son zamanlardaki nöroloji, nöroteoloji, zihin-beden tıbbında kaydedilen ilerlemeler, biofeedback tekniğinin kullanılarak mistik tecrübelerin (huşû, trans, vecd) ve spiritüel uygulamaların (yoga, meditasyon, tefekkür, zikir, semâ) birey üzerindeki etkilerini EEG, fMRI gibi yeni nesil cihazlarla incelenebileceğini ortaya koymuştur. Bu yeni çalışmalara göre spiritüel tecrübeler, spiritüel uygulamalar insanı hem fizyolojik olarak hem de psikolojik olarak güçlü bir şekilde etkilemektedir. Hatta mâneviyat, mistik tecrübeler, spiritüel uygulamalar fizyolojik ve psikolojik olarak tedavici edici etkileri bakımından sağaltım aracı olarak kullanılabilir. Bu açıdan transpersonel psikoloji kendisini bir çeşit sağlık psikolojisi olarak değerlendirir (Cita & Mizan, 2018; Dacher, 2014; Mohandas, 2008; Newberg, 2010).

Transpersonel psikoloji, Hristiyan dogmalarda ve geleneksel psikanalizin benimsediği bireyin özünün karanlık olduğuna dair argümanları hatalı bulur. Transpersonel psikoloji, merkezine peygamberleri, azizleri, velileri, sanata kendini adanmış kendini dönüştürüp gerçekleştiren bireyleri alarak insanın tekâmüle açık olduğunu, öz olarak hastalıklı kötücül-kaotik olmadığını varsayar ve paradigmasını buna göre şekillendirir. Tasavvufi geleneklerde benzer bir yaklaşım benimsenmiştir. Allah, insanlara ezelde kendisine ‘en güzel isimler’ i emanet etmiştir ve insan ‘ahseni takvim/en

güzel şekilde' yaratılmıştır. Tasavvufî öğretinin temelleri bu ilke üzerine bina edilmiştir (Frager, 2017; Merter, 2012). Hümanistik devrimden kök bulan transpersonel psikolojinin insanın kötücül tabiata sahip olmadığı iddiasının tasavvufta da yer alan söylemler arasında olduğu görülmektedir.

Transpersonel psikolojinin ele aldığı temel konulardan birisi doruk deneyimlerdir (peak experiences). Merter'e göre Maslow'un ifade ettiği aşkın bilinç hallerinden biri olan uç deneyimlerin tasavvufta karşılığı 'hâller'dir. Sufî tecrübesinde derin bir öneme sahip olan hâller, alegorik olarak insanın yaşadığı çok katlı binadaki katlardan bir üst kata geçiş için bir basamak ve anlık bir şimşek çakmasının insanlarda oluşturduğu görüntülerdir. Transpersonel psikoloji tasavvufî terminolojide yer alan huşû, vecd, müşâhade, istiğrak, dua, zikir, namaz gibi mistik haller ve mistik halleri tetikleyen uygulamaların bilinç üzerindeki etkilerini incelemektedir (Maslow, 1996; Merter, 2012).

Transpersonel psikoloji ile tasavvufun birçok noktada benzer amaçlar güttüğü yukarıdaki açıklamalarla da görülmektedir. İnsanın aşkın bir varlık oluşu, insanın yaşamının her döneminde gelişim ve değişime açık bir varlık olması, insanın gelişiminin ketlenmesinin ruhsal bağlamda bireylerin iyi oluşunu etkilemesi, dualist felsefenin iddia ettiği beden-zihin (psişe)'nin birbirinden ayrımlı oluşunun hatalı olduğuna dair savlar transpersonel psikoloji ve tasavvufta ön plana çıkan temel doktrinlerdir. Bu açıdan ele alındığında tasavvuf transpersonel psikolojinin ilgi alanına girerek binlerce yıllık birikimi ile transpersonel psikolojiye sunabileceği zengin sağaltım malzemeleri sunmaktadır.

Tasavvuf ve transpersonel psikoloji belirli noktalar üzerinde ortak vurgulara sahip olmalarına karşın önemli bir noktada farklı beyanlara sahip oldukları görülmektedir. transpersonel psikoloji ve tasavvufun ayrıştıkları temel nokta transpersonel psikolojinin kurumsal dinlere yönelik negatif tutumudur. Transpersonel psikoloji, kurumsal ve dogmatik dînî sistemlerin insanlardaki saf mistik idrakin yapısını deforme ettiğini veya bireylerdeki mistik uyanışı baskıladığını iddia etmektedir. Tasavvuf ise İslam içinde yer almaktadır. Sufizm vahyi, dînî yaşantının merkezine koymaktadır. Tasavvufta tecrübe edilen mistik deneyimler ise vahyin öngördüğü şemalarla yerine getirilen ibadet ve ritüellerle elde edilmektedir. Bu bakımdan tasavvufî tecrübe salt öznel bireysel derûnî deneyimlerle sınırlı değildir. Kurumsal bir din olarak görülen İslam'ın sunduğu şeriat, tasavvufî yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır (Ayten & Düzgüner, 2017). Transpersonel psikolojinin kurumsal dinlere karşı olumsuz bakış açısının sufizme dönük olduğu tam olarak söylenemese de her ikisinin kurumsal dinlere yönelik bakış açılarının farklılık gösterdiği söylenebilir.

## BÖLÜM II

### DİN-TASAVVUF

#### 2.1. Din

Din kelimesi köken olarak Arapça bir kelimedir. Din kelime olarak ceza, yargı, usul, adet, gidilen yol gibi anlamlara gelmektedir (Günay,1987). Din kelimesi ruhların, şeytanların, tanrıların, kanunların, fikirlerin, ideallerin yahut bireyin kendi dünyası içerisinde samimiyetle hayran olup sevebilecek kadar anlamlı, yüce ve güzel bulması yahut dikkate almasını sağlayacak kadar yardımsever, tehlikeli ya da kudretli bulunduğu diğer unsurları da kapsayan tüm güçlerden biçim alan spesifik birtakım diri faktörlerin özenle gözetilip bunlara bağlı olmasını kapsayan kompleks bir kavramdır (Jung, 2010).

Kayıklık'a göre din iki şekilde tanımlanabilir. İlk tanıma göre din, insanla beraber ortaya çıkan ve her iki tarafta da karşılıklı bir muhtaçlık duygusu barındıran ilişkiler örüntüsüdür. Diğer tanım daha genel bir içerik sunar. Ona göre din, inanan bireyin iman ettiği, bağlandığı, kutsal olarak kabul ettiği varlık ile kurduğu münasebet neticesinde, içinde yaşadığı zaman dilimi, mekan ve geleneğe bağlı olarak değişiklik arz eden bir yaşam şeklidir (Kayıklık, 2011, ss. 34-35). Edwin Diller Sturbuck (1889), William James'in önsözünü yazdığı *The Psychology of Religion* adlı eserinde dini şu şekilde açıklamaya girişir. Ona göre din bir çeşit yaşamdır ve kökleri derinlere uzanan bir tür içgüdüdür. Din, bilimsel bağlamda anlaşılmaya çalışılmasına bağlı olmadan her zaman varlığını sürdürecektir olan bir olgudur. Fizyolojik bir dürtü olan açlığın bireyde hissettirdiği duygu kendini nasıl ortaya koyuyorsa benzer şekilde kişinin mânevi tabiatı fonksiyonunu sürdürebilmek ve kendisini ifade edebilmek için nesneler arar. Bu bağlamda din, entellektüel bir algısal yaklaşımla üzerinde düşünülmesi elzem olan ve kendi duygu denizinde boğulmasına izin verilmemesi gereken fiziksel bir organizmadır. (Sturbuck, 1899, s.7-8).

Rudolf Otto ise dini 'numinous' u temel alarak açıklar. Ona göre numinous mânevi veya dînî duygu uyandıran, gizemli ya da hayranlık uyandıran manasına gelir. Din ise bu bağlamda kutsalın tecrübesidir. Otto, Tanrı'nın tecrübesini 'Titretici ve Büyüleyici Gizem' (*Mysterium Tremendum et Fascinans*) olarak betimlemektedir. O, insanın yaşamında kaçınılmaz bir şekilde yüce bir güç ile karşılaştığını düşünür. Bu karşılaşma ile kişi bütünü ile her şeyden farklı olan bir hakikat (wholly other) ile etrafının sarıldığını hisseder. Bu deneyim ise kişinin gizemli (mysterious), huşu veren (awefulness), aşırı



güçlü (overpoweringness), büyüleyici (fascination) varlık karşısında büyük bir hayranlık ve şaşkınlık yaşamasına neden olur. Bu yönden dînî tecrübe, hem ürpertici hem de büyüleyici olma özelliği ile bireyi derinden sarsan bir özellik taşımaktadır. (Otto, 1984, ss. 12-42). Otto'nun din kavramını açıklarken daha çok mistisizm eksenli bir tanımlama yapmayı tercih ettiği göze çarpmaktadır. Bu bağlamda Otto'nun dînî tecrübeyi mistik tecrübe ile benzer bir anlamda kullandığı söylenebilir.

Genel olarak din kavramı insanın tabiatında var olan, insanda kutsal duygular uyandıran, insanlara ortak bir amaç sunan bir çeşit yaşam şekli olarak tanımlanabilir. Farklı dinlerin içinde bulunan tasavvuf gibi mistik akımların ise dinlerin içinden doğan, derin dînî tecrübeler içeren önemli olgular olduğu söylenebilir.

## 2.2. Tasavvuf

Tasavvuf, İslam dünyasında zuhur eden mistik fikir ve akımlara verilen isimdir. Diğer bir ifade ile İslam mistisizminin adıdır (Peker, 1993). Nurbaksh tasavvufu ilahi ahlâkı gerçekleştirmeye dair bir yol olarak tanımlar. Aşktan başka erzağa sahip olmayan ve Hakk'a giden yol olan tasavvufun gayesi Hakîkate erişmektir. Bu kutsal yolun sonunda Allah'tan başka bir şey yoktur (Nûrbakhsh, 2003, s.29). Nasr'a göre tasavvuf, insanın spiritüel farkındalığa erişebilmesi gayesi ile İslam'ın özüne Tanrı tarafından yerleştirilmiş olan kutsal yolun adıdır. İslam'da varolduğu ifade edilen bu öz, bireyin özelden evrensele, çokluktan birliğe, biçimden biçim-ötesi mahiyete ulaşmasında yardımcı olur (Nasr, 1970, ss. 5-6). Kayıklık'a göre tasavvuf, “dinin kurallarının belirli belirli bir yol ve yöntem izlenerek derûnî tecrübelerle idrak edilmesi ile insanı hakîkate ulaştıran bir yaşayış biçimidir.” Bu açıdan tasavvuf “İslam içinde ortaya çıkan derûnî dindarlık olarak da betimlenebilir” (Kayıklık, 2019, s.241). Bu tanımlar göz önünde bulundurulduğunda yoğun dînî deneyimler içeren tasavvufun din psikolojisi açısından önemli bir araştırma alanı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Sufizme göre tasavvuf üç ana husus üzerinde durmaktadır. Bunlar Allah, insan ve kozmostur. Tasavvuf bu üç temel konudan en çok insanın tanınması ve bilinmesine yer verilmektedir. İnsan, tabiatı itibarı ile dual bir yapıya sahiptir. Sufizmde insan, hem ruh (ezelî benlik) hem de ilkel benliğe sahip olan yegane varlıktır. Bu bakımdan insanın dual benlik durumundan kurtulup yeni benlik oluşturması için sufizm zikir, riyazet, halvet, sohbet, rabita, hizmet, murakabe gibi temel eğitim metotlarını kullanmaktadır (Kocaman, 2020; Tenik & Göktaş, 2014).

Tasavvuf geleneğinde insanın nefsinin dönüştürülmesi ve olgunlaştırılıp yeniden doğuşu amaçlanır. Bu şekilde Tanrı'nın mikrokozmosunu simgeleyen insan-ı kâmile dönüşmesinin önündeki engeller kaldırılabilir. Bu amaçla tasavvufta farklı pratikler ve ilkeler mânevi yolcuya telkin edilir. Burkhardt, simyadaki kusursuzluğa binâen ortaya çıkan metallerin altına dönüşümü gibi sembolik anlatıların insanın içine yani özüne dönüşünü temsil ettiğini düşünür. Böylelikle insanın nefsi arındırılarak yeniden içsel cennetine kavuşması sağlanabilir. Tasavvufun gayesi Tanrı ile bir olmaktır. Rububiyet ve ubudiyyetin bireyde bütünleşmesi ve homojenleşmesidir. Farklı mistik yolların gayesi ile benzer bir hedefi olan tasavvufta bireyin, mükemmel insan prototipi olarak gösterilen kâmil insana tahavvül etmesini sağlamaktır. Yani tasavvuf bireyin ideal benliğine yeniden kavuşmasında yardımcı olan kutsal yolun adıdır (Burckhardt, 1999; Corbin, 2013). Bu açıklamalardan yola çıkarak bireyin olumsuz özelliklerinden kurtulması ve yeni bir kimlik oluşurması yahut bireyin ezeli benliğine rücusu gibi olguların tasavvufta temel mihraklar olduğu görünmektedir.

İngilizce alanyazında tasavvufu ifade etmek için genellikle marifet ve bilgi kavramları kullanılır. Marifet, bilgi ve tanıma gibi kavramları ihata eden açıklanması kolay olmayan bir kavramdır. Marifetle temellendirilen bilginin gayesi “Kendini bilen Rabb’ini bilir.” veciz kelâmı ile bağlantı kurularak izah edilebilir. Literal dünyada bulunması imkan dahilinde olmayan marifet (gnosis), kalpte cahillik, unutkanlık ve dünyaya yönelik meylin artması nedeniyle kalbin derinliklerinde tortulanmıştır. Sufilere göre bu tortu tabakasını kalpten arındırmanın yani marifeti kazanmanın yolu ise tasavvufun mânevi ve kutsal yolundan geçer (Chittick, 2011; Açikel, 1998).

Sufiler, yaşamlarında salt mutluluğu yakalamış ve en yüksek mertebeye erişebilmiş olan mistikler olarak görülmektedir. Tasavvuf ise ruhu derinliğindeki dehlizlerden yalnızca Mutlak’a, saf Ruh’un hakimiyetine giden bir köke sarılma yoludur. Sufiler diğer insanlar gibi yaşamın, varlığın farkındadırlar. Dünyada yaşamak için gerekli zahmetlere ve zorunluluklara tabidirler. Ancak dünyaya bağlı olan zincirleri sufînin özgürlüğüne engel teşkil etmemektedir. Çünkü sufiler, kendilerinin ilahî ve beşerî olmak üzere iki farklı bilinç haline sahip olduklarını iddia etmektedir (Lings, 2017). Buna göre sufizm insanın dual yapısına vurgu yapmaktadır. Dünya-sonsuz hayat ile karşılık bulan bu dualitede dünya, yaşamı idame ettirmek için elzemdir ancak insanı sınırlayıcı özelliklere sahiptir. Sufizm, sonsuzluğu özleyen ruhlara bu dünyada ilâhî bilinç hâline ulaşabilmesinde önemli tavsiyeler sunarak bu gaye ile bireye yardımcı olmaya çalıştığı iddia edilebilir.

Tasavvuftaki sufilerin hedeflediği bu temel nitelikten kasıt, ilahi vasıfları özüne katmaktır. Çünkü İbni Arabi'nin ifade ettiği gibi kişinin kendi Rabb'ine dönmesi kendi cennetine dönmesidir (Corbin, 2013). Bu açıdan Tanrı ile bağ kurmanın bireyde büyük bir huzur ve mutluluğa yol açtığı söylenebilir.

İslam'da tasavvuf önemli bir yere sahiptir. Çünkü sufilere göre tasavvuf İslam'ın kalbidir. Tasavvufta kalp her tür kişisel kabuğu aşan Tanrı'nın kürsüsü olarak kabul edilmektedir. Sufilerce tasavvufun kesintisiz ruhsal bir silsile zinciriyle Hz Peygamber'e dayandığına inanılmaktadır. Tasavvufun menşeyinin Yeni platonculuk, Hristiyanlık, Budizm, Gnostisizm gibi farklı kaynaklara dayandıran açıklamalar vardır. Ancak sufi irfanını oluşturan doktrinler Kuran metinlerine ve Peygamber'in sünnetine dayanır. Her dönemde ortaya çıkan sufi tariklerin dayanağının Kuran ve sünnet olması bu sufizmin özgünlüğünü ortaya koyar (Nicholson, 2014; Burckhardt, 1982).

Tasavvufun en temel amelî boyutlarından biri olan zühd, dünyaya ve onun aldatıcı zevklerine karşı ortaya koyulan bir çeşit tavidir. İslam'ın ilk döneminde tasavvuf yerine zühd kelimesi kullanılmaktaydı. Zühd kavram olarak dünyayı ahirete tercih etmemek, kalbin isteklerini beden isteklerinin üzerine çıkarmaktır (Kara, 1922). Genel olarak diğer dinlerde mevcut olan zühd, İslam tarafından teşvik edilmiş ve Hz Peygamber ve ashabı tarafından benimsenmiş ve bir yaşam modeli haline getirilmiştir. İslam'da zühdün dolayısı ile tasavvufun ortaya çıkışının nedenlerinden ilki Kur'an ve sünnette geçen telkinlerdir. Kuran metinlerinde müminleri vera ve takvayı telkin eden mesajlar vardır. Kuran ayetlerinde dünyanın geçici zevklerinin ahiret hayatına tercih edilmemesi gerektiği, insanın ait olduğu yurdun ahiret olduğu sıkça zikredilir (Afifi, 1996). İlk dönem sufiler, dünyaya ve dünyaya ait geçici her şeye karşı içsel bir isyan geliştirmişlerdir. Bu başkaldırının iki temel sebebi vardır. İlk müminler arasında aşırı tamahın ve israfın yaygınlaşması, müminlerin dünyaya daha fazla ehemmiyet vermesidir. Diğer sebep ise bilginlerin dînî meselelere yönelik açıklamalarının salt akıl odaklı olması ve dînî konuların ruhsal boyutlarına gereken önemin verilmemesidir (Kara, 1922).

Sufizmde dünyanın yaratılışının gayesi şu kutsî hadisile açıklanır : "Ben gizli bir hazine idim. Bilinmek istediğim için dünyayı yarattım." (El Aclûnî, 2019, s. 32). Sufi nazariyesi dual bir perspektifle açıklanabilir. Bu dual perspektif marifet (gnosis) ve aşktan oluşur. Kutsala yönelik bu yaklaşımlar birbirini tamamlar ve bir şekilde güçlendirir. Aşk, benliğin kutsalın hazzını tecrübesinden dolayı yok olmasıdır. Marifet ise İlâhi Birlik'in gizeminin şaşkınlığını yaşayarak Kutsal'ı tefekkür etmektir. Aşkın yolu, sufînin onu muharrik eden bir olma arzusu icabı mistik bir özellik taşır. Sufînin bu aşka yönelik

takındığı tavır sadece hem adanmışlığa hem de yoğun tefekküre dayanmaktadır (Geoffroy, 2010).

Tasavvufun İslam'ın ruhu olduğuna dair sufi düşünce Hz Peygamber'in Cibril hadisine dayandırılmaktadır. Bu hadiste ön plana çıkan üç temel kavram vardır. Onlar: İslam, iman ve ihsan. İslam kavramının ifade ettiği şey şeriattir. İslam'ın ameli yönünü oluşturur. İman ise İslam'ın itikadı yönünü oluşturur ki bu tevhid, peygamberlik ve meaddir. İhsan ise güzel olanı yapmak ve Allah'ı görüyormuşçasına ibadet etmektir. İslam ve iman, fıkıh ve kelamcılarının önem verdiği kavramlardır. Ancak sufilerce bu iki grup tarafından ihsan kavramına yeterince ilgi gösterilmediği düşünülmektedir. Bu bağlamda ihsan kavramına gereken ihtimamı gösterenler sufiler olduğu iddia edilmektedir. İslam bireye hayata ve kendi varlıklarına karşı vukufiyetlerini ve öz bilinçliliğini artırmayı telkin eder. Bu bağlamda bahsedilen telkinler hem ruha hem de akla hitap etmektedir (Chittick, 2011). Tasavvuf, bireyin Tanrı'ya yakınlığının artmasını sağlamaya dönük ortaya çıkan bir çeşit derûnî yaşam biçimi olarak betimlenebilir. Bu yaşam biçimi bireyde kutsala dair farkındalığı artırmayı hedeflerken kişiye bu amaç için önemli yöntem ve teknikler sunmaktadır. Zikir bu yöntemlerden en önemlisi olarak kabul edilmektedir. Bu bakımdan zikir bireyde Tanrı ile karşılaşma ve O'nun varlığını hissetmeye yönelik bireyin bilincini hazırlama gibi önemli bir işlev gördüğü söylenebilir.

### 2.2.1. Tasavvufî Yaşayış

Derûnî bireysel yaşayış olarak görülen tasavvufî yaşayış psişik süreçlerden oluşan, dindarlığın ruhsal ve mânevi izdüşümlerinin belirgin bir şekilde görüldüğü bir alan olarak kabul edilmektedir. Bu bakımdan tasavvufta yer alan dîni tecrübeler, din psikolojisinin temel konularından biri olarak görülmektedir (Altıntaş, 1980; Kayıklık, 2019).

Dindarlığın tecrübî boyutunu oluşturan tasavvuf, İslam'ın hakîkî yüzünün tecelli ettiği yer olarak kabul edilmektedir. Zira sufilerce tasavvuf, dinin ruhî yaşantısının net bir şekilde ortaya çıktığı bir aynadır (Afifi, 1996). Kalbin zekasını geliştirmeyi hedefleyen tasavvufta üç temel sütun vardır. Bunlar ise kalp, nefis ve ruhtur (Frager, 2018).

Bütün mistik geleneklerde kalp insan duyarlılığındaki temel öz olarak kabul edilmektedir. Kuran'da kalbin insanın yüce değerlerle bağ kurabilen bir yönü olduğu ifade edilir. İnsanın fizyolojisini aşan ve bedensel zevklere yönelmeyen her çeşit tutum ve davranışın kökeni yine kalbe bağlanmaktadır (Aydın, 1976). Tasavvuf geleneğine göre kalp, insandaki keskin zeka ve irfanı içinde saklayan önemli merkezdir. Diğer

organlar yalnızca yatay bir düzleme sahiptir. Ancak kalp hem yatay hem de dikey varlık düzlemine sahip olduğu için diğer organlardan farklı bir ayrıcalığa sahiptir Kalp, ruha ait tüm güçlerin tefekkürle sonsuza yönelmesine aracılık eder (Lings, 2017). Şu kutsi hadis bu durumu iyi bir şekilde özetlemektedir : “ Ne göklere ne yere sığarım. Sadece mümin kulunun kalbine sığarım. “ (Aclûnî, 2019, s. 165). Tasavvufta kalp, en üst mertebeye yahut en alt merteye karşılık gelmez. Ruhun merkezinin olduğu yer olan en alt mertebenin bir üstüdür kalp. Makrokozmozda Adn cenneti, dünyaların en üstünüdür. Kalp de mikrokozmozda yani âlem-i sağır olan ademoğlunun cennetidir. Öte dünyaya ulaşmak için başlangıç noktası olan kalp ile sır alemine (gayb) geçiş başlar. Mânevi âleme sığınak olan kalp, sahip olduğu gizil güçlerini yetkin bir şekilde kullandığında eşyanın hakikatini derinlemesine kavrayabilir. Sufiler kalbi ilahi kıvılcımın yeri olarak görür. Bu suretle sufiler, yaratılan her insanın özünde kutsal bir ışık bulunduğu fikrine sarılarak herkese karşı nezaket ve saygılı bir tutum sergilerler. Bu bakımdan tasavvufta insanlara hizmet hem mânevi bir terbiye metodu olarak hem de Hakk’a hizmet olarak algılanır (Frager, 2018; Lings, 2017).

Sufizmde kalp kavramı idrak organı olarak da betimlenmiştir. Buna göre kalp marifet kaynağıdır ve dînî hakikatler ve ilâhî gizemler hakkında bilgi edinmenin en esaslı yoludur. Rasyonel akıl bu tür bilgileri edinmek için yeterli değildir (Uludağ, 2001). Bu yönü ile kalbin Wilber’ın ‘üç göz (the three eye)’ fikrindeki üçüncü göze karşılık geldiği söylenebilir. Wilber’a göre insan üç farklı özelliğe sahip üç müstakil göze sahiptir. Fizyolojik / empirik göz (the eye of flesh) madde, uzay ve zamanla ilgili şeyleri algılar. Zihin gözü (the eye of mind) fikir, mantık ve kavramları işler ve aklın işleyişi ile benzer özelliklere sahiptir. Üçüncü göz tefekkür gözüdür (the eye of contemplation) ve aşkınlık alemini algılar. Bu göz, aynı zamanda ruhun gözü olarak da tanımlanabilmektedir. Wilber, bu gözün işlevinin artmasının dînî ve meditatif yöntemler aracılığı ile gerçekleşebileceğini iddia eder. Tefekkür gözü, ruhun yahut egonun ötesinde tecrübe edilen, saf Evrensel Bilinç’in dolaysız kavranmasıdır. Tefekkür gözü sufizmdeki nondual deneyimlerle; yani bilincin olağandışı mistik ve derin tecrübeler olarak tanımlanan aşkınlık (transcendence), zirve deneyimler, aydınlanmalarla ilgilenir. Bu deneyimler uzay ve zamanın kısıtlamalarından muaf deneyimlerdir ve bunların epistemolojik olarak analiz edilmesi tefekkür gözü ile gerçekleşmektedir (Boni, 2010; Wilber, 2001, ss. 3-7). Bu bakımdan sufizmdeki kalp gözü işlevsel olarak Wilber’ın ifade ettiği tefekkür gözü ile koşut niteliklere sahip olduğu söylenebilir.

Tasavvufta nefsin karşılığı insandaki kibir, açgözlülük, cimrilik, hırs gibi olumsuz özellikler ve tutumlar olarak görülmektedir. Tasavvuf psikolojisinde ise nefs en temel psikolojik kavram kabul edilmektedir (Peker, 1993). Tasavvuf psikolojisinde nefs, pişinenin en ilkel yönünü ifade eder. Kuran’da çoğunlukla dönüşlü zamir olarak kullanılan nefs ‘kendi’ olarak çevrilebilir. Vahiy bağlamından bakıldığında her varlığın nefsi vardır. Ancak nefsinin tezkiye etmesini istenen yegane varlık insandır. İnsana ait nefsin tanımlanması ve açıklanması kolay değildir. İnsanî nefs ile diğer varlıklara ait nefsin arasındaki fark belirtilerek insani nefs kavramının üzerindeki muğlaklık kısmen giderilebilir. İnsan, tefekkür ederek kendisinin inşa etme sürecinin henüz tamama ermediğinin farkına varabilmektedir. Birey hala nefes alıyorken kendisine ait keşfe hazır yönlerinin olduğunu idrak edebilir. İnsanın fitratına bu bilinç kodlanmıştır. İnsan gelişime ve ruhsal açılıma temayüllü bir varlıktır. Burada açılım ve gelişime uğrayan ise kişinin nefsidir. İnsan, ne olduğunun yanıtını kati bir şekilde verebilmesi mümkün değildir. Çünkü şu anda ne ise odur. Her varoluş düzlemine ait bir anında insan yeni bir insandır. O halde nefs o ânın benidir.(Chittick,2011;Frager,2018). Bu bakımdan nefsin dinamik bir yapısının olduğu ve nefsin değişme ve gelişme gibi iki temel niteliğe sahip olduğu iddia edilebilir.

Kuran’da insanın yaratılışından yola çıkarak nefse dair şu açıklamayı getirilebilir: Kuran’da insanın pişirilmiş balçıktan yaratıldığı ifade edilir (Sa’d, 71-72). Pişirme eylemi içinde ateşi de barındırdığından insanın yaratılışının özünde şeytani taraflar da bulunur. Hile, aldatma, kibir, hırs, böbürlenme insanın yaratılışının bir parçasıdır. İnsan, nefsinin özünde olanları bilirse ve nefsinin ilimle eğitirse onunla başetme imkanı bulabilir (Sühreverdi, 2004). Sufi öğretilere göre nefs insanın doyumsuzluk, açgözlülük, hırs gibi menfî yönlerini temsil eder. Tanrı ile bütünleşmeye engel olan handikaplardan biri ‘zalim’ nefstir (Nicholson, 2014). Nefsin en düşük katı, kötü eğilim ve duygulara sığınaklık eden zalim nefstir (nefs-i emmare). Bu nefs birey için büyük bir tehlike potansiyeline sahiptir. Tasavvuf, bu nefsin farkedilip dönüştürülmesine dair etkili tavsiye ve yöntemler sunar (Frager, 2018; Frager & Fadiman,1999). Bu açıdan nefs, içinde zıt gizilgüçleri barındıran kompleks bir kavram olarak değerlendirilebilir.

Tasavvuf, insanın nefsin tahakkümünden kurtarıp ruhun kurtuluşunu sağlamayı amaçlar. Bu yolda tasavvuf geleneğinde nefs aşama aşama gelişim ve takâmüle uğrar ve ruha doğru evrilir. Tasavvufa göre nefsin tekâmülü yedi aşamada gerçekleşir. Her bir kat farklı bir ontolojik yapıya tekabül gelir. Bu nefs katları insanların insan-ı kâmile yani

mükemmel insan protopine erişebilmeleri için gidilmesi gereken yolun bölümlerini temsil etmektedir (Chittick, 2011; Kayıklık, 2011).

Nefs yapısı itibari ile bir gökdelenin katlarına benzetilebilir. Bodrum kat, nefsin ilkel yönü olan nefs-i emmâreyi temsil eder. Nefs-i emmâre Freud'un 'id' kavramı ile kısmen benzerlik gösterir. Bu katta huzursuzluk ve kaos son derece fazladır (Merter, 2012). Uyuşturucu, alkol gibi bağımlılıklar, obezite ve birtakım psikolojik patolojilerin nedeni bireyin bu nefis katında sıkışıp kalması ve ontolojik yükselmesini gerçekleştirememesi olarak değerlendirilmektedir (Chishti, 1991). Nefsin bilinçdışında işleyen bu nefis, kontrol edilmesi zordur. Nefs-i emmare, insan üzerinde tahakküm kurup düşünce, fiilerinde kontrol sahibi olmayı ister. Sufizmde nefsten bahsedilirken kast edilen nefis-i emmâredir. İlahi emirlere karşı içsel direnç gösteren ve muhalif olan bu nefstir. Kuran'da zalim nefis olarak tabir edilen bu nefis düzeyindeki bireylerde vicdani ahlak anlayışı son derece düşüktür. Bu nefis düzeyinde birey kendisini arzu ve hırslarının tatminine adanmıştır. Her bireyde nefis-i emmâreden kaynaklanan ve şerre sevk eden dürtüler bulunur (Frager, 2018; Merter, 2012). Nefsin bu katında bulunan sâlik iyiliğe meyletmez, kötülükten kaçınmaz. Fakat kötülüğün açığa çıkması halinde pişmanlık duygusu yaşar (Serrâc, 2016).

Nefsin diğer katları nefis-i levvâme, nefis-i mülhime, nefis-i mutmainne, nefis-i raziyye, nefis-i marziyye ve nefis-i safiyyedir. Nefs-i Levvâme katında bireyin kendisine ve davranışlarına yönelik farkındalığı kısmen artmış olur (Merter,2012). Nefs-i mülhime, gerçek sufizmin ilk basamağı olarak kabul edilmektedir. Ruhsal açılımlar, mânevi tecrübeler nefsin bu katında deneyimlenir (Serrâc,2016; Kayıklık,2011). Nefs-i mutmainne, kalbin mânevi gelişiminin yoğun yaşandığı ve bireyin kötü özelliklerinden kurtulduğu ilgili nefis katıdır (Serrâc,2016). Nefs-i raziyye ise bireyde idrak ve bilincin daha yoğun olarak açıldığı nefis katıdır. Bu mertebede kişi psişesinin gölgelerinden kurtulur ve dünya birey için sadece gözlenen bir oyun sahnesine dönüşür. Sufizmde en önemli mistik deneyimlerden biri olan fenâ nefsin bu katında deneyimlenmektedir (Frager,2018). Nefs-i marziyye, nefis-ruh dualitesinin yok olduğu ve mistik birlik duygusunun psişeye hakim olduğu nefis katı olduğu düşünülmektedir (Frager, 2018; Peker,1993). Nefsin en üst katı olan nefis-i safiyye mertebesinde nefis bütünüyle arınmış ve olgunluk mertebesine erişmiştir. Bu dereceye ulaşan kişi nefsin bütün kısıtlayıcı sınırlarından kurtulmuştur. Benliğe dair hiçbir şey kalmamış, Allah ile birliğe ulaşılmıştır (Cebecioğlu, 2009; Erginli, 2006). Nefsin yukarı yönlü dönüşümü ve Allah ile yakınlığın artması ve O'nu deneyimleme ile ilgili doğru orantılı bir uyum olduğu göze çarpmaktadır.

Tasavvuftaki nefis katları transpersonel psikolojide temel konulardan biri olan bilinç katmanları ile doğrudan ilintili olduğu iddia edilmektedir. Frager'a göre sufizmdeki nefis mertebeleri ve nefis/benlik şeması ile örtüşen, Roberto Assagioli tarafından oluşturulan bir psişe diyagramı ile benzer yönleri sahiptir. Bu diyagramı sufizm çerçevesinde yeniden oluşturan Frager, bu diyagrama göre benliğin yedi seviyesini yüksek bilinçaltı, orta bilinçaltı ve alt bilinçaltı olarak üç bölüme ayırır. Yüksek bilinçaltı, psişenin manevî, aşkın ya da transpersonel bölümlerine karşılık gelir. Orta bilinçaltı, bilincin uyanıklık halini ya da psişenin hala uyanık olan bölümüdür. Alt bilinçaltı, bastırılmış travmatik anılar ve istenmeyen, nahoş, kuvvetli dürtülerle dolu olan bölümdür (Frager, 2018, s. 85). Buna göre nefis, farklı bilinç yapılarından oluşur ve psişe kavramı ile benzer yönleri sahiptir.

Jung'un öne sürdüğü bireyleşme sürecinin yani ben arketipinin realizasyonunun farklı bir versiyonu bir çeşit sufi bilinç gelişim aşamaları olarak görülmektedir. Bireyleşme, kişinin kendisini ve insanî yönünü daha kesif bir şekilde tanımasını, tabiatında bulunan ancak bilinçaltının derinlerinde kalmış özelliklerini geriye döndürmesini ifade eden bir çeşit gelişim sürecidir. Sufizmdeki bireyin özüne ulaşma ve Hakikati deneyimlemeye dair zikir gibi mistik eğitim metotlarının amacı, Jung'taki bireyleşme süreci ile benzer örüntülere sahiptir (akt Özdemir, 2017). Sufizmin ve analitik psikolojinin kurucusu olan Jung'un insanın gelişiminin bir noktada son bulmadığına dair görüşleri olduğu görülmektedir. Hem sufizm hem de Jung insanın kendisini tanımasına, tamamlamasına dair açıklamalar getirmekte ve bu sürecin bir çeşit kendini gerçekleştirmeyi hedefleyen gelişim süreci olduğunu ifade ettiği iddia edilebilmektedir.

