



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TÜRKİYE'DE SPİRİTÜEL UYGULAMALAR

KÜBRA KELEŞ

DANIŞMAN

PROF. DR. ASİFE ÜNAL

BARTIN-2025



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

TÜRKİYE'DE SPİRİTÜEL UYGULAMALAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra KELEŞ

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman : Prof. Dr. Asife ÜNAL

Üye : Doç. Dr. Emine BATTAL

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Nihal İŞBİLEN

BARTIN-2025

KABUL VE ONAY

Kübra KELEŞ tarafından hazırlanan “TÜRKİYE’DE SPİRİTÜEL UYGULAMALAR” başlıklı bu çalışma, 23.01.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Asife ÜNAL

Üye : Doç. Dr. Emine BATTAL

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Nihal İŞBİLEN

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../2025 tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Prof. Dr. Asife ÜNAL danışmanlığında hazırlamış olduğum “TÜRKİYE’DE SPİRİTÜEL UYGULAMALAR” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

23.01.2025

Kübra KELEŞ

ÖN SÖZ

Bu çalışmada tüm dünyada çeşitli sebeplerle arttığı düşünülen birtakım spiritüel inanış ve uygulamalar Türkiye ve 2000'ler sonrası dönemle sınırlandırılarak konu edinilmiştir. Günlük hayat içerisinde manifestleme, çekim yasası, olumlama, evrensel enerji gibi pek çok kavram sıkça duyulmakta; *Yoga, Meditasyon, Access Bars, Theta Healing, Reiki, Çigong, Tantracılık* gibi çeşitli pratikler uygulanmaktadır. Spiritüellik içerisinde giren bu tür birçok inanış ve uygulama hakkında birini veya birkaçını ele alan yahut bu yönelimlerin sebepleri üzerinde duran araştırmalar bulunduğu tespit edilmiş; bunların topyekûn görülebileceği bir bilimsel çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmüştür. Bu amaçla hazırlanan tezde konu ile ilgili birçok kavram, sembol ve uygulama anahatlarıyla ele alınmıştır.

Öncelikle, bu çalışma süresince maddi ve manevi desteğini esirgemeyen, beni destekleyen sevgili aileme ve ablam Betül KELEŞ'e teşekkürü borç bilirim. Ancak elbette teşekkürün en büyüğü kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Asife ÜNAL'a olacaktır. Tüm süreç boyunca her adımda yanımda olduğu; söylediği her söz, yaptığı her yönlendirme ile bana hem maddi hem manevi katkıda bulunduğu; çalışmamı büyük bir özveri ile geliştirdiği ve çalışma boyunca elini daima üzerimde hissettirdiği için ona minnettarım. Saygıdeğer hocama en kalbî şükranlarımı sunarım.

Kübra KELEŞ

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

TÜRKİYE’DE SPİRİTÜEL UYGULAMALAR

Kübra KELEŞ

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Asife ÜNAL

Bartın-2025, sayfa: 169

Bu çalışmada geleneksel dinler ve kadim öğretilerden etkiler taşıyan bazı yeni dinî akımlar, şemsiye bir kavram olarak “New Age” kapsamında görülen anlayışlar ve din dışı farklı amaçlarla başvurulmuş birtakım pratiklere kadar spiritüalizmle ilişkili yüze yakın kavram, sembol ve uygulama konu edinilmiştir. *Yoga, Meditasyon, Reiki, Feng Shui, Tantra, Bioenerji, Enneagram, Astroloji, Numeroloji, Aile Dizimi, Theta Healing, Manifestleme, Çigong* bunlardan sadece birkaçıdır. Bazılarının kökenleri çok eskilere gidebilmekle birlikte tüm dünyada ve eş zamanlı olarak Türkiye’de yirminci yüzyılın ikinci yarısından sonra çeşitli sebeplerle öne çıkmaya başlayan bu anlayış ve uygulamalar, 1980’ler sonrasında hızla yayılmış, günümüzde daha da popüler hale gelmiştir. Bunların sebebi kimi zaman doğrudan manevi boşluk ve anlam arayışı iken kimi zaman din ve maneviyattan bağımsız olarak fiziksel ve zihinsel sağlık, psikolojik iyi oluş hali, kişisel gelişim ve benzeri hedefler olabilmektedir. İnsanları hayatlarında “manevi olana alan açmaya” götüren bu arayışlar, “bireysel manevi yol” denilebilecek tamamen kişiye özgü uygulamalar bütünü de olabilmektedir.

Çalışmada bu spiritüel inanış ve uygulamalar Dinler Tarihi bakış açısıyla objektif biçimde ortaya konulmaya, varsa dinî arka planı verilmeye çalışılmıştır. Konu Türkiye ve 2000 sonrası dönemle sınırlandırılmış; bu topraklarda yüzyıllardır devam eden İslami tasavvuf

uygulamaları kapsam dışında tutulmuş; ayrıca ortak kullanımlar dolayısıyla bazı psikoloji ve tıp tekniklerine de yer verilmiştir. Konuyu çeşitli açılardan ele alan birtakım çalışmalar olmakla birlikte Türkiye özelinde spiritüalizme ilişkin kavram, sembol ve uygulamaları topyekûn görebilme imkânı veren bilimsel bir çalışmanın bulunmaması bu araştırmayı önemli kılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Arayış, maneviyat, New Age, Spiritüalizm, spiritüel, Yeni Dini Hareketler.