Sufizmdeki egonun ötesine geçebilmeyi amaçlayan sufi eğitim metotları kendini 'kendini aşma' kavramı ile benzer yönleri sahiptir. Bu kavram, kişinin kendi sınırlarının ötesine yönelmeyi ve bu sürecin nihayetinde kişinin elde ettiği geniş dünya görüşünü ifade etmektedir. Kişinin kendini aşması, varolan bilinç alanının genişletilmesini gerektiren bir süreçtir. Zikir, meditasyon gibi mânevi tekniklerin temel amacı kişinin benliğini aşabilmesi ve birlik bilincine erişebilmesini sağlamaktır. Transpersonel psikolojinin en temel önermelerinden birisi bütün insanlarda daha geniş bir bilinç tayfına ulaşabilmek ve kişisel egoyu aşabilmek için doğuştan gelen bir güdünün olduğuna dair iddiadır. Bu bakımdan sufizm, bireydeki doğal dürtü olarak görülen kendini aşma ve bilinci genişletmeye yönelik önemli yöntemler sunarak bireydeki transpersonel yönlerin uyandırılmasını sağlayabileceği iddia edilmektedir (akt Aksöz, 2016). Kendini aşma,



bireyin varoluşsal düzleminde radikal değişimi veya kişisel benliğin hudutlarının aşılması olarak görülebilir.

Sufiler için ruh yaşamın özü ve Allah'ın kendisinden kullarına yaşam verdiği nurdur (Chishti, 1991). Ruh, hadislerle göre ilk yaratılan şeydir. Kuran'da Adem'in yaratılışından bahsederken Tanrı'nın Adem'e kendi ruhundan üflemesinden bahsedilir (Secde, 32/ 9)<sup>8</sup>. Dolayısı ile ruhun lahut alemine bağlı ve ilk yaratılan kozmik ilke olduğu iddia edilmektedir (Sühreverdi, 2004; Burckhardt, 1982). Yaratılmış bir töz olan ruh, yaratılan varlıklar içinde en latif ve en duru olandır (Sühreverdi, 2004). Ancak ruha dair genel görüş ruhun tabiatını anlamının ve bilmenin insan idrakinin ötesinde olduğu yönündedir. Bu görüşün temel dayanağı ise "Sana ruh hakkında soru sorarlar. De ki: Ruh Rabbimin emrindendir ve size pek az bilgi verilmiştir." ayetidir (İsrâ Suresi, 17/85). Bu bakımdan sufilerce ruhun hakikatine dair çok fazla söylem getirilmemektedir (Kaşani, 2010).

Yaratıcı ile insan arasındaki ontolojik bağın kurulabilmesinin aracı olarak görülen ruhun yedi müstakil boyutu olduğu iddia edilmektedir (Uyar, 2016). Her bir veche ruhun gelişiminin bir düzeyini ifade eder ve her bir ruh farklı bilinç seviyesine sahiptir. Tekâmül seviyesine göre bu yedi ruh şunlardır : Madeni, nebati, hayvani, nefsanî, insanî, sırlı ruhlar ve en sırlı ruhlar (sırr-ul esrar). İlk altı ruh hem olumlu hem de olumsuz özellikler ihtiva ederken yalnızca sırr-ul esrar pozitif-negatif dualitesini içermez. Bu ruh modeline göre her bir ruhun özel yetenekleri vardır. Bu ruh modeli insanın fiziksel, psikolojik ve ruhsal yönlerine bütüncül bir yaklaşım sergiler. Buna göre insanın fizyolojik olarak yaşamını devam ettirebilmesinde madeni, bitkisel ve hayvansal ruhların önemli yeri vardır. İnsanın psikolojik yapısının önemli bir parçası olan ego ise insanî ruhta yer alır. Allah'ın zikrinin bulunduğu ruh, sırlı ruh iken insandaki ilahî kıvılcımın yer aldığı ruh en sırlı ruh olarak ifade edilmektedir (Frager, 2018).

Sufizm, psişenin farklı boyutlarına karşılık gelen ruh, kalp ve nefsin yapısal dönüşümüne sistematik ve teferruatlı bir yaklaşım sunmuştur. Farklı dînî geleneklerden daha belirgin olarak sufizmde insan psişesine yönelik sunulan bilgiler sufizmin bilinç gelişimine çok yönlü ve detaylı bir bakış açısına sahip olduğunu göstermektedir. Bu açıdan sufizmin modern bilinç araştırmalarına önemli ipuçları sunduğu düşünülebilir (Deikman, 1982). Sufizm bilince dair çok yönlü söylemler ortaya koymuştur. Buna göre kalp, bilincin merkezi konumundadır. Ruh, Tanrı ile bağın kurulmasında önemli bir yere

---

<sup>8</sup> Kolektif. (2003). Kur'an-ı Kerim Açıklamalı Meali (Orta Boy). Diyanet Vakfı Yayınları.

sahiptir. Nefs ise ilkel yönlerle sahip dönüştürülmesi gereken bir bilinç türüne karşılık gelmektedir.

Mistisizmde gizemciler, Tanrı'ya ulaşabilmek için çıkılan kutsal yolculuğun aşamalarını yol olarak betimlerler. Sufizmde bu yola girmeyi arzulayan kişiye talip denir. Bir müridin gözetiminde ve istençle bu mânevi yolu kat eden kişiye mürit ya da sâlik denir. Seyr-u sülûk, sâlikin hakîkate ulaşma gayesi ile geçirdiği maddi ve mânevi uygulamalara dair eğitimidir. Sufizmde bu yol üçlü bir aşamaya sahiptir. Bunlar şeriat, tarikat ve hakîkattır. Her bir aşama sonrakinin temelini oluşturur. Tarikat, sufilerin üzerinde yürüdüğü yolu sembolize eder. Tasavvuf geleneksel olarak İslamî şeriata dayalıdır. Şeriat bilinmeden mistik uygulamaların kalıcı etkisinin olması mümkün değildir (Frager, 2018; Kayıklık, 2011; Schimmel, 2018). Şeriat 'seninki senin, benimki benimdir'i sembolize eder. Tarikat 'seninki senin benimki ise benimdir' demektir. Hakîkat ise 'ne benimki var ne de seninki var' demektir. Sâlik, bu üç aşamalı yolu büyük bir özveriyle geçmeye çalışmalıdır. Sufi, yolda ilerlerken ikili bir merdivene tırmanır. Erginlik (initiation) istasyonlarından ilki 'makam' diğeri ise 'hâller'dir. Sufizmde 'makamlar' yedi kısımdan oluşmakla birlikte başlıca makamlar daima tövbe, tevekkül ve fakr'dır. Her bir makam bir öncekinin sonucudur. Makamlar sâlikin ruhsal arınmasını temsil eder ve sâlikin bu makamlara ulaşmak için bireysel gayretini ortaya koyması gerekmektedir. Çünkü makamlar ancak çaba ile kazanılır (Kuşeyri, 2016; Schimmel, 2018). Sufizmde köklü içsel dönüşümün önkoşulu olarak makamların tedricen aşılması gerekmektedir. Makamların aşılması ise büyük gayret gerektirmektedir.

Benzer psikolojik bir zincir olarak tanımlanan hâller'dir. Değişme, dönüşüm, durum gibi gibi anlamlara gelen haller sufilerce parlayıp sönen şimşeğe benzetilmiş ve sürekliliği olmayan durumlar olarak tasvir edilmiştir (Kuşeyri, 2016). Tasavvufta hâller sufinin kendisinden kaynaklanmayan, dalgalı ve anlaşılması güç bir özelliklerle kendini gösteren, Allah'ın bahsettiği ruhsal tecrübelerdir. Hâller üzerinde bireyin hiçbir egemenliği yoktur. Tasavvufta başlıca hâller mukarebe, kurbiyet, muhabbet, havf, ümid, şevk, ünsiyet, itminan, müşahede ve yakîndir (Serrâc, 2016; Sühreverdi, 2004).

Hâl öznel bir varlık düzeyidir ve duyuşal dünyadan tamamen bağımsızdır. William James'in bilinç akışı fikrine benzeyen haller durağan ve katı değildir (Arasteh, 2017). James'in bilinç anlayışında bilincin sürekli değiştiği ve farklı durumlarla karşılaştığı ifade edilmektedir. Buna göre bilinç, bir nehir gibi sürekli devinim halinde olan bir şeydir. Bilinç, durağan duygu ve algılardan oluşmuş bir yapıya sahip değildir. Kısacası bilinç,

hem parçalara bölünemeyen ancak sürekliliği olan hem de sürekli değişen bir yapıya sahiptir (Bruno, 1982, s. 99).

Sufi yolundaki talibin makamlar hiyerarşisindeki ilk uğrak yeri tövbedir. Bütün makamların temeli, içsel ve şekli amellerin aslı tövbedir. Günaha dair kirleri temizleyebilecek ve isyanın içinde kaybolmuş kişiyi kurtarabilecek yegane yol tövbedir. Yani tövbe isyandan itaate yönelik bir dönüşü ifade eder (Kâşânî, 2010). Tövbe, nefsin gafletinin idrakinde olmasını tanımlayan sözcüktür. Tövbede gaflette olan kişi hata, noksanlıklarının ve günahlarının bilincine vararak pişmanlık duygusu hisseder. Sufi yolunda yolcunun hakîkî olarak tövbe etmiş olması için farkında olduğu günahlarından bütünüyle uzak durması gerekir. Ayrıca tasavvufta bu günahlardan gelecekte uzak duracağına dair söz vermesi büyük bir önem taşır. Tasavvufta tövbe Allah'ın merhametinden kaynaklanan bir lütuftur. Yani tövbe, Tanrı'dan insana yönelik bir olgudur; insandan Tanrı'ya yönelik değildir (Nicholson, 2014).

Tövbenin sonraki aşaması talibin bir mürşide başvurusudur. Sufizmde mürşit yol gösteren, rehberlik eden, telkinleri şiar olarak görülen, tecrübe ve irfan sahibi kişilere denir. Sufi öğretilere göre tasavvuf yolunda yalnız seyahat edilmez. Çünkü tek başına yol alanların rehberi şeytandır (Nicholson, 2014). Mürşit ruhsal bir tabip gibidir. Derviş, mürşide ihtiyaç duyar çünkü ruhsal dönüşümü ve nefsinin arınması için spiritüel ilaçlara gereksinim duyar. Talip her ne kadar kendisi ile ilgili özbilgisinin olduğunu düşünse de talibin kendi kendisini tedavi etmesi güçtür. Çünkü ruhsal dönüşüm büyük bir ameliyat gibidir. Birey, kendi hastalığına teşhis koyabilse de kendi kendisini ameliyat edemez. Bu açıdan mürşit, ruhsal bir simyacı gibidir. Mürşit, dervişin ruhunun saf altına dönüşmesinde derviş için bir yol göstericidir (Frager & Fadiman, 1999). Sufizmde içsel dönüşüm meşakkatli bir süreçten geçmeyi gerektirir. Bu yüzden Tanrı ile birliğe erişmeyi arzulayan kişinin bu zorlu yolculukta işin ehli bir rehber ihtiyacı vardır.

Sufizmde manevi rehber olarak görülen mürşit, bu yola yeni başlayan bireyin transpersonel boyutunun uyanışında aktif bir rol üstlenir. Mürşidin misyonu arketip boyutta ve insanın mizacı sınırları içindedir ve bunu aşmamaktadır. Rehber burada arayıcının transpersonel alanına doğru giriş yapabilmesinde, bu boyutla ilgili kazandığı içgörülerini kendi doğasına ve hayatının motifleri ile kompozit etmesinde hazır bulunur. Jung'a göre mistik deneyim bütünüyle arketiplerin tecrübesidir ve nefis (self) de bir arketiptir. Jung nefis arketipinin bireyde bütünleştirici ve dönüştürücü gizilgücü simgelediğine iddia ederek bu arketipin Tanrı arketipinin kaynağı olduğunu düşünmektedir. Jung, nefsi insanın içindeki en yüce gayelerin ona erişebilmesi uğruna

büyük çaba sarfettiği bir çeşit Tanrı olarak betimler. Ona göre mânevi rehber, nefis arketipinin nasıl zuhûr edeceğine dair telkinlerde bulunan görüler sunar ve müridine bu yolda ışık tutar. Yani mürşit içsel olarak derinlerde sezilen ancak kişide tezahür etmeye dair ortam bulamayan potansiyel nefsi açıklamak için tetikleyici bir görev üstlenir. Arketipsel olarak mürşit-mürid kavramının karşılığının Hermes'e dayandığı iddia edilmektedir. Hermes, orta hayat esnasında çeşitli geçiş ve aşamalara dair yolculuklarda rehber, haberci, koruyucu, yol arkadaşı olarak yolcuya yardım eden bir figür olarak görülmektedir. Sufi gelenekte mürşit, müridinin eğitiminde mânevi kılavuzluk ederken bu dört rolü üstlenirken Hermes arketipini ifade ederek bu görevi icra ettiği ifade edilmektedir. Mürid-mürşit arketipleri ve ilişkilerine dair motifler diğer kadim dînî geleneklerden olan Upanişadlar, Hasidik ve Zen öğretilerinde de mevcuttur. Her dînî gelenek kendisine münhasır mistik özelliklere sahipken onlarda ortak bir arketipsel örüntü mevcuttur. Mânevi rehberler özünde, yolcunun anlam örüntüsü kurmasında yardımcı olan ve müridin gelişen kişiliğinin tekâmülünde yol gösteren nefis (self) arketipinin izdüşümlerini deneyimleyen kişiler olarak görülmektedir (Corbett, 1996; Spiegelman, 2018). Sufizmdeki mürşit kavramının uzun ve büyük sabır gerektiren yolda mânevî yolcuya bir çeşit rehberlik görevi üstlenmenin karşılığı olarak değerlendirilebilir.

Sufi yolda zühd, yüce mertebelerden ve makamlardan birisidir. Buna binâen zühd tasavvufi gelenekte rağbet gören bir makamdır. Zühdün özü dünyalık şeylere itibar etmemek ve kalbin dünyaya ait şeylerden sırt çevirmesidir (Kâşânî,2010). Nefsi dönüştürme yolunda en temel basamaklardan biri zühddür. Çünkü nefsi terbiye edebilmek için dünyaya yönelik arzulardan ruhsal bağı kesmek gerekmektedir. Bu, sufileri dünyaya sırt çevirmeye dek götüren halvete yönlendirmektedir. Halvet, mânevi yolcunun toplumdan izole bir şekilde tenhaya çekilerek zikir ve ibadetlerle hemhal olmasıdır. Tasavvufta bu pratik belli bir zaman dilimi ile sınırlıdır. Bu yönü ile Hristiyanlıktaki ruhbanlıktan ayrılır. Çünkü toplumdan bütünüyle uzak yaşamak ve yaşamın dışında kalmak İslam'da hoş karşılanmaz (Peker,1993). Sufizmde bilinci Allah'a yönlendirmenin ilk aşaması olan zühdün zihni dışsal dünyadan içsel dünyaya çevirmenin karşılığı olduğu söylenebilir.

Nefsin evrimi ve Allah'ı hakikî olarak tanımasına dair farklı yöntem, metod ve pratikler sunan sufizmdeki duraklardan biri olan zühd makamından sonra fakr gelir. Bu iki kavram esasında birbiri ile yakınlık taşır. Bu açıdan tasavvufta fakr ve zühd birbirini tamamlayan ve ayrılması güç iki temel kavram olarak görülmektedir (Kayıklık, 2011). Sâlik, zühd makamından geçmeden malikiyet yokluğunu ifade eden fakirlik makamına

erişemez. Çünkü dünyaya olan isteklerden uzaklaşmadan malikiyetten yüz çevirmek mümkün olmaz (Kâşânî, 2010). Genel olarak fakr, dünyalık şeylerden uzaklaşmak anlamına gelir. Tasavvufta fakr yalnızca mal sahibi olmamayı ifade etmez. Dünyalık şeylere yönelik temâyüllerin bütünüyle terki anlamına da gelir (Nicholson, 2014).

Tarikat yolunda sonraki basamak nefis ile mücâhededir (riyâzatü-n nefis). Sufizme göre mücâhede, müridin benliğinin alt kısmına karşılık gelen nefis-i emmâre yani zalim nefis ile sürekli bir savaşım içinde olmasıdır. Nefis sufilerce ilkel dürtülerin, günahların ve aşağı niteliklerin kaynağı olarak kabul edilir. Nefis ile savaşım ise en büyük cihat olarak görülür. Müridin sufi yoldaki vazifesi nefse dair hırs, hevâ ve heveslerine karşı mücadele etmesidir. Nefsini kötü özelliklerinden temizlemesi ve Allah'ın övdüğü değer ve özellikleri nefesine katması müridin temel ödevidir (Schimmel, 2018). Mücâhedenin özü nefsin benimsediği şeylerden mahrum bırakılması, ihtiraslarına boyun eğmemesine yönelik teşvik edilmesi, gururunun kırılması, nefsin kendi tabiatının kötülüğünü idrak edebilmesi için zorluklara dayanmaya çalışmasıdır. Yani nefis mücâhedesini bir çeşit içsel manevi dönüşümdür (Nicholson, 2014). Sufizmde mücâhede olmadan tasavvufun hedeflediği dönüşüm gerçekleşemez. Talibin arzularına, düşüncelerine, hislerine karşı bir içgörü kazanması ve onları terbiye altına alabilmesi için mücâhede son derece elzemdir (Kayıklık, 2011). Sufizmde mücâhede, kişinin ilkel benliği olarak kabul edilen nefis ile mücadeleyi içeren çetin bir sürecin karşılığı olarak değerlendirilebilir.

Tevekkül, tasavvufta seyr-u sülûk sürecinde önemli bir yere sahiptir. Tevekkül , müminin Tanrı'dan umut içinde olması ve benliğini bütünüyle O'na teslim etmesidir. Bunun aksi halinde inanç değerini yitirir (Serouya, 1987). İman bireydeki tevekkül hissini doğrudan etkiler. Kişinin imanı arttıkça tevekkülü de aynı oranda artar. Güçlü bir tevekkül için kuvvetli bir iman ön koşuldur. Tevekkülün zıddı şektir. Şüpheler tevekküle dair hissiyatları zayıflatır. Nitekim iman ve tevekkül arasında Kuran'da doğrudan bir bağlantı kurulmuştur (Kayıklık, 2011). Bir ayette “Eğer mümin iseniz Allah’a tevekkül ediniz. “ ( Mâide, 5/23) buyrulur ve iman-tevekkül ilişkisi vurgulanmıştır.

Sufinin ruhsal dönüşümünde en önemli unsurlardan birisi zikirdir. Tasavvufta zikir, her türlü kusurdan uzak olan Allah'a ulaşma yolunda sağlam bir esas olarak değerlendirir. Zikri yaşamının merkezine yerleştirmeden kişi Allah'a ulaşamaz (Kuşeyri, 2013). Sufizmde zikir, İslam'ın pratik yönünün önemli vechelerinden biridir (Nicholson, 2014). Sufiler zikri Allah'ı hatırlamak olarak tanımlarlar ve zikri Allah'ın isimlerini anarak yerine getirirler (Frager, 2015). Tasavvufi yaşayışta düşünce, dikkat, arzu, ibadet ve diğer tüm tutum ve davranışlarda Allah'ın rızasına uygun yaşamak büyük bir öneme sahiptir.

Talibe bu durumda kendi beninden uzaklaşmak ve Allah'a ulaşmak için tavsiye edilen uygulamalar tarikatlerde farklılık arz eder. Ancak buna rağmen tüm tarikatler genel olarak zikir, mücahede gibi pratikleri uygular. Sufi yolda telkin edilen bu çeşit pratikler, mânevî yolcunun nefesine yönelik bağlarından kurtulmasını ve kalbinin yalnızca Hak ile doldurulmasını amaçlar (Peker, 1993). Sufizmde zikrin gayesi fenâfillahtır. Sufi fenâfillah haline ulaşınca kadar zihni Allah düşüncesi ile doldurmak için zikir pratiğini uygular. Fenâ, tasavvufî yaşayışta sâlikin kötü huylarını ve davranışlarını yok etmesi ve onların yerini güzel değerlerle doldurması ile ilgili ruhsal derin deneyimleri içeren tasavvufî bir kavramdır (Kara, 1922). Ülken'e göre fenâ, modern psikolojide ruhî dönüşüm (conversion) olarak isimlendirilen bir çeşit evredir. Bu spiritüel aşamayı deneyimlemiş kişi artık farklı bir insana evrilmiş, yeni bir yaşama başlangıç yapmıştır. Bu yönüyle fenâ bir çeşit yeniden doğuşu sembolize etmektedir (Ülken, 1946, s.200). Öz olarak fenâ nefsin evrilmesi, bilincin olağan sınırlarını aşip genişlemesi, Allah-kul arasındaki ikiliğe dair yanılsamanın yok olması ve Allah ile arzu edilen yakınlığın kurulabilmesi olarak tanımlanabilir.

Sufizmde makam olarak isimlendirilen, spiritüel büyümeyi ifade eden, kendini gerçekleştirmeye ve benliğin mükemmeliğe yönelik evrimine işaret eden bu aşamalar, insanın uykuda olan gizil algılarının uyanmasını sağladığı düşünülmektedir. Buna göre beyin yapısı itibarı ile duyular üstü gerçekliği algılamaya muktedir değildir. Çünkü beyin ben merkezli bir yapıya sahiptir ve belirli şartlanmalara tabidir. Fakat bireyin bilinci seyr-u sülûk ile evrim geçirir. Bu evrim ise bireyin duyular üstü gerçekliği idrak edebilme yetisine sahip olabilmesini sağlamaktadır. Gizli kalmış duyusal algıların işlev kazanması makamları aşmakla gerçekleşir. Ancak her makam kendi içerisinde farklı vazifelerin üstesinden gelmeyi gerektirmektedir. Her bir makam birbirinin önkoşuludur olarak değerlendirilmektedir. Bu yüzden sufizmde bir aşamayı geçmeden diğer aşamaya geçmek mümkün değildir (Deikman, 1982). Sufizm, mükemmel insan prototopine ulaşılması hususunda bireye hiyerarşik ve dizgesel bir yol sunmaktadır. Bu dizgesel yolda her basamağın birbirinin devamı ve önkoşulu olması sufî mânevî yolunun sistematik ve disiplinli bir eğitim metotuna sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Öz olarak Sufizm Tanrı ile bir olma yolunu gaye edinmektedir. Ancak tasavvuf psikolojisinin özü çatışma ve mücadeleye dayanmaktadır. Bu çatışma ise insanın ideal benliği ve içgüdüleri arasında gerçekleşmektedir. Sufi bu süreçte kendisini ilkel içgüdülerinden kurtararak zihinsel uyanışını gerçekleştirmeyi amaçlamaktadır. Bu hedefe yönelik bireyin zihinsel ve bedensel büyük bir gayret göstermesi gerekmektedir (Peker,

1993). Bunun yanısıra tasavvuf, yoğun olarak deneyimlenen ve belirli disiplin altında gerçekleşen bir çeşit dînî yaşantıdır. Aktif ve yoğun bir dînî yaşayış sunan tasavvufta yönelen kişileri bu yola güdüleyen birtakım psiko-sosyal etkenler vardır. Bunlar genel olarak daha yoğun dînî yaşantıya duyulan istek, kimlik bunalımı veya varoluşsal krizler, tasavvufun dînî kurtuluş için daha güvenilir bir yol olarak görülmesi, günahkarlık duygusundan duyulan pişmanlık, sosyal çevrenin etkisi, olumsuz tutum ve alışkanlıklardan kurtulma isteği ve dramatik dînî tecrübeler olarak sıralanabilir (Certel, 2014; Hökelekli, 1998). Sufizm gibi dindarlığın tecrübî boyutunu içeren yoğun duygusal yaşantılara bireyin güdülenmesine yol açan farklı nedenlerin olduğu görülmektedir. Bu hususlar ise din psikolojisinde kendisine cevap aranan temel sorulardır.

İnsanın ruhuna dair tekâmülüne dair vizyon tüm insanlık tarihinde varlığını sürdürmüş ve bu varlık genel olarak mistisizm olarak isimlendirilmiştir. İslam dünyasında ise bu olgu tasavvuf olarak karşılık bulmuştur. İnsan ruhunun özsel yükselme yolunda en eski egzersizlerden biri olarak betimlenen tasavvuf psikoloji biliminin ihtiyaç duyduğu yöntem ve metotlara sahiptir (Ülken, 1946). Bu açıdan sufi geleneği, benliğin yapısı ve dönüşümüne dair yaklaşık on iki asırlık tecrübesi ve bilgi birikimi ile öne çıkarak benliğe ve onun dönüşümüne dair çeşitli yol haritaları sunar. Sufizmde benliğin dönüşümünün nihâî gayesi Allah ile birliğin sağlanmasıdır. Tasavvuf, bu hedefe yönelik kendi kendini dönüştürme yolculuğunun aşamalarını araştırmış ve detaylandırmış ve insanlığa yol haritası sunmuştur. Sufizmin betimlediği mânevi yolculuk şemaları insanın kendini gerçekleştirmesi ve saklı kalmış potansiyellerini açığa çıkarabilmesi için teferruatlı, sistematik ve bütünsel psikolojik bir model sunmaktadır (Yiangou, 2019). Bu yönleri ile düşünüldüğünde tasavvufun insanı anlamaya ve insanın gelişimine dair önemli söylemler ortaya koyduğu ve bu bakımdan modern psikolojiye önemli katkılar sunabileceği iddia edilebilir.

## BÖLÜM III

### MİSTİK TECRÜBEDE TRANSPERSONEL BİR UNSUR OLARAK ZİKİR KAVRAMI

#### 3.1. Farklı Dînî Mistik Geleneklerde Zikir Kavramı

Din psikolojisinin önemli konularından birisi olan mistik tecrübe ‘gündelik olağan tecrübeden farklı duyumsal ve zihinsel olmayan, dualite içermeyen bir bilinç türü’ olarak tanımlanmaktadır (Stace, 2006, ss. 119-120). Bu bilinç türü ismi saf bilinç olarak isimlendirilmiştir. Saf bilinç, farklı dini geleneklerde hakikat, hiçlik, hak, Bir, mutlak, boşluk gibi kavramlarla ifade edileni deneyimlemeyi içeren tanımlanması zor bir kavramdır (Stace, 2004). Mistik tecrübeye esas gaye kozmik bilinç olarak da ifade edilen saf bilinci deneyimlemektir. Bu ise farklı dini geleneklerde yer alan birtakım spiritüel tekniklerle elde edilebilir (Bucke, 1905).

Genel olarak mistik tecrübeye uzun ve meşakkatli birtakım ön hazırlık gerektiren bir süreç ile erişilebilmektedir. Dînî geleneklerde genellikle kabul edilen görüş her bir bireyin saf bilinci tecrübe edebilecek yetiye sahip olduğu yönündedir. Ancak bu görüşe göre sahip olunan alışkanlıklar, fikirler, şartlanmalar ve yargılar saf bilincin tecrübe edilmesini engellemektedir. Fakat gereken emek sarf edilirse bireyde gizilgüç olarak duran bu yetenek ortaya çıkabilir. Hakikati tecrübe etmeye gönüllü kişi zikir, mücâhede, oruç, halvet, meditasyon, tefekkür gibi uygulamalarla eğitime tabi tutulur. Farklı dînî geleneklerde uygulanış biçimleri ayrımlı olabilen eğitimden beklenen ve hedeflenen, benlik ve bilincinde yer edinen her türlü içsel ve dışsal faktörden benliği özgürleştirmek ve hakikati deneyimlemesini sağlamaktır (Harmless, 2008).

Hakikati deneyimlemenin mistik yollarından birisi mantradır. Sufizmdeki zikirle benzer bir kavram olan mantra Sankristçe bir kelimedir. Mantra, man ve -tra sözcüklerinden oluşur. Man düşünmek, -tra ise araç anlamına gelir (New World Encyclopedia, 2015). Daha geniş ifade etmek gerekirse mantra dini ritüellerde, tefekkür esnasında sesli yahut sessiz uygulanan kodlu ses, hece ya da sözcükler öbeğidir. Belirli bir tanımının yapılması kolay olmayan mantra, birçok din ve mezhepte varlık bulmuştur. Bazı mantralar anlamlı kelime veya kelime gruplarından oluşur. Ancak anlamsız ses, hece ve sözcüklerden oluşan mantralar da vardır (Ercan, 2017; Rao, 2018).

Bir meditasyon tekniği olarak mantralar ilk kez Vedic Hinduizm’de ortaya çıkmıştır. İlk mantralar ise Vedic metinlerde yer alır. Bu metinlerde sesin kutsallığını



vurgulayan birtakım pasajlar yer almaktadır. Ses, hindu ritüellerinde önemlidir ve seslerin önemi vedalardan bu yana bilinmektedir. Hinduizm’de her bir çakra bir sese karşılık gelir. Bunlara ise bija mantralar denir. Kök çakralar sırayla lam, vam, ram, yam, ham, om ile karşılık bulur. En son çakra ise sessizliktir. Hinduizm’e göre uzun süre çakralar üzerinde derin yoğunlaşılabilirse bu tınılar duyulabilir. Ayrıca bedendeki enerjinin dengelenmesi ve uyumlanmasında bu sesler büyük bir öneme sahiptir (Eliade, 2013; Ercan, 2017).

Hinduizm’de mantralar farklı gayeler güdülerek kullanılmaktadır. Uzun ömürlü ve sağlıklı olmak, düşmanlardan korunmak, yüce varlıkla iletişim kurmak ve onunla bağını güçlendirmek, kendini ve problemlerini aşmak, ruhunu kuvvetlendirmek bu amaçlardandır. Mantralar çoğunlukla araçsal bir gaye için uygulanılsa da mantraların kullanımının satoriolojik vecheleri de vardır. Diğer bir tabirle ruhun kurtuluşunun sağlanabilmesi ve başka varoluşsal düzleme geçiş için mantraların gücünden istifade edilmek istenmektedir. Genel bir çıkarım yapmak gerekirse mantraların en temel kullanım amacı zihni illüzyonlardan, yanılsamalardan ve maddi dünyaya yönelik temayülünün boyunduruğundan kurtarmak ve zihni bütünüyle saflaştırmaktır (Eliade, 2013; Rao, 2018).

Budizm, Buda’nın perennial bilgeliği tekrar gün yüzüne çıkarttığı ve yeniden formüle ettiği bir dindir. Buda, bu kadim bilgeliği üç tür kötülük olan şiddet, ego ve ölüm ile mücadele için kullanmıştır. Bu bağlamda Budizm, kendine özgü bir sistem ve anlayış geliştirerek mantralara kendine has karakterler yüklemiştir. Budizmde mantraların kullanımı üç ayrı evreye ayrılır. İlk evrede mantralar şeytani kötülüklerden korunmak için kullanılan büyülerden oluşmaktadır. İkinci evrede mantralar ayinlerde ilahi okuyanların ruhsal yaşamını korumak için kullanılırken Mayahana Sutralar mantralara dahil edilmiş ve mantraların koruyucu özelliğine yönelik alan genişletilmiştir. Üçüncü evrede Budizm’de mantralara büyük bir anlam yüklenerek bireyin kurtuluşunda önemli rolü olan bir uygulama olarak kabul edilmiştir. Neitcede Budizm’de mantralara yüklenen mistik anlam tedricen artmış ve mantralar ruhun kurtuluşunu sağlayan bir misyon üstlenmiştir (Conze, 2003; New World Encyclopedia, 2015).

Tantrik Budizm’de (Tibet Budizmi) Buda’nın konuşmalarının bir kısmı olan Tantralara büyük değer verilir. Budizmin bu kolu ritüellere, sembollere ve dualara büyük ehemmiyet verir. Budizmin büyü bakımından gelişmesini sağlayan ve Budist sutralarda yer alan mantra ve dharaniler uzun ömür, yeniden doğuş, huzur gibi vaatlerde bulunarak Budist müminleri rahatlatmayı amaçlar (İsi, 2020).

Senkretik bir din olma özelliği taşıyan Sihizm’de en önemli bireysel ibadet ‘Nam Simran’dır.’ Nam Simran’ Tanrı’nın adını tekrar etmektir. Ancak bu tekrar ediş, içerisinde tefekkür de içerir. Böylelikle gürmukh (sih mürit) manevi kirlerinden arınarak Tanrı’ya yaklaşır. Nam simran (meditasyon), sihizmin temelini oluşturur. Nam Tanrı demektir ve İslam’daki Hak kavramıyla benzerlik gösterir. Sihizm’de Tanrı’nın her zaman hatırlanması ve zikredilmesi bireyin aydınlanması ve samsara çarkından kurtulması için mantralar büyük bir önem taşımaktadır. Sihizm’de kişi Tanrı’yı ve sıfatlarını günlük hayatta daima tefekkür etmelidir. Tefekkür sırasında ‘vahegüru’ (mükemmel efendi) mümkün olduğu kadar çok tekrar edilmelidir. Böylelikle bireye yönelik mânevi dönüşüm bir sisteme kavuşmuş olur (Sayım, 2001; Yitik, 2018).

İbrahimî ve monoteist bir din olma özelliği taşıyan Musevilik’te zikre yönelik uygulamalara rastlanmaktadır. Yahudi mistik geleneklerinden olan Zohar’a göre ‘‘Bütün ruhlar, ilahi ruh ile birlikte sadece ve sadece bir bütün oluştururlar’’. Bu cümle Zohar mistik öğretisinin en temel doktrinini oluşturmaktadır. Bu öğretiye göre ruhunun tekâmül derecesini tenmiye etmek isteyen kişi, kendisini Tanrı’nın tüm yaratımlarını yüceltmeye adanması gerekmektedir. Zohar öğrencilerinden biri olan Rabbi Simeon’a göre dünyayı oluşturan ruh ve beden dahil olmak üzere her şey nihayetinde yaratıcıya dönecektir. Tanrı yaratılışın hem mebdai hem de sonudur. Mistik Rabbi Simeon’a göre kişinin kalbi yalnızca ilahi isimlerle aydınlık saçabilir (Epstein, 2000).