Bilim Alanı Kodu: 60205



ABSTRACT

M.A. Thesis

SPIRITUAL PRACTICES IN TÜRKİYE

Kübra KELEŞ

Bartın University

Graduate School

Department of Philosophy and Religious Sciences

Thesis Advisor: Prof. Dr. Asife ÜNAL

Bartın-2025, pp: 169

In this study, nearly a hundred concepts, symbols and practices related to spiritualism, from traditional religions and ancient teachings to some new religious trends with influences, understandings seen within the scope of “New Age” as an umbrella concept, and a number of practices used for different non-religious purposes, are discussed. *Yoga, Meditation, Reiki, Feng Shui, Tantra, Bioenergy, Enneagram, Astrology, Numerology, Family Alignment, Theta Healing, Manifesting, Qigong*, to name just a few. Although the origins of some of them can be traced back to ancient times, these understandings and practices, which have become popular all over the world and simultaneously in Türkiye after the second half of the twentieth century for various reasons, spread rapidly after the 1980s and have become even more popular today. Sometimes these are directly motivated by spiritual emptiness and the seeking of meaning, while other times they are motivated by goals independent of religion and spirituality, such as physical and mental health, psychological well-being, personal development and so on. These seeking, which lead people to “give room to the spiritual” in their lives, can also be a set of completely personalized practices that can be called “individual spiritual paths”.

In this study, these spiritual beliefs and practices are presented objectively from the perspective of the History of Religions, and their religious background, if any, is given. The topic is limited to Türkiye and the post-2000 period; Islamic Sufi practices that have been

going on in these regions for centuries are excluded from the scope; and some psychology and medical techniques are also included due to their common use. Although there are a number of studies that deal with the subject from various angles, the lack of a scientific study that gives the opportunity to see the concepts, symbols and practices related to spiritualism within in Türkiye makes this research important.

Keywords: Seeking, spiritualism, spiritual, spirituality, New Age, New Religious Movements.

Scientific Field Code: 60205



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	ii
BEYANNAME	iii
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
TABLolar DİZİNİ.....	xv
1. GİRİŞ	1
2. SPİRİTÜALİZME İLİŞKİN KAVRAMLAR.....	10
2.1. Akaşa Kayıtları.....	12
2.2. Anima Mundi.....	13
2.3. Astral Seyahat.....	14
2.4. Astroloji.....	14
2.5. Aura ve Kirlian Fotoğrafçılığı.....	15
2.6. Bilinçli Farkındalık	16
2.7. Çakra	17
2.8. Çekim Yasası ve Rezonans Kanunu	17
2.9. Esîr	18
2.10. Ezoterizm.....	19
2.11. Havas İlmi	20
2.12. İçsel Çocuk	20
2.13. İçsel Konuşma.....	21
2.14. İnisiyasyon.....	22
2.15. Kanal Olma	22
2.16. Kova Burcu Çağı	23
2.17. Mandala.....	23
2.18. Mantra	24

2.19. Mistisizm	25
2.20. Okültizm.....	25
2.21. Olumlama.....	26
2.22. Omen.....	27
2.23. Özdek	27
2.24. Parapsikoloji	27
2.25. Perispri	28
2.26. Psi Enerji	29
2.27. Reenkarnasyon ve Karma	30
2.28. Teosofi.....	31
2.29. Teürji	32
2.30. Uyumlama	32
2.31. Üçüncü Göz ve Altın Üçgen	33
2.32. Yin & Yang	34
2.33. Yuga	35
2.34. Yüksek Bilinç/Benlik.....	36
3. SPİRİTÜALİZME İLİŞKİN SEMBOLLER	37
3.1. Bodhi Ağacı	37
3.2. Buda Heykeli.....	38
3.3. Kadüse	39
3.4. Daire.....	40
3.5. Dharma Çarkı.....	40
3.6. Ejderha Sembolü	41
3.7. Hamsa/Fatıma'nın Eli.....	42
3.8. Hayat Ağacı.....	43
3.9. Heksegram.....	47
3.10. Horus'un Gözü.....	48

3.11. Kuş Tüyü	49
3.12. Lotus Çiçeği.....	51
3.13. Namaste	53
3.14. Om.....	54
3.15. Pentagram	55
3.16. Psi.....	58
3.17. Yantra ve Mandala.....	58
3.18. Yaşam Çarmıhı.....	61
3.19. Yaşam Çiçeği.....	62
3.20. Yin & Yang	64
4. SPIRİTÜEL UYGULAMALAR.....	66
4.1. Access Consciousness ve Access Bars	66
4.2. Acmos Terapi.....	68
4.3. Aile Dizimi.....	70
4.4. Aromaterapi.....	72
4.5. Ayurveda	73
4.6. Bioenerji	75
4.7. Çember Uygulamaları.....	77
4.8. Çigong.....	78
4.9. EFT	80
4.10. EMDR.....	82
4.11. Enerji Şifacılığı	85
4.12. Enneagram	86
4.13. Feng Shui.....	87
4.14. Fizyonomi.....	91
4.15. Geleneksel, Tamamlayıcı, Alternatif Tıp ve Bütüncül Sağlık	92
4.16. Manifestleme	94

4.17. Meditasyon	95
4.18. Melek Kartları	98
4.19. Müzik Terapisi.....	99
4.20. Nefes Çalışmaları.....	101
4.21. Nöroformat.....	102
4.22. NLP	103
4.23. Numeroloji.....	106
4.24. OSHO Terapi	110
4.25. Pranik Şifa.....	113
4.26. Refleksoloji.....	117
4.27. Reiki	120
4.28. Renk Terapisi.....	122
4.29. Ses Terapisi	124
4.30. Şamanik Uygulamalar.....	126
4.31. Şiatsu.....	129
4.32. Tai Chi ve Tai Chi Chuan.....	130
4.33. Tantracılık.....	131
4.34. Theta Healing.....	133
4.35. Yoga	134
5. SONUÇ.....	139
KAYNAKLAR	142
ÖZGEÇMİŞ	169

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
3. 1: Bodh Gaya bölgesindeki Bodhi ağacı	37
3. 2: Bodhi ağacı yaprağı.....	38
3. 3: Buda Heykeli.....	38
3. 4: Kadüse (Caduceus) ve eczacılık sembolü	39
3. 5: Daire	40
3. 6: Dharma çarkı	41
3. 7: Ejderha sembolü.....	41
3. 8: Hamsa.....	42
3. 9: Yggdrasil	44
3. 10: Antik Mısır’da hayat ağacı Persea	44
3. 11: Peter Paul Rubens ve Pieter Bruegel tarafından yapılan “The Garden of Eden with the Fall of Man” adlı tablo’da görülen “İyi ve Kötüyü Bilme Ağacı”.....	45
3. 12: Yahudi Kabala anlayışında Sefirot Ağacı	45
3. 13: Çift başlı kartal ile resmedilen hayat ağacı	46
3. 14: Sırasıyla; Kültür ve Turizm Bakanlığı logosu-5 kuruş-Hayat ağacı motifli Türk halısı-Sivas Gök Medrese’de yer alan hayat ağacı sembolü.....	47
3. 15: Heksegram.....	47
3. 16: Horus’un gözü	48
3. 17: Ra’nın gözü ve Horus’un gözü	49
3. 18: Kızıl derili başlığı.....	50
3. 19: Tavus kuşu	50
3. 20: Pembe ve mavi lotus çiçekleri.....	51
3. 21: Lotus çiçeğinde oturan Brahma.....	52
3. 22: Lotus çiçeğinde oturan Buda.....	52
3. 23: Namaste selamlama şekli	54
3. 24: Om hecesi.....	55
3. 25: Pentagram.....	56
3. 26: Ters çevrilmiş pentagram	56
3. 27: Pentagramda yer alan mikrokozmos insan şeması	57
3. 28: Pentakl.....	57
3. 29: Psi	58

3. 30: Mandala.....	59
3. 31: Tibet mandalası	59
3. 32: Sırasıyla: Kum ile mandala yapan keşiş - ayçiçeği - gül pencere - düş kapanı.....	60
3. 33: Mandala örnekleri	61
3. 34: Yaşam çarmihı.....	61
3. 35: 19 dairenin üst üste gelmesiyle oluşan yaşam çiçeği (The Flower of Life / Hexafoil)	62
3. 36: Yaşam çiçeği ve hayat ağacının birlikte gösterilişi.....	63
3. 37: Yaşam çiçeği içindeki yaşam meyvesinin gösterimi	63
3. 38: Yaşam çiçeği içindeki yumurtasının gösterimi	64
3. 39: Yaşam tohumu	64
3. 40: Yin & Yang	65
4. 1: Çigong egzersiz hareketleri	79
4. 2: EFT meridyen noktaları	80
4. 3: Enneagram kişilik tipleri şeması	86
4. 4: Bagua yön haritasında yönlerin sembolleri, anlamları, renkleri, nesneleri ve karşıladığı beklentiler/dilekler	90
4. 5: Avuç içinde yorumlanan çizgiler	92
4. 6: Sihirli Kare Lo Şu ve İslam kültüründe yer alan ateş-hava-toprak-su vefkleri.....	108
4. 7: MÖ.2350'den refleksolojiye dair bir duvar resmi.....	117
4. 8: Ayakta bulunan refleksoloji noktaları	118
4. 9: Elde bulunan refleksoloji noktaları	119
4. 10: Çakraların renkleri ve özellikleri.....	123
4. 11: Diyapazon ve Tibet ses çanağı.....	125