Yahudi gizemciliği olarak kabul edilen Kabala öğretisinde insanın Tanrı ile birliğinin gerçekleşmesi nefes aracılığı ile vuku bulur. Nefes, bir çeşit Tanrı’nın vahdetinin zikri olan ‘shema’ gibidir. Shema, Yahudi âmentüsünün önemli akidelerinden biri olan monoteizmi vurgular. Ayrıca ‘shema’ dindar yahudilerin çocuklarına öğrettiği ilk dua olma özelliği taşımaktadır. Bu bakımdan İslam’daki Kelime-i Tevhid ile paralel bir niteliğe sahiptir. Yahudi dini geleneğinde ‘shema’ sabah ve akşam düzenli bir şekilde yapılan önemli zikir cümlesinden biridir (Epstein, 2000).

Hasidik gelenekte meditasyon, farz ve ritüellerin doğru bir şekilde pratik edilmesi ile yerine getirilebilmektedir. Yahudilikte meditasyon sürekli yinelenen söz yahut sözlerle de yapılmaktadır. Hasidisizm’de önemli bir yeri olan Rabi Nahman ‘Ribbana Şel Olam (âlemlerin rabbi)’ mantrasını çok sık söyler ve bu zikrin okunmasını tavsiye ederdi. Hasidik yahudilerde başka bir zikir örneği tekrarlara dayalı, ritmik bir şekilde masaya vurarak Tanah’tan (Hebrew Bible) bölümleri okunmasıdır (Kaplan, 1995; New World Encyclopedia, 2015). Niggunlar ise Hasidisizm’de kutsal meditasyon sesleri olarak kullanılan ve sözcük niteliği olmayan melodilerdir. Hasidik gelenekte bu melodiler

mantra olarak kullanılmaktadır. Niggunlar genellikle kutsalı tecrübe etmek, ruhsal olarak gelişmek için önemli bir vasıta olarak görülmekte ve bu amaçla kullanılmaktadır (Gross, 2021).

Mantra, Hristiyanlıkta da pratik edilen önemli bir meditasyon ve tefekkür yollarının birisi olarak kabul edilmektedir. Hristiyan müminin duygusal merkezini uyandıran ve bedeni kutsal hayatın bir nevi gıdası ile besleyen zikrin bireyin hayret ve sevgi fekansını yükseltme niteliğine sahip olduğu düşünülmektedir. Hristiyan zikir ifadeleri bu bağlamda kalbin uyanışını ve tezkiyesini gerçekleştirmede kuvvetli bir etkiye sahiptir. Ayrıca zikir, egonun ve tutkuların izin vermediği ilahi gücün ve onun derinliğinin tecrübe edilmesinde son derece önemli yardımcı rol üstlenilmektedir (Bourgeault, 2003). Bu açıdan Hristiyan mantralar zihni ve kalbi mânevi âleme yönlendirmektedir. Hristiyan dînî geleneğinde en sık kullanılan mantralar ise İsa Duası olarak bilinen “Tanrı'nın Oğlu Rab İsa Mesih, günahkar bana merhamet et.”, ‘Kutsal Ruh gel’ ve ‘Gel Rab İsa’ dır (Keary, 2021).

Dini geleneklerin mistik öğretilerinde önemli bir ritüel olan kutsal seslerin, sözcüklerin tekrar edilmesinin bireyin ritüellere daha fazla yoğunlaşmasını sağladığına ve ritüeller esnasında bireylerdeki arketipleri belirli sembollerle uyandırdığına dair savlar vardır. Jung'un arketipler teorisini temel alan bu iddialara göre zikir, mantra, beden hareketlerini içeren ritüeller arketipleri güdüleyen bir çeşit uyarıcı niteliğinde eylemlerdir. Manipülatif etkiye sahip olan bu çeşit ritüeller bilinçaltında yer alan din arketipini doğrudan aktive etmekle birlikte birey üzerinde önemli farklılıklara neden olmaktadır. Ritüel esnasında kullanılan sözler, ilahiler, sesler ve sözcükler birer arketipe karşılık gelirler. Buna göre ses içeren ritüeller esnasında uyandırılan arketipler bireyde yoğun duygusal boşalmanın deneyimlenmesine yol açabilmektedir. Âyinlerde sesler ve sözcükler gereği gibi kullanıldığında bireyde varolan bilinç hali de değişime uğrayabilmektedir. Kelimelerin, seslerin doğru telaffuzu ve uygun şekilde icra edilmesi ile ortaya çıkan bilinç üzerindeki değişimler ise bireydeki farkındalığın artışına neden olabileceği iddia edilmektedir (Holub, 2022).

Modern psikoloji son zamanlarda mantra ve benzeri uygulamalara dair çeşitli araştırmalar yapmıştır. Bu araştırmaların odak noktası daha çok mantra gibi mistik uygulamaların ruh sağlığı üzerindeki etkisine yöneliktir. Farklı mantra çeşitlerinin uygulanmasının genel popülasyonda kaygı, öfke, tükenmişlik, stres, depresyon gibi ruhsal sıkıntılar üzerindeki etkisini inceleyen 37 araştırmanın sonuçlarını derleyen bir çalışma yapılmıştır. İlgili çalışmanın elde ettiği bulgulara göre mantra meditasyon

müdahaleleri genel populasyonun ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olabileceğini göstermektedir (Lynch vd., 2018). Ancak her ne kadar mantraların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerine dair çeşitli araştırmalar yapılsa da bu araştırmalar psikoloji alanında başlangıç evresindedir. Zira mantraların yanlış kullanımının insan üzerinde olumsuz etkiye sahip olabileceğine dair söylemler de vardır. Deikman’a göre mantra ve benzer meditasyon çeşitleri bireyin sosyal etkileşimden uzaklaşmasına, insanlarla yakın ilişki kurmasını azaltmaya yönelik olumsuz tesirleri vardır. Bu tür meditasyonların olumlu etkisi her zaman garanti olarak görülmemelidir. Çünkü bu tür uygulamalar bazı bireylerde obsesyon ve şizoid eğilimleri artırabilmektedir. Mantra meditasyonu ve türevlerinin uygulanması ile ortaya çıkan farklı bilinç hallerinin yanlış yorumlanması ise bireyde egonun şişmesine (ego inflation), kendisini olduğundan daha yüce görmesine ve paranoyaya yol açabilmektedir (Deikman, 1982, s.149-150).

İnsanın kutsal arayışında, bilmesinde ve kutsal tecrübe etmesinde dinlerde ortak olarak ortaya çıkan temel ritüellerden birisi zikirdir. Genellikle dinlerin ezoterik öğretilerinde kendisine daha çok yer bulmuş mantra, insanların kendisinden daha üstün kabul ettiği güç ile bağ kurabilmesinde, farklı bilinç hallerini deneyimleyebilmesinde ve birey üzerinde radikal içsel dönüşüm gerçekleştirebilmesinde önemli bir spiritüel yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak bu tür spiritüel tekniklerin amacından farklı gayelerle kullanılması konusunda dikkatli olunması gerekmektedir. Çünkü ezoterik dîni geleneklerde mantra gibi uygulamaların altındaki temel güdü kelimelerin, seslerin frekanslarından istifa ederek kutsal olarak kabul edilen şeyle bağ kurmaktır. Bu açıdan bu tür uygulamaların bağlam ve motivasyonunun genellikle mânevî duygulardan kaynaklandığı unutulmamalıdır.

### 3.2. Sufizmde Zikir Kavramı

Zikir sözlük anlamı unutmamak, yad etmek, anımsamak, hatırlamak, arzu edilen bir şeyin zihne yerleştirilmesi, akılda tutmak gibi manalara gelir. Diğer bir ifade ile zikir, unutulmuş olan bir şeyin yeniden anımsanması, zihinde mevcut olan bir bilginin unutulmasının engellenmesi gayesi ile zihinde aktif canlılığının devam ettirilmesi sürecini anlatır (Kuşeyri, 2013).

İslam literatüründe zikrin fazileti ve önemi sıkça ifade edilmektedir. Kuran’da Zikrullah ‘Allah’ı hatırlamak’ terimi yaklaşık 26 yerde geçer. “ Sabah akşam Rabb’inin adını an.” (İnsan, 76/ 25), “Onlar ayakta iken otururken ve yatarken daima Allah’ı

zikrederler.” (Âl-i İmran, 3/191) gibi ayetlerde zikrin önemi vurgulanmaktadır (Chittick, 2011). Tasavvufta her iki hayatta mutlak mutluluk ve huzura erişebilmek için insanın Allah’ı sıkça anması gerekmektedir. Ancak insan, Allah dilemedikçe O’nu zikredemez. Eğer kişi Allah’ı anabiliyorsa bu Yaratıcı’nın ona icabet etmesinden kaynaklanır. Bir ayette bu durum şu şekilde ifade edilir : “Artık beni anın ki ben de sizi anayım” ( Bakara, 2/152) . Bu bakımdan Kuran’daki zikre yönelik telkinler mutasavvıfların zikre önemli bir değer atfetmelerinde kuvvetli bir motivasyon kaynağı olarak görülebilir (Kurt, 2008). İslam mistisizminde zikir, Allah’a yakın olma ve mânevî dönüşümün önemli bileşenlerinden biri olarak görülmektedir. Burada sufilerin bunu temellendirmek amacı ile sık sık Kuran ayetlerine atıfta bulunduğu dikkat çekmektedir.

Tasavvuf nazariyesinde zikir, mânevi yolcunun sözlerini gözden geçirmesi, çaba göstermek, anımsamak, davranışlarına dikkat kesilmek ve Yaratıcı’ya yönelik minnetini dile getirme halinde olmak gibi anlamlarda kullanılır. Ayrıca bu bağlamda zikir her an Allah’ı anmak, hatırlamak ve bu amaç ile O’nun sevgisini talep etmek ve çaresizliğini çokça anımsayıp Hakk’a niyazda bulunmaktır. Tasavufa ait nazariyenin esası sınırsız Mutlak varlığa erişebilmek olarak betimlenir. Bu amaca erişebilmenin iki asal yönü vardır. İlki yolcunun kendi varlığını Mutlak’ın varlığı karşısında bütünü ile yok etmek için aşamalı olarak sâlikin kendi varlığının yokluğunu deneyimlemesidir. Bu yolun sonu benliğin Tanrı’nın karşısında yok oluşunu ifade eden fenâdır. Fenâ, egonun sınırlı bilincinin kırılması ve Mutlak’ın sonsuz bilinci ile bütünleşmektir. Bu hâlin çokluğa dair yanılısamanın yok olması, hakîkatin tüm gerçekliği ile ortaya çıktığı bir hâl olduğu rivayet edilmektedir (Özgen, 2015). Diğer mistik geleneklerde olduğu gibi sufizmde de benliğin yok olması, bireyin ruhsal evriminin önemli bir ön koşulu olarak değerlendirilmektedir.

’Rabbinin ismini sabah akşam zikret ve O’na gönülden yakar.’”(Müzemmil,73/ 8) gibi zikirle ilgili ayetler, ilk dönemde yaşamış Müslümanlar tarafından her şeyi yaratan ve nizam veren Allah’ın sürekli anımsanması ve bunun üzerinde derin düşünme olarak anlaşılmıştır. Bu yüzden ilk dönemlerde Müslümanlar zikir kavramına hususi bir mana izafe etmemişlerdir. Fakat sufiler zikrin ibadetler içindeki konumunu ve fonksiyonunu belirleyerek zikre yönelik algıyı zenginleştirmişlerdir (Afifi, 1996). Kısaca sufizmin zikrin önemine dair daha vurgulu bir söylem geliştirdiği ve zikre daha büyük bir önem atfettiği iddia edilebilir.

Tasavvufta marifet ve aşka ulaşmanın en önemli aracının zikir olduğu düşünülmektedir. Farklı tarikatler farklı usullerde zikir uygulamaları benimsemiş ve dervişleri bu yola uygun şekilde eğitmişlerdir. Tasavvufta ictihatlarla belirlenen zikir

uygulamalarında zikirlerin belirli sayılarda tekrar edilmesi önemli bir uygulamadır. Sufiler bu uygulamanın dayanağını Hz Peygamber dönemine dayandırırılar. Buna göre hangi zikrin ne şekilde tekrar edileceği mürşitler tarafından belirlenmektedir. Mürşitler, zikir sayılarını belirlemede ilham ve keşf gibi spiritüel bilgi edinme yollardan istifade ettiklerini belirtmektedirler. Sufilerin sayılara önem vermesi ve zikirleri buna göre belirlemeleri felsefî, ezoterik ve farklı mistik sistemlerden etkilendiklerini göstermektedir. Sayıların evrenle arasındaki ilişkisine dair söylemler, Tanrı'nın evreni sayılar aracılığı ile yarattığına dair düşünceler (Pythagoras'ın varlığın arkesinin sayılar olduğuna dair teorisi), Eski Mısır, Hint ve Doğu kültürlerinde yer alan sayı ve harflerin farklı güç ve etkilerinin olduğuna dair iddialar sufileri etkilemiştir. Bu bakımdan zikir uygulamasında sufiler bu gerekçelerin de tesiri ile sayıları zikir pratiğinde kullanmışlardır (Çubukcu, 2017; Gökdoğan, 2007). Bu açıdan sufizmde zikir belirli sayılarla yerine getirilmekte ve sufizmde sayılar büyük bir önem arzetmektedir. Sufizmde sayılara bu denli ehemmiyet verilmesinin motivasyonunun eski felsefî geleneklerin sayılara atfettiği çeşitli güçlerle ilgili olduğu söylenebilir.

### 3.3. Tasavvufî Hayatta Zikrin Yeri ve Önemi

Sufilere göre tasavvufta temel gaye benliğin yeniden yapılanmasıdır. Fikirde, hissiyatta, ilgi ve odakta, arzularda, ibadetlerde kısacası yaşamı kapsayan her alanda bu dönüşüm hedeflenmektedir. Benliğin bu radikal dönüşümü ile kişi Yaratıcı'ya itaat ve yakınlaşma konusunda büyük bir yol kat eder. Bu yolda sufiler zihni ve kalbi eğitebilmek için ve nefsin esaretinden kurtulabilmek için zikre yönelir. Zikir pratiği bu açıdan sufînin kalbini bütünü ile Allah ile doldurmanın bir aracıdır (Peker, 1993). Bu yüzden zikir tasavvufta amaç değil bir çeşit mukaddime ve vesile olarak görülmektedir (Nedvî, 1998).

Sufilerce zikir farklı işlevleri olan bir ibadettir. Bireyin Tanrı ile arasındaki örtüleri kaldırmanın yegane yolu zikirdir. Zira zikir dışındaki diğer ibadetler bu engellerin kaldırılmasında tek başına kifâyetli değildir (Öztürk, 2003). Çünkü diğer ibadetler belirli bir zaman sınırlamasına tabi iken zikir için bu sınırlama söz konusu değildir. Namaz, ibadetlerin en üstünü olduğu halde her vakitte namaz ibadetini yerine getirmek mümkün değildir. Zira bazı vakitlerde namaz kılmak uygun görülmemektedir. Bu bakımdan zikir, her an yapılabilen bir ibadet olarak diğer ibadetlerden ayrı bir yöne sahiptir (Kuşeyri, 2013).

Sufilerce zikir, kâinatın yaratılışının sembolü olarak görülür. Sufi eğitiminde ise zikir, dinin yaşanması bakımından bir çeşit kilit taşı görevi üstlenmektedir. Bu doğrultuda zikir pratiği sufiler arasında ittifakla tasavvufun en önemli uygulamalar arasında değerlendirilmektedir (Frager, 2018; Nicholson, 2014). Sufizmin spiritüel yolunda merkezi bir öneme sahip olan zikir, sufiler için ruhsal yaşama dair diğer uygulamaların zikrin etrafında döndüğü bir çeşit eksen olarak kabul edilmektedir (Moris, 1999). Sufi tarikatler zamanla ayrımlı sufi eğitim metotları ortaya koymuş olsalar da bu metotlar her zaman namaz ve mantraya benzer bir meditasyon yolu olan zikir ile ortak bir paydada buluşmaktadırlar. Sufizmde zikirden gaye Mutlak olan ile birliğe erişmektir. Bu amaçla zikir, uygulanan en önemli sufi pratiğidir. Sufizmde kalp Hakikat'i idrak etme işlevi gören bir organdır ve sufilerin halvet uygulamalarında değerli bir fonksiyona haizdir. Nitekim sufilere göre mürşidin sâliğe tavsiye ettiği zikir uygulamalarının sonucunda sâliğe sır perdeleri açılır. Bu tatbikler Hz Peygamber tarafından 'farkındalık kapılarının anahtarları' olarak ifade edilmiştir. Buradaki farkındalık, bilincin tamamen açıklığı ve Allah haricinde her şeyi zihinden uzaklaştırmayı da içeren derin bir anlam taşımaktadır (Özelsel, 2002). Bu bilgiler ışığında bilinç açılımı, idrak zenginliği ve sezgisel gücün uyandırılabilmesi için zikrin sufizmde önemli bir yer teşkil ettiği ortaya çıkmaktadır.

Sufizme göre Allah'ı anmadan O'na ulaşabilmek mümkün değildir. Bu bakımdan mânevi yoldaki terakkiyi artırmak ve mânevi enerjiyi özgür bırakmak için sufiler zikre bilhassa yoğunlaşmaktadır (Özgen, 2015; Schimmel, 2018).

Sufizmde tüm İslami öğretilerin nefste zikri canlandırma amacı güttüğüne inanılır. İlahî suret üzerine varlık alemine getirilen insan, diğer yaratılmışlardan ayrımlı bir niteliğe sahiptir ki bu akıl olarak bilinmektedir. Bireyin Allah'a meyiletmesi; yani Allah'ı zikretmesi kalpte gizil olan Allah bilincini açığa çıkarmaktadır. Bu vesile ile insanın benliğinde saklı olan tanrısal suret zikir ile fiiliyata dökülmüş olur. Bu bağlamda en üstün mutluluk, kendi gerçekliğimizin tekrar hatırlanmasından mündemiçtir. Bu gerçeklik ise Allah'tan başkası değildir. Yani Allah'ın isimlerinin tezahür ettiği insanın aslî tabiatına yönelik niteliklerin gerçeklik bulmasıdır (Afifi, 1996; Chittick, 2011). Sufizmde Hakikat yani yok olmayan tek şey Allah'tır. Ancak bu gerçekliğin farkındalığına sıradan bilinçle erişmek mümkün değildir. Bilinci doğrudan etkileme yönü olduğu düşünülen zikir pratiğinin bireye Hakikatı anımsatma gibi bir yönü olduğu söylenebilir.

Sufilere göre zikir, Allah'ın zatını, sıfatlarını, isimlerini, lütuflarını kalbin daimi olarak anımsamasını sağlamak ve O'nun her daim gözetimi altında olduğunu idrak etmektir. Bu ise tasavvufta ihsan makamı olarak görülür. İnsan, bezm-i eleste yani

ruhların yaratılışları sırasında Allah ile sözleşme yapmış ve Allah'ın "Ben sizin Rabbiniz değil miyim" (A'raf, 7/7) sözüne yaratılmış ruhlar, bu sözü onaylayarak Tanrı ile sözleşme yapmışlardır (Ayış, 2016). Bu açıdan zikir, Tanrı ile yapılan ilk misakın anımsanması olarak kabul edilmektedir. Allah, "İnsan hatırlamıyor mu bundan önce onu yarattığımız zaman? Ve o vakit o hiçbir şey değildi." (Zâriyât, 51/ 55) ayeti ile insanın aslını ve tabiatını bütünüyle hatırlamasını öğütler. İnsanın egosu, unutkanlığı ve dünyaya yönelik meyli insanın hiçlikten geldiğini, varlığına dair her şeyin kaynağının Tanrı olduğunu unutmamasına neden olmuştur. Tasavvufta insanın kendisini tanıması ve mânevi olarak ilerleyebilmesinin iki önkoşulu vardır. Bunlar; Allah'ı zikretmek ve Allah ile sevgi bağı kurmaktır (Tenik & Göktaş, 2014). Öz olarak zikir, bireyin kendi tabiatını anlamasını ve varlığının kaynağının Allah olduğunu anımsamasını sağlayan spiritüel bir uygulama olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Sufizmde, kalbin temizlenmesi ve kalbin genişletilmesi ile ilgili özsel gayretler temel bir değer taşır. Bu açıdan zikrullah hem kalbin katılaşmasını engellemek hem de kalbin tezkiyesi açısından önemlidir. Allah'ı zikretmenin en esaslı yolları ise farz amelleri yerine getirmek ve Allah'ı isim ve sıfatları ile anmaktır (Frager, 2018).

Sufizmde zikrin üç derecesi olduğu kabul edilmektedir. İlki övmek, saygıda bulunmak ve çağrıda bulunmaktan oluşan zikirdir. İkincisi ise bunların neticesinde hâl gücü vesilesi ile gerçeğe şahitlik etmek, Hakk'ın huzurunda olduğunun kavrayışı içinde zikri devam ettirmektir. Nihâi derece ise kişinin kendi zikrini unutarak Hakk'ın kendisini zikrettiğini idrak ederek zikretmektir (Özgen, 2015). Kısacası sufilere göre zikirdeki aşamalar esasında belli hiyerarşik düzene göre ilerlemektedir. Zikrin ilk kademesinde sufi nefesine ait her şeyi unuttur. Nihâi basamakta zâkir, zikrinden bihaber bir şekilde zikrin içerisinde kaybolur (Nicholson, 2014). Zikrin birey üzerindeki dönüştürücü etkisi tedricen gerçekleşmektedir. İlk aşama ego-benlik duygusundan arınmaktır. Diğer aşama ise bireyin nondual hâl olarak betimlenen deneyimleri tecrübe etmesidir.

Sufilelere göre zikrin gücü, kalbi kuvvetlendirir ve nefsin eritilmesini sağlar. Bu açıdan tasavvufi zikir, ilâhi isimleri reflekse dayalı, irade dışı dil ile yapılan edilgen yapı bir amel değildir. Bilakis etkin, faal yapı bir amel olması dolayısıyla zikreden Allah ile bağ kurmaya meyleder. Bu durum zâkirin kendisini Allah'ta yok etmeyi ve tüm yeteneklerini yaratıcıda yoğunlaştırmayı gerektirir. Bu bakımdan zikir hâli olarak nitelendirilen durumda, Allah ile birliktelik eksiksiz tahakkuk eder. Bu hâl ile sâlikin kalbi Allah ile dolar taşar ve benliği O'nda kaybolur (Afifi, 1996; Özgen, 2015). Bunun yanı sıra zikir, giderek derinliği farklı bir boyut kazanan aktif bir süreçtir. Bu süreç sırası ile dilden kalbe,



kalpten ruha doğru dikey bir çizgide ilerler. Kalp, nefis, rûh, akıl ve en derin şuura karşılık gelen sırr kuvvetleri hiyerarşik olarak harekete geçirilir. Bu farklı seviyeler ise en derin bilincin uyandırılmasını sağlayan psikofizyolojik süreçleri temsil etmektedir. Sufizmde bu psikofizyolojik süreçlere letâifleri uyandırma denilmektedir. Dua kalıpları ve Allah'ın isimleri aracılığı ile zikrin vücudun belirli bölgelerine zikrin tesir etmesi sağlanmaktadır. Bu durum ise bazı görüşlere göre bir çeşit aydınlanma olarak kabul edilmektedir (Frager, 2018; Ernst, 2019). Buna göre zikir bireyde farklı psikolojik, fizyolojik süreçlerin aktive olmasını sağlar. Sufizme göre bu sürecin neticesinde birey insanın bilinç evriminin nihâi aşaması olan aydınlanmayı deneyimlemektedir.

Zikirle önemli bir nokta yapılan zikirlerin birey üzerinde önemli etkiler bıraktığı ile ilgili iddiadır. Buna göre Allah'ın her bir isminin farklı güçleri olduğu iddia edilmektedir. Sufi, belirli ismi zikre devam ettiğinde Allah'ın isminin gücünün zâkire ruhsal yönden nüfûz edebildiğine inanılmaktadır. Bu bakımdan bireyin hangi zikre devam ettiğine dikkat etmesi gerekmektedir (Ernst, 2019). Tasavvufta hangi zikrin hangi şekilde yapabileceğine dair telkinler vardır. Bireyin ruh hali, kişiliği gibi farklı unsurlar göz önünde bulundurularak bireyin hangi zikirleri yapabileceği mürşit tarafından belirlenir. Bunun yanı sıra farklı dînî geleneklerde de gözlemlenen ses ve harflerin farklı tesirlerinin olabileceği iddiası sufizmde de görülmektedir. Kutsal sayılan ses veya cümlelerin gücünden istifade etmek ve bunları doğru şekilde icra etmenin sufizmde önemli bir husus olduğu göze çarpmaktadır.

### **3.4. Tasavvufî Yaşayışta Zikir Çeşitleri**

#### **3.4.1. Uygulama Biçimine Göre Zikir Çeşitleri**

Tasavvufta mânevi yol her daim duyularla algılanan dünyadan başlar ve zikir tedricen sufi tarafından içselleştirilir. Bu açıdan ele alındığında zikir üçe ayrılır : Dilin zikri (zikr-i cehrî), kalbin zikri (zikr-i hâfî) ve sırrın zikri (Geoffroy, 2010; Schimmel, 2018).

Dil ile zikirden kastedilen Allah'ı isimleriyle anmak, O'nu tesbih etmek, Kur'an okumak, Kur'an'ı dinlemek, dua ve niyaz etmektir. Dilin zikrinde sâlik, kutsal olarak kabul edilen formülleri sesli olarak yerine getirir. Bu tür zikir cismani boyutu simgeler. Mürşitler için bu zikir çeşidi zikrin başlangıç düzeyini ifade eder. Dilin zikri her ne kadar diğer zikir çeşitlerine göre ilksel bir özellik taşısa da azımsanmaması gerekir. Zira dilin zikri seyr-u sülûkta sufinin nefsinin ruha doğru evrimleşmesinde önemli bir rol oynar. Sufi, dilin zikri ile kalbini zikirde istikrarlı kılar. Hatta bazı sufilere göre dilin zikri sâlikin

kalbini Allah'ın cemalinin yansıyacağı bir hale dönüştürür. Ayrıca zikir, nefsin dünyalık heveslerine karşı kalkan görevi görür. Ancak dilin zikri esnasında kalbin uyanık ve tetikte tutulması büyük bir önem arz eder. Çünkü kalbin uyanıklığı olmaksızın zikrin arzulanan tesirinden istifade edilemez (Bilgiz, 2006; Erginli, 2006; Geoffroy, 2010). Zikirde farklı psişik süreçlerin uyandırılmasının başlangıç noktası fizyolojik bir organ olan dil ile başlamaktadır. Bu açıdan dili zikir ile meşgul etmenin zihninin Allah'a yönelmesini kolaylaştırdığı söylenebilir.

Kalp ile zikir Yaratıcı'yı içtenlikle gönülden anmaktır. Mutasavvıflara göre kul, dili ve kalbi ile zikri sürdürdükçe kulluğunda ve mânevi yolculuğunda mükemmelliğe ulaşır. Sufiler kalbin zikrini müridlerin kılıcı gibi değerlendirmişlerdir. Bu kılıçla mürid, düşmanlarına karşı savaş verir. Ayrıca başına gelebilecek belalardan ve sıkıntılardan bu kılıç vesilesi ile kurtulur. Kişi sıkıntı esnasında Allah'tan yardım talep ederse o sıkıntı Allah'ın inayeti vesilesi ile giderilir. Kalp ile zikri yerine getirmenin çeşitli yolları vardır. Bunlar, Allah'ın mevcudiyetinin işaretleri olan kainatı yani tüm yaratımları temaşa etmek, Allah'ın isim ve sıfatlarına akıl erdirmeye çalışmak ve bunlar üzerinde derin düşünmek, evrendeki yaratılışa ve benliğe dair sırları keşfetmeye çalışmak ve bunların Allah'ı hakîkî manada bilmeye yönelik ayna vazifesi olduğunu her yönü ile algılamaktır (Bilgiz, 2006; Kuşeyri, 2013).

Sırr'ın zikri Razi'ye göre Allah'a teslim ve rızadan müteşekkildir. Zikrin bu derecesine ulaşıldığında zikir, artık arada herhangi bir vasıtaya ihtiyaç duymaz. Allah'ın zatını doğrudan tefekkür edip zikredebilir (Münzirî, 2019; Nedvî, 1998). Sufilerce bu aşamada zikreden ve zikredilen arasındaki ayrımın kalktığına inanılır. Zâkir, Allah ile bir olma duygusunu bütünü ile tecrübe eder. Tanrı ile birliğe erişen sufi Allah'tan başka hiçbir şey görmez ve her şeyde Allah'ın tecellilerini gözlemler. Allah'ın aşkının alevlendirdiği zikir kıvılcımı daimi olarak sufinin içinde yanar. Sufi, yaratılan şeylerin hakikatini derinlemesine idrak eder. Sırr'ın zikrine erişmiş kişi diğer insanların arasında onlar gibi görünmektedir. Ancak gerçekte o Tanrı'nın huzurunda ikamet eder. Yani varlığın yaratılmamışlığına, varlığın ilk kadîm durumuna şahitlik eder (Guenon, 2016; Moris, 1999). Sufizmde zikrin aşamaları dil-kalp-sırr olarak sıralanmıştır. Dil, zikrin ilk basamağıdır ancak azımsanmaması gerekmektedir. Kalp zikrin derinden hissedildiği, zikrin tesiri ile algı kapılarının sufiye açıldığı basamaktır. Zikrin en yüksek derecesi kabul edilen sırrın zikri ise bireyin arzuladığı Tanrı ile birliğin yaşantılandığı aşamadır.

### 3.4.2. Zikir Ritüelinin Farklı Tarikatlarda Uygulanış Biçimleri

Tarikatların esas gayesi bireyin ruhunu terbiye edip eğitmek, insanın özünde saklı halde bulunan hakîkati keşfetmesinde yardımcı olmaktır. Zikir, tarikatlerce kişinin hakîkati keşfinde, kutsal yolculuktaki ilerleyişinde en temel bileşen olarak kabul edilmektedir. Yolcu, kutsal yolculuk boyunca zikrin gücü sayesinde gafletten uyanır ve idraki artar. Bu bakımdan tarikatlar zikir ritüeline büyük bir önem atfederler. Tarikatler, zikri mânevî terbiyenin odağına koyarak özde aynı olsa da uygulamaya dönük farklı yaklaşımlar geliştirmişlerdir (Rifai, 2021; Yılmaz, 2015).

Kâdiriyye tarikatında, tarikata bağlı üç kişi bir araya geldiğinde halaka zikri yapılır. Kâdirîliğe göre halaka zikri her mekanda ve herhangi bir zaman diliminde yapılabilir. Ancak zikir açabilmek için şeyhin izni gereklidir. Kâdirîlikte oturarak yerine getirilen zikre ‘kuûdî zikir’ denir ve genellikle tarikatın evradı ve ezkarı bu şekilde yapılır. Ayakta yapılan zikirler ise ‘kıyamî zikir’ denir. Bu zikirlerde tevhid, ism-i celâl, ism-i hayy ve ism-i hû zikirleri yapılır. Kıyamî zikirde zikir halkasında olan kişiler sağa sola eğilir ya da kol kola girerek zikri yaparlar. Kadirilikte sağ ve sol yöne doğru ilerlenerek yerine getirilen zikre ise devrânî zikir denilir. El le giren yahut kol kola giren zâkirler ahenkli olarak sağa ve sola doğru adım atarak zikri yaparlar. Kâdirîlikte zikir sırasında zikre canlılık katmak için ilahiler söylenir ve ney, kudüm, tef gibi musiki aletleri çalınır (Özköse, 2012; Ukav, 2022).

İslam dünyasında en yaygın tarikatlardan biri olan Nakşibendilikte zikir büyük bir merkeze sahiptir. Ancak Nakşibendilikte sessiz zikir sesli zikre tercih edilir. Bu bağlamda Nakşibendilikte yalnızca sessiz zikir yapılır. Nakşibendilere özgü zikre ise ‘hatme-i hâcegân’ adı verilir (Çakır, 2019). Bu zikir bireysel ve toplu halde yapılabilir. Toplu halde yapılan bu zikirde zikri yöneten, şeyh yahut şeyhin müsaade ettiği kişidir. Zikrin yerine getirildiği mekanın kapıları kapatılır. Zikre sadece tarikata bağlı kişiler dahil edilir. Zikre iştirak eden dervişler abdestli bir şekilde diz çöküp halka halini alırlar. Hatme-i hâcegân icra edilirken Fatiha, İnşirah ve İhlas sureleri okunur (Dağıstani, 1986; Öngören, 1997).

İlk kurulan tarikatlardan biri olarak kabul edilen Rıfâilikte zikirler sesli (cehrî) olarak yapılır. Rıfâilikte icra edilen zikre zikir-i kıyâmi adı verilir. Bu tarikatta zikir ayakta, oturarak, sallanarak yerine getirilir. Zikir merasimi esnasında def ve bendir çalınır. Zikirde vücuda şiş, kılıç gibi keskin şeyleri sokmak gibi aşırı gibi görülen davranışlara müsaade edilir. Bu müsaadenin amacı ise zikrin etkisine dair şüphesi taşıyan kişileri ikna etmektir (Kara, 1922; Yılmaz, 2015).

Halvetilik tarikatında zikirler sesli olarak icra edilir. Ayrıca zikirlerin toplu yapılmasına büyük önem verilirken zikirler son derece coşkulu bir şekilde yerine getirilir. Tarikate bağlı kişiler zikir öncesi diz çökerler, kıbleye karşı otururlar. Kalp Allah’a yöneltilerek baş önce sağ omuza çevrilir ve Lâ ilâhe denir. Sonra ise baş sol omza doğru çevrilir ve İllallah denir. Bu durum 33 veya 165 kez yinelenir. (Eraydın, 2014). Toplu halde yapılan zikirler haftanın belli günlerinde tekkelerde sesli olarak icra edilir. Bu zikre “darb-ı esmâ, devran, hadrâ” isimleri verilir. Toplu yapılan zikirlerde tarikata bağlı olanlar zikir halkasının sağına geçer. Tarikata dahil olmayanlar ise sol tarafa geçer. Şeyhin idaresinde yapılan toplu zikirden sonra devran başlar. Devran ayakta, toplu halde, sağa ve sola yürüyerek yapılır. Devranda ilahiler okunur. Halvetilikte zikir icra edilirken zikrin coşkusu artırmak için mûsikîden istifade edilir. Ney, kudüm, def gibi müzik aletleri zikir esnasında çalınır (Eraydın, 2014; Uludağ, 1997).