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
<u>No</u>	<u>No</u>
4. 1: Numerolojide sayılar ve karşılıkları.....	108



1. GİRİŞ

Spiritüalizm, Latince *spiritus (ruh)* sözcüğünden türemiştir. Güncel Türkçe’de ruh, tinsel, maneviyat gibi kelimelerle karşılanan spiritüel kavramı üzerinde tam bir mutabakat bulunmamaktadır. Zira spiritüellik gizemli, büyü, okültist uygulamaları ifade etme yanında artık seküler hayat içinde manevî olana kısmen yer açmak gibi anlamlar da barındırmakta; maneviyat ile ilgili tüm konuları kapsayacak şekilde kullanılmaktadır. Kavram üzerindeki bu belirsizlik çalışma başlığının tespitinde de kendini göstermiş, spiritüel yerine Türkçe’de daha dinî ve kutsal olanı hatırlatan maneviyat kelimesinin kullanılması düşünülmüş ancak içeriği tam olarak karşılamadığı görülerek doğrudan spiritüel kavramı tercih edilmiştir.

Modernite ile insanların içinde bulunduğu manevi arayışı birtakım spiritüel akımlar ve yeni dini hareketlere yönelerek doldurma çabasında olduğu anlaşılmaktadır.¹ Günümüz insanı şehirleşme; tüketim, haz ve hız odaklı yaşam tarzı; bireyselleşmeyle birlikte gelen yalnızlaşma gibi nedenlerle ruhsal olarak boşlukta hissetmeye, hayatına ve varoluşuna anlam getirecek birtakım arayışlara daha fazla girmeye başlamıştır. Bu arayışların neticesinde de bireyler kendilerini ait hissedebilecekleri, boşluk hissini giderebilecekleri, manevi anlamda doyum sağlayacakları, hayatlarını anlamlandıracakları bazı alternatif yollara yönelmektedir. Bu durum literatürde *alternatif kutsallıklar, bireysel manevi yollar, kişiye özgü inanış formları, manevi olana alan açma* gibi çeşitli şekillerde ifade edilmektedir.²

Türkiye’de de bu arayışların 21. yüzyılda hız kazandığı ve çeşitli biçimlerde maneviyata bir yönelim olduğu gözlemlenmektedir. Bu yönelimin, kurumsallaşmış dine yani Türkiye özelinde İslam’a dönüş şeklinde yorumlanması pek mümkün görünmemektedir. Aksine bazı insanların gün geçtikçe dinden uzaklaştığı, dinî uygulamalara mesafeli durduğu, özellikle gençler arasında dinî pratiklerin uygulanma oranının iyice düştüğü söylenmektedir. Bunun sebepleri üzerinde farklı yorumlar yapılmaktadır. Dinî kuralların günümüzde arzulanan seküler yaşamı engellediği düşüncesi genel anlamda dinlere karşı bir mesafe oluşturabilmektedir. Türkiye özelinde dinî pratiklerin şeklen uygulanmasında artış varmış gibi görünmekle birlikte gerçek İslami özün geri planda bırakılması, bilhassa dini temsil iddiasıyla öne çıkan kişi ve gruplarda bu hassasiyetlerin görülmemesi muhtemelen insanları özellikle gençleri etkilemektedir. Bu ve başka nedenlerle kişilerin dinden uzaklaştığına dair bir algı bulunmakla birlikte spiritüel konulara dair ilginin de arttığı düşünülmektedir.

¹ Cüneyd Aydın, *İnsanın Anlam Arayışı ve Yeni Çağ İnançları* (Ankara: Araştırma Yayınları, 2016), 108-112.

² Mehmet Ali Kirman, *Yeni Dini Hareketler Sosyolojisi* (Ankara: Birleşik Yayınevi, 2010), 282-290.