Çileciliği ön plana alan Mevlevilikte zikir âyini cehrî ve toplu olarak yerine getirilir. Mevlevilikte icra edilen zikre semâ adı verilir (Yılmaz, 2015). Semâ dinleme, işitme gibi anlamlara gelir (Cebecioğlu, 2009). Müzik ve vecdi içinde barındıran semâ esnasında sufiler, kalplerini tümüyle Allah’a yöneltirler. Belirli ritimlere sahip müzik eşliğinde ve vücut hareketleri ile Mevleviler Tanrı’yı anarlar ve O’nun aşkı ile sarhoş olurlar. Buradaki sarhoşluk, kalbin Allah’a yönelik coşku ve sevgi ile dolup taşması ve Allah’ın dışındaki her şeyin varlığının unutulmasıdır. Mevlana semâyı elest bezm-î ile bağlantı kurarak izah etmiştir. Ona göre hoş nağmeler kişiye elest meclisindeki Yaratıcı’nın insanlara seslenişini anımsatıcı bir rol üstlenir. İnsanlar semâyı dinlediklerinde ruhlarında saklı bulunan ilâhî hitap açığa çıkar (Ceyhan, 2009; Nûrbakhsh, 2003). Semâ törenleri Rumi tarafından meditasyon şekli olarak başlatılmıştır. Mevlana semânın fonksiyonunu şu şekilde açıklar : “ Allah’a giden birçok yol vardır. Ben onlar arasından dans ve musikiyi seçtim.” (Washingtonpost, 2021). Semânın faydalarına dair sufilerin genel görüşü semânın hâl sahibi kişilere ruhsal dinlenmelerini sağlamasıdır. Ayrıca mücâhede sahibi müridin nefsinin verdiği yorgunluğun giderilmesi ve hoş zaman geçirebilmesi için semâ önemli bir araçtır (Kelabazi, 1979).

Çiştîyye, Hindistan’ın ilk ve en büyük tarikatı olarak bilinen bir tarikatidir (Nizami, 1993). Vahdet-i Vücûd doktrinine bağlı olan Çiştîyye’de cehrî zikir, hâfî zikir ve semâ yapılır. Ayrıca Çiştîyye’de musiki eşliğinde, Kavvali adı verilen bir zikir yapılır. Bu müziği icra eden kişiler çoğunlukla sufilerdir ve bu müzik tekkelerde icra edilir. Çiştîyye’de dünyanın bir illüzyon olduğunu ve ahiret hayatının önemini ve güzelliğini hissettirmek için kavvali musikisi bir araç olarak kullanılmıştır. Kavvali insanların

kalplerinde ilahi düşünce ve sevginin zuhur etmesini sağlamış ve yörede halkın bu musiki türünün sevilmesini sağlamıştır (Çelik & Tay, 2021; Gevaş & Akdeniz, 2020; Gzt, 2020a). Belli bir düzene sahip olan kavvali yere oturularak icra edilir. Belirlenmiş oturuş düzeni ile ve grup halinde yapılır. Mûsîkiyi yöneten kavval mürşit, onun söylediklerini tekrarlayan grup üyler ve sazandeler ise mürit gibidir. Doğaçlama yerine getirilen bu musiki, yapısı itibarı ile transa geçişi kolaylaştıran ritimleri içerisinde barındırır. Kavvali urduca yerine getirilir ve 15 dakikalık bölümlerden oluşur. Kavvalide hamd , naat ve menkıbe yer alır. Tüm bölümlerde Allah’a hamd, Peygamber’e övgü gibi konuları ihata eder (Gzt, 2020a).

Genel olarak tarikatlerin zikir uygulamasında vücut hareketleri ve müzikten istifade edilmektedir. Tasavvuf mûsikisi olarak adlandırılan ve son zamanlarda “tasavvuf mûsikisi” olarak da ifade edilen tekke mûsikisi, “cehrî zikir yapan tarikatların zikirleri esnasında daha çok ritme dayalı, bazan bir veya birkaç enstrümanın iştirakiyle ortaya çıkan mûsikî” olarak tarif edilmektedir. Tarikatlerin sahip olduğu düşünce yapısı zikir esnasında kullanılan mûsikinin çeşidini de belirlemektedir. Halvetî , Rifâî ve Kadîrî zikir ayinleri son derece coşkulu yerine getirilirken Nakşibendi ayinlerinde aynı heyecan ve devinim görülmemektedir. Daha farklı bir zikir âyin biçimine sahip olan Mevlevilik’te semâ daha çok vecdi teşvik eden yönü ile ön plana çıkmaktadır (Özcan, 2011).

Farklı mistik geleneklerde olduğu gibi sufizmde zikir âyinlerine yer verilmesinin zikrin bireydeki transpersonel yönlerini uyandırması ile ilgili olduğua dair iddialar vardır. Buna göre zikir gibi spiritüel pratiklerde müziğin bilinci değiştirici etkisinin farkındalığı ile müziğin kişiyi transa geçiren etkisinden faydalanılmaktadır (Grof, 2014a). Müzik bu bağlamda birçok işleve sahiptir. Bir müzik bireyde herhangi bir etkiye neden olmazken âyinlerde aynı müziğin hızlı, yüksek sesli veya sabit vuruşlu bir biçimde icra edilmesi dînî vecd duygusunun deneyimlenmesini sağlayabilir. Bunun yanı sıra müzik bilinç durumlarını değiştirmenin amaçlandığı törensel ortamlarda uygun duygusal koşulları yaratma fonksiyonu gördüğü düşünülmektedir. Müzik, bireydeki ruhsal yönün uyanışını sağlarken yüksek bilinçdışında var olanları gündelik bilinç seviyesinin üzerine çıkarmaktadır. Şamanların âyinlerinde davul sesini kullanması, kiliselerde gospellerin müzik eşliğinde okunması, tarikatlerde zikir esnasında ney, kudüm, bendirin kullanılması müziğin bireylerdeki benötesi alan olarak betimlenen üst bilinçdışındaki (süperbilinç) sezgi, özgecilik, aydınlanma, tefekkür ve kendinden geçme gibi hâllerin aktif hâle gelmesini sağladığı iddia edilmektedir (Assagioli, 1971; Cardeña & Winkelman, 2011).

Sufizmde farklı coğrafyalarda farklı tarikatler ortaya çıkmıştır. Ancak dikkat edilmesi gereken husus tüm sufi tarikatlerde zikrin önemli bir yer tuttuğu hakikatidir. Zihinde Tanrı şuurunun canlı tutulmasını amaçlayan farklı zikir uygulamaları vardır. Zikir, her ne kadar uygulanış biçimleri açısından değişiklikler içerse de sufizmde en temel pratiklerden birisi olarak görülmektedir. İnsanın bilincinde saklı olan aşkın yönünün açığa çıkmasında önemli bir yeri olan zikir, kozmik bilinç/saf bilinç olarak da isimlendirilen mistik tecrübenin deneyimlenmesinde güçlü bir etkiye sahip sufi bir uygulama olarak kabul edilmektedir.

### 3.5. Zikirde Ortaya Çıkan Birtakım Zirve Tecrübeler

Mistik hâller, bir bilinç durumu olarak tasvir edilmektedir. Buna göre mistik şuur hâli her algının, her idrakin ve her tecrübenin üstünde bir tecrübe şeklidir (Sunar, 1966). Bunu deneyimleyen bilinçte ortak olarak ortaya çıkan birtakım özellikler olduğu iddia edilmektedir. Bucke'a göre bunlar; ölüm korkusunun yok olması, ölümsüzlük duygusunu deneyimleme, kendini kaybetme, aşırı heyecan, mutluluk gibi duygulara kapılma, aniden zihni dolduran renkli ışık demeti, aşkınlığı içeren merhamet ve sevgi duygusu, bireyde ahlâki yükselme hissi, tüm anlamların ve evrenin bilincine ulaşmanın neden olduğu zihinsel aydınlanma ve günah duygusunun yok olmasıdır (Bucke, 1905, ss. 60--62). Mistik deneyimlerin benzer yaşantı örüntülerine sahip ve birey üzerinde yoğun etkiler bırakan deneyimler olduğu iddia edilebilir.

Dînî tecrübenin bir çeşidi olarak değerlendirilen mistik hâllerin deneyimlenmesi, bireyle Mutlak arasındaki perdelerin açılması ile ilgilidir. Bu ise en büyük mistik kazanım olarak kabul edilmektedir. Bu kazanım psikolojide zirve tecrübeler arasında zikredilen mistik hâllerle elde edilebilmektedir. Mistik hâllerde Mutlak olan ile birlik duygusu derûnî tecrübe edilmektedir. Bu tecrübeler ise bölge veya inançların değiştiremediği mistik bir gelenek olarak görülmektedir (James, 2017; Maslow, 1996). Din psikolojisinde mistik tecrübeler, dînî yaşayışa canlılık katan olgular olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra dînî sezgisel ve duygusal boyutu ile ilişkili olan mistik hâller, dînî tecrübenin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir (Hökelekli, 1998). Dînî tecrübeler öznel deneyimler olmasına karşın din psikolojisi alanında önemli inceleme alanlarından birisidir. Her ne kadar mistik hâlleri deneyimleyen bireylerin zihninden neler geçtiğinin bilinmesi mümkün gözükmesede bu hâllerin izdüşümü olarak tezahür eden çeşitli fizyolojik ve psikolojik olguları anlayabilmek mümkün olabilir.

Aşkınlık deneyimlerinin (self-transcendent) içinde yer aldığı düşünülen mistik hâller, Maslow tarafından ‘katıksız yaşanan hazlardan biri’ olarak değerlendirilmektedir. Ona göre bu deneyimler sırasında birey kendisini daha bütünleşmiş hisseder. Kişideki çatışmalar, bölünme azalma eğilimi gösterirken birey kendisi ile daha barışık hisseder. Kişi, bu deneyimler esnasında tüm gizilgüçlerini en doğru şekilde kullandığını duyumsar. Kendini farklı zamanlarda hissettiğinden daha zeki, daha güçlü hisseder. Doruk deneyimler bireyin hem kendisine hem de başkalarına dönük bakış açısını olumlu ve farklı yönlerden değiştirebilir. Bu tecrübeler kişinin daha üretken, daha yaratıcı olmasını sağlarken kendine özgü olma yolunda bireyin önündeki engellerin kalmasını sağlayabilir. Bu deneyimleri yaşayanlar aynı duygulanımları tekrar elde edebilmek için genellikle bu tecrübeleri tekrarlamayı dener. Bu deneyimlerde yaşamın anlamsızlığına, sıradanlığına ve acı, keder gibi olumsuz duyguları barındırdığına yönelik algılama değişime uğrayabilir. Zira birey zirve deneyimlerle hayatın renkli ve keyifli yönlerinin de olduğunun idrakine varmaktadır. Son olarak Maslow doruk deneyimlerin psikolojik rahatsızlıkların semptomlarını azaltma yahut bütünü ile onları yok etmeye yönelik iyileştirici etkilerinin bulunduğu iddia etmektedir (Maslow,2021, s.106-111; Yaden & vd, 2017). Maslow, mistik deneyimlere olumlu anlamlar yükleyerek bu deneyimlerin birey üzerinde çok yönlü etkilerinin olabileceğini iddia etmektedir. Buna göre bireyin dünyaya, yaşama ve kendisine yönelik bakış açısının bu deneyimlerle radikal değişimler geçirdiği söylenebilir. Bu tür deneyimlerin neden olduğu benliğe ve dünyaya yönelik algıdaki değişim kişide özsaygı, empati gibi olumlu ve yapıcı duyguları artırdığı söylenebilir.

Diğer mistik geleneklerde olduğu gibi tasavvufta da benzer mistik deneyimlerin tecrübe edildiği iddia edilmektedir. Bahsedilen mistik tecrübenin tasavvuftaki karşılığına hâl adı verilmektedir. Tasavvufta hâllerin yüksek bilinç durumuna karşılık geldiği ileri sürülmektedir. Yine hâllerin duygu, ruh durumu ve heyecanların en üst seviyesindeki yaşantılar olduğu iddia edilmektedir (Erginli, 2008).

Tasavvufta mürşidin talkin ettiği zikir, halvet, riyazet, rabıta gibi sufi pratiklerin sâlikin birtakım mistik hâlleri deneyimlemesine yol açtığı ifade edilmektedir (Özelsel, 2002; Schimmel, 2018). Bu tür pratikler sufinin zihnini Allah ile yakınlaşmaya hazırlamakta ve sâliğin yoğun duygular yaşamasına neden olabilmektedir. Bu hâllerden bazıları vecd, istiğrak, şurb, varidat, cezbe, sekr ve hûşûdur.

Vecd, sâlikin dînî duygu ve coşkulu heyecan ile deneyimlediği mistik hâller olarak tanımlanmaktadır (Kelabazi, 1979). Tasavvufta vecd, menşei Allah olan, kulun iradesinin

etkisinin bulunmadığı feyz ve ikramlar olarak tarif edilmektedir. Vecdi deneyimleyen birey, yaratıcı ile bütünlük duygusunu özünü bir şekilde hisseder ve mânevi bir huzur duygusuna bürünür (Kuşeyri, 2013). Sufilere göre vecd kalbin duyma ve görme yetisine erişmesidir. Yine sufilere göre vecd ‘‘Hakk’ın müşâhede makamına yükselme derecesinde kuluna verdiği müjdedir.’’ Vecd süresiz geçici bir hâl olmasına karşın daimî olan marifet olarak görülmektedir (Kelabazi, 1979). Sufizmde vecd ibadet ve zikirlerin karşılığı olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca sufizmde vecd ilahî bir hediye olarak kabul edilmektedir (Özköse, 2007).

Dinin bilgi (şariat) ve his olmak üzere iki yönü olduğu düşünülmektedir. En küçük dînî heyecanlar vecd olarak tanımlansa da vecd daha çok şuur ve bilgi hâlinin üzerindeki duyumsama ve heyecanlar olarak açıklanır. Kendinden geçme hâli olan vecdin (ecstasy) 3 hâli vardır. İlki irade ile vecd olarak tanımlanan tevâcüddür. Zorlama ve çaba ile kazanılır. İkincisi iradesiz vecdi deneyimlemeyi ifade eden vecddir. Tevâcüd, zikir ve ibadetler neticesinde ortaya çıkar ve kesbî değildir. Sonuncusu ise vecdin kusursuz hali olan vücüddür (Kelabazi, 1979; Özköse, 2007).

Vecdin özelliklerine dair çeşitli söylemler vardır. Buna göre vecdin en belirgin özelliği kısa zaman diliminde ve hızlı gerçekleşmesidir. Vecdi tecrübe eden kişi, vecdin hazzını tam olarak hissedemeden vecd ortadan kaybolur. Vecd hâli, birtakım fiziksel değişimlerin de yaşandığı bir hâldir. Vecd sırasında titreme, sarsılma, baygın düşme gibi durumlar gözlenir. Vecdin kişinin bilincinin ötesine geçmesi ve bilincin otoritesini kaybetmesi vecdin ve vâridâtın büyüklüğüne işaret ettiğine inanılmaktadır (Serrâc, 2016).

Vecdin sonucunda iki şeyin ortaya çıktığına inanılmaktadır. İlki, vecdi deneyimleyen kişinin ilminin artmasıdır. Buna göre vecd ile bireydeki sezgi duygusu artar ve bireyin keşfi genişler. İkincisi, vecd ile farklı mânevi hâller ve başkalaşımın ortaya çıkması ile ilgilidir. Sekr, şûrb, kabz, bast, istiğrak bu hâllere örnektir (Özköse, 2007).

Vecd, sufi yolda esas amaç olarak görülmektedir. Zikir ise bu mânevi yolda önemli bir araçtır. Nefes, kutsal sözcüklerin vizyonlaştırılması, kutsal olarak kabul edilen sözcüklerin belirli aralıklarla yinelenmesi bu gayeye dönük temel pratiklerdir. Zikir sayesinde mânevi yolcu Tanrı’nın yardımını ile alt benliğini eritir. Ayrıca zikir ile elde edilen vecd ile sâlik, Yaratıcı ile birliğin heyecanını derinlemesine tecrübe ettiğine inanılmaktadır (Jones, Eliade, & Adams, 2005).

Vecd ile ortaya çıkan çeşitli psişik fenomenler olduğuna dair söylemler vardır. Bunlar duyu organlarının uyarıcılara aşırı duyarlı olması (hiperstezi), duyguların yok olması (anestezi), acı ve ağrıları hissedememe (analjezi), kasılma (contracture), felç (paralizi),



halüsinasyon görme (Allah ile konuşma gibi dînî vizyonlar görme), fotizm (ışık görme) gibi fenomenlerdir. Bunların yanısıra vecd anında zaman algısı da değişime uğrar. Zaman olduğundan çok daha uzun veya çok kısa olarak algılanabilir. Kişi bedeninin devasa büyüdüğünü veya küçüldüğünü ve tümüyle yok olduğunu deneyimlerken ağırlık duygusunu kaybeder ve boşlukta süzüldüğünü düşünebilir. Fizyolojik olarak sufinin vecd anında kalp atışları hızlanır, solunumu kesilir, duyuşsal fonksiyonların ortadan kalkar ve zihnin bütünü ile işlevini yitirdiğini hisseder. Vecd, sufi üzerinde o kadar büyük etkiye neden olur ki vecdin neden olduğu kuvvetli heyecanın vecdi deneyimleyen bazı sufilerin ölümüne yol açtığı rivayet edilmektedir (Serouya, 1987). Vecdin kısa süreli olmasına karşın birey üzerindeki çok boyutlu etkileri göz önünde bulundurulduğunda vecdin şiddetli bir mistik deneyim olduğu söylenebilir.

Vecdi tecrübe eden kişi cezbe ve aşk gibi yoğun duyguları da yaşantıladığı ifade edilmektedir. Vecd ile insan, transpersonel psikolojide önemli kazanımlar olarak addedilen kendini gerçekleştiren, kendini aşan, kişilik bütünlüğüne erişebilen ve kendini ve özünü holistik bağlamda keşfeden kişilerin özelliğini elde edebildiğine inanılmaktadır (Sayın, 2021). Vecd, saf bilincin Allah ile karşılaşması anında yoğun duyguların ortaya çıkmasını sağlarken bireyin benlik algısını yükselttiği iddia edilebilir.

Tasavvuftaki hâllerden biri olan istiğrak (rapture) vecdle benzer özellikler taşımaktadır. İstiğrak, ilahi sevginin kalbi kaplamasından dolayı sâlikin maddi dünyaya yönelik his, duyumsama ve bilince sahip olmaması demektir. Ayrıca istiğrak, zâkirin kalbinin zikre ve kalbe rağbet göstermemesidir. Sufilerce bu duruma ‘fenâ’ (annihilation) adı verilir. İstiğrak halinde sâlikin birlik duygusunu deneyimlediğine ve vahdet denizinde benliğinden arındığına inanılır. Bir çeşit kendinden geçme hâli olan istiğrakta sâlik, Allah ile beraberliğinin mutluluğunu derinden hisseder (Cebecioğlu, 2009; Özköse, 2007).

Şurb (spiritual drunkenness), sâlikin ilahi aşkı yoğun ve devamlı olarak deneyimlemesi olarak betimlenmektedir. Serrâc’a göre şurb temiz kalplerin ve ruhların kendilerine lütfedilen ilahi hediyelerden istifade etmesi demektir (Serrâc, 2016). Tıpkı susuz kişinin su içmesi gibi şurb sâlikin kalbine doğan vârid ile mânevi mutluluğu yaşamasını ifade eder (Kelabazi, 1979). Zevk, şurbun başlangıcına işaret eder. Reyy ise mânevi ayıklığa işaret eder (Kuşeyri, 2013). Zevk iman, şurb ilim, reyy ise hâl olarak kabul edilmektedir (Erginli, 2006).

Vâridat (divine gifts), kulun kalbine düşmeden gelen mânâlar, ilhamlar olarak tanımlanmaktadır (Cebecioğlu, 2009; Kâşânî, 2010). Vârid kalbe aniden gelen, kalbi saran, kulun iradesini ve fiillerini etkisiz kılan bir hâl olarak betimlenir. Vârid, tecellinin

bir çeşidi olan 'bâdi'nin ardından vuku bulur. Bu bakımdan 'bâdi', vâridin mukaddimesidir (Serrâc, 2016). Sufilere göre her ilahi isimden kalbe inen şeyler vâridâttır. Vâridât ile sahv, sekr, kabz, bast gibi pek çok halle gelebilir (Erginli, 2006). Gelen vârid salık üzerinde derin bir tesire neden olur. Aşırı mutluluk ve sevinç gibi duygusal durumlar vâridât esnasında tecrübe edilebilir. Zünnûn'a göre vâridin tesiri o kadar şiddetlidir ki Hak'tan gelen vârid kulun kalbinin titremesini sağlar (Cebecioğlu, 2009; Serrâc, 2016).

Zikir esnasında ortaya çıkan hâllerden biri olan cezbe (divine attraction) çekme, çekiş gibi anlamlar içerir ve Allah'ın kulunu kendisine çekmesini ifade eder. Vecdle benzer özellikler taşıyan cezbede kulun gayreti söz konusu değildir. Vecde göre daha kuvvetli olan cezbe tamamen Allah'ın lütfu olarak görülmektedir. Buna göre cezbe ile Allah sevdiği kulunun kalbindeki örtüleri kaldırır ve kulun gayretsiz mânevi makamlara yükselmesini sağlar (Cebecioğlu, 2009.;Yılmaz, 1993). Cezbe hâli, sâlikin hakîkatın kaynağını tecrübe ettiği, mâsivanın tümüyle zihninden uzaklaştırdığı ve sâlikin kendinden geçtiği bir hâl olduğu düşünülmektedir. Cezbeyi tecrübe eden kişi, Allah'ın varlığını içsel deneyimlediği için kul ibadetlerini yerine getirmede daha istekli olduğu ileri sürülmektedir. Zorluklar, belalar, felaketler cezbeyi deneyimleyen kişinin gözünde aşılmaz engeller olarak görülmez. Bu bakımdan cezbe, tecrübe eden kişinin sabır direncini artırma gibi bir işlev gördüğü iddia edilmektedir (Yılmaz, 1993).

Sekr (intoxication) sarhoş olmak, mest olmak, ayırt etme yetisini kaybetmek gibi anlamlara gelir. Sufilere göre sekr aklın ışığının Allah'ın ışığının aydınlığı içinde gerçekliğini kaybetmesinden dolayı zâhiri ve bâtini hükümler arasında ayırım yapabilme kabiliyetinin kaybedilmesidir (Cebecioğlu, 2009; Kâşânî, 2010). Kelabazi'ye göre sekr eşyalar arasındaki farkı bilememek, iyi ile kötüyü ayırt edememek, sarhoşluğu andıran bir hâl içinde kişinin hezeyan içinde anlamsız ve saçma şeyler söylemesidir (Kelabazi, 1979). Sekrin zıddı, ayık olma halini ifade eden sehvdır (sobriety). Sekr hâlini deneyimleyen kişinin İslâmi kurallara aykırı sözlerine yönelik tavır takınılmaz. Zira kişinin üzerindeki vâridin tesiri altında olduğuna ve dînî duygu ve heyecanlarına kapıldığına inanılır (Cebecioğlu, 2009).

Hûşû (awe), Allah'a boyun eğmek, tevazu, Hakk'a teslim olmak gibi manalara gelir. Ünlü sufilerden Huzeyfe'ye göre hûşû, kalbin tüm gayret ve düşüncesi ile Hakk'ın huzurunda olmasıdır. Cüneyd-i Bağdadi ise hûşûyu gözle görülmeyen mânevi alemi bilene, kalplerin boyun eğmesi olarak açıklar. Sufilerin geneli hûşûyu hakîkatın keşfi esnasında aniden kalpte hissedilen ürperti olarak izah eder (Erginli, 2006). Sufilerce hûşû,

kalbî bir eylem olarak değerlendirilir. Hûşûyu deneyimleyen bireyin Allah’a yöneldiğinin bilincinde olurken kalbinde yoğun huzur ve vakar duygusunu hissettiği düşünülmektedir. Hûşû kavramının ilk çağrıştırdığı ibadet zikri de içinde barındıran namazdır. Namaz biçimsel ve konsept olarak kul olma bilincinin içsel yaşayışını sembolize eden bir ibadettir (Şener, 1998).

Transpersonel deneyimler olarak değerlendirilen sufi hâller transpersonel psikolojide insanın tabiatının ayrılmaz bir parçası olduğu düşünülmektedir. Bu deneyimlerin bilinç psikolojisi ve insan gelişimi açısından nesnel bir biçimde incelenebileceği giderek daha belirgin bir görüş olmaya başlamaktadır. Bu hâllerin kendiliğinden veyahut sufizmde olduğu gibi zikir gibi pratikler aracılığı ile ortaya çıkabileceği iddia edilmektedir. Daha çok dînî deneyimler olduğu düşünülen bu tecrübeler ilham verici, evrenin uyumlu ve bir bütün olarak algılandığı olağandışı yaşantılardır. Tüm karşıtlıkların aşıldığı bu deneyimlerde anlam, güzellik ve iyiliğin doğasına dair zengin içgörüler kazanılır. Ayrıca bu deneyimlerle bireyin Tanrı’nın veya ilahi (divine) olarak kabul edilenin bilinci ile doğrudan bağlantı kurabildiğine inanılmaktadır. Kendini gerçekleştirmeye yönelik önemli yeri olan zirve tecrübelerin meta-değerler olarak tanımlanan bütünlük, dürüstlük, eşsizlik, adalet, canlılık, adalet, altruizm gibi daha yüce değerlere yönelik büyük bir motivasyon kaynağı olduğu düşünülmektedir. Buna göre benliğin transpersonel seviyesinde deneyimlenen hâller ile kişi merhamet, güç, zeka, sevgi, özgecilik ve yaratıcılık gibi kök değerleri deneyimleyebilir ve daha yüce değerleri benliğine katabilir (Hastings, 1991, s. 182). Bilincin benötesi seviyesinde ortaya çıktığı düşünülen bu deneyimlerin bireyin olumlu kimlik geliştirmesinde önemli yere sahip olduğu düşünülebilir.

İlk kez Charles Tart tarafından ortaya atılan ve ‘Farklı Bilinç Halleri’ olarak tanımlanan bilinç hâlinin genellikle mistik deneyimler, meditasyon, psikedelik ilaçlar, hipnoz, rüya gibi durumlar esnasında ortaya çıkabildiğine dair söylemler vardır. Buna göre Farklı Bilinç Halleri’nde birey dış dünyayı, bedenini olağan halinden farklı algılayabilir. Vücudundaki farklı enerji akışının hissedilişi, aşırı heyecan, katılım hissi, artırılmış veya azaltılmış duyuşal yoğunluk, dışsal uyarıcılara aşırı tepki verme, uyarıcılara karşı tepkisiz kalma yahut uyarıcılara olağandışı tepkilerde bulunma, zaman içerisinde belleğin sürekliliğinde meydana gelen değişimler farklı bilinç hallerinde gözlemlenebilir. Ayrıca bu bilinç halini tecrübe eden bireyde zaman algısının hızlanmasına veya yavaşlamasına dair hissediş ortaya çıkabilir. Bireyde kimlik duygusuna dair algı değişmesi (olağandışı roller, düşünce oranında değişiklik,

düşüncelerin keskinlik-berraklık gibi yönlerinde belirgin değişiklik ), farklı bilinç hâlinin ortaya çıktığının göstergelerinden biridir (Tart, 1975). Zikir esnasında da ortaya çıktığı düşünülen tasavvufî hâllerin (vecd, cezbe, sekr vd.), bireydeki farklı bilinç hâlinin tetiklenmesini sağladığı iddia edilmektedir. Ruhsal açıdan ontolojik daralma ve sıkışıklığından kurtulmayı ve daha üst varoluş mertebesine yükselmeyi hedefleyen bireyin, zikir gibi tasavvufî pratikleri teoriden uygulamaya dönüştürmesi gerektiği belirtilmektedir. Ayrıca tasavvufî hâllerle ortaya çıkan ontolojik yükselmenin ve ruhsal dönüşümün kalıcılığı hedefleniyorsa bu pratiklerin kararlı bir şekilde uygulanması büyük bir önem taşır (Merter, 2012). Bu açıdan zikrin farklı bilinç haline geçebilmenin önemli araçlarından birisi olduğu iddia edilebilmektedir.

Grof ise vecd, aydınlanma, fenâ, kundalini uyanışı gibi birleştirici bilinç deneyimlerini ani ruhsal açılımlar olarak tanımlamaktadır. Ona göre ani ruhsal açılımları harekete geçiren en önemli katalizörler zikir, meditasyon, spiritüel dans gibi pratiklerdir. Grof, ani ruhsal açılımın kişilerde piskosomatik sağlıkta ve yaşam enerjisinde artma, yaşamın spiritüel boyutunu içeren zenginleşmiş bir dünya görüşünü elde etmede önemli rolü olduğunu düşünmektedir. Bunun yanında ani ruhsal açılımların kişinin bilinç evriminde belirgin artışa neden olabileceği iddia edilmektedir (Grof, 2014a, ss. 164-166). Fenâ, vecd gibi yoğun mistik deneyimleri zikir gibi uygulamalar tetikleyebilir. Bunun yanı sıra bu tecrübelerin psikolojik ve fizyolojik bağlamda sağaltıcı etkilerinin olabileceği önemli söylemlerden birisidir.

Psikoloji alanında zirve deneyimleri olumlu ve dönüştürücü deneyimler olarak kabul edenlerin yanında bu tür deneyimleri patolojik olarak değerlendirenlerin de var olduğu bilinmektedir. Leuba, Hristiyan mistiklerle yaptığı çalışmaları temele alarak mistik deneyimlerin bütünü ile psikolojik ve fizyolojik kökenli rahatsızlıklardan kaynaklandığını düşünüyordu (Leuba, 1925). Freud ise bu tür tecrübeleri egonun kendisini dış dünyadan ayırt edemediği ego gelişiminin ilk evrelerine doğru geri dönüş olarak görmekteydi. Ona göre mistik tecrübeler şiddetli regresyon, gerçekliğin saptırılmasını içeren psikotik vakalardır (Wulff, 2000). Aşkın deneyimler kişinin benlik hissinin yitirmesini, kişinin kendisini kaybetmesini, aşırı tepkiler ortaya koymasını, bireyin kendisine yönelik çevreye ve uyarılara karşı duyarsızlaşmasını içeren sıradışı tecrübeler olarak görülmektedir. Bu semptomların depersonalizasyon bozukluğu, şizofreni, epizodik&psikotik rahatsızlıklarda da görülmesi bu tür tecrübelerin psikopatolojik olarak değerlendirilmesine neden olmuştur (Yaden, Haidt, Hood, Vago, & Newberg, 2017). Mistik hâlleri deneyimleyen bireylerin vizyonlar görme, kasılma,

titreme, sayıklama, bireyin kendisini ve etrafındakileri tanımama gibi sıradışı ve yoğun tepkiler ortaya koyması bazı psikologlar tarafından bu hâllerin marazî olduğuna yönelik fikir beyan etmesine yol açmıştır.

Her ne kadar aşkın deneyimlere yönelik olumsuz değerlendirmeler söz konusu olsa da içinde bulunduğumuz yüzyılda seküler çalışma alanları olan psikoloji, nörobilim, tıp gibi bilimsel çalışma alanları mistik yaşantıları farklı açılardan inceleyerek mistik hâllerin birey üzerindeki olası olumlu etkilerine dair önemli çalışmalar yapılmıştır. Daha çok *salutogenesis* (sağlık alanında hastalığa yol açan etmenlere değil insanın iyi oluşuna yönelik faktörlere öncelik veren bir yaklaşım) dair yapılan araştırmalar, mistik hallerin insanın doğasının bir parçası olduğunu ortaya koyarken bu tür deneyimlerin sağaltıcı etkilerinin olabileceğini ortaya koymaktadır (Bitēna & Mārtinsone, 2021; Drazenovich & Kourie, 2009). 21. yy'da bilimde yeni nesil cihazların üretilmesi aşkın deneyimlerin empirik çerçevede incelenebileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca daha önceki dönemlerde bilimde inceleme alanı dışında tutulan bu fenomenlerin bilimsel anlamda kabul gördüğü de çıkarılabilecek başka bir sonuçtur.

### 3.6. Bir Meditasyon Yolu Olarak Zikir

Meditasyon kelimesi Latince ‘meditatio’ dan türemiştir. Kelimenin tam karşılığı ise ‘bir konu üzerine söylem’ dir. Kavram olarak meditasyon öncelikli hedefi tipik olarak dikkatin bir düşünce veya farkındalık nesnesi üzerinde yoğunlaşması yoluyla olağandışı bilinç durumlarına (farklı bilinç durumları) ulaşmak olan geniş bir psikofiziksel teknikler bütünü olarak tanımlanır. Neredeyse tüm dînî geleneklerde kendisine yer bulan bu pratikler, farklı dinlerin mistik yönelimlerinde kendisini farklı şekilde tezahür ettirmiştir. Daha çok uzak doğu dinleriyle bağdaştırılan meditasyon, semâvi dinlerde benzer şekilde yer almıştır. Farklı dinlerdeki meditatif uygulamalar türevsel açıdan ruhsal ve psikofiziksel teknikleri içinde barındırır. Bu uygulamalar, pratik eden bireylerde etkili zihinsel konsantrasyon, zihinsel durgunluk gibi farklı reaksiyonların ortaya çıkmasını sağladığı düşünülmektedir. Meditasyonda en büyük kazanımın gerçekliğin nihâi doğasına yönelik hakikatleri sırmaktan çıkaran sezgisel içgörünün kesifleşmesi olduğu da meditasyona yönelik önemli söylemler arasındandır (New World Encyclopedia, 2021). Meditasyon, her ne kadar Uzak Doğu dinleri ile bağdaştırılsa da farklı dînî geleneklerde ‘gerçekliğin hakîkî doğasına yönelik’ bağamları farklı olan ancak aynı gayeyi güden farklı uygulamalar vardır. Sufizmdeki zikir buna örnek gösterilebilir.

Tüm dînî geleneklerde meditasyon olmasına karşın yöntemi, mihrağı ve dinsel gayeleri bakımından meditasyon farklı dinlerde ayrımlı özelliklere sahip olabilmektedir (Simmons, 2003). Bu bağlamda farklı meditasyon uygulamalarının iddia ettiği doktrinler ve deneyimsel gerçekler genellikle birbiriyle uyumsuz görünmektedir. Hinduizm, benliğin ilahi olduğunu iddia etmektedir. Tasavvufa göre Allah'tan başka hiçbir varlık yoktur ve biricik hakikat sadece O'dur. Yahudiler ve Hristiyanlara göre Tanrı ruhta hemen mevcuttur. Mahayana Budizmi'ne göre ise her şey boşluktur (void) (Merkur, 2021).