Bunların gerçeği ne kadar yansıttığı tam olarak bilinmemekle birlikte Türkiye’de bu konuda yapılan bazı araştırmalar bize güncel birtakım veriler sunmaktadır. 2023 yılında yapılan, “Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık” (TİDA) adlı araştırmada dinsel pratikler, dindarlık, Allah inancı, başörtü algısı, laiklik, inanç boyutları gibi çeşitli açılardan toplumun inanç ve dindarlık seviyesi ölçülmüştür. TİDA araştırmasında Allah’a inanma oranı %94,3 çıkmıştır. İnanmayan %5,7’lik oranın %1,5’u ateist yani Allah inancı olmayanlar, %2,5 agnostik yani Allah’ın var olup olmadığını bilmeyenler, %1,7’u ise “Allah’a inanmayan ama doğaüstü bir güç olduğunu kabul edenlerdir.”³ Diyanet İşleri Başkanlığı’nın 2013 yılında yaptığı “Türkiye’de Dinî Hayat Araştırması” nda Allah inancına sahip olan kişilerin oranı %98,7 iken,⁴ 10 yıl sonra yapılmış olan söz konusu araştırmada bu oranın %4.4 azaldığı görülmektedir. Günümüz panoramasını görebilmek açısından önemli bilgiler sunan TİDA araştırmasında katılımcıların %62’si kendilerini dindar ya da çok dindar; %14’ü ise hiç dindar değil ya da dindar değil olarak tanımlamıştır.⁵ Bunun yanında “Allah ile güçlü bir bağım vardır.” ifadesine katılanların oranı %74, katılmayanların oranı %9 iken %19 tarafsız kalmıştır. Araştırmaya katılanların %70’i gelecekte şimdi olduğundan daha dindar olmak istediğini söylemiş ama bunun gerçekleşme ihtimaline katılanlar %48 oranında kalmıştır. Konumuzla ilgili olarak aynı araştırma sonuçlarına göre %50 tasavvufa ilgi duyarken “Bir topluluğa (cemaat, tarikat vb.) mensup olmak dini daha iyi yaşamak için önemlidir.” ifadesine ise sadece %24 katılmaktadır.⁶ TİDA’nın dinî pratiklerin yapılma sıklığı verilerine göre geleneksel uygulamalar örneğin türbe ziyareti %71, mevlit okutmak %70, adak adamak %66 ile üst sıralarda yer alırken spiritüel uygulamalardan meditasyon yapmak %20, yoga yapmak %13 ile son sıralarda yer almaktadır.⁷ Bu araştırmada ayrıca inanç ve dindarlık bakımından yaşa ve cinsiyete bağlı olarak değişimin bulunduğu görülmüş; gençlerin seküler ideolojilere daha yakın olduğu; kadınların da dinî veya spiritüel pratiklere daha yatkın olduğu saptanmıştır.⁸ Kadınlar yoga, meditasyon ve totem yapmak konusunda da daha aktif bulunurken⁹ gençler arasında fal, yoga, meditasyon, totem, büyü bozdurma, rüya yorumu ve okunmuş yiyecek tüketmenin daha yaygın olduğu belirtilmektedir.¹⁰ Bu veriler dinî inanç ve pratikler açısından zannedildiği kadar yüksek olmasa

³ Zübeyr Nişancı, *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık* (İstanbul: International Institute of Islamic Thought & Mahya Yayıncılık, 2023), 29.

⁴ Diyanet İşleri Başkanlığı (DİB), *Türkiye’de Dinî Hayat Araştırması* (Ankara: Diyanet İşleri Yayınları, 2014), XXIX.

⁵ Nişancı, *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık*, 37.

⁶ Nişancı, *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık*, 213.

⁷ Nişancı, *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık*, 133-134.

⁸ Nişancı, *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık*, 197, 200-201.

⁹ Nişancı, *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık*, 137.

¹⁰ Nişancı, *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık*, 141.

da birtakım değişiklikler olduğunu göstermektedir. Belirtildiği gibi Türkiye’de de insanın içinde yer alan inanma ve anlam ihtiyacı onu bir arayışa sürüklemekte ve böylece pek çok insan spiritüel birtakım inanç ve uygulamalarla tanışmaktadır. Elbette bu tür uygulamalara yönelmenin din ve maneviyattan bağımsız başka sebepleri de bulunabilmektedir.

Herhangi bir inanca sahip olmayıp spiritüel pratiklere yönelen kişiler *spiritual but not religious* (manevî ama dinî olmayan) yani dine karşı mesafeli ama spiritüel bir arayışta olan kişi şeklinde tanımlanabilmektedir. Ayrıca bir dine mensubiyetini devam ettirip ibadetlerini yerine getiren ancak yine de birtakım spiritüel arayışlar içerisine giren insanların olduğu da bilinmektedir. Her insan, farkında olsun ya da olmasın yüce bir varlığa ya da veya güce inanma ihtiyacı hissetmektedir. İnanma ihtiyacı bir dine mensup olarak yaşayan insanlarda Tanrı/Allah inancıyla; kurumsal dinlerden uzak durmayı tercih eden kişilerde ise “evrensel enerji”, “kozmetik güç”, “yüksek bilinç” gibi çeşitli söylem ve inançlarla karşılanabilmektedir. Bu şekilde arayışta olan her insanın kendi ihtiyacına göre birtakım inanış ve uygulamalara yöneldiğı, bazen kurumsal dinine daha sıkı bağlandığı veya doğrudan bir akıma dâhil olduğu bazen de birden fazla uygulamayı aynı anda yaparak kendine özgü eklektik inançlar geliştirebildiğı görülmektedir.