Meditasyon uygulamaları farklı şekilde kategorize edilmektedir. Ele alınan bağlama göre değişen sınıflandırmaların ilkinde meditasyon *apophatic* ve *cataphatic* olmak üzere iki şekilde sınıflandırılmaktadır. Apophatic, zihni negatif düşünce ile boşaltma ile ilgili iken cataphatic belirli bir görüntü, düşünce yahut tanrıya zihinsel olarak olumlu bağlamda yoğunlaşılmasıdır. Apophatic uygulamalar daha entelektüel ve bilişsel özellik taşıyarak zihni merkeze almaktadır. Ancak cataphatic uygulamalar yoğun duygu ve adanmışlık içererek kalbi merkeze alır (Simmons, 2003). Meditasyona dair diğer bir sınıflandırmaya göre ise meditasyon ikiye ayrılır. İlki insan tecrübesinin gestalt unsurları olarak değerlendirilen alan/arkaplan algı ve deneyimlerine yoğunlaşmaktadır. Bu meditasyon türü farkındalık (mindfulness) uygulamaları olarak isimlendirilir. Farkındalık meditasyonunda meditasyonu pratik eden kişi rahat ve sessizce oturur. Farkındalıkta temel hedef bilinçli düşünceyi bastırmak ve berrak bir odak elde etmektir (New World Encyclopedia, 2021). İkincisi ise yoğunlaştırıcı meditasyon olarak isimlendirilen, değişmeyen bir uyarımla birlikte algının sınırlandırılmasını temel alan meditasyon biçimidir. Dînî geleneklerin büyük çoğunluğuna göre yoğunlaştırıcı meditasyon ile esas hedeflenen aklın yalnızca bir noktaya raptedebilmektir. Bu çeşit meditasyon görselliği merkeze alıyorsa bakışlar meditasyon nesnesinin üzerine yoğunlaştırılır. Meditasyon sesi merkeze alıyorsa ses, dua, şarkı, mantra, zikirler belirli sayıda tekrar edilerek yüksek sesle veya sessizce yinelenir. Meditasyon fiziksel devinimleri içeriyorsa hareket defalarca tekrarlanır. Öz olarak yoğunlaştırılmış meditasyonda algı bütünsel olarak objeye, sese veya hareket üzerine yoğunlaştırılır (Ornstein, 2003, s. 113). Meditasyon esasında yoğun konsantrasyon içeren, algıyı bütünü ile arzulanan şeye yöneltmeyi hedefleyen ve zihni terbiye eden uygulamalar olarak görülebilir. Burada amaç her zaman zihni dinginleştirmek ve zihinde hakikati deneyimleyebilecek berraklık elde etmek olarak görülebilir.

Sufizmde meditasyon merkezi bir öneme sahiptir. Kaynaklarda Hz Peygamber'in kızı Fatma ve damadı Ali'yi ziyaret ettiği ve onlara çok değerli bir hediye sunduğu rivayet edilir. Bu hediye ise Tanrı'nın varlığını sürekli hatırlatmayı amaçlayan tesbihlerdir. Sufizme göre Peygamber'in bu tavsiyesi inisiyasyon yoluyla öğretilen ilk meditasyon tekniğidir. Bu bağlamda ele alınacak olursa sufiler İslam'da meditasyonun kökenini Hz Peygamber'e dayandırır. Ayrıca öğretilen ilk meditatif tekniğin zikir olduğu bu pratiğin ne kadar köklü bir uygulama olması açısından önemlidir (Kugle, 2012).

Sufi meditasyonunda uygulanan teknikler tasavvufun temel ilkelerinden ayrılmamaktadır. Sufizmde en temel ilke aşktır. Bu açıdan sufizmde Allah'a yönelik aşk barındırmayan sufi uygulamalar salt hareket ve eylemlerden ibaret olarak görülmektedir. Sufizmde aşk, bireyin meditasyon pratiğine ivme kazandıran ve onun rutin farkındalığının ötesine geçmesine aracı olan bir akıntı görevi üstlenir (Kugle & Ernst, 2012). Bunun yanı sıra sufi meditasyon tekniklerinin birey üzerinde etki sağlayabilmesi için bir mürşidin rehberliğinin gerekliliğine inanılmaktadır. Sufizmde tasavvuf pratikleri ve mürşit arasındaki ilişki ilaç-doktor metaforu ile açıklanmaktadır. Tasavvuf pratikleri bireyin sağlıklı bir mânevi istikrara kavuşmasını arzular. Bu açıdan mânevi açıdan sağlığa kavuşmayı ümit eden kişinin mânevi bir rehber ihtiyacı vardır. Çünkü kişinin kendi kendisini tedavi etmesi mümkün değildir (Frager, 2018). Sufizmde ' meditatif ' sayılabilecek uygulamaların doğru ve uygun şekilde yapılması için bir rehberin telkinleri ve yönlendirmesinin son derece önemli görülmektedir.

Sufizmde meditasyon iki temel kavramı vardır. İlki tefekkür ve tedebbürdür. Tefekkür ve tedebbür Tanrı'nın tecellilerini derin düşünme ve dua ile idrak etmektir. İkincisi ise murakabedir (New World Encyclopedia, 2021). Murakabe, tasavvufta mânevi bir durumu ifade eden bir kavramdır. Denetlemek, gözetlemek gibi anlamı olan murakabe, sufinin içine yönelmesi, nefesine ve kalbine yoğunlaşması, zihninden ve kalbinden geçen şeyleri denetim altına alması, sonraki aşamada ise benliğini Allah'a vererek derin düşünceler içinde olması ve Allah'ın dışında her şeyi unutmasıdır (Uludağ, 2020). Sufizmde bu tür uygulamaların motivasyonunun Allah'ı aklından çıkarmamak ve kalben O'na yönelmek olduğu açıkça görülmektedir.

Sufizmde meditasyon iki temel vecheye sahiptir. Bu vechelerden ilki dikkatini Allah'a odaklamak ve kalbindeki Allah sevgisini uyandırmaktır. Bu vesile ile sâlik Allah ile bütünleşebilir ve aydınlanmaya erişebilir. Diğeri ise zihni sürekli gözetlemektir. Zihni sürekli izlemekle amaçlanan şey, zihne Allah'tan başka hiçbir fikir ve düşüncenin

girmemesini sağlamaktır (Giovanni, 2017). Bu bakımdan sufizmde bu uygulamaların temel hedefinin her zaman Tanrı ile yakınlaşmak olduğu iddia edilebilir.

Sufizmde Tanrı ile engelleri kaldırabilmek ve tasavvufta hakikat olarak nitelendirilen şeye erişebilmek için sufi meditasyon teknikleri son derece önemlidir. Sufizmde genellikle yoğunlaştırıcı meditasyon teknikleri kullanılmaktadır. Belirli devinimler ve seslerin tekrarı ile yapılan ve bir zikir çeşidi olan semâ buna örnektir. Bazen sufizmde meditasyon Zen ve Yoga'dakine benzer bir biçimde ses, sözel tekrarları içine alarak yapılmaktadır (Ornstein, 2003). Sufizmde bunun karşılığı zikirdir. Anmak, hatırlamak anlamına gelen zikir tasavvufta en temel meditasyon tekniklerinden birisidir. Zihni gereksiz şeylerden arındırabilmek, sıradan bilinci derin uykusundan (gaflet) uyandırabilmek ve sufizmde kalp gözü olarak karşılık bulan sezgisel uyanışın gerçekleşebilmesi için zikir en etkili yöntemlerden birisi olarak değerlendirilmektedir (Ornstein, 2003). Zikir ile Müslüman mistikler, tüm insanlığın Allah'ın tek yaratıcı ve ilah olduğuna dair bağlılık yemini ettiği Ahit Günü'ndeki ilkel kökenlerine geri dönebileceklerine inanırlar. Zikir ile ebediyete adım atan sufi, Tanrı ile olan ilk anlarını, burada ve şimdi, vecd anında, ölüm ve yaşam gibi biçimlerin akımının değişkenliğinden kurtularak deneyimler. Bu aşamada varlık çokluktan kurtulur, kişi ulaşacağı en nihâî gaye olan Hakikata geri döner. Bu ise İslam tasavvufundaki büyük huzur olarak tanımlanan 'sekîne'ye erişmektir. Yani varlığın özünde bulunan ilâhi huzura ulaşmaktır (Böwering, 1997; Guenon, 2016). Zikrin bu etkisine dair rivayet edilen bir olay Hz Ali ve Hz Muhammed arasında geçmiştir. Hz Ali, Hz Peygamber'e zikrin nasıl yapılması gerektiğini sorar. Hz Peygamber ise gözlerini kapatmasını ve sessizce durmasını söyleyerek şöyle devam eder : “Ey Ali gözünü yum ve sessizce dur. Sen bu halde dururken ben Allah'ı üç kez zikredeyim. Sen benim bu zikrimi dinle. Ondan sonra sen de benim yaptığım gibi zikri üç kez tekrar et.” Bundan sonra Hz Ali'ye ilm-i ledünniye verildiği, Hz Ali'nin bu zikri tüm dikkatini vererek tam bir teslimiyetle dinlemesi ile kalbinin açıldığı ve yaratılmışları ilk saflığı ile gördüğü rivayet edilmektedir. Tüm mânâlar zihnine dolan ve kalbini kaplayan Hz Ali'nin bu mânâların onun tüm yaşamına sirayet ettiği ve taze içgörüler kazandığı bildirilmektedir (Fuadi, 2011, s. 49). Tasavvufta zikri uygulamanın bireyin kendisine ve evrene yönelik zengin içgörü kazanmasından önemli rolünün olduğu iddia edilebilir.

Farklı dinlerde yer alan meditasyonlardan bağlamsal açıdan farklı bir zemine sahip olan zikirde belirli aşamalar vardır. İlk aşamada sufi Allah'tan başka her şeyin bir gölge olduğunu idrak etmeli, hakikatin yalnızca O olduğunu idrak ederek kalben ve zihnen



Allah'a yönelmesi gerekmektedir. Ancak bu yolda sâlikin yolunu kesmek isteyen hayaller, evhamlar, çağrılar gibi çeşitli baştan çıkarıcılar vardır. Zihnini bunlardan temizlemek isteyen sufinin samimiyetle Allah'a yönelmesi ve bu konuda ısrarcı olması gerekmektedir. Bunu sağlamanın yegane yolu ise Allah'ı sürekli anmaktan geçmektedir. Sonraki aşamada sufi zikrin hâle dönüşümünü başarması gerekir. Bunun için zihnin bütünü ile ve tam bir konsantrasyon ile zikirle oyalanması gerekmektedir. Buradaki temel nokta zihni meşgul etmektir. Çünkü zihin tabiatı itibarı ile başka şeylerle meşgul olmaya meyillidir (Özgen, 2013). Burke'a göre belirli sesleri veya sözcükleri ardıl bir şekilde yinelemek zihinde mânevî enerjinin oluşmasını sağlayan bir yoldur. Bu mânevî enerjinin, yinelenen seslerin zihinde yerleşik bulunan yüceliğe dair duygulanımın açığa çıkmasını sağlayan bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Buna göre her tekrarlama, bu gücün birey üzerinde daha da etkili olmasını sağlar. Tekdüze ve ardışık olarak seslerin tekrarının hem yapay bir sonsuzluk duygusunu uyandırdığı hem de tüm vücudu saran huşu duygusunun ortaya çıkmasına yol açtığı iddia edilmektedir (Burke, 1885, s.67-68). En son aşama, zikrin hâle doğru dönüşümünün kriteri olan zikirden zevk alma evresidir. Bu durumda artık zikir kişinin zihnine ve kalbine işlemiştir. Bu evrede zihinde tek amaç Allah'tır. Bu ise hem zikirden zevk almayı hem de ruhsal dünyada değişime dair işaretlerin yaşandığı bir süreçtir. Neticede zikir kişinin kalbini yoğun bir sevginin oluşmasını sağlar. Zikir tedricen zevke, zevk hâle dönüşür. Hâl ise zihinsel değişikliklerin deneyimlendiği makama dönüşür (Özgen, 2013).

Meditasyon, transpersonel psikolojide birey üzerinde dönüştürücü ve iyileştirici etkisinden dolayı farklı bilinç hallerine geçebilmek için kullanılan ve bireyde mânevi dinginliği ve içsel huzuru tetikleyen deneyimlerdir. Tasavvufî açıdan zikir, sâlik'in müşdidinin tavsiye ettiği kutsal sözcükleri sesli, sessiz, ferdî veya toplu biçimde yerine getirdiği meditatif bir tekniktir. Tasavvufta zikir mânevi dönüşümün sağlanması, belirli mistik deneyimlerin tecrübe edilebilmesi, sufi yolda makam denilen aydınlamaya giden yoldaki merdivenleri tırmanabilmesinde ve sufizmdeki nihâî gaye olan sufinin evrensel insan ( insan-ı kâmil ) olabilmesi yolundaki en temel eğitim metodlarından birisi olarak kabul edilmektedir.

Sufizmde zikir gibi zihni denetime sokmayı ve dinginleştirmeyi amaçlayan tekniklerle amaçlanan şey kozmosta tek gerçeklik olarak kabul edilen Hakk'a yaklaşabilmektir. Bu bakımdan zikir seküler gayelerle yapılan bir spiritüel teknik olmama özelliği ile farklı bir konuma sahiptir. Zikrin fiziksel ve ruhsal iyileştiriciliği ve psikososyal açıdan bireye aitlik duygusu ve sosyal destek vermesi dolayısı ile kişiye dünyaya ait kazanımlar

sağlayabildiği iddia edilmektedir. Ancak sufilere zikrin bu tür kazanımlarına öncelik vermemeye özen göstermektedirler. Çünkü sufilere göre zikir uygulamasının temel motivasyonu Tanrı'ya geri dönüştür. Sufizmde dünyaya ait herhangi bir kazanım elde etme zikrin temel gayesi olarak görülmemektedir (Akova, 2022). Sufizmde zikir gibi uygulamaların birey üzerinde farklı etkilerinin olabileceğine dair farkındalığın olduğu göze çarpmaktadır. Ancak tasavvufta derin dînî yaşantıları içinde barındıran zikir, dünyalık hedefleri gözeten bir ibadet olarak görülmemektedir. Amaç her zaman Hakk'a yönelmek ve O'na yakın olabilmektir.



## BÖLÜM IV

### ZİKRİN BİREY ÜZERİNDEKİ PSİKOLOJİK VE NÖRO-FİZYOLOJİK ETKİLERİ

#### 4.1. Zikrin Birey Üzerindeki Psikolojik Etkileri

Sufi psikolojisi transpersonel psikolojinin ilgi duyduğu alanlardan birisi olarak görülmektedir. Bu alan transpersonel psikoloji akımına bağlı olan Robert Frager tarafından ele alınmış ve yine onun tarafından Transpersonel psikoloji ile sufi psikolojisinin kesiştikleri müstekil hususlar irdelenmiştir. Transpersonel psikolojide olduğu gibi sufi psikolojisinde de insan aşkın yöne sahip bir varlıktır (Ivandianto, 2020). Buna göre birey salt akıl sahibi bir varlık değildir. Ayrıca sahip olduğu kalp, benlik ve ruhu ile potansiyelinin en yükseğine dönüştürebilmeye temayülü olan bir varlıktır. Bu bakımdan insan, insanlığının ötesinde yüce bir konuma erişebilecek potansiyele sahip bir varlıktır (Frager & Fadiman, 1999; Ivandianto, 2020). Sufizm ile transpersonel psikoloji ile benzeşik olarak insanların doğasında yerleşik olan ve onların mutluluğu için son derece ehemmiyetli olan daha yüksek algısal kapasiteyi geliştirmenin gerektiğinin altını çizmektedir. Sufizme göre tasavvufun ana gayesi insandaki yüce algısal gizil güçlerini inkişaf etmesinde bireye yöntemler sunmaktır. Bu yöntemler sufilerce bir nevi bilim olarak kabul edilir. Zira sufizm diğer bilimlerde olduğu gibi spesifik bilgi gövdesine haizdir. Ayrıca sufi biliminin öğretilerini uygulayıcı olarak mürşitler vardır. Mürşit önderliğinde sufi ilkelerini tatbik eden birey, neticede bilme potansiyelinin arttığını gözlemler. Bu süreçte bireyin hayatının anlamına dair ve olağan gibi gözüken hadiselerin özsel önemine dair derin bir içgörü geliştirdiği düşünülmektedir. İnsan bilincindeki başkalaşım insan türünün evrimine dair bir sonraki safha olarak görülmektedir. Buna göre insan algısal olarak günlük algısının sınırlı olduğunu, hakikatin farklı vechelerinin büyük kısmının kısıtlandığının farkında değildir. Ancak sufizm gibi mistik disiplinler bu hakikatin bireyde tezahür etmesine önem vermektedirler. Onlara göre anlam salt bir algı meselesidir. Bu bakımdan sufizme göre insan hayatının amacı normal insanın gündelik algı spektrumunun haricindedir. Bu algı yelpazesinin genişletilmesi ve içgörü edinmek sufizmin temel arayışı olarak değerlendirilmektedir (Ornstein, 2003; Shah, 2014, t.y.).

Tasavvufa göre bireyin özünde var olan aşkın yönünü uyandırabilmesi ve algı kapılarını bütünü ile açabilmesi için nefsin terbiye edilmesi en önemli öncüdür. Sufizmde

nefsi terbiye edebilmek ve bireyde psikolojik dönüşümün gerçekleştirebilmesinin yolu zikir olarak görülmektedir. Bilinçli yapılan zikrin insandaki ilahi aşkın yönlerinin açığa çıkmasında önemli rol üstlendiğine inanılmaktadır ( Özgen, 2015).

Kozmik bilinç olarak nitelendirilen bilinci ortaya çıkarmak için mistik tecrübe önemli yer tutar. Sufizmde mistik tecrübeyi tetikleyen yöntemlerden biri olan zikir ile sıradan insan bilinci orijinal aslına dönüşür (Chishti, 1991). Tüm mistik geleneklerde ifade edilen temel husus kozmik bilinç olarak da isimlendirilen Tanrı ile birleşmektir. Sufizmde ise bu duruma fenâ denir (Chishti, 1991; Bucke 1905)).

Sufi psikolojisinin bir çeşit sağlık psikolojisi olduğuna dair iddialara vardır. Bu görüşlere göre sufizm, insanla kozmos arasındaki mücadeleye yönelik köklü bir çözüm sunmayı amaçlarken insanın dünyada acı çeken bir varlığa dönüştüren temel sorunlarla başedebilmesinde bireye yardımcı olur. Bu süreçte sufi psikolojisinin temel dinamikleri bireyin özünü bulmasını sağlar. Öze dönüş yolculuğunda bireyin kendi içinde barındırdığı âlemin keşfedilmesi sağlanır (Ülken, 1946). Kısaca sufi psikolojisine göre bireydeki içsel farkındalıktan uzak ve gerçek benliğinden kopuk olma hali ayrılık, yetersizlik, yalnızlık ve duygusal sıkışıklık gibi deneyimlerin ortaya çıkmasına neden olur. İnsanlar ihtiyaç duydukları şeylere ulaşamamanın tedirginliğini bertaraf etmek için dış dünyaya daha çok yönelir. Bu durum ise bireyi bağımlılıklara ve ruhsal bozukluklara eğilimli hale gelmesine sebebiyet verdiği iddia edilmektedir. Sufizme göre bu çeşit belirtiler ise insandaki içsel ve dışsal dünya arasındaki uyumsuzluğun apaçık göstergesidir. Bu yabancılaşmaya karşı mücadele etmek ve kendini tanıyabilme sürecini etkin hale gelmesi için sufi psikolojisi bir dizi spiritüel, eğitimsel ilke ve uygulamalar ortaya koymaktadır. Bu bakımdan tasavvuf psikolojisinin bireye yönelik kendi varlığını duyumsama ve özündeki engin ve sonsuz bilgiyi açığa çıkarma bilimini öğrettiği iddia edilmektedir (Wilcox, 2014). Bu açıdan değerlendirildiğinde içsel farkındalığı artırdığı düşünülen sufi yöntem ve tekniklerin bireyin ruhsal iyi oluşuna katkıda bulunduğu düşünülebilir.

Tasavvufun bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen sufi meditasyon teknikleri sunduğu düşünülmektedir. Mukârabe, halvet, zikir, semâ, râbîta (sâlikin kalbini kâmil olan mürşidine bağlaması ), nazar ber kadem, hûş der-dem ( sufi uygulamalarında alınan her nefeste bireyin Allah'ın huzurunda kalmaya çalışması ) gibi teknikler sufizmde temel uygulama biçimlerindendir (Giovanni, 2017).

Zikir, psikolojide öz-aşkınlık (self-transcendence) deneyiminin ortaya çıkmasını sağlayabilen bir uygulama olduğu düşünülmektedir. Öz-aşkınlık, Maslow'un ihtiyaçlar piramidinin en üstünde yer alan çok boyutlu bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır .

Maslow, oluşturduğu piramidin zirvesine hayatının son döneminde kendini aşma (self-transcendence) kavramını ekleyerek doruk deneyimlere yeni bir boyut getirmiştir. Ona göre bu deneyimler hem insanın kendini gerçekleştirmesini sağlamakta hem de kişinin kendi benliğinin dışına çıkmasını kolaylaştırarak kişinin daha büyük bir şeye bağlanmasına yol açmaktadır (Maslow, 1961). İnsan bilincinin en yüksek ve en kapsayıcı düzeyi olarak tarif edilen öz-aşkınlık mekan, zaman, kültür, geçmiş, ego/benlik, ölüm, acı, kötülük ve ben-diğeri polaritesinin ortadan kalktığı bir deneyim olarak ifade edilmektedir (Llanos & Martínez Verduzco, 2022; Maslow, 1971). Maslow'a göre bu deneyim bireyde önemli değişiklere neden olmaktadır. Ona göre aşkınlık deneyimini tecrübe eden bireyler plato deneyimleri ve doruk deneyimleri yaşamlarında eşsiz deneyimler olarak görürler. Varlığın dilini, şairlerin, mistiklerin, derûnî dindar insanların dilini daha kolay, normal, doğal ve bilinçsizce konuşurlar. Günlük yaşamda karşılaştığı şeyleri bütün ve kutsal olarak algırlar ve her şeydeki kutsallığı idrak ederler (sufinin yaratılmış varlıklarda Tanrı'nın tecellilerini görmesi gibi). Her şeyi güzelleştirme eğiliminden kaynaklanan veyahut daha keskin estetik algılardan dolayı estetiğe karşı daha duyarlı olurlar. Bunun yanı sıra aşkınlık deneyimi insanı daha fazla hayranlık uyandıran ve daha saygı duyulan bir insan olmasını sağlayabilir. Tuhaf bir şekilde Maslow, aşkınlık deneyimini tecrübe edenlerin daha az mutlu olduğunu düşünmektedir. Ona göre aşkınlık deneyimini deneyimleyen kişiler daha coşkulu, vecdle bağlantılı kendinden geçmiş ve daha yoğun neşe yaşasalar da onların en belirgin yönü çoğunlukla hissettikleri kozmik hüznüdür. Bu hüznün kaynağı ise farkındalık düzeyleri üst seviyede olduğu düşünülen bu kişilerin insanlığa ve insanlığın içinde bulunduğu körlüklere, kötülüklere ve acımasızlığa karşı hissettikleri derin üzüntüdür. Maslow'a göre bu bireyler, öz kimlik duygusunu ve benlik duygusunu daha kolay aşabilirler. Kendini keşfetmeye ve yeniliklere daha meyilli olan bu kişiler normal insanların düşündüklerinin aksine bilgi düzeyi arttıkça hissettikleri gizem ve hûşû da artmaktadır. Bu çıkarım Maslow'un görüşme yaptığı üretken bilim insanlarının söylemlerinden gelmektedir. Maslow'a görüşme yaptığı bu insanların bilgilerinin artmasının evrenin muazzamlığı karşısındaki duyulan hûşû duygusuna neden olmaktadır. Bu duygu ise bireyde alçakgönüllülük, küçüklük, bilgisizlik, önemsizlik gibi duyguların uyanmasına yol açmaktadır (Maslow, 1971, s.279-282). Victor Frankl'e göre öz-aşkınlık, mâneviyata dayanır ve mâneviyat insanı diğer türlerden ayıran en önemli unsurdur. Kişi kendisini, benliğini aşmadan gerçek anlamda bütün bir insan olmayı başaramaz. Bu ise bireyin daha yüce bir düzendeki yerini anlamasında tatmin edici bir sonuca varmasını sağlar. Kısaca bu deneyimin bireyin hayatındaki anlam arayışını tatmin

etmede önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir (Wong, 2016). Öz-aşkınlık deneyimlerinin benlik-egoya dair sınırların aşıldığı, bireye algısal zenginlik sunan yapıcı deneyimler olduğu iddia edilebilir.

Öz-aşkınlık, sufizmdeki hâllerle koşut şekilde belirli koşullar altında bireyin subjektif benlik duygusunun yok olması ve bir çeşit birlik duygusunun deneyimlenmesini ifade etmektedir (Yaden, Haidt, Hood, Vago, & Newberg, 2017). Psikolojide benlik hissine yönelik yönelimin azalması hypoegeic durumlar olarak betimlenmektedir (Leary & Guadagno, 2011). Öz-aşkınlık deneyiminde ifade edilen birlik duygusundan kasıt kişinin çevresindeki şeylerle, kozmosla veya Tanrı ile arasındaki sınırın ortadan kalkmasını yaşantılamasıdır. Bu noktada ben-diğeri dikotomisinin geçici olarak yok olduğu düşünülmektedir. Öz-aşkınlık (self-transcendent) deneyimleri kalıcı olmayan zihinsel hâller olarak farklı yoğunluk derecelerinde ve farklı deneyimlerle elde edilebilmektedir. Akış (flow), zirve tecrübeler (fenâ, vecd, cezbe, hûşû), belirli pozitif duygular öz-aşkınlık tecrübesinin ortaya çıkmasını sağlayabilen farklı etkenler olarak görülmektedir. Ancak aşkınlığın en yoğun biçimde deneyimlenmesi mistik hâllerle gerçekleşmektedir. Bu ise spiritüel aşkınlık olarak tarif edilmektedir. Sufizmde ise zikir gibi uygulamaların bireyde öz-aşkınlık deneyimini yaşanmasını sağlayabileceği iddia edilmektedir (Yaden, Haidt, Hood, Vago, & Newberg, 2017). Buna binaen Tanrı ile karşılaşmayı ifade eden deneyimlerin bireyde spiritüel aşkınlığı ortaya çıkardığı söylenebilir.

Reed'e göre öz-aşkınlık deneyimi bireyde içsel genişlemeyi, bireyin geçmişine ve geleceğine dönük kabul edici bir tavır geliştirmesini, kişinin kendi felsefesini, değerlerini ve hayallerini çok yönlü anlamlandırabilmesini sağlayan yapıcı tecrübelerdir. Buna göre aşkınlık deneyimleri bireyde potizif etkilere sahip olan, hem ruhsal hem de fizyolojik açıdan iyileştirici ve dönüştürücü deneyimlerdir (Reed, 1991; Reed, 2018). Öz-aşkınlık deneyimleri yaşlılık kaynaklı ölüme yaklaşma ve hayatın zorlaşmasına yönelik pozitif dirence, zihinsel sağlığa neden olduğu düşünülmektedir. Bu ise bireyin yaşamında bir amaç edinmesinde doğrudan etkili olduğu bildirilmektedir. Depresyon ve öz-aşkınlık deneyimleri arasında negatif bağlantı olduğu düşünülürken bu tür deneyimler bireyin bir bütünün parçası olduğuna yönelik algı geliştirmesini sağlayarak hümanistik büyüme ile doğrudan ilgili olan bireyde güvenli bağlanma, yaşam boyu öğrenme, mânevi çoğulculuk (spiritual pluralism), var olan her şeyde birliği görme ve bireyin yaşamını daha anlamlı bulmasına yol açtığı iddia edilmektedir (Reischer, Roth, Villarreal, & McAdams, 2021). Öz-aşkınlık deneyimlerine dair yapılan bahsi geçen çalışmaların bu tür deneyimlerin bireyde psikolojik rahatsızlıklara karşı önemli bir araç olabileceği ortaya çıkmaktadır.

Zikirle ortaya çıkan mistik hâllerin sufiye yeni bilgi edinmesinde aracı olduğu düşünülmektedir. Sufinin kazandığı içgörülerden ilki gelişmeye yönelik bir gizilgücünün olduğunu fark etmesidir. Daha önce tecrübe etmediği deneyimleri yaşantılayan kişi varlığının farklı boyutlarının olduğunu öğrenir. Bu ise bireyde ahlakî değişim ve dönüşümü sağlarken bilinç ve bilgide bütünlüğün oluşmasına neden olmaktadır. Yani varlık, değer ve bilgi alanlarının bireyde bütünleşmesini sağlayan hâller nondual farkındalığa (hakikat, vahdet-i vücud, fenâ) ulaşmada önemli bir işleve sahip olabileceği iddia edilmektedir (Erginli, 2008). Bu bilgiler ışığında zikrin ortaya çıkardığı bilinç hâlinin bireyin hayata dönük katı düşünsel şemalarından uzaklaşabilmesinde önemli bir fonksiyon üstlendiği iddia edilebilir.

Bazı sufi yazarlar, zikir uygulamasının psikoloji alanında bir sağaltım yöntemi olarak kullanılabileceğinden bahseder. Onlara göre zikir ile birey, yüksek bilinç durumuna erişir. Bu durum ise birey üzerinde psikolojik bağlamda tedavi edici etkiye kaynaklık eder (Abdul Rauf, 2006). Zikri bu yönelimde ele alan transpersonel psikoterapi, zikir gibi tasavvufi pratikleri bireyin psikolojik iyi oluşunu sağlayabilmek için terapi yöntemi olarak kullanılabileceğini iddia eder. Buna dair zikrin birey üzerindeki terapötik etkilerine dair psikoloji alanyazınında çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bu araştırmalar ise spiritüel bir teknik olan zikrin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymak açısından büyük bir önem taşımaktadır (Merter, 2012; Nizamie, Katshu, & Uvais, 2013).

Bilişsel açıdan ele alındığında zikir ve bilişsel yetiler arasında doğrudan bağlantı olduğu gözlenmiştir. Buna göre zikir öncelikle dikkat yetisini artırmakta önemli bir işleve sahiptir. Düzenli pratik edilen zikir bir çeşit dikkat eğitimi olarak ifade edilebilir. Sürekli tekrar edilerek üzerinde yoğunlaşılan dini sözcükler, bireydeki dikkat yetisinin artmasını sağlamaktadır. Zikir sürecinde tekrarlanan dînî ifadeler, bilgileri uzun süreli depolamaktan sorumlu olan uzun süreli bellekten getirilmesini sağlar. Bu durum ise uzun süreli bellekte bulunan anlamsal ve anısal belleğin etkinleşmesini doğrudan etkiler. Bellekteki uzun süreli bellek ve kısa süreli belleğin birlikte çalışması ise okunan zikir ifadeleri ile doğrudan örüntülü bilgilerin açığa çıkışını tetikler. Bunu örneklemek gerekirse tasavvufta Lâ İlâhe İllallah ismini zikir olarak uygulayan kişinin zihninde Allah, Allah'ın tekliği, O'nun eşi ve benzerinin olmaması, Kadir-i Mutlak olanın yalnızca Allah olması gibi zihinsel şemalar ortaya çıkarabilmektedir. Bu şemalar sayesinde kişi zihnindeki düşünceleri kontrol altına alabilir. Zihni Allah ile meşgul etmek isteyen kişinin zikri uygulaması bireyin yaşantısında dînî algının güçlenmesini etkilemektedir (Çetin,

2017; Goldstein, 2013). Bu bakımdan zikrin bilişsel açıdan zihindeki dînî sembolleri uyandırdığı ve dinsel algıyı güçlendirdiği söylenebilir.

Zikrin bilinç üzerindeki etkisi ise bilinci otomatizasyondan uzaklaştırması ve bilincin açılmasını sağlamaktır. Sufilerce bu durum yeni bir algısal organın geliştirilmesi olarak ifade edilir. Modern psikolojide otomatizasyon bilincin çevre girdilerine dair bir model inşa etmesi ve bu modele göre tepkide bulunmasıdır. Daha açık ifade etmek gerekirse kişi bir şeyi defalarca görürse bir şema geliştirir ve girdiden uzaklaşır. Beyin girdileri denetler ve oluşturulan şemaya göre tepkiler verir. Yani bilinç artık çevreye otomatik tepkiler oluşturmıştır. Bu durum, bir çeşit çevreye karşı körleşmeyi tetikler ve zamanla kişinin gelişimine dönük bir engel olarak ortaya çıkar. Sufiler bu çeşit körleşmeye engel olmak için zikir pratiğini kullanırlar. Burada temel amaç zikirle sıradan bilincin aktif bir şekilde otomatizasyondan uzaklaştırmayı sağlamaktır (Ornstein, 2003). Bu açıdan ele alındığında zikir ile kalıplaşmış algısal şemaların kırılması arasında önemli bir bağ olduğu ortaya çıkmaktadır.

Kişinin belirli durumlara uyum sağlayabilmesini, farklı sorunlara çok boyutlu yaklaşmasını ve yaratıcı çözümler üretebilmesini sağlayan bilişsel esnekliğin zikir gibi meditatif uygulamalarla artabileceği ortaya çıkmıştır. Bilişsel esnekliği yüksel bireyler spontan değişimlere daha kolay bir şekilde ayak uydurabilir. Bilişsel esnekliğe sahip olmanın bireyin mutluluk ve yaşam doyumunu olumlu anlamda ve doğrudan etkilediği iddia edilmektedir (Moore & Malinowski, 2009).

Zikir ve farklı dînî geleneklerdeki spiritüel öneme sahip sözcükleri tekrar etmeye dayalı meditasyon tekniklerinin stres, anksiyete, öfke gibi psikolojik rahatsızlıkların semptomlarını azaltmada önemli etkisi olduğu kanıtlanmıştır. Ayrıca zikir terapisi alan bu bireylerin yaşam kalitesinin ve spiritüel iyi oluşunun önemli oranda arttığı gözlemlenmiştir (Bormann vd., 2005; Gürsu, 2017). Zikir terapisinin savaşta hayatta kalan insanlarda (Bormann vd., 2005), yaşlılığın getirdiği biyolojik ve psikolojik sıkıntı yaşayan insanlarda, kronik böbrek yetmezliği sorunu olan hemodiyaliz hastalarında, kemoterapi gören meme kanserli Müslüman kadınlarda (Komariah, Hatthakit, & Boonyoung, 2020), hipertansiyon hastalarında (Kusumadiyanti, Darmawan, & Lestari, 2021), gazilerde, HIV hastalarında (Fatimah, Bagher, Saeid, & Milad, 2021), cerrahi operasyon geçiren hastalarda (Solaiman & El sayed, 2013), kanser hastalarında (Sulistyawati vd., 2019) anksiyete, stres gibi psikolojik rahatsızlıkların etkisini azaltmada, mânevi iyi oluşu artırmada ve yaşam kalitesini artırmada spiritüel bir metot olarak zikir terapisinin etkili bir yöntem olduğu ortaya çıkmıştır.



Bireyin yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duygusunu yaşamasına neden olan olayların beklenmedik bir zamanda, olağan dışı bir şekilde ortaya çıkması ile meydana gelen psikolojik ruh hali travma sonrası stres bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Özgen & Aydın, 1999). Zikir pratiğinin travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde PMR (Stres, anksiyete, uykusuzluk ve kronik acı gibi durumlarda başvurulmuş aşamalı kas rahatlatma tekniği) ile birlikte yardımcı bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığında bu hastalığa dair semptomların anlamlı oranda azaldığı gözlemlenmiştir (Sasmita vd., 2021; Stöppler, 2022). Ayrıca travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde kullanılan EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) terapi biçiminin aşamaları grupla, mürşit eşliğinde ve belirli bedensel hareketleri ve göz hareketlerini içeren sufi zikir ritüeline benzemekte olduğu saptanmıştır. Bu amaçla zikir travma sonrası stres bozukluğu için terapi yöntemi olarak kullanılmıştır. Neticede benzer şekilde uygulanan zikir ritüelinin ilgili ruhsal hastalığın tedavisinde umut vaat eden ve etkili bir terapi tekniği olabileceği ifade edilmiştir (Abdul-Hamid & Hacker Hughes, 2015; Shapiro, 2012).

Bireyin hem kendisinin hem de çevresindeki bireylerin duygularını gözleme yetisi, onları ayırt edebilme ve bu bilgiyi düşünce ve davranışlarına rehber olarak kullanabilmesi duygusal zeka (emotional quotient) olarak tanımlanmaktadır. Duygusal zeka, bireyin içsel dünyasında neler olduğuna dair farkındalık olan öz bilinç, negatif duyguları kontrol altına alabilme, insanların duygularını anlayabilme, yakın ilişkileri devam ettirebilme, insanları ikna edebilme gibi kişinin dış dünya ile iletişimini biçimlendirebilmesini sağlayan çeşitli becerileri içinde barındırmaktadır. Bu bakımdan duygusal zekanın psikososyal açıdan bireyin iyi oluşunu doğrudan etkileyen bir özellik olduğu iddia edilmektedir (Altıntaş, 2022). Bir çalışmada Esmâ-ül Hüsnâ zikir terapi müdahalesi ergenlerde duygusal zekayı artırmak için kullanılmıştır. Zikir önceesi ve sonrası değerlendirmeler, zikir terapisisinin ergenlerde duygusal zekanın gelişimini etkilebileceğini bulgulanmıştır (Ni'matuzzakiyah, 2020).

Küresel bir problem olarak görülen uyuşturucu madde bağımlılığı yaşamın her yönünde etkisini hissettirmektedir. Bireyi psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan olumsuz etkileyen ve bir çeşit beyin hastalığı olarak da değerlendirilen psikoaktif madde bağımlılıklarında bireyin tıbbi destek almasının yanısıra psikolojik olarak da destek alması gerekmektedir (Yeşilay, 2022). Bu tür bağımlılıklara yönelik terapilerde zikir gibi spiritüel uygulamaların tatbik edildiği rehabilitasyon merkezlerinde bireylerin madde bağımlılığına yönelmesini engellemesinde önemli bir rol üstlendiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca zikir pratiğinin düzenli olarak uygulandığı takdirde uyuşturucu bağımlılığının

tedavi edilmesinde ve iyileştirilmesinde pozitif etkileri olduğu gözlemlenmiştir (Muhammad & Omar, 2019). Uyuşturucu bağımlılığına yönelik yapılan diğer bir çalışmada şifa ayetleri zikir terapisine dahil edilmiştir. Uyuşturucu bağımlılığı tedavisi gören hastaların stres seviyelerini azaltmak ve daha önce bağımlılığa sahip olan bireylerde strese bağlı bağımlılığa yönelik bağımlılığın nüksetmesini engellemek için Kuran'dan şifa ayetleri terapi amacıyla kullanılmıştır. Sonuçta elde edilen bilimsel verilerde şifa ayetlerinin zikir terapisi olarak kullanılabileceği ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra uyuşturucu bağımlıları arasındaki stresi yönetmede yeni bir müdahale olarak uygulanabileceği ve böylece uyuşturucu arama (yoksunluk) davranışının azaltılabileceği öne sürülmüştür (Hashim, Ismail, Husain, Syed Omar, & Mohamad, 2018). Ayrıca bağımlılığın başka bir türü olan alkol kullanım bozukluğunda (alcohol abuse) Esma-ül Hüsna zikir terapisinin etkili bir yöntem olabileceği bir araştırmada ortaya konmuştur. Araştırmanın odak noktası zikir uygulaması ile bireyin alkole yönelimini engellemeye yönelik öz-kontrol becerisini artırmaktır. Neticede zikir terapisinin bireyin davranışlarını kontrol etme istenci geliştirmesinde tesirli bir tedavi yöntemi olabileceği ortaya koyulmuştur (Nafisa vd., 2017). Bağımlılıklara yönelik tedavilerde zikrin bireyde öz-kontrol becerisini artırdığı burada çıkan önemli bir sonuç olarak görülmektedir.

Cerrahi tecrübe ve hastanede bulunmak kişide stres ve kaygıyı etkileyen durumlardır. Cerrahi müdahale sonrasında oluşan ağrı ve anksiyete rahatsız edici yan etkiler olarak tanımlanır. Rutin farmakolojik yöntemler sedatif (rahatlatma ile birlikte beyin aktivitesini düşürme ve bağımlılık yapabilme) ve kusma gibi negatif etkileri nedeni ile hastaların iyileşme sürecini uzatabilir. Bu açıdan hastaların gevşemesi cerrahi müdahale sonrası ağrı ve anksiyete yönetimine yönelik olumlu müdahaleler bedendeki fizyolojik iyileşmeyi doğrudan etkilediği düşünülmektedir. Bu amaçla gerçekleştirilen bilimsel bir çalışmada zikir meditasyonu ameliyat sonrası ağrı, kaygı ve fizyolojik tepkiyi azaltmak için uygulanmıştır. Zikir meditasyonu uygulanan bireylerin daha düşük düzeyde ağrı, kaygı ve fizyolojik parametrelere sahip olduğu elde edilen verilerin ışığında ortaya çıkmıştır (Solaiman & El sayed, 2013; Healthline, 2019).

Belirli bir nesne, durum veya aktiviteye karşı kontrol edilemeyen, mantıksız ve kalıcı bir korku olarak tanımlanan fobi, bir çeşit kaygı bozukluğudur (Harvard Health, 2022; John Hopkins Medicine, 2022). Fobi, bireyin yaşantısını olumsuz anlamda etkileyen psikolojik bir rahatsızlıktır. Fobisi olan birey korkusunu uyandıran şeyden genellikle sakınmaya çalışır. Hatta kişi korkuyu uyandıran şeyden kaçınmak için büyük bir emek harcayabilir (Harvard Health, 2022). Özel fobilere sahip bireyler üzerinde yapılan

araştırmalar zikir terapisi uygulanan kişilerdeki rahatlama tepkilerine dair elde edilen verilerde zikir terapisi alan kişilerde, fobilere dair tepkilerin şiddetini gösteren kalp atış hızı ve solunum frekansının anlamlı oranda azaldığı ortaya çıkmıştır. Kısacası fobilere yönelik terapilerde fobi kaynaklı kaygıları azaltmada bahsi geçen terapinin kullanılmasının etkili bir yöntem olabileceği kanıtlanmıştır (Pihasnawati vd., 2019).

İşitsel halüsinasyonlar şizofrenide ve diğer psikotik rahatsızlıklarda yaygın bir şekilde görülen belirtiler olarak kabul edilmektedir. İşitsel halüsinasyonlar, birey üzerinde tahrip edici etkilere neden olabilmektedir. Bu çeşit halüsinasyonların şiddeti ve sıklığı arttıkça tecrübe eden kişi büyük bir sıkıntı çekmektedir. Bu sıkıntı bireyde umutsuzluk, çaresizlik, baş edememe duygularını hissetmesine yol açmaktadır. Bu şekilde deneyimlenen yoğun negatif duygular, bu durumu tecrübe eden bireyin hem kendisine hem de diğer insanlara zarar vermesine neden olabildiği iddia edilmektedir (Mortan & Sutcu, 2011). İslam dinine mensup bireylerde yapılan bir araştırma, bireylerin halüsünatif seslerin nedenini dînî nedenlere bağladığı ortaya çıkmıştır. Duyulan seslerin şeytandan kaynaklandığına inanan ve bu tür bir mental rahatsızlığa sahip bireyler, kendi bağlı oldukları dini merkez almışlardır. Bu bireyler, bir tür şeytan kaynaklı olarak değerlendirdikleri sesleri bertaraf etmek için namaz ve çeşitli zikir ifadelerinden destek almışlardır. Şeytan gibi dini bir gerekçeyle bağdaştırılan halüsinasyonların spiritüel uygulamalar olan zikir ve namaz ile önemli oranda azaldığı yine çalışmada açığa çıkmıştır (Suryani, 2013).

İnsomni, uyku bozukluğu olarak nitelendirilen ve toplumda bireyin yaşam kalitesini olumsuz bağlamda etkileyen bir sağlık sorunu olarak değerlendirilir. “Sıkça görülen uyku bozukluklarından biri olan insomnia, uykuya dalma, uykuyu devam ettirmede zorluk veya istenilenden önce uyanma durumudur. Kısa, yetersiz, yüzeysel, kolay bölünebilir veya dinlendirici olmayan uyku ile karakterizedir. “ (Tümer, İlhan, & Kartal, 2017, s.426). Batı temelli bilişsel davranışçı terapiyi İslamî öğretilerle bütünleştiren bir terapi modeli olarak ortaya atılan ve İslami entegre davranışçı bilişsel terapi olarak isimlendirilen bir yaklaşım temel alınarak sufi zikir pratiği uygulanmıştır. Çalışmanın gayesi, zikir temelli İslami entegre bilişsel davranışçı terapinin pikosomatik bir rahatsızlık olan dyspepsia gastritis hastalığına sahip olan insomni hastalarının uyku sorunu üzerinde etkili olup olmadığıdır. Elde edilen netice zikir temelli İslamî entegre davranışçı bilişsel terapi terapisinin uygulanan grup üzerinde %78.8 oranında insomniyi azalttığı yönünde olmuştur (Nashori vd., 2020).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından (World Health Organization – WHO) 7 Nisan 2017 Dünya Sağlık Günü için bu yılın teması olarak belirlenen depresyon, dünyada en yaygın

yaygın psikiyatrik hastalıklar arasındadır (World Health Organization, 2022). Depresyon endişe, enerji azalması, iştahta belirgin değişim, yoğunlaşmada sorun yaşamak, az yahut çok uyumak, değersizlik duygusu, suçluluk, umutsuzluk, kendine zarar verme ve intihar düşünceleri gibi semptomlarla ortaya çıkan bir hastalıktır (Helvacı Çelik & Hocaoglu, 2016; Kafes, 2021; World Health Organization, 2022). Birkaç çalışmada zikir terapisi, depresyon deneyimleyen yaşlı hastaların tedavilerine dahil edilerek zikrin depresyonu azaltmaya yönelik etkisi ölçülmüştür. Şiddetli depresyon sorunu yaşayan yaşlı hastalarda zikir terapisi dahil edildiğinde, zikir terapisi alan bireylerin depresyon seviyelerinin şiddetli seviyeden hafif seviyeye doğru bir azalma eğilimi gösterdiği gözlenmiştir. Neticede zikir terapisinin depresyon tedavisine yönelik etkili bir müdahale yöntemi olabileceği ortaya çıkmıştır. (Umamah & Fabiyanti, 2018).

Bireyin davranış değişikliği yapabilmesinde doğrudan etkili olabileceği düşünülen spiritüel tekniklerden birisi zikirdir. Zihni dinginleştiren, duygulara ve davranışa tesir edebile zikir, bireyin Tanrı'ya olan yakınlığını hissedebilmesini sağladığı iddia edilmektedir. Buna göre zikir ile kişi yanlış, haram veya günah olarak nitelendirilen tutum ve davranışlardan sakınmaya gayret eder. Bu açıdan zikir bireyin sahip olduğu kişiliği pozitif anlamda dönüştürmesinde yardımcı bir rol üstlenir. Pilot bir çalışmada zikir ve nefes egzersizlerinin davranış problemi sergileyen ve disiplin sorunu yaşayan öğrencilerde dramatik oranda etkili olduğu gözlemlenmiştir. Akademik başarısı düşük ve davranış sorunları yaşayan öğrencilerin dahil edildiği bir çalışmada, zikir eğitimini tamamlayan öğrencilerin kendilerinde problem olarak görülen tutum ve davranışlarını değiştirmeye yönelik istekli olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra bu öğrencilerin akademik başarılarını artırdığı gözlemlenmiştir (Rozali & Nubli, 2013).

Kutsal hakikatı hatırlamak ve farkındalığı artırmaya yönelik bir yakarış ritüeli olan zikir, bireyin ekstazik ya da trans olarak nitelendirilen derûnî tecrübeleri elde edebilmek için kullanılan etkili bir tasavvufî metot olduğu düşünülmektedir. Müziği, dansı ve çeşitli ritmik hareketleri içinde barındıran zikir, 'spiritüel gnosis'e erişebilmek için temel bir köşetaşıdır. Dokunma, tat, kokular, sesler zikrin multi-sensoral deneyimi bedende salınması için daha yüksel bilgi ve içgörü durumlarının gerçekleştirilmesi için deneyimsel bir zemin oluşturur (Shannon, 2004).

Transpersonel teori zemininde ele alarak zikir terapisinin psikolojik problemlere yönelik etkili bir tedavi yöntemi olduğu yukarıda ele alınan araştırmalarda ortaya çıkmaktadır. Bu vesile ile zikir gibi spiritüel tekniklerin bireyin psikolojik iyi oluşunda doğrudan etkili yöntemler olduğu sonucuna ulaşabiliriz. Transpersonel psikolojinin

üzerinde ısrarla durduğu insanın aşkın bir varlık oluşu, kadîm dînî geleneklerdeki spiritüel yöntem ve tekniklerin terapi edici yönlerinden dolayı modern psikolojiye dahil edilmesi gerektiğine dair iddiaların geçerli savlar olduğu görünmektedir.

## **4.2. Zikrin Birey Üzerindeki Nöro-Fizyolojik Etkileri**

### **4.2.1. Zikrin Nörolojik Etkileri**

Zikrin psiko-fizyolojik etkilerine dair araştırmaları içinde barındıran ve evrimsel açıdan anatomi, fizyoloji, mikrobiyoloji, sinirbilim, transpersonel psikolojiyi de içine alan zihin-beden tıbbı zikir, yoga, meditasyon, namaz, hipnoz, dua gibi uygulamaların zihin ve beden üzerindeki etkisine dair çalışmalar yapmaktadır (Dacher, 2014; Saniotis, 2018). 21. yy'a kadar modern tıp zihinsel süreçlerin biyolojik süreçleri etkilediğini kabul etmezken Doğu kültürleri farklı bir fikre sahipti. Meditasyon, zikir, dua, yoga gibi zihinsel sağaltım metotları Doğu kültürleri tarafından fizyolojik hastalıkları tedavi etmek maksadı ile tarih boyunca kullanılmıştır. İslam tıbbında da benzer bir yaklaşım sergilenmiştir (Deuraseh & Talib, 2005; Saniotis, 2018). Buna göre İslam tıbbı zihin/psişe ve bedenin birbirinden ayrılmaz ve bağdaşık halde olduğunu düşünür. İslam tıbbında önde gelen isimlerden biri olan El-Belhî'ye (850-934) göre tıp doktorları sadece fiziksel hastalıklara odaklanıp hastaların mental hastalıkları ile yeterince ilgilenmemektedir. Ona göre fizyolojik hastalıkların oluşmasındaki en önemli faktörlerden biri zihinsel durumlardır. Bir insanın psişesi güçlendikçe fizyolojik olarak da hastalıklara karşı dayanıklı olur (Kutluer, 1992). Bu paradigmanın zihinsel sağlığın fizyolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkisi olduğuna dair iddiaları modern tıpta bağışıklık sistemi kavramı ile karşılık bulmaktadır.

Son zamanlarda zihin-beden tıbbı ve buna dair tekniklere karşı Batı'da giderek artan bir ilgi olduğu gözlemlenmektedir. Modern bilimsel araştırmalar inanç, duygu gibi olguların fizyolojik iyi olma üzerinde önemli bir etkisinin olabildiğini gösteren önemli deliller ortaya koymuştur. Araştırmalar rahatlama teknikleri, meditasyon, namaz, zikir, hipnoz, biofeedback, destek grupları gibi yöntem ve tekniklerin fiziksel sağlık sürecine tesir ettiğini göstermektedir. Bu araştırmaların neticesinde ise zihin-beden tıbbı adı verilen tıpta yeni bir sentez alan ortaya çıkmıştır. Zihin-beden tıbbı alanındaki araştırmalara kadar beyin ve bağışıklık sistemi arasında birbirini etkileyen bir halka olmadığı düşünülüyordu. Ancak son zamanlarda beyin ve bağışıklık sisteminin birbirini etkilediğine dair çok sayıda çalışma vardır. Yapılan bilimsel deneylerde bağışıklık sistemi

hücrelerini üreten dokular içinde sinir uçları bulunması, bağışıklık sisteminin sinir sistemi tarafından üretilen kimyasal sinyallere cevap verdiği gözlemlenmiştir. Bu bulgular ise psikonöroimmünoloji ( PNI ) olarak bilinen bir alanın ortaya çıkmasını sağlamıştır ( Coats & Feldman, 2011; Mentalhelp, 2022). Bağışıklık sistemi sağlık ve hastalık sürecinde büyük bir öneme sahiptir. Bu sistem bedende kanser hücrelerinin ortaya çıkmasını engellemektedir. Bunun yanısıra vücudu virus ve bakterilere karşı korumaktadır. Bu bakımdan bağışıklık sistemi fiziksel iyi oluş için son derece önemlidir. Zihin-beden tıbbındaki temel doktrin insanın zihinsel hallerinin kişinin hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığı hakkında bilgi vermesidir. İslam temelli spiritüel uygulamaların stres, kaygı gibi durumları azalması arasındaki bağ çeşitli çalışmalar yapılarak zihin-beden arasındaki kuvvetli etkileşim açıklanmaya çalışılmıştır (Saniotis, 2018)

Zihin-beden tıbbı ile doğrudan bağlantılı diğer bir alan nöroteolojidir. Nöroteoloji din, inanç ve aşkın-mistik deneyimlerin beyindeki karşılıklarını inceler (Canan, 2022). Kavram olarak ilk kez Aldoux Huxley tarafından ortaya atılan nöroteoloji, dini deneyimi sinirsel bağlamda inceleyen ve aralarındaki korelasyonu anlamlandırmaya çalışan nörolojinin bir dalıdır. Bilimsel bir disiplin olarak 1980’de ortaya çıkan nöroteoloji zaman, mekan, benlik algılamasının ötesine geçen deneyimler, dînî hûşû, Tanrı, kozmosla bütünleşme, vecd ve trans gibi zirve tecrübeler, aşkınlık, içsel aydınlanma, farklı bilinç halleri, Tanrı’nın huzurunda bulunma gibi deneyimleri nörolojik açıdan tetkik etmektedir (Doko, 2018; Oomen, 2003). Multidisipliner özelliğe sahip olması açısından nöroteoloji transpersonel psikoloji, teoloji, sosyoloji, antropoloji gibi alanları sentezleyerek mâneviyatın beyin üzerindeki etkilerini empirik olarak incelemeyi amaçlar . Mânevi sinirbilim olarak da tarif edilen nöroteoloji, yeni gelişen bir alan olarak insan zihni, bilinç, mistik deneyimler gibi konularla ilgili derin içgörüler geliştirilmesinde önemli katkıda bulunabilecek bir alan olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bakımdan mistik dînî bir gelenek olarak sufizm, nöroteolojiye sunabileceği zengin içerikler barındırdığı iddia edilmektedir (Sayadmansour, 2014).

Nöroteoloji alanında önemli bir isim olan, bilhassa meditasyon, dua, namaz, yoga zikir gibi spiritüel teknikleri nörobilim çerçevesinde inceleyerek bu tekniklerin beyin üzerindeki olası etkilerini ele alan Andrew Newberg, FMRI (beyindeki fonksiyonları ölçmeye yarayan; yani beynin metbolizmasını ölçen teknik ) tekniği kullanılarak zikir meditasyonunun beyin üzerindeki etkisini incelemiştir. Elde edilen verilerde bellir bir süre zikir yapan bireylerin beyinlerinin ön loblarındaki aktivitede artış olduğu gözlemlenmiştir. Ön lob bilinçli düşünme, analitik düşünme, plan yapma, sevinme,

mutuluk, davranışları kontrol etme gibi eylemlerden sorumlu olan beyin bölgesidir. Bu bağlamda düzenli olarak yapılan zikirin ön lobun fonksiyonunun artışı sağladığı açığa çıkmıştır ( Newberg, 2010).

Farklı bir çalışmada yaklaşık 50-60 dakika zikir yapan sufilerin zikir sonrasında beyin taramaları gerçekleştirilmiştir. Beyin taramalarında elde edilen bilgiler çalışmaya katılan sufilerin beyinde, Hristiyan ve budist meditasyon yapan rahiplerle benzer bir şekilde, parietal lobun işleyişinde düşüş olduğu gözlemlenmiştir. Parietal lob, insanlarda benlik algısının oluşturulduğu ve bunun sürdürüldüğü ilgili beyin bölgesidir. Spiritüel pratikleri yerine getirirken deneyimlenen benlik/ego hissinin ortadan kalkmasına yönelik hissin parietal lobun fonksiyonundaki ani düşüşle ilgili olduğu düşünülmektedir. Nörolojik bağlamda var olma duygusunu, varlığın bir olduğunu fark etmek ve bunu deneyimlemek (beingness), bireydeki içsel huzuru destekler. Birlik bilincini yaşantılamak, bireyin var olan her şeyle güçlü yakınlık hissetmesini sağlar. Bu hâl ise sufilerin peşinde olduğu ‘kalbinin sevgi ile dolup taşması’ nın karşılığıdır ( Newberg & Waldman, 2016). Bireyin zikir pratiği ile benlik hissinin azalmasının mistik bir deneyim olan öz-aşkınlığı yaşamasına neden olduğu iddia edilebilir. Yani zikir uygulaması neticesinde parietal lobun fonksiyonunun azalması ile öz-aşkınlık duygusunun oluşması arasında doğrudan bir ilişki olduğu söylenebilir.

Zikir, ritmik meditasyon ve dua gibi uygulamalar sonucu ortaya çıkan mistik deneyimler ise beyinde sağ parietal lobun aktivasyonunun azalmasına neden olur. Sağ parietal lobun fonksiyonunun azalması beyin ‘ben’ e yönelik odaklanmasının azalmasını sağladığı iddia edilmektedir. Bu durum ise azalan ben merkeziliğe neden olduğu düşünülmektedir. Buna göre mistik deneyimler beyin sol parietal lobunun aktifleşmesini sağlamaktadır. Sol parietal lob ise beyindeki mânevi aşkınlık duygusunun oluşmasında önemli rolü olan ilgili beyin bölgesidir (Johnstone vd., 2017).

Nörobilim dahilinde ele alındığında zikir gibi yoğun spiritüel pratikler bireyin dünyaya yönelik algısını biçimlendirmede önemli etkiye sahiptir. Normal gündelik işlerde uykuda olan beyin belirli bölgeleri, spiritüel teknikler uygulandığında aktive olabilir. Bunun sonucunda ise gerçekliğe dair hisler değişikliğe uğrar. Bu keskin algı değişimi beyinde yeni nöral bağlantıların şekillenmesine veya oluşmasına yol açar. Yeni nöral bağlantılar ise eski alışkanlıklardaki ani bir kesintiye sebebiyet vermektedir. Bu durum ise bireyin daha olumlu davranışlar geliştirmesinde önemli katkı sağlayabilmektedir. Beyinde yeni nöral ağların oluşması kişinin hayata yönelik perspektifini değiştirmede önemli bir özgürlük alanı sunabilmektedir. Bu bağlamda zikir

gibi nefes ve beden hareketleri içeren yoğun spiritüel uygulamalar beyindeki eski inançlara ve alışkanlıkları içinde barındıran önceki nörolojik devreleri etkisiz kılabilir ya da yok edebilir. Eski nörolojik yapıların ortadan kalkması bireyin düşünce ve davranış şemalarını radikal bir şekilde değiştirebilmesinde yardımcı olabilir (Newberg & Waldman, 2016). Bireyin yaşamında içsel bir değişimin beyindeki nöral ağların desenlerindeki değişikliklerle bağlantılı olduğu görülmektedir. Sufilerin ruhsal dönüşüm basamaklarında zikirden istifade etmeleri bu bakımdan anlamlı görünmektedir.

Newberg ve Iversen (2003), zikir gibi farklı meditasyon uygulamaları sırasında beyindeki nörokimyasal değişiklikleri FMRI tekniği ile incelemişlerdir. Elde ettikleri verilere göre meditasyon esnasında beyinde dopamin, serotonin, melatonin, GABA, DMT, glutamate, beta endorfin artışına neden olmaktadır. Beyinde ortaya çıkan bu nörokimyasal değişimlerin nörotransmitterlerin işleyişini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Sonuç olarak zikir gibi meditasyon uygulamaları esnasında dopamin, GABA, beta endorfin, serotonin gibi ruhsal ve fizyolojik iyi oluşu etkileyen maddelerin beyinde üretiminin artması anksiyete, depresyona dair hastalık belirtilerinin ortadan kaldırılmasında katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra zikrin bireyin mutluluk ve iyi hissetmeye yönelik duygularının artırılmasını sağlayabileceği ifade edilmektedir (Newberg & Iversen, 2003).

Üsküdar Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma Mevlevi zikri semâ ile ilgili önemli bulgular ortaya koymuştur. Semâzenlerle yapılan çalışmaya göre semâ esnasında duygu ve düşüncelerin vites kutusu olarak görülen anterior singulat korteks (beyinde empati, dürtülerin kontrol edilmesi, motivasyon, karar verme süreçleri ve duyguları düzenlemek ile ilgili bölge) beynin ödül merkezi olan orbitofrontal alanda aktivitenin arttığı ortaya çıkmıştır. Biofeedback tekniği ile elde edilen verilere göre semâzenler trans haline geçtiklerinde beynin vites kutusunun üst seviyeye çıktığını ve semâzenlerin bu durumda haz duygusu hissettikleri tespit edilmiştir. Bu bulgular ise semânın psikolojik ve duygusal iyi olma üzerinde pozitif etkisinin olduğunu göstermektedir (Tas vd., 2015).

Müzik, dans ve çeşitli ritmik hareketleri içinde barındıran sufi zikir pratiklerinin epifiz bezinin uyarılmasında önemli etkisi olduğuna dair iddialar vardır. Epifiz bezi vücut için son derece önemli olan melatonin hormonunun salgılanmasını sağlar. Melatonin ise bedenin ilgili kısımlarına zaman döngüsü ile ilgili iletiler yollar. Düzenli ve verimli uyku için ve vücudun biyoritmini sürdürebilmek için melatonin son derece gereklidir. Ayrıca ruh molekülü olarak isimlendirilen DMT maddesi epifiz bezi tarafından üretilir. DMT halüsinajen bir maddedir ve psikedelik maddeler gibi benzer etkilere neden olur. Vecd,



trans, kendinden geçme, bilinç kaymaları, cezbe gibi mistik hallerin yoga, meditasyon zikir gibi spiritüel uygulamaların epifiz bezinin uyarılması ile ortaya çıktığı bilinmektedir (Aulinas, 2019; Rajab, 2012; Varli, 2020). Bunun yanı sıra saygın bilimsel dergilerden olan Nature'da yayınlanan bir çalışmada, FMRI ile elde edilen verilere göre zikir gibi dini içerikli meditasyon teknikleri ile epifiz bezinin aktivasyonun artmasının ruhsal iç farkındalığının artmasında doğrudan etkili olduğu ifade edilmiştir (Liou vd., 2007). Bu bakımdan zikir, ilgili beyin bölgelerinin işleyişini etkileyerek hem ruhsal farkındalığı artıran hem de bireyin mistik hâlleri deneyimlemesini sağlayan önemli bir uygulama olarak görülebilir.

Özelsel'e göre ritmik dans ve bedensel hareketleri içine alan zikirle kinetik trans olarak isimlendirilen bir hal ortaya çıkmaktadır. Kinetik trans, ani bedensel devinimler, dönüşler ve başın farklı şekilde hareket ettirilmesi neticesi ile iç kulağın aktive edilmesi ile tezahür eden bir durumdur. Kinetik transın ortaya çıkması farklı durumları beraberinde getirmektedir. Kinetik transla aşırı uyarılan beyin ve denge merkezi beden dışı tecrübelerin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Zâkirin zikir esnasında düşüş, dönme ve boşlukta süzülme gibi hissiyatların oluşması kinetik transın bir sonucu olduğu iddia edilmektedir (Özelsel, 2002, s. 176-177).

Beyinde bağlantılı bir sistem olan varsayılan mod ağı (DMN-Default Mode Network) olarak isimlendirilen sistem beynin otomatik pilotu olarak değerlendirilir. Sufi semâzenlerle yapılan bir çalışmaya göre semâ yapmanın DMN aktivitesini azalttığı bulgulanmıştır. DMN olarak isimlendirilen bu sistem daha çok psikolojide zihin gezinmesi (mind wandering) olarak ifade edilen geçmişe ve geleceğe ait düşünme, hayallere dalma gibi bilişsel davranışlarla ilgilidir. DMN'nin aktif olması veya düzensizliği otizm, şizofreni, alzheimer ve alzheimerle ilgili unutkanlığa dair hastalıkların ortaya çıkma riskini artırdığı gözlemlenmiştir. DMN'nin aktivasyonun azalması ise bu tür hastalıkların ortaya çıkmasında azaltıcı bir etki göstermektedir. Ayrıca beyinde DMN fonksiyonunun azalması bireyin odaklanma ve stresli düşüncelerden uzaklaşmasında önemli etkiye sahiptir. Bu bakımdan DMN faaliyetini azaltmak için semâ ritüelinden önleyici bir tedavi olarak kullanılabileceği ifade edilmektedir (Çakmak, Ekinci, Heinecke, & Çavdar, 2017; Simon & Engström, 2015).

Tasavvufta ve transpersonel psikolojide önemli bir yeri olan vecd, zikir üzerinde çok boyutlu etkilere neden olmaktadır. Fizyolojik ve psikolojik bağlamda ele alındığında zikir, kendinden geçme olarak nitelendirilen ve transpersonel psikolojide farklı bilinç durumu olarak ifade edilen vecdin ortaya çıkmasını sağlar (Güngör, 2018; Tart, 1975).

Bilim insanları vecd gibi spiritüel uygulamaların psikofizyolojik etkilerini deneysel olarak incelemek için son zamanlarda biofeedback adı verilen ve bir dizi cihazlarla ölçümler yapan bir yöntem geliştirmişlerdir. Biofeedback, insan vücudundaki kalp atışı, el sıcaklığı, kan basıncı, solunum hızı , beyin dalgaları örüntülerini fizyolojik tepkileri ölçmek için EEG, EMG gibi cihazları kullanan bir tekniktir. Biofeedback ile elde edilen verilere göre vecd, trans gibi hallerde kalp atışında artma olduğu ortaya çıkmıştır. Vecd esnasında adrenalin, noradrenalin ve kortizol algılanmasında ise azalma gözlemlenmiştir. Ayrıca mutluluğu etkileyen ve bedende ağrı kesici rol üstlenen ve beyinde salgılanan beta-endorfin vecdin başlangıcında salgılanmaya başlar. Bu etkilerin yanısıra vecd ile beyin dalgaları teta frekans boyutuna geçer. Teta dalgaları yaratıcı fikirlerin arttığı ve sezgilerin kuvvelendiği, ruhsal farkındalığın ve öze dönük odaklanmanın arttığı dalga boyutudur (Leavitt & Blythe, 1993; Nefes Atölyesi, 2022).

Hartford Institue of Living’te yapılan bir araştırma ise zikir gibi aynı seslerin yinelenmesini içeren meditasyon tekniklerinin limbik sistemi uyardığını ve bu tür meditasyonların limbik sistemde rezonans oluşturduğunu öne sürmektedir. Çalışmaya göre limbik sistemde oluşan rezonans bireyde çırpınma veya orgazmik olarak tezahür eden bir çeşit elektriksel akımı oluşturmaktadır (Özelsel, 2002, s. 164). Bu açıdan zikrin uygulayıcıda yoğun fizyolojik tepkilerin oluşmasına neden olduğu iddia edilebilir.

Zikir esnasında deneyimlendiği düşünülen ve transpersonel psikolojide zirve tecrübeler olarak isimlendirilen fenâ (sufi aydınlanma), beyinde yer alan nöral bağlantıları değiştirebilmede ve düzenlemede etkili bir spiritüel deneyim olarak değerlendirilmektedir. Nöral bağlardaki yeni düzenlemeler ise beyni ve vücudu dramatik olarak etkiler. Öz olarak aydınlanma veya fenâ ile ortaya çıkan nöral bağlantı ayarlamalarının yeni ve olumlu düşünme şemalarının yaratılmasında ve farklı duyguların keşfedilmesinde önemli katkılarının olacağı düşünülmektedir (Newberg & Waldman, 2016).

Fenâ ve aydınlanma gibi spiritüel deneyimlerde yoğunluk hissi , birlik duygusu, berraklık ve açıklık duygusu, teslimiyet hissi ön plana çıkar. Fenâyı deneyimleyen kişilerde inanç ve davranış sistemlerinde büyük ölçüde değişiklikler gözlenebilir. Fenâyı deneyimlemeye dönük uygulanan zikirde ilk aşamada frontal lobun işleyişinde artış gözlenmektedir. Frontal lobun işleyişinin artması zâkirin deneyimlediği berraklık hissi ile doğrudan bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Zikir ile ortaya çıkan berraklık duygusu zâkirin kendi üzerinde kontrol duygusunun oluşmasını sağlamasının yanısıra zâkirin

davranış ve eylemlerinde amaçlı ve kontrollü hissetmesini sağlar ( Newberg & Waldman, 2016, s. 119).