Yirminci yüzyılda Batı’da ortaya çıkan Yeni Dini Hareketler, insanların inanma ihtiyacının karşılanmasının biçim değiştirmiş hali olarak görünmekte, başta Hint ve Uzak Doğu kökenli dinler olmak üzere birçok kadim kültür ve gelenekten beslenen eklektik ve senkretik yapılar olarak neşet edip yayılmaktadır. Bunların bir kısmı *New Age (Yeni Çağ)* başlığı altında incelenen, genellikle spiritüel ve mistik özellikler taşıyan akımlardır. Yeni bir bilim, ekoloji, psikoloji ve maneviyat anlayışı sunan bu akımlar farklı söylemler geliştirmektedir. Bu yeni bakış açısıyla insan potansiyelini geliştirme, ruh, beden ve zihin bütünlüğü, holistik sağlık, doğaya dönüş gibi hususlar önemle vurgulanmaktadır. Yeni bilim anlayışı, mevcut modern bilimin yanlışlığı üzerinde durmakta, dünyanın yalnızca maddi varlıklardan ve bilinen tabiat kanunlarından ibaret olmadığını, madde, enerji ve bunların arasındaki görünmez ilişkiden meydana geldiğini savunmaktadır. Yeni ekoloji anlayışı, insanların yeryüzüne karşı sorumlu oldukları inancına ve doğa ile uyum içerisinde yaşama ilkesine dayanmaktadır. Yeni Dini Hareketler içerisinde incelenen Findhorn Topluluğu¹¹ ile yaygınlaşan bu anlayış çerçevesinde Türkiye’nin de içinde bulunduğu, sürdürülebilirliği ve doğayla uyum içinde yaşamayı

¹¹ Geniş bilgi için bk. Asife Ünal, “Findhorn Topluluğı”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, ed. Süleyman Turan-Emine Battal (İstanbul: Okur Akademi, 2020), 177-180.

önceleyen uluslararası ekolojik çiftlikler¹² ve ekoköyler ağı¹³ oluşturulmuştur. Yeni psikoloji, gerçek insan potansiyelini ortaya çıkarmaya odaklanmaktadır. Yeni spiritüalliteye göre ise, insan manevi dinamiklerini bir güç olarak kullanabilmektedir. Bu anlayışta insan merkezdedir ve insan benliğinin ebediyetine inanılmakta, reenkarnasyon inancı kabul edilebilmektedir. Alternatif tıbbaya yapılan vurgu ile eski geleneklerden günümüze taşınarak bilimsel ve teknolojik gelişmelerin de yardımıyla çeşitlendirilen tedavi yöntemleri üzerinde durulmaktadır.¹⁴ Bireyler sadece sağlık sorunları için bile bitkisel tedaviler, doğal taşların kullanımı, aromaterapi, ses ve müzik terapisi, Ayurveda, akupunktur, Şiatsu, yoga, meditasyon gibi inanış ve pratiklere yönelebilmektedir. Bununla birlikte şifa kavramının, New Age akımları ve spiritüalizm içerisinde bir hastalığın ya da rahatsızlığın iyileştirilmesinden daha farklı bir mana kazandığı gözlenmekte; daha iyi ve ahlaki olana doğru kişisel bir dönüşüm şeklinde yeniden tanımlanarak bireyin hayatı bütünsel, tutarlı, kutsal ve güvenli olarak deneyimleyebilmesi, birtakım terapötik pratikleri hayatına dâhil etmesi ile ilişkilendirilmektedir.¹⁵

Son yıllarda kişisel gelişim kitaplarından, internet sayfalarına, eğitim merkezlerinden inziva kamplarına, yoga stüdyolarından şifa çalışmalarına kadar son derece geniş bir yelpazede kişilere ulaşmakta olduğu görülen spiritüel inanış ve pratikler,¹⁶ bu “spiritüel market”in genişliği yanında bunlara olan ilginin artışı da gözler önüne sermektedir. İşte bu çalışma bu arayış, inanış ve uygulamalara dair topyekûn bir bakışın faydalı olacağına ilişkin bir düşünce ile ortaya çıkmıştır.

1.1. Araştırmanın Konusu, Amacı ve Yöntemi

Bu araştırmanın çıkış noktası modernite ile insanların içinde bulunduğu manevi arayışı birtakım spiritüel akımlar ve dinî hareketlere yönelerek doldurma çabalarıdır. Araştırma bu spiritüel inanış ve pratiklerin neler olduğunu tespit etmek ve bir bilimsel çalışma içinde toplu halde

¹² İnsanları organik çiftçilerle buluşturmayı, eğitim ve kültür alışverişini teşvik etmeyi ve ekolojik tarım uygulamaları konusunda bilinçli bir küresel topluluk oluşturmayı hedefleyen WWOOF (Worldwide Opportunities on Organic Farms) ile ilgili geniş bilgi için bk. WWOOF, “Welcome to WWOOF”, (Erişim 25 Aralık 2024).

¹³ “Bireysel hayatları dönüştürme ve daha büyük holistik, ekolojik ve spiritüel farkındalık ve uygulama kültürünü teşvik etme hedefi doğrultusunda çalışan kırsal inziva merkezleri” olduğu ifade edilen ekoköyler ağı Global Ecovillage Network (GEN) ile ilgili geniş bilgi için bk. Global Ecovillage Network, “Holistic Centers Network in the Spirit of Collaboration”, (Erişim 25 Aralık 2024).

¹⁴ Ali Köse, *Milenyum Tarikatları: Batı’da Yeni Dinî Akımlar* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2017), 131-133.