Zikri sesli ve anlamını içselleştirerek yapmanın nöral etkisine dair yapılan çalışmaya göre zikri sesli ve anlamını içselleştirerek yapmak beyinde alfa dalgasının baskın olmasına neden olur. Bu aşamada beyinde ikinci baskın beyin dalgası ise tetadır. Zikri, okunan zikir ifadelerinin anlamını düşünerek yapmak beyindeki limbik sistemin aktive olmasını sağlar. Limbik sistem duygu, bellek, motivasyon ile ilgili olan ve beynin ödül merkezi olarak isimlendirilen bir bölgedir. Sesli ve anlamına yoğunlaşarak yapılan zikrin beyin limbik sistemini aktifleştirdiği, anlayarak zikir yapmanın duyguları uyandırdığı ve beynin epizodik belleğe eriştiğini ortaya koyar. Ayrıca sesli ve anlayarak yapılan zikir beyinde en fazla aktif olan bölgeler frontal ve temporal kortektir. Frontal korteks hafıza yönetimi, dürtülerin kontrol edilmesi, dil, karar verme, problem çözme gibi işlevlere sahip bölgedir. Temporal lob ise duyu, algılama, duygular, dürtüler gibi zihinsel fonksiyonların ortak yeridir. Frontal lob ve temporal lobun ortak işlevleri imgeleme, görselleştirme, üstbilgi (bireyin kendi düşünce süreçlerinin farkında olması ve bu süreçleri kontrol edebilmesi) ve nöral senkronizasyondur (Açık Beyin, 2020b, 2020a; Fauzan & Rahim, t.y.; Koç & Karabağ, 2013). Zikrin beyinde önemli işlevlere sahip limbik sistemi uyardığı, bu durumun neticesinde ise belirli bilişsel yetilerin arttığı göze çarpan önemli bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Zikrin bireyin nöro-fizyolojisi üzerine yapılan farklı çalışmalarda önemli bulgular elde edildiği görülmektedir. Bu çalışmaların temel teması olarak zikrin beyin fonksiyonunu çok boyutlu etkilediği iddia edilebilir. Beyin yapısı itibarı ile bireyi bilişsel, duygusal, davranışsal açıdan yöneten bir organ olduğu düşünüldüğünde zikrin bireyi nöro-fizyolojik açıdan dramatik ölçüde etkilediği söylenebilir.

#### **4.2.2. Zikrin Fizyolojik Etkileri**

Zikir gibi içsel sessizliği artıran ve özfarkındalığı geliştiren meditatif teknikler bireydeki gen ifadesini düzenlemede etkili yöntemler olarak görülmektedir. Gen ifadesi (gene expression), hücrelerin çevreye tepki verdiği ve fonksiyonel davranışları ifade ettiği son derece önemli bir süreçtir. Gen ifadesini etkileyen süreçleri anlamak, bu süreçte dahil olan fiziksel ve çevresel karmaşıklıkları çözmede çok önemli olabilir (Ghorbani, Jonckheere, & Bogdan, 2018). Yapılan araştırmalar gen ifadesini içinde barındıran epigenetiğin hem çevresel hem de fizyolojik uyarıcılarla bağlantılı olabileceğini ortaya

koymuştur. Epigenetiğin sahip olduğu sistem, gen fonksiyonunu gerçek zamanlı düzenlemede ve DNA dizilimini değişikliğe uğratmada bir yol haritası sunduğu düşünülmektedir. Bu sayede genom, farklılaşan dışsal koşullara daha kolay uyum sağlayabilir. Bireyin yaşam şekli, oturarak veya belirli hareketleri içine alan zikir gibi meditasyon tekniklerinin gen ifadesini kolaylaştıran çevresel çeşitliliği elde etmede önemli rolü olduğu bilinmektedir. Bu pratiklerle elde edilen içsel dinginlik stresle ilgili belirtileri azaltabilir. Bunun yanı sıra aşırı çevresel uyarıcılara maruz kalan bireylerin çevresel uyarıcıların olumsuz etkilerinden korunmak açısından spiritüel teknikler etkili yöntem olarak görülmektedir. Bu bakımdan meditasyon tekniklerinin hastalıkları önleyebilecek ve fizyolojik iyi oluşu geliştirebilecek nöral ve davranış işlevleri üzerinde olumlu tesirlerinin olabileceği düşünülmektedir (Venditti vd., 2020). Bu bilgiler değerlendirildiğinde gen ifadesinin çevreye uyum becerisini arttırdığı, zikir pratiği gibi spiritüel yöntemlerin gen ifadesini kolaylaştırıcı bir fonksiyona sahip olduğu iddia edilebilir.

Gen ifadesi ile ilgili türünün ilk örneği olan bir çalışmayı burada ele almak yerinde olacaktır. Çalışmanın amacı göğüs kanseri hastalarının gen reseptörlerini zikir, dua, tövbe, şükür, affetme gibi spiritüel içerikli müdahalelerin neticesinde değiştirebilmektir. Gönüllülerden mânevi müdahalenin öncesinde ve sonrasında dopamin gen reseptörü ifadelerindeki farklılıkları inceleyebilmek için kan örnekleri alınmıştır. Elde edilen verilerde, mânevi müdahale sonrası dopamin gen reseptörü (DRD1-5) ifadelerinde önemli azalma olduğu gözlemlenmiştir. Kısacası zikir içerikli spiritüel müdahale, kanser hastalarında ruh sağlığı üzerinde yapıcı etki gösterebilmektedir. Spiritüel müdahalelerin yardımıyla yaşam kalitesi ve hayata dönük umudu artan kanser hastalarının hücre çoğalmasının azalmasını sağlayan dopamin gen reseptör ifadesini değiştirebilmektedir. Bu durum ise kanser hastalarının yan etkisiz ve zararsız bir tedavi yöntemi ile daha iyi korunma tedavisine sahip olabilmesinde önemli katkılar sunabileceği düşünülmektedir (Hosseini, Lotfi Kashani, Akbari, Akbari, & Sarafraz Mehr, 2016).

Farklı tarikatlerce yapılan bir zikir çeşidi olan cehrî (sesli) zikirde sağdan sola ve öne arkaya doğru yapılan baş hareketleri ses ile bütünleştiğinde nefes ve baş hareketleri senkronize olur. Zikir sırasında baş hareketleri arttıkça nefes de hızlanır. Nefes ve baş hareketlerinin eş zamanlı olarak hızlanması ise zâkirde çırpınmaya ve katelepsiye<sup>9</sup> neden

<sup>9</sup> Katelepsi: Dış uyarıcılara yönelik donuk bir ifade ile beraber kasların kaskatı hale dönüşmesine katelepsi denir . Katelepsinin belirtileri ise ağrılara karşı hassasiyetin azalması, yavaşlayan vücut fonksiyonları, kas kontrolünde kayıp, sert vücut duruşu ve yavaş nefes almadır (Verywellmind, 2022).

olabilmektedir. Çaba ile elde edilmeyen bu hâller tarikatlerce Tanrı'dan gelen iyilikler olarak değerlendirilmektedir (Özelsel, 2002, ss. 174-175). Bu bakımdan bazı zikir çeşitlerinde yer alan hızlı baş hareketleri ve nefes alışverişinin zikri uygulayan kişide önemli fizyolojik tepkilere neden olduğu öne çıkan önemli bir nokta olarak ortaya çıkmaktadır.

İlk kez Grof tarafından ortaya atılan holotropik nefes, sufizmde uygulanan, sesli zikrin bir çeşidi olan, dans ve müziği içinde barındıran zikir-i erre ile benzeşmektedir. Zikir-i erredeki nefes alışveriş şekline benzeyen ve transpersonel psikolojide farklı bilinç durumlarını uyarabilmek için önemli uygulamalardan biri olan holotropik nefes çalışması, soluğun bilinç değiştirici etkisine vurgu yapmaktadır (Bayzan, 2013; Grof, 2014a; Tosun, 2013). Holotropik nefes uygulamasının öncüsü olan Grof, Wilhelm Reich'in ilk kez ortaya attığı sınırlanmış solunumun psikolojik dirençlere ve savunmalara neden olduğu görüşüne katılarak kısıtlanmış solunumun fizyolojik ve psikolojik etkileri olduğunu düşünmektedir. Ona göre solunum her ne kadar otonom bir özelliğe sahip olsa da kasıtlı olarak solunumda artış sağlanabilir. Solunum hızındaki istemli artış ise psikolojik kökenli savunmaların azalmasına ve bilinç dışında saklı kalan şeylerin özgür kalmasına yardımcı olur (Grof, 2014a, s. 210). Bu bağlamda zikir-i errede uygulanan nefes egzersizleri Grof'un holotropik deneyimler olarak isimlendirdiği farklı bilinç durumuna girilebilmesinde kolaylaştırıcı etki göstermektedir. Daha detaylandırmak gerekirse hızlı ve güçlü solunum bireydeki fizyolojik ve biyokimyasal değişimlere neden olur. Hızlı solunum akciğerlere daha fazla oksijen taşınmasını ve daha fazla karbondioksitin vücuttan atılmasını sağlar. Bu durum ise damar daralmasına neden olur. Holotropik nefes ile karbondioksitin vücuttan atılması ile kandaki PH artar ve dokulara daha az oksijen taşınır. Evrimsel çerçevede beynin en yeni bölümü olarak kabul edilen serebral korteks kandaki oksijen azlığına ilk tepki veren ilgili beyin bölgesi olur. Serebral korteksin uyarılması ise kişinin bilinç dışı süreçlere ulaşabilmesini sağladığı iddia edilmektedir (Grof, 2014a, s. 229). Grof'a göre holotropik nefesin psikolojik ve somatik hastalıkları iyileştirici etkisi vardır. Geleceğin Psikolojisi adlı eserinde Grof holotropik nefesin iyileştirici etkisini kendi çalışmalarından örnekler vererek izah etmektedir. Ona göre holotropik nefes fobi, depresyon gibi psikolojik kökenli rahatsızlıkları iyileştirmede etkili bir terapi yöntemidir. Ayrıca sufi nefes, bireyin özgüvenini ve özsaygısını köklü bir şekilde artırmada son derece dönüştürücü etkiye sahiptir. Bunun yansıra holotropik nefes ile psikosomatik ağrıların, migrenin ve psikojenik astımın iyileştirilebileceği klinik deneylerle kanıtlanmıştır (Grof, 2014a, s. 227). Grof'un bu açıklamalarına dayanarak

nefes uygulamasını içeren zikir türlerinin bireyde hem fizyolojik hem psikolojik anlamda olumlu tesirlere yol açtığı söylenebilir.

Transpersonel psikoloji ile benzer paradigmalara beslenen zihin-beden tıbbı, nöroteoloji gibi alanlar modern bilimin insanı zihin-beden-psişe bağlamında ayrıştırmasına itiraz ederek itirazlarını bilimsel delillerle güçlendirmişlerdir. İnsana bütüncül olarak bakan bu alanlar, mistik tecrübelerin ve spiritüel tekniklerin etkilerinin bilimsel bağlamda ele alınıp modern bilimin sunduğu EEG, fMRI gibi cihazlarla ölçülebileceğini ortaya koymuştur. Kısacası nöroteoloji, zihin-beden tıbbı gibi transpersonel psikoloji ile ilişkili alanlar mistik deneyimlerin, mâneviyatın bilimsel zeminde incelenebileceğini ortaya koymuştur.

Ancak mistik uygulamaların hem fizyolojik hem de nöro-fizyolojik etkilerine dair elde edilen verilere dair kesin sonuçlara erişebilmek kolay görünmemektedir. Zira nörobilim ve tıp alanındaki ilerlemeler henüz başlangıç evresindedir. Çünkü mistik fenomenleri anlamaya yönelik bilimsel çalışmalar bazen birbiri ile çatışan sonuçlara ulaşmaktadır. Bu bakımdan daha net sonuçlar elde edebilmek için daha geniş kapsamlı çalışmaların yapılması gerekmektedir (Schneeberger, 2010). Zikir gibi subjektif deneyimleri içeren uygulamaların her bireyde aynı şekilde etkisinin olamayacağı önemli bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bakımdan bu tür mistik uygulamaların olası çok yönlü etkilerine dair kapsamlı çalışmalar yapılması ve bu sonuçlara göre daha net değerlendirmeler yapılması gerektiği altı çizilmesi gereken önemli bir noktadır.

## SONUÇ

Dokümantasyon yöntemi kullanılan çalışmada elde edilen neticelere göre zikir, transpersonel psikolojinin ilgi alanına giren, tasavvufta hâl olarak ifade edilen Tanrı'ya ulaşma yolundaki mânevi duraklar esnasında mistik tecrübelerin ortaya çıkmasını sağlayabilen, bireyin bilincini, psişesini ve zihnini dönüştürebilme özelliğine sahip olan, bireyin evrensel insan (kâmil insan) olabilmesini sağlayabilen spiritüel bir metottur.

Transpersonel psikoloji, sufizmdeki zikir gibi kadîm dînî geleneklerin sunduğu spiritüel pratiklerin insanın aşkın yönünü uyandıran, insanın bilincinin kısıtlı alanını genişletmesini sağlayan ve Tart'ın ifadesi ile 'farklı bilinç hallerini' deneyimlesini sağlayan yollar olarak görmektedir (Tart, 1975). Bu bakımdan transpersonel psikoloji, sufizmin de özünde yer aldığı iddia edilen perennializmi temel dayanak noktası görerek insanın aşkınlığa duyduğu ilgiye yanıt vererek modern psikolojiye yeni bir bakış açısı getirdiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Ruhsallığın ve mistik deneyimlerin insanın gelişiminde önemli yer tuttuğu, zikrin bu bakımdan kendini gerçekleştirebilmesinde, nevrotik belirtilerin ortadan kaldırılmasında önemli işlevleri olduğu çıkarımı yapılmıştır. Bunun yanısıra zikir vasıtası ile de deneyimlenen vecd, trans, sekr, hûşû gibi mistik deneyimlerin transpersonel psikolojideki karşılığı zirve deneyimler olduğu, bu deneyimlerin öz-aşkınlık deneyimlerine neden olduğu ortaya çıkmıştır. Öz aşkınlık deneyimleri ise kişinin kendini aşmasını ve gerçekleştirmesini sağlayan bir tecrübe olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çeşit deneyimlerin ise bireyde teöpötik etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zikir uygulamasının psikolojik ve fizyolojik tesirlerini yapılan bilimsel çalışmalarla ilgili derlediğimiz bilimsel verilere göre zikir gibi mânevi temelli uygulamalar birey üzerinde psikolojik ve psiko-fizyolojik tedavi edici özelliğe sahiptir. Zikir sık görülen ruhsal hastalıklardan olan depresyon, öfke, fobi, kaygı, stres, insomni, travma sonrası stres bozukluğu, alkol ve madde bağımlılığı gibi hastalıkların semptomlarını azaltmada etkili bir spiritüel terapi yöntemi olarak olduğu neticesine ulaşılmıştır. Bunun yanısıra zikir bireyde bilişsel açıdan dikkat yetisini artıran, bilinci otomatizasyondan uzaklaştıran ve bilincin açılmasını sağlayan, bireyin bilişsel uyum sürecini ifade eden bilişsel esnekliği artıran, bireyin mânevi iyi oluşunu artıran, duygusal zekasını geliştiren, davranış problemlerinin azalmasını sağlayan etkili bir terapi yöntemi olduğu karşımıza çıkmaktadır.

Fizyolojik bağlamda transpersonel paradigmaya bağlı olarak ortaya çıkan zihin-beden tıbbı, nöroteoloji gibi alanlarda zikrin bedensel açıdan birey üzerinde dramatik etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Bu iki alan beden-zihin-psişenin birbirini etkilediği ve zihnin, duyguların, inancın beden üzerinde önemli etkilerinin olabileceğine dair savların tıbbî çerçevede incelenebileceği neticesine ulaşılmıştır. Zikrin nörolojik açıdan beyin belirli bölümlerinin işleyişini artırdığı veya azalttığı ortaya çıkmıştır. EGG ile yapılan ölçümlerle elde edilen verilerde zikir mutluluğu ve ruhsal iyi oluşu etkileyen beyin dalgalarının ortaya çıkmasını sağladığı, beyin dalga frekansını değiştirdiği, hatta düzensiz beyin dalgalarını düzenleyebildiği ortaya çıkmaktadır. Ayrıca beyin farkındalığının yüksek olduğu, zihinsel dinginliğin, huzurun ve yaratıcılığın üst seviyede olduğu, bilinç ve bilinçaltı arasında bağlantının kurulduğu alfa dalgalarının zikir esnasında baskın beyin dalgası olduğu gözlemlenmiştir. Bu bakımdan çıkarabileceğimiz sonuç zikrin beyin işleyişini olumlu anlamda etkilediği yönünde olduğudur. Ayrıca beyinde salgılanan ruhsal ve fizyolojik iyi oluşu doğrudan etkileyen hormonların zikir yaparken salgılandığı, ilgili bilimsel verilerde ortaya çıkmıştır. Yoğun nefes içeren zikir uygulamalarının psikosomatik ağrılar, migren, astım gibi rahatsızlıkları tedavi etmede etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Sufi nefes uygulamalarının bireyde özgüveni, benlik algısını artıran ve özsaygıyı geliştiren etkileri hâiz olduğu; yani bireyin olumlu kimlik yaratmasında önemli etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Kısacası sufi zikir modern psikolojinin ihtiyaç duyduğu iyileştirici bir etkiye sahip önemli bir spiritüel yöntem olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Ancak zikir gibi spiritüel tekniklerin bireyde negatif etkileri olabileceği de çalışmada ortaya çıkan başka bir noktadır. Ego şişmesi, obsesyon, paranoya gibi ruhsal hastalıkların zikir gibi uygulamalarla da ortaya çıkabileceği yahut bu hastalıkların etkilerini artırabileceği çalışmada ulaşılan bir sonuçtur.

Spiritüel bir yöntem olan zikir ile ilgili çok sayıda çalışma olmasına rağmen modern empirik-bilimsel çerçevede ele alan çalışmalar son derece azdır. Psikoloji ve tıp alanında bilhassa nöroloji alanında zikir ile ilgili farklı çalışmalar yapılabilir. Batı’da zikir ve zikrin beyin üzerindeki işleyişini ele alan çalışmalar mevcuttur. Ancak Batı literatürü çoğunlukla Uzak Doğu dinlerine yoğunlaşan çalışmalarla meşguldür. Bu açıdan sufizmdeki zikir çeşitleri ( meclis, hadra, leyle, semâ, zikr-i erre ve devran gibi ) ayrı ayrı ele alınarak etkileri psikolojik ve tıbbî açıdan tahlil edilebilir . Bunun yanı sıra tasavvufta belirli tarikatlarde uygulanan, vücuda şiş vb. cisimlerin zikir ayini esnasında sokulması ve bu yaraların kısa sürede iyileşmesini ifade eden olağandışı iyileşme deneyimleri (rapid



wound healing) gibi fenomenler modern bilimin sunduğu imkanlarla incelenebilir. Bu tür sufizmdeki olağandışı tecrübelerin altında yatan nedenler çok yönlü olarak ele alınabilir. Zikir gibi spiritüel uygulamaların her zaman teröpotik etkilerinin olamayacağını da göz önünde bulundurarak bu tür tekniklerin birey üzerindeki zararlı tesirlerini ele alan çalışmalar yapılabilir. Bilhassa zikir ve nevrozlar arasında bağ olup olmadığına dair sufiler üzerinde çalışmalar yapılabilir.



## KAYNAKÇA

- Abdul Rauf, F. (2006). *What's right with Islam: A new vision for Muslims and the West* (1. HarperCollins paperback ed., [Repr.]). San Francisco: HarperSanFrancisco.
- Abdul-Hamid, W. K., & Hughes, J. H. (2015). Integration of religion and spirituality into trauma psychotherapy: an example in sufism? *Journal of EMDR Practice and Research*, 9(3), 150-156.
- Açık Beyin. (2020a, Kasım 15). *Frontal lob (ön lob) nedir? - Açık Beyin Beynimizin Fizyolojisi*. Geliş tarihi 17 Mart 2022, gönderen Açık Beyin website: [www.acikbeyin.com/frontal-lob-on-lob-nedir/](http://www.acikbeyin.com/frontal-lob-on-lob-nedir/)
- Açık Beyin. (2020b, Kasım 15). *Temporal loblar (şakak lobları) nedir?* Geliş tarihi 17 Mart 2022, gönderen Açık Beyin website: [www.acikbeyin.com/temporal-loblar-sakak-loblari-nedir/](http://www.acikbeyin.com/temporal-loblar-sakak-loblari-nedir/)
- Açıkel, Y. (1998). “Nefsini Bilen Rabb’ini Bilir” hadis mi, kelam-ı kibar mı ? *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (5).
- Afifi, E.-A. (1996). *Tasavvuf: İslâm’da manevi devrim* (H. İ. Kaçar & S. Murat, Çev.). İstanbul: Risale.
- Agustina, N. W., Handayani, S., & Nurjanah, L. (2020). Effects of reading dhikr Asmaul Husna Ya Rahman and Ya Rahim against changes in the level of anxiety in the elderly. *Journal of Physics: Conference Series*, 1517(1), 012049.
- Akova, F. (2022). Returning to God. Leaman, O. (Ed.), *Routledge handbook of Islamic ritual and practice* içinde (ss.197-207). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003044659>
- Austrian, S. G. (2002). Infancy and toddlerhood. S. G. Austrian (Ed.), *Developmental theories through the life cycle* içinde (ss. 7-68). New York: Columbia University Press.
- Aksöz, T. (2016). *Modern psikolojik yaklaşımlar açısından nefis arınması*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Altıntaş, G. (2022, Şubat 21). *Duygusal zekâ*. Geliş tarihi 21 Şubat 2022, gönderen website: [uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/duygusal-zeka](http://uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/duygusal-zeka)
- APA Dictionary of Psychology. (2022, Mart 27). *Ego transcendence*. Geliş tarihi 27 Mart 2022, gönderen <http://dictionary.apa.org/>
- Arasteh, A. R. (1968). *Anxious search: The way to universal self*. A Publication of the Institute of Perspective Analysis.

- Arasteh, A. R. (1990). *Growth to selfhood: The Sufi contribution*. London: Arkana.
- Arasteh, A. R. (2017). *Aşkta ve Yaratıcılıkta Yeniden Doğuş* (B. Demirkol & İ. Özdemir, Çev.). İstanbul: Otto.
- Aslan, A. (2010). Gelenek ve felsefesi. *Eskiyeşi*, (16), 5-13.
- Assagioli, R. (1971). *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques (A collection of basic writings)*. New York: The Viking Press.
- Atalay, M., & Deikman, A. J. (2010). Mistisizm: Bir İşlevsel Yaklaşım. *Journal of Istanbul University Faculty of Theology*, (18), 299-318.
- Aulinas, A. (2019). Physiology of the pineal gland and melatonin. İçinde K. R. Feingold, B. Anawalt, A. Boyce, G. Chrousos, W. W. de Herder, K. Dhatariya, ... D. P. Wilson (Ed.), Endotext. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc. Geliş tarihi gönderen [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK550972/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK550972/)
- Aydın, H. (1976). *Muhasibi'nin tasavvuf felsefesi*.
- Ayış, M. Ş. (2016). Semennûdî'de Zikir Anlayışı. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(9), 25-47.
- Ayten, A., & Düzgüner, S. (2017). *Tasavvuf psikolojisine giriş: Bireysel arınma ve güzel ahlak* (1. baskı). İstanbul: Sufi Kitap.
- Bayzan, A. R. (2013). *Sufi ile terapist*. İstanbul: Etkileşim Yayınları
- Bilgiz, M. (2006). Kur'an'da zikir kavramının anlam alanı. *Atatürk Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, (25), 209-236.
- Boni, L. J. (2010). *The sufi journey towards nondual self-realization* (Master's). University of Lethbridge, Lethbridge, Alberta, Canada.
- Bormann, J. E., Smith, T. L., Becker, S., Gershwin, M., Pada, L., Grudzinski, A. H., & Nurmi, E. A. (2005). Efficacy of frequent mantram repetition on stress, quality of life, and spiritual well-being in veterans: A pilot study. *Journal of Holistic Nursing: Official Journal of the American Holistic Nurses' Association*, 23(4), 395-414.
- Bourgeault, C. (2003). *The wisdom way of knowing: Reclaiming an ancient tradition to awaken the heart* (1st. ed). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Böwering, G. (1997). The concept of time in ıslam. *Proceedings of the American Philosophical Society*, 141(1), 55-66.
- Bruno, F. J. (1982). *Psikoloji tarihine giriş* (N. Hisli, Çev.). Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, 1982.

- Bucke, R. M. (1905). *Cosmic consciousness: A study in the evolution of the human mind*. Philadelphia: Innes Sons.
- Burckhardt, T. (1982). *İslam tasavvuf doktrinine giriş* (F. Aslan, Çev.). İstanbul: Ribat Yayınları.
- Burckhardt, T. (1999). *Astroloji ve simya* (M. Temelli, Çev.). İstanbul: Verka Yayınları.
- Burke, E. (1885). *On the sublime and beautiful*. New York : J. B. Alden.
- Butler, C. (1922). *Western mysticism; the teachings of SS Augustine, Gregory, and Bernard on contemplation and the contemplative life; neglected chapters in the history of religion*,. London: Constable & Company, Ltd.
- Canan, S. (2022, Ocak 22). *Nöroteoloji: modern sinirbilimleri aşkın deneyimler hakkında ne söyleyebilir?* Geliş tarihi 21 Şubat 2022, gönderen Açık Beyin website: [www.acikbeyin.com/noroteoloji-modern-sinirbilimleri-askin-deneyimler-hakkinda-ne-soyleyebilir/](http://www.acikbeyin.com/noroteoloji-modern-sinirbilimleri-askin-deneyimler-hakkinda-ne-soyleyebilir/)
- Cardena, E., Lynn, S. J., & Krippner, S. (2000). *Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence* (ss. xi, 476). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Cardena, E., & Winkelman, M. J. (Eds.). (2011). *Altering consciousness: Multidisciplinary perspectives [2 volumes]: Multidisciplinary perspectives*. California: ABC-CLIO.
- Cebecioğlu, E. (2009). *Tasavvuf terimleri ve deyimleri sözlüğü* (5. Basım). İstanbul: Ağaç Kitabevi Yayınları.
- Certel, H. (2014). *Din psikolojisi*. İstanbul: Berikan Yayınevi.
- Ceyhan, S. (2009). Semâ. TDV İslam Ansiklopedisi içinde. (C. 36, ss. 455-457). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Chishti, S. H. M. (1991). *The book of sufi healing*. Rochester, Vt.
- Chittick, W. C.(2011). *Tasavvuf: Kısa bir giriş* (Turan Koç, Çev.). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Cita, E. E., & Mizan, D. M. (2018). The effect of mind-body-spirit therapy on mood score in patients with chronic renal failure with hemodialysis. *Journal Of Nursing Practice*, 2(1), 42-50.
- Coats, E. J., & Feldman, R. S. (2011). Zihniniz bedeninizi iyileştirebilir mi? (N. K. Erdoğan, Çev.). *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(2), 353-367.

- Conze, E. (2003). *Buddhism, its essence and development*. Mineola, N.Y: Dover Publications.
- Corbett, L. (1996). *The religious function of the psyche*. London : New York: Routledge.
- Corbin, H. (2013). *Bir'le bir olmak: İbn Arabi tasavvufunda yaratıcı muhayyile* (Z. Oktay Uslu, Çev.).
- Cornell, J. (2013). *Aum: The melody of love: the spirit behind all creation*. Nevada City, CA: Crystal Clarity Publishers.
- Cortright, B. (1997). *Psychotherapy and spirit: Theory and practice in transpersonal psychotherapy* (ss. xii, 257). Albany, NY, US: State University of New York Press.
- Counterculture. (2022, April 7). New World Encyclopedia, . Retrieved 11:17, September 21, 2022 from [www.newworldencyclopedia.org/p/index.php?title=Counterculture&oldid=1066988](http://www.newworldencyclopedia.org/p/index.php?title=Counterculture&oldid=1066988).
- Çakır, M. S. (2019). Hatm-i hâcegân ve Hâlidîlik'teki uygulanan örnekleri. *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 488-505.
- Çakmak, Y. O., Ekinci, G., Heinecke, A., & Çavdar, S. (2017). A possible role of prolonged whirling episodes on structural plasticity of the cortical networks and altered vertigo perception: the cortex of sufi whirling dervishes. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 3.
- Çelik, İ., & Tay, Ö. (2021). Çiştîyye tarikatının semâ ve mûsikîye yaklaşımı. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*.
- Çetin, Ö. (2017). Sufilerce kendini dönüştürme eğitimi olarak uygulanan zikir ritüelinin bilişsel psikoloji açısından analizi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(31), 1-28.
- Çubukcu, H. (2017). Sayı sembolizminin tasavvuftaki zikir sayılarına etkisi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (60), 1-15.
- Dacher, E. (2014). A brief history of mind-body medicine. *International Journal of Transpersonal Studies*, 33, 148-157.
- Dağıstani, Ö. Z. (1986). *Tasavvuf ve tarikatlarla ilgili fetvalar* (İ. Gündüz & Y. Çiçek, Çev.). İstanbul: SEHA yayınları.
- Daniels, M. (2003). *Making sense of mysticism*. 7(1), 32.
- Davis, J. (2003). An overview of transpersonal psychology. *The Humanistic Psychologist*, 31(2-3), 6-21.

- Davis, J. (2022, Mart 6). Transpersonal-Psychology. Geliş tarihi 06 Mart 2022, gönderen [www.johnvdavis.com/Transpersonal-Psychology.html](http://www.johnvdavis.com/Transpersonal-Psychology.html)
- Davis, J. (2022). Ecopsychology. Geliş tarihi 21 Ağustos 2022, gönderen <http://transpersonelpsikoloji://www.johnvdavis.com/Ecopsychology.html>
- Deikman, A. J. (1982). *The observing self: Mysticism and psychotherapy*. Boston: Beacon Press.
- Deuraseh, N., & Talib, M. A. (2005). Mental health in Islamic medical tradition. *International Medical Journal*, 4(2), 74-79.
- Doko, E. (2018). Çağdaş nörobilim ve dini tecrübe: nöroteolojik tezler bir zihinsel durum olan Tanrı inancını yanlışlayabilir mi? *Metazihin*, 1(2), 16.
- Edwards, S. (2013). Holistic psychology: A brief primer. *Journal of Psychology in Africa*, 23, 531-537.
- El Acluni, İ. B. M. (2019). *Keşfü'l hafa* (M. Genç, Çev.). İstanbul: Beka Yayınları.
- El-Isfahani, R. (2010). *Müfredât: Kur'an kavramları sözlüğü*. İstanbul: Çıra Yayınları.
- Eliade, M. (2013). *Yoga: Ölümsüzlük ve özgürlük* (A. Berktaş, Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- El-Münziri, H. (2019). *Hadislerle İslam (Tergib ve Terhib)* (A. M. Büyükçınar, D. Pusmaz, A. Arpa, & A. Yücel, Çev.). İstanbul: Huzur Yayınevi.
- Elvina, M., Widada, W., Suwito, J., & Ibrahim, M. (2021). Alternative treatments for pain through dhikr, hijamah and herbal medicine as integrative medicine. İçinde M. Akram (Ed.), *Alternative Medicine—Update*. IntechOpen.://doi.org/10.5772/intechopen.94041
- Epstein, P. (2000). *Kabala: Musevi mistiklerinin yolu* (Ş. Barkın & N. Karayazgan, Çev.). İstanbul: Dharma Yayınları.
- Eraydın, S. (2014). *Tasavvuf ve tarikatlar*. İstanbul: M.Ü. İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.
- Ercan, B. (2017). *Yoga I. Kitap: Surya'dan Patanjali'ye*. İstanbul: Paloma Yayınları.
- Erginli, Z. (2006). *Metinlerle tasavvuf terimleri sözlüğü*. Trabzon: Kalem Yayınları.
- Erginli, Z. (2008). Temel Tasavvuf Klasiklerinde Hâl Kavramına Toplu Bir Bakış. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 8(1), 46.
- Erick J. Coats, & Feldman, R. S. (2011). Zihniniz bedeninizi iyileştirebilir mi? (N. Korkmaz, Çev.). *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 353-367.
- Ernst, C. W. (2019). Tasavvuf ve yogada vecdin psikofizyolojisi (M. B. Yamak, Çev.). *Rumeli İslâm Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 129-134.

- Es-Serrâc, E. N. (2016). *İslam tasavvufu (El-Lüma)* (H. K.Yılmaz, Çev.). İstanbul: Erkam Yayınları.
- F. Buehler, A. (2015). Yirmi birinci yüzyılda tasavvuf araştırmaları: Tetkik bağlamını genişletmek (M. Atalay, Çev.). *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (SAUIFD)*, 17(31), 193-193.
- Nosrati, F., Ghobari-Bonab, B., Zandi, S., & Qorbani-Vanajemi, M. (2021). Effects of Dhikr (Repetition of Holy Names) on Stress: A Systematic Review. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*, 7(3), 157-171.
- Fauzan, N., & Rahim, N. A. (2014). Brain waves in response to Al-Quran & dhikr. 17.
- Ferrer, A. (2015). From Newtonian physics to Quantum theory; From new science to spiritual philosophy and wisdom: The crucial question of consciousness. *Ars Brevis*, (21).
- Ferrer, J. N. (2002). *Revisioning transpersonal theory: a participatory vision of human spirituality*. Albany: State University of New York Press.
- Fragar, R. (1989). Transpersonal psychology. *Existential-phenomenological perspectives in psychology: Exploring the breadth of human experience*.
- Fragar, R. (2015). *Sufi terapistin sohbet günlüğü* (Ö. Çolakoğlu, Çev.). İstanbul: Sufi Kitap.
- Fragar, R. (2018). *Kalp nefes ve ruh* (İ. Kapaklıkaya, Çev.). İstanbul: Sufi Kitap.
- Fragar, R. (Ed.). (2017). *Manevi rehberlik* (Ö. Çolakoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Fragar, R., & Fadiman, J. (2013). *Personality and personal growth* (Seventh edition). Boston: Pearson.
- Fragar, R., & Fadiman, J. (Ed.). (1999). *Essential sufism* (Reprint edition). HarperOne.
- Frank, P. (1947). *Einstein: His life and times*. Canada: Ryerson Press.
- Friedman, H. L., & Hartelius, G. (Ed.). (2013). *The Wiley-Blackwell handbook of transpersonal psychology*. Chichester, West Sussex, UK: Wiley Blackwell.
- Fromm, E. (2006). *Psikanaliz ve din* (E. Erten, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Fuadi, Ö. (2011). *Hz .Pir Şaban-ı Veli menkıbeleri*. İstanbul: Nefes Yayınları.
- Geoffroy, E. (2010). *Introduction to sufism: The inner path of Islam* (R. Gaetani, Çev.). Bloomington, Ind: World Wisdom.
- Gevaş, İ., & Akdeniz, A. (2020). Kavvâli dînî mûsikî türünün mevlevî tarikatı ile Çiştî tarikatı arasındaki benzerlikler bağlamında incelenmesi. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, (46), 413-428.