¹⁵ Duygu Şendağ, *Türkiye’de Alternatif Spiritüel Arayışlar ve Şifa Pratikleri* (İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi, Medeniyetler İttifakı Enstitüsü, Doktora Tezi, 2022), iv.

¹⁶ Burcu Doğan Koçak, “Türkiye’de Enerji Şifacılığı Üzerine Bir Araştırma”, *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi* 6/2 (Kasım 2023), 208.

görülebilmesini sağlamak amacıyla başlatılmıştır. Çalışmada Türkiye’de özellikle 2000’ler sonrasında arttığı düşünülen bu spiritüel arayış ve uygulamalar konu edinilmiştir.

Araştırmada Dinler Tarihinin tarihi-karşılaştırmalı ve fenomenolojik bakış açısı esas alınmış, konular deskriptif yöntemle incelenmiş, söz konusu spiritüel inanış ve pratikler Dinler Tarihi perspektifiyle objektif biçimde ortaya konulmuş ve varsa dinî arka plana yer verilmiştir. Araştırma yöntemi olarak nitel araştırma yöntemi, veri toplama tekniği olarak literatür tarama tekniği kullanılmıştır. Literatür analizinde, mevcut bilimsel literatürün dışında bahis konusu akımların kurucuları veya mensupları tarafından ortaya konulan yayınlar ele alınmış; bu kişi ve grupların halka açık web siteleri ve sosyal medya hesapları tez süresince takip edilmiş ve güncel verilere buradan ulaşma yoluna gidilmiştir. İncelenen akım, inanış ve pratikler üzerinde alan çalışması yapılması veya bazı uygulayıcılarla görüşmelere yer verilmesi yolu da düşünülmüştür. Ancak çalışmanın hedefi bunların genel bir panoramasını çıkarmak olduğu için, bir yüksek lisans tezi kapsamında hepsiyle ilgili görüşme veya alan çalışması yapılamayacağı, seçilen birkaçı için yapılması halinde de onların öne çıkarılmasına yol açılabileceği gerekçesiyle bundan vazgeçilmiştir. Uygulamaların amaçlarına göre bir tasnife tâbi tutulması düşünülmüş ancak her uygulamanın tasnif edilebilir bir sınırlamaya müsait olmadığı yani iç içe geçmiş birçok pratiğin birden fazla başlığa dâhil edilebileceği görüldüğünden bu sınıflama da uygun bulunmamıştır. Doğrudan uygulamalar kategorisinde ele alınamayacak ama yaygın olarak kullanılan birçok kavram ve sembol olduğu tespit edilince tasnifin kavramlar, semboller ve uygulamalar şeklinde üç başlık altında yapılması ve bunların da kendi içinde alfabetik olarak sıralanması yoluna gidilmiştir.¹⁷ Bu kapsamda 37 kavram 21 sembol 37 uygulama incelenmiştir. Başta da belirtildiği üzere *spiritüel* kelimesi yerine Arapça kökenli olmakla birlikte Türkçe yerleşmiş bir kavram olan *maneviyat* kelimesinin kullanılması, içeriği tam karşılamadığı gerekçesiyle tercih edilmemiştir. Bununla birlikte çalışma boyunca diğer kavramların varsa yerleşmiş Türkçe karşılıkları kullanılmış, orijinal ifadeler parantez içinde verilmiştir.

1.2. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Çalışmaya geçmişten beri dünya üzerinde var olan bütün spiritüel inanış ve uygulamaları almanın imkânı olmaması dolayısıyla araştırmanın kapsamı ilk olarak Türkiye ile sınırlandırılmıştır. Ardından ülkemizde var olagelen her spiritüel uygulamayı ele almanın

¹⁷ Yin-Yang, Psi ve Mandala hem kavram hem sembol olarak ele alınmıştır.

güçlüğü de hesap edilerek 21. yüzyıl yani 2000 sonrası dönemde popülerleşen ve insanların sıkça başvurduğu inanış ve pratikler ile çalışmanın sınırları çizilmiştir.

Araştırmanın kapsamını belirlerken her pratiğin doğrudan spiritüel bir arayış ya da amaç içermediği görülmüştür. Uygulamaların bazılarının doğrudan spiritüel bir amaç taşıırken bazılarının spiritüel izler barındırdığı; bazılarının da maneviyattan tamamen bağımsız gibi görünen spor, eğitim, sağlık gibi sebeplerle uygulanırken sunulduğu ortam ve sunuluş biçimiyle kişisel gelişim ve spiritüellikle iç içe geçebildiği anlaşılmıştır. İçsel çocuk (inner child) gibi kavramlara, EMDR gibi tekniklere spiritüalizmle doğrudan ilgili olmamakla birlikte spiritüel pratiklerle kesişen kullanımlar dolayısıyla yer verilmiştir. Bunun yanında yüzyıllardır bu topraklarda varlığını sürdüren İslam tasavvufu içerisinde yer alan tarikat uygulamaları, sufi zikirler, sema, semah; aynı şekilde Musevilik'te yer alan Kabala geleneği gibi mistik uygulamalar çalışma kapsamına dâhil edilmemiştir. Çalışmanın en önemli zorluklarından birisi hangi uygulamaların konu dahilinde olduğunun tespiti aşamasında olmuş, gün geçtikçe çeşitlenen ve her geçen gün yeni ürünlerin katıldığı bu spiritüel market içinde ele alınamayan konuların olabilmesi doğal kabul edilmiştir.