- Ghorbani, M., Jonckheere, E. A., & Bogdan, P. (2018). Gene expression is not random: scaling, long-range cross-dependence, and fractal characteristics of gene regulatory networks. *Frontiers in physiology*, 9, 1446.
- Giovanni. (2017, Kasım 14). *Sufi meditation and breathing practices*. Geliş tarihi 06 Kasım 2020, gönderen Live and Dare website: [liveanddare.com/sufi-meditation](http://liveanddare.com/sufi-meditation)
- Goldstein, E. B. (2013). *Bilissel psikoloji* ( O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Gökdoğan, M. D.(2013). Pisagor. TDV İslâm Ansiklopedisi içinde (C.34, ss. 292-293). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınevi.
- Grof, S. (1983). East and west: Ancient wisdom and modern science. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 15(1), 13-36.
- Grof, S. (2014a). *Geleceğin psikolojisi* (S. Soner, Çev.). İstanbul: Ray Yayıncılık.
- Grof, S. (2014b). *Kozmik oyun* .(L. Kartal, Çev.). İstanbul: Omega Yayınları.
- Grof, Stanislav.(2008). Brief history of transpersonal psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 27(1), 46-54.
- Gross, S. (2021, Ekim 2). *The power of niggunim in this moment*. Geliş tarihi 02 Ekim 2021, gönderen Hebrew College website: [hebrewcollege.edu/blog/the-power-of-niggunim-in-this-moment/](http://hebrewcollege.edu/blog/the-power-of-niggunim-in-this-moment/)
- Guenon, R. (2016). *İslam maneviyatı ve Taoculuğa toplubakış* (M. Kanık, Çev.). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Günay, T. (1987). Çeşitli Yönleriyle Din. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28(1), 1.
- Gündüz, Ş. (2017). *Hristiyanlık*. İstanbul: İSAM Yayınları.
- Güngör, E. (2018). *İslam tasavvufunun meseleleri*. İstanbul: YER-SU Yayınları.
- Gürbüz, A. (2008). *Zen ve tasavvuf ışığında kendini bilmenin yolu*. İstanbul: İnsan Yayınları
- Gürsu, O. (2017). Nöropsikoloji, din ve psikolojik iyi oluş. *Journal of International Social Research*, 10(53), 502-512.
- Gzt. (2020a, Haziran 5). Kavvali müziği ve Nusret Fateh Ali Han [Text]. Geliş tarihi 16 Ocak 2022, gönderen Gzt website: [www.gzt.com/nihayet/kavvali-muzigi-ve-nusretfatehali-han-3545887](http://www.gzt.com/nihayet/kavvali-muzigi-ve-nusretfatehali-han-3545887)
- Gzt. (2020b, Ağustos 29). Hindistan'ın en yaygın tarikatı: Çiştîyye [Text]. Geliş tarihi 16 Ocak 2022, gönderen Gzt website: [www.gzt.com/mecra/hindistanin-en-yaygin-tarikati-cistiyye-3137297](http://www.gzt.com/mecra/hindistanin-en-yaygin-tarikati-cistiyye-3137297)
- Hamid, B. (2017). Chemistry of happiness. *Jurnal Qalbu*, 40-62.



- Happold, F. C. (1991). *Mysticism: A study and an anthology*. London: Penguin Books.
- Harmless, W. (2008). *Mystics*. New York: Oxford University Press.
- Harner, M. J. (1980). *The way of the shaman: A guide to power and healing*. San Francisco: Harper & Row.
- Harvard Health. (2022, Şubat 2). Phobia. Geliş tarihi 02 Şubat 2022, gönderen Harvard Health website: [www.health.harvard.edu/a\\_to\\_z/phobia-a-to-z](http://www.health.harvard.edu/a_to_z/phobia-a-to-z)
- Hashim, Z., Ismail, S., Husain, R., Syed Omar, S. H., & Mohamad, N. (2018). An application of healing verses (As-syifa verses) as therapy approach to reduce stress in drug addiction. *International Journal of Civil Engineering and Technology*, 9, 165-173.
- Hastings, A. (1991). *With the tongues of men and angels: a study of channeling*. Forth Worth: Holt Rinehart and Winston
- Hatley, S. (2015). Kuṇḍalini. *Encyclopedia of Indian Religions* içinde. New York: Springer Press.
- Healthline. (2019, Nisan 30). Sedatives: How they work, cautions, and dependency. Geliş tarihi 19 Ağustos 2022, gönderen Healthline website: [www.healthline.com/health/sedatives](http://www.healthline.com/health/sedatives)
- Helvacı Çelik, F., & Hocaoglu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: Bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(1).
- Hick, J. (1991). Religion as “skilful means”: A hint from buddhism. *International Journal for Philosophy of Religion*, 30(3), 141-158.
- Hilty, D. A. (2022, Mart 7). Integrative and transpersonal. Geliş tarihi 27 Mart 2022, gönderen LiteraryNomad website: [literary-nomad.com/2022/03/07/integrative-and-transpersonal/](http://literary-nomad.com/2022/03/07/integrative-and-transpersonal/)
- Holub, A. S. (2016). Toward a psychology of religious ritual. *httranspersonel psikoloji: l/www. body-mind-unlimited. comfPDF/Religious Ritual. pdf (12/18/212)*.
- Horozcu, Ü. (2013). Psikodelig ilaçlar ve mistik deneyim: Mistik deneyimin kısa yolu. *Journal of Istanbul University Faculty of Theology*, (28), 141-174.
- Hosseini, L., Lotfi Kashani, F., Akbari, S., Akbari, M. E., & Sarafraz Mehr, S. (2016). the Islamic perspective of spiritual intervention effectiveness on biopsychological health displayed by gene expression in breast cancer patients. *Iranian Journal of Cancer Prevention*, 9(2), e6360.
- Hökelekli, H. (1998). *Din psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayinlari.

- Human Potential Movement* | *Encyclopedia.com*. (2022). Geliş tarihi gönderen <https://www.encyclopedia.com/medicine/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/human-potential-movement-0>
- Huxley, A. (2014). *Kadim felsefe: Doğu'nun ve Batı'nın büyük mistikleri üzerine bir yorum* (M. Yetkin, Çev.). İstanbul: İthaki Yayınları.
- Istiqomah, I. N. (2013). Reduced addiction in drugs abusers undergoing dhikr at Ponpes Inabah XIX Surabaya. *Folia Medica Indonesiana*, 49(1), 8.
- Ivandianto. (2020). Facing the industrial revolution 4.0 with sufistic transpersonal psychology. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.002>
- Hasan, İ. (2020). Tantrik Türk Budizmi'nde mantra ve dhāraṇī kavramları üzerine. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 9(2), 500-514.
- James, W. (2017). *Dinsel deneyimin çeşitleri: İnsan doğası üzerine bir inceleme* (İ. H. Yılmaz, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- John Hopkins Medicine. (2022, Şubat 2). *Phobias*. Geliş tarihi 02 Şubat 2022, gönderen [www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/phobias](https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/phobias)
- Johnstone, B., Hanks, R., Bhushan, B., Cohen, D., Roseberry, J., & Yoon, D. P. (2017). Selflessness as a universal neuropsychological foundation of spiritual transcendence: Validation with Christian, Hindu, and Muslim traditions. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(2), 175-187.
- Jones, L., Eliade, M., & Adams, C. J. (2005). *Encyclopedia of religion*. Detroit: Macmillan Reference USA.
- Judy, D. (2011). Transpersonal psychology: mapping spiritual experience. *Religions*, 2(4), 649-658.
- Jung, C. G. (2010). *Psikoloji ve din* (R. Karabey, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Kafes, A. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*. <https://doi.org/10.47793/hp.867111>
- Kaplan, A. (1995). *Jewish meditation: A Practical Guide*. New York: Schocken Books.
- Kara, M. (1922). *Tasavvuf ve tarikatlar*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Kâşânî, İ. (2010). *Tasavvufun ana esasları* (H. Uygur, Çev.). İstanbul: Kurtuba.
- Kayıklık, H. (2011). *Tasavvuf psikolojisi*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Kayıklık, H. (2019). *Din psikolojisi bireysel dindarlık üzerine*. Adana: Karahan Kitabevi.

- Keary, K. (2021, Ekim 9). Chants, Beads and Mantras: Solemn Practices of Christians and Buddhists – Precious Blood Renewal Center. Geliş tarihi 09 Ekim 2021, gönderen [httranspersonel psikolojis://www.pbrenewalcenter.org/blog/chants-beads-and-mantras-solemn-practices-of-christians-and-buddhists/](https://www.pbrenewalcenter.org/blog/chants-beads-and-mantras-solemn-practices-of-christians-and-buddhists/)
- Kelabazi. (1979). *Doğuş devrinde tasavvuf ta'arruf* (S. Uludağ, Çev.). İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Kılıç, M. E. (2012). *Tasavvufa giriş*. İstanbul: Sufi Kitap.
- Kocaman, K. (2020). Tasavvufi eğitimde kullanılan özel eğitim yöntemleri. *Journal of International Social Research*, 13, 1162-1171. [httranspersonel psikolojis://doi.org/10.17719/jisr.2020.4165](https://doi.org/10.17719/jisr.2020.4165)
- Koç, C., & Karabağ, S. (2013). İlköğretim ikinci kademe (6-8. sınıf) öğrencilerinin bilişüstü yetileri ile başarı yönelimlerinin incelenmesi. *NWSA Academic Journals*, 8(2), 308-322.
- Kolektif. (2003). *Kur'an-ı Kerim açıklamalı meali*. İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları.
- Komariah, M., Hatthakit, U., & Boonyoung, N. (2020). Impact of Islam-based caring intervention on spiritual well-being in Muslim women with breast cancer undergoing chemotherapy. *Religions*, 11(7), 361.
- Kugle, S. (2012). Sufi meditation manuals from the Mughal Era. *Oriente Moderno*, 92(2), 459-489.
- Kugle, S. A., & Ernst, C. W. (2012). *Sufi meditation and contemplation: timeless wisdom from mughal india*. New Lebanon, New York: Omega Publications.
- Kurt, H.(2008). El-Bârikât'ta zikir ve duanın psikolojik boyutu. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(20), 181-192.
- Kusumadiyanti, E. I., Darmawan, R. E., & Lestari, S. (2021). Dhikr and wudu as therapy on spiritual distress in hypertension patients. *Jendela Nursing Journal*, 5(2), 64-73. [doi.org/10.31983/jnj.v5i2.7968](https://doi.org/10.31983/jnj.v5i2.7968)
- Kuşeyri, A. (2013). *Tasavvuf ilmine dair kuşeyri risalesi* (M. Coşkun, Çev.). İstanbul: İlk Harf Yayınevi.
- Kutluer, İ.,(1996). Ebû Zeyd Belhî. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* içinde. (C. 5, s.412-14). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınevi.
- Lajoie, D. H., & Shapiro, S. I. (1992). Definitions of transpersonal psychology: The first twenty-three years. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24(1), 79-98.
- Lattuada, P. (2018). Transpersonal psychology as a science. *Integral Transpersonal Journal*, 11. [httranspersonel psikolojis://doi.org/10.32031/ITIBTE\\_ITJ\\_11-LP2](https://doi.org/10.32031/ITIBTE_ITJ_11-LP2)

- Leary, M. R., & Guadagno, J. (2011). The role of hypo-egoic self-processes in optimal functioning and subjective well-being. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, 135-146.
- Leavitt, N., & Blythe, I. B. (1993). *Ecstatic religious expression within Islam*. Master's, The University of Arizona, USA/ Arizona.
- Leuba, J. H. (1925). *The psychology of religious mysticism*. Oxford, England: Harcourt, Brace.
- Lings, M. (2017). *Tasavvuf nedir?* İstanbul: Nefes Yayınları.
- Liou, C. H., Hsieh, C. W., Hsieh, C. H., Lee, S. C., Chen, J. H., & Wang, C. H. (2007). Correlation between pineal activation and religious meditation observed by functional magnetic resonance imaging. *Nature Precedings*, 1-1.
- Llanos, L. F., & Martínez Verduzco, L. (2022). From self-transcendence to collective transcendence: in search of the order of hierarchies in Maslow's transcendence. *Frontiers in psychology*, 13, 787591.
- Lynch, J., Prihodova, L., Dunne, P.J., Carroll, Á., Walsh, C., McMahon, G., & White, B.A. (2018). Mantra meditation for mental health in the general population: A systematic review. *European Journal of Integrative Medicine*.
- Lolla A. (2018). Mantras help the general psychological well-being of college students: a pilot study. *Journal of religion and health*, 57(1), 110–119. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0371-7>
- Mantra. (2015, December 4). New World Encyclopedia, . Retrieved 11:11, September 21, 2021 from <https://www.newworldencyclopedia.org/p/index.php?title=Mantra&oldid=992426>.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. H. (1961). Peak experiences as acute identity experiences. *The American Journal of Psychoanalysis*, 21(2), 254-262. <https://doi.org/10.1007/BF01873126>
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1-9.

- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.
- Maslow, A. H. (1996). *Dinler,değerler,doruk deneyimler* (H. K. Sönmez, Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
- Meditation. (2021, July 13). New World Encyclopedia, . Retrieved 11:14, September 21, 2022 from [httranspersonel psikolojis://www.newworldencyclopedia.org/p/index.php?title=Meditation&oldid=1055123](https://www.newworldencyclopedia.org/p/index.php?title=Meditation&oldid=1055123)
- Mentalhelp.net. (2022, Şubat 24). Mind-Body Medicine: An Overview. Geliş tarihi 24 Şubat 2022, gönderen [mentalhelp.net/alternative-medicine/mind-body-medicine-an-overview/](https://mentalhelp.net/alternative-medicine/mind-body-medicine-an-overview/)
- Meriç, C. (2014). *Kırk Ambar - Cilt: 1 Rûmuz-ül Edeb: Bütün Eserleri* . İstanbul: İletişim Yayınları.
- Merkur, D. (2021, Haziran 7). Meditation | Definition, History, & Facts | Britannica. Geliş tarihi 30 Nisan 2022, gönderen [www.britannica.com/topic/meditation-mental-exercise](https://www.britannica.com/topic/meditation-mental-exercise)
- Merter, N. M. (2012). *Dokuz yüz katlı insan: tasavvuf ve benötesi psikolojisi (transpersonal psikoloji)* . İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Mirzaei, T., Nematollahi, M., Sabzevari, S., Dehghan, S., & Soleymanpour, M. (2015). Short term effects of islamic zikr on anxiety, stress, and depression in mothers of children with congenital heart disease. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 10, 1-5. [httranspersonel psikolojis://doi.org/10.9734/BJMMR/2015/19526](https://doi.org/10.9734/BJMMR/2015/19526)
- Mohandas, E. (2008). Neurobiology of spirituality. *Mens Sana Monographs*, 6(1), 63-80.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176-186.
- Moris, Z. (1999). *Knowledge is light: Essays in honor of Seyyed Hossein Nasr*. Chicago: Kazi Publications.
- Mortan, O., & Sutcu, S. (2011). Cognitive behavioral therapy for auditory hallucinations. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler - Current Approaches in Psychiatry*, 647.
- Muhammad, N. H. N., & Omar, S. H. S. (2019). Remembrance (zikr) approach to treat drug addiction problems. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(7), Pages 1070-1080.

- Nafisa, I. N. K., Nashori, F., & Rumiani, R. (2017). Effectiveness of asmaul husna dhikr therapy to enhance the self control of alcohol abuser. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 8(3), 154-163.
- Nashori, F., Hidayat, B., Ahmad Irfan, L., Putra, A., Kusprayogi, Y., & Diana, R. (2020). Decreasing insomnia among college students with dyspepsia gastritis: the role of islamic-cognitive behavioral therapy. *Talent Development and Excellence*, 12, 4436-4451.
- Nasr, S. H. (1970). Sufism and the perennity of the mystical quest. *Studies in Comparative Religion*, 4(4), 13.
- Nasr, S. H. (1973). *Sufi essays*. Albany: SUNY Press.
- Nedvî, A. B. (1998). *Tasavvuf ve hayat* ( M. Ates, Çev.). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayinlari.
- Nefes Atölyesi. (2022, Mart 5). *Beyin Dalga Frekansları*. Geliş tarihi 05 Mart 2022, gönderen Nefes Atölyesi | [nefesatolyesi.com/beyin-dalga-frekanslari/](https://nefesatolyesi.com/beyin-dalga-frekanslari/)
- New World Encyclopedia. (2020). *Counterculture*. Geliş tarihi gönderen httranspersonel psikolojis://www.newworldencyclopedia.org/p/index.php?title=Special:CiteThisPage&page=Counterculture&id=1036639
- Newberg, A. B. (2010). *Principles of neurotheology*. Farnham, Surrey, England ; Burlington, VT: Ashgate Pub.
- Newberg, A., & Waldman, M. R. (2016). *How enlightenment changes your brain: the new science of transformation*. New York: Avery.
- Newberg, A.B, & Iversen, J. (2003). The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations. *medical hypotheses*, 61(2), 282-291.
- Ni'matuzzakiah, E. (2018, May). The Influence of Asmaul Husna Dhikr to Psychological Wellbeing of Employees. In International Seminar on Public Health and Education 2018 (ISPHE 2018) (pp. 62-66). Atlantis Press.
- Ni'matuzzakiah, E. (2020). The Influence of Asmaul Husna Dhikr on Adolescent Emotional Intelligence. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 47-54.
- Nicholson, R. A. (2014). *İslam sufileri*. (Kolektif, Çev.). İstanbul: Büyüyenay yayınları.
- Nizami, K. A.(1993). Çiştîyye, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi içinde.( *Cilt* 8., ss. 343-346). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınevi.

- Nizamie, S. H., Katshu, M. Z. U. H., & Uvais, N. A. (2013). Sufism and mental health. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(Suppl 2), S215-S223. [httranspersonel psikolojis://doi.org/10.4103/0019-5545.105535](https://doi.org/10.4103/0019-5545.105535)
- Nugraha Kusuma, A., Rahmawati, D., Lusiani, M., & Dede, R. (2020). The effect of Dhikr therapy on anxiety levels in chronic kidney failure patients that have done hemodialysis therapy in Indonesia. *Enfermería Clínica*, 30, 175-178. [httranspersonel psikolojis://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.048](https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.048)
- Nurbakhsh, J. (2003). *The path: Sufi practices*. New York: Khaniqahi Nimatullahi Publications.
- Dilara, Onur. (2018). Psikoloji kuramları ve yaratıcılık ilişkisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 145-156.
- Oomen, P. (2003). Encyclopedia of science and religion. İçinde J. W. Van Huyssteen (Ed.), *Neurotheology*. New York : [Detroit, Mich.]: Macmillan Reference ; Thomson Gale.
- Ornstein, R. E. (2003). *Yeni bir psikoloji* (E. Göka & F. Işık, Çev.). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Otto, R. (1924). *The idea of the Holy: An inquiry into the non-rational factor in the idea of the Divine and its relation to the rational*. London: Oxford University Press.
- Öngören, R. (1997). Hatm-i hâcegân”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* içinde. (C. 16., ss. 476-477). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınevi.
- Özcan, N.(2011). Tekke mûsikisi. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* içinde. (C.40, ss.384-385) İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınevi.
- Özdemir, P. (2017). Jung terapisinde maneviyat.
- Özelsel, M. M. (2002). Halvette kırk gün: Psikolog bir dervişenin halvet günlüğü ve bilimsel çözümlemesi. (P. Budanur Ateş, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Özgen, F., & Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 34-41.
- Özgen, M. (2015). Tasavvuf felsefesinde zikir kavramı. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 215-227.
- Özköse, K. (2007). Tasavvufî tecrübede salikin kendinden geçme durumu: Vecd. *Tasavvuf: İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, (18), 65-85.
- Özköse, K. (Ed.). (2012). *Tasavvuf el kitabı*. Ankara: Grafiker Yayınları.
- Öztürk, Y. N. (2003). *Kur'an ve sünnete göre tasavvuf*. İstanbul: Yeni Boyut.



- Page, K. (2017, Temmuz 3). The Stephen Hawking of psychology: Anthony “Tony” Sutich. Geliş tarihi 20 Mart 2022, gönderen [www.linkedin.com/pulse/stephen-hawking-psychology-anthony-tony-sutich-kevin-page](https://www.linkedin.com/pulse/stephen-hawking-psychology-anthony-tony-sutich-kevin-page)
- Peker, H. (1993). Tasavvuf psikolojisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7, 35-52.
- Perry, R. B. (1935). *The thought and character of William James (2 vols.)*. Boston: Little, Brown and Company.
- Pihasnawati, Hasanah, M., & M, E. M. (2019, Ağustos). Dhikr Relaxation to Reduce Phobia in Students With Specific Phobia Disorder. 53-57. *Atlantis Press*.
- Psychology Today. (2022, Mart 22). Transpersonal Therapy | Psychology Today. Geliş tarihi 22 Mart 2022, gönderen [www.psychologytoday.com/intl/therapy-types/transpersonal-therapy](https://www.psychologytoday.com/intl/therapy-types/transpersonal-therapy)
- Rahman, F. N. (2014). Spiritual healing and sufi practices. *Nova*, 2(1), 1-9.
- Rajab, T. (2012). Httranspersonel psikolojis://www.stressresilientmind.co.uk/. Geliş tarihi 12 Mart 2022, gönderen Sufi Meditation and Positive Mental Health website: httranspersonel psikolojis://www.stressresilientmind.co.uk/articles/sufi-meditation-and-positive-mental-health
- Rao, M. (2018). *Living mantra*. New York, NY: Springer Berlin Heidelberg.
- Rifâi (2021, Kasım 18). Dhikr | rifai.org | Rifai Sufi Order Web Site. Geliş tarihi 18 Kasım 2021, gönderen website: [www.rifai.org/sufism/english/sufi-practices/dhikr/](https://www.rifai.org/sufism/english/sufi-practices/dhikr/)
- Reed, P. G. (1991). Self-transcendence and mental health in oldest-old adults. *Nursing Research*, 40(1), 5-11.
- Reed, P. G. (2008). Theory of self-transcendence. *Middle range theory for nursing*, 3, 105-129.
- Reischer, H. N., Roth, L. J., Villarreal, J. A., & McAdams, D. P. (2021). Self-transcendence and life stories of humanistic growth among late-midlife adults. *Journal of Personality*, 89(2), 305-324.
- Rivier College, & Cunningham, P. F. (2007). The challenges, prospects, and promise of transpersonal psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 26(1), 41-55.
- Rugenstein, L. (1996). Wilber's spectrum model of transpersonal psychology and its application to music therapy. *Music Therapy*, 14(1), 9-28.
- Saniotis, A. (2018). Understanding mind/body medicine from muslim religious practices of salat and dhikr. *Journal of Religion and Health*, 57(3), 849-857.



- Sartorius, N. (2006). The meanings of health and its promotion. *Croatian medical journal*, 47(4), 662-664.
- Sasmita, H., Yanti, N., Hendri, K., Tasman, T., Astuti, V. W., & Fadriyanti, Y. (2021). Progressive muscle relaxation and dhikr on reducing post traumatic stress disorder in earthquake victims. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 385-392.
- Sayadmansour, A. (2014). Neurotheology: The relationship between brain and religion. *Iranian Journal of Neurology*, 13(1), 52-55.
- Sayar, K. (2008). *Sufi psikolojisi*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Sayım, H. (2001). Sih dini. *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(11), 85-96.
- Sayın, E. (2021). Vecd duygusunun tasavvufî ve psikolojik etkileri. *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi*, 16(31), 53-66.
- Scientific American. (2016). What is synesthesia? Scientific American. Geliş tarihi gönderen [httranspersonel psikolojis://www.scientificamerican.com/article/what-is-synesthesia/](https://www.scientificamerican.com/article/what-is-synesthesia/)
- Schimmel, A. (2018). İslamin mistik boyutları. (E. Kocabiyik, Çev.). İstanbul: Alfa.
- Schindler, S. (t.y.). The transpersonal revolution fundamental principles of transpersonal psychology and philosophy. Geliş tarihi gönderen [www.academia.edu/36937546/The\\_Transpersonal\\_Revolutio](https://www.academia.edu/36937546/The_Transpersonal_Revolutio)  
N\_Fundamental\_Principles\_of\_Transpersonal\_Psychology\_and\_Philosophy
- Rozali, S.M., & Nubli, A.W. (2013). A Pilot Study of the Effect of Zikir on the Performance Psychology Using Heart Rate Variability (HRV).
- Serouya, H. (1987). *Mistisizm ,gizemcilik, tasavvuf* (N. Önel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Shafii, M. (1985). *Freedom from the self: Sufism, meditation, psychotherapy*. New York, N.Y: Human Sciences Pr.
- Shah, I. (2014). *The sufis* (Idries Shah Foundation, Ed.).
- Shah, I. (t.y.). *Sufi thought and action by Idries Shah*. Geliş tarihi gönderen [www.idriesshahfoundation.org/pdfviewer/sufi-thought-and-action/](https://www.idriesshahfoundation.org/pdfviewer/sufi-thought-and-action/)
- Shannon, J. (2004). The aesthetics of spiritual practice and the creation of moral and musical subjectivities in Aleppo, Syria. *Ethnology*, 43, 381.
- Shapiro, F. (2012). *Emdr terapisi teknikleri ile acı anıları silmek* ( F. Gülfidan, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

- Simmons, E. (2003). *Encyclopedia of science and religion: 2* (W. V. Huyssteen, Ed.). New York : Detroit, Mich.: Macmillan Library Reference.
- Simon, R., & Engström, M. (2015). The default mode network as a biomarker for monitoring the therapeutic effects of meditation. *Frontiers in psychology*, 6, 776.
- Solaiman, H., & El sayed, S. (2013). Effects of zikr meditation and jaw relaxation on postoperative pain, anxiety and physiologic response of patients undergoing abdominal surgery. *journal of biology, Agriculture and Healthcare.*, 3.
- Sommer S. J. (1996). Mind-body medicine and holistic approaches. the scientific evidence. *Australian Family Physician*, 25(8), 1233–1244.
- Spiegelman, J. M. (2018). *Jung psikolojisi ve tasavvuf*. ( K.Yazıcı, R. Kutlu,Çev.), İstanbul: İnsan Yayınları.
- Stace, W. T. (1960). *Mysticism and philosophy*. Palgrave Macmillan.
- Stace, Walter T. (2004). *Mistisizm ve Felsefe* (A. Tüzer, Çev.). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Stace, Walter Terence. (2006). Mistiklerin Öğretileri (C. Kuvancı, Çev.). *Bilimname*, (10), 117-131.
- Stöppler, M. C. (2022, Ocak 31). Progressive muscle relaxation for stress and insomnia. Geliş tarihi 31 Ocak 2022, gönderen WebMD website: [www.webmd.com/sleep-disorders/muscle-relaxation-for-stress-insomnia](http://www.webmd.com/sleep-disorders/muscle-relaxation-for-stress-insomnia)
- Stringfixer.com. (2022, Mart 23). İkilisizlik. Geliş tarihi 23 Mart 2022, gönderen [www.stringfixer.com/tr/Nondualism](http://www.stringfixer.com/tr/Nondualism)
- Sturbuck, E. D. (1899). *The psychology of religion: an empirical study of the growth of religious consciousness*. London: Walter Scott Publishing, Co.
- Sulistyawati, R., Probosuseno, & Setiyarini, S. (2019). Dhikr therapy for reducing anxiety in cancer patients. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(4), 411. [httranspersonel psikolojis://doi.org/10.4103/apjon.apjon\\_33\\_19](https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_33_19)
- Sunar, C. (1966). *Mistisizmin ana hatları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Sunar, C. (1978). *Ana hatlarıyla İslam tassavvufu tarihi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Suryani, S. (2013). Salat and dhikr to dispel voices: The experience of Indonesian Muslim with chronic mental illness. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 22(1).
- Schneeberger, S. F. (2010). *Unitive/mystical experiences and life changes*. University of Northern Colorado.

- Sutich, A. J. (1969). Some considerations regarding transpersonal psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 11-20.
- Sutich, A. (1976). The emergence of the transpersonal orientation: A personal account. *Journal of Transpersonal Psychology*, 8(1), 5-19.
- Suzuki, D. T. (2021). *Zen Budizm / D.T. Suzuki'den seçme yazılar* ( İ. Güngören, Çev.). İstanbul: Yol Yayınları.
- Sühreverdi, Ş. (2004). *Gerçek Tasavvuf: Avarifü'l-mearif* (D. Selvi, Çev.). İstanbul: Semerkand Yayıncılık.
- Şener, M. (1998). Huşu. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* içinde. (C. 18., s. 559). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları
- Tart, C. T. (1975). *States of consciousness*. New York: Dutton.
- Tart, C. T. (1979). *Transpersonal psychologies*. New York: Harper Collophon Books.
- Taş, C., Karaköse, R., Metin, B., Yıldız, N., Ekmen, Ş., Brown, E., & Tarhan, K. (2015). Functional brain changes during sema meditation: neuronal correlates and their associations with affective states. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 2.
- Taylor, S. (2015, Eylül 25). Transpersonal Psychology | Psychology Today. Geliş tarihi 11 Ekim 2021, gönderen [www.psychologytoday.com/us/blog/out-the-darkness/201509/transpersonal-psychology](http://www.psychologytoday.com/us/blog/out-the-darkness/201509/transpersonal-psychology)
- Tenik, A., & Gökteş, V. (2014). Tasavvufi düşüncede zikir ve zikrin benlik inşâsına etkisi. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 263-286.
- Tosun, N.(2013). Yeseviyye. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* içinde (C. 1-43, ss. 487-490). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Tümer, A., İlhan, B., & Kartal, A. (2017). Gençlerde insomni görülme sıklığı. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 426-439.
- Ukav (2022, Mart 31). Kâdirî tarîkatı'nda Zikir – Uluslararası Kadirilik Vakfı. Geliş tarihi 17 Kasım 2021, gönderen [www.ukav.net/tur/kadiri-tarikatinda-zikir/](http://www.ukav.net/tur/kadiri-tarikatinda-zikir/)
- Uludağ, S. (1997). Halvetiyye. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* içinde ( C. 15. Cilt, ss. 393-395). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Uludağ, S.(2001). Kalb. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* içinde (C. 24, ss. 229-232). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Uludağ, S (2020). Murakabe. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* içinde (C. 31., s. 204). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

- Umamah, F., & Fabiyanti, A. (2018). Pengaruh terapi musik dzikir terhadap tingkat depresi pada lansia di rt 3 rw 2 rumah dinas tni-al pulungan. *Journal of Health Sciences*, 11, 188-195.
- Underhill, E. (2012). *Practical mysticism*. South Caroline: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Uyar, M. (2016). Tasavvufta kavramlar arasındaki anlamsal bağların mahiyeti üzerine bir deneme: nefis ve ilgili kavramlar örneği. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (40), 167-195.
- Ülken, H. Z. (1946). *Tasavvuf psikolojisi*. 1944-1945 Üniversite Serbest Konferanslarından Ayrı Bası, İstanbul.
- Valverde, R. (2016a). A quantum biofeedback and neurotechnology cybertherapy system for the support of transpersonal psychotherapy. *NeuroQuantology*, 14.
- Valverde, R. (2016b). Possible role of quantum physics in transpersonal & metaphysical psychology. *Journal of Consciousness Exploration & Research*, 7, 303-309.
- Varli, N. (2020). İslamî bakış açısıyla epifiz bezinin işlevi. *Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(16), 84-110.
- Venditti, S., Verdone, L., Reale, A., Vetriani, V., Caserta, M., & Zampieri, M. (2020). Molecules of silence: effects of meditation on gene expression and epigenetics. *Frontiers in Psychology*, 11, 1767. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01767>
- Verywellmind. (2022, Nisan 21). What is catalepsy? Geliş tarihi 21 Nisan 2022, gönderen Verywell Mind website: [www.verywellmind.com/catalepsy-signs-causes-treatment-and-coping-5212828](http://www.verywellmind.com/catalepsy-signs-causes-treatment-and-coping-5212828)
- Vich, M. A. (1988). Some historical sources of the term “transpersonal”. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 20(2), 107-110.
- Walsh, R. (1992). The search for synthesis: transpersonal psychology and the meeting of east and west, psychology and religion, personal and transpersonal. *Journal of Humanistic Psychology*, 32(1), 19-45.
- Walsh, R. N., & Vaughan, F. E. (Ed.). (1993). *Paths beyond ego: The transpersonal vision*. Los Angeles, CA: J.P. Tarcher/Perigee.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (1993). On transpersonal definitions. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 2(25).

- Washingtonpost. (2021, Kasım 18). Here's what you should know before attending a whirling dervish ceremony in Turkey. *Washington Post*. Geliş tarihi gönderen [/www.washingtonpost.com/lifestyle/travel/heres-what-you-should-know-before-attending-a-whirling-dervish-ceremony-in-turkey/2019/04/11/1af4bbac-57af-11e9-9136-f8e636f1f6df\\_story.html](https://www.washingtonpost.com/lifestyle/travel/heres-what-you-should-know-before-attending-a-whirling-dervish-ceremony-in-turkey/2019/04/11/1af4bbac-57af-11e9-9136-f8e636f1f6df_story.html)
- Wilber, K. (1975). Psychologia perennis: The spectrum of consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology*, 7(2).
- Wilber, K. (1996). *The Atman Project*. US.: Quest Books.
- Wilber, K. (2001). Eye to eye: The quest for the new paradigm (3rd ed., rev). Boston : [New York]: Shambhala ; Distributed in the U.S. by Random House.
- Wong, P. (2016). Meaning-seeking, self-transcendence, and well-being. [httranspersonel psikolojis://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7\\_27](https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_27)
- World Health Organization. (2022, Şubat 20). World Health Day 2017—Depression: Let's talk. Geliş tarihi 20 Şubat 2022, gönderen [httranspersonel psikolojis://www.who.int/news-room/events/detail/2017/04/07/default-calendar/world-health-day-2017](https://www.who.int/news-room/events/detail/2017/04/07/default-calendar/world-health-day-2017)
- Wulandari, I., & Huriyati, A. (2015). Anxiety's level of bantenese patient's: The effect of dhikr therapy before surgical procedure. *International Journal of Research in Medical Sciences*, S36-S40.
- Wulff, D. M. (2000). Mystical experience. İçinde Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence (ss. 397-440). Washington, DC, US: American Psychological Association. [httranspersonel psikolojis://doi.org/10.1037/10371-012](https://doi.org/10.1037/10371-012)
- Yaden, D. B., Haidt, J., Hood Jr, R. W., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of general psychology*, 21(2), 143-160.
- Yeşilay (2022, Nisan 8). Uyuşturucu bağımlılığı ve uyuşturucu maddeler. Geliş tarihi 08 Nisan 2022, gönderen [Httranspersonel psikolojis://www.yesilay.org.tr/tr/](https://www.yesilay.org.tr/tr/) website: [httranspersonel psikolojis://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/madde-bagimliliği](https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/madde-bagimliliği)
- Yılmaz, H. K.(1993). Cezbe. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* içinde. (C. 7, s. 560). İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınevi.
- Yılmaz, H. K. (2015). *Ana hatlarıyla tasavvuf ve tarikatlar*. İstanbul: Ensar.

- Yiangou, N. (2019). Transpersonal dimensions in Islamic spirituality. *International Journal of Transpersonal Studies*, 14.
- Yitik, A. İ. (2018). *Doğu dinleri* . İstanbul: İSAM Yayınları.