1.3. Literatür Özeti

Spiritüalizm ile ilgili Türkiye'de çok sayıda olmamakla birlikte bazı çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmaların hepsi ya bu tür inanış ve uygulamalara yönelme sebeplerine odaklanmış ya da bir veya birkaç tanesini inceleme konusu edinmiştir.

Bunların en önemlilerinden birisi Hesna Serra Aksel'in *Yeni Çağ Dini:Ezoterik Geleneğin Popüler Kültüre Dönüşümü*¹⁸ isimli kitabıdır. Aksel, New Age akımını ve onun temel niteliklerini anlamayı amaçlayan bu çalışmada konumuzla ilgili değerli bilgiler sunmakta, özellikle bu anlayışın ortaya çıkışı ve gelişim süreciyle birlikte popüler kültüre dönüşümünün, farklı inançlara ve hayat tarzlarına entegre oluşunun izlerini sürmektedir. İnsanları spiritüel arayışlara yönlendiren sebeplerle ilgili olarak Cüneyd Aydın tarafından Din Psikolojisi alanında yapılan Doktora tezinden oluşturulan *İnsanın Anlam Arayışı ve Yeni Çağ İnançları* adlı kitapta ise Türkiye'de yaşayan insanların hayatlarının anlamlandırmasında Yeni Çağ inanışlarının etkisi ele alınmıştır. Kurtuluş Cengiz, Önder Küçükural ve Hande Gür tarafından Kurtuluş Cengiz'in yürütücülüğünde gerçekleştirilen TÜBİTAK araştırma projesinin verilerinden

¹⁸ Hesna Serra Aksel, *Yeni Çağ Dini - Ezoterik Geleneğin Popüler Kültüre Dönüşümü* (Ankara: Eski Yeni Yayınları, 2022).

yararlanarak hazırlanan *Türkiye’de Spiritüel Arayışlar* adlı eser bir başka önemli çalışmadır. Spiritüel arayışları Türkiye özelinde inceleyen araştırmada kişilerin deizm, yoga, Budizm, meditasyon ve Reiki gibi uygulamalara yönelme motivasyonları ele alınmıştır. Konu ile ilgili önemli diğer bir çalışma Gözde Aynur Mirza’nın Antropoloji alanında yaptığı *Yeni Dinselleşme Eğilimleri ve Maneviyat Arayışları* adlı Doktora tezi olup aynı isimle kitap olarak yayınlanmıştır.¹⁹ Mirza bu çalışmasında maneviyata yönelen bireyleri bu arayışa iten nedenlere ve kırılma noktalarına, söz konusu yönelimde dinsel ve seküler yaşam ikiliğine ve modernite ile ilişkisine odaklanmıştır. Spiritüel arayışların sebeplerine odaklanan çalışmalardan bir başkası Duygu Şendağ’ın, *Türkiye’de Alternatif Spiritüel Arayışlar ve Şifa Pratikleri*²⁰ başlığıyla İngilizce olarak hazırladığı Medeniyet Araştırmaları alanındaki Doktora tezidir. Şendağ bu çalışmasında spiritüel kültür bağlamında şifa pratiklerini incelemeye almakta, şifa kavramının farklı bir mana kazandığına vurgu yapmaktadır. Ahmet Selim Demiryürek de, *Geç Modern Toplumda Dindar Kadınların Spiritüel Arayışları*²¹ başlıklı Din Sosyolojisi alanındaki Doktora tezinde New Age akımının etkisiyle spiritüel uygulamalara yönelen dindar kadınların tecrübelerini incelemiştir. Bioenerji, Reiki, Theta Healing, Access Bars, Numeroloji gibi bazı uygulamalar içindeki kadınlar üzerinde bir saha araştırması yaparak onları bu arayışa iten sebepleri tespit etmeye çalışmıştır. Sevdener Varlık’ın Din Psikolojisi alanında yaptığı *Türkiye’de Din Dışı Spiritüel Akımlar Üzerine Bir Araştırma*²² başlıklı Yüksek Lisans tezi de konuya ilişkin önemli bilgiler sunmaktadır.

Spiritüel uygulamaların sebeplerinden çok doğrudan bir ya da birkaç uygulamayı konu edinen lisansüstü çalışmalar da yapılmıştır. Emre Uysal, *20. Yüzyıl New Age Akımı Üzerine Karşılaştırmalı Bir Analiz*²³ adlı Dinler Tarihi alanındaki Yüksek Lisans tezinde New Age akımı içerisinde yer alan farklı dinlerden gelen mistik gelenekleri ortaya koymuştur. Bu çalışmada, New Age akımıyla birlikte yaygınlaştığı düşünülen yoga, meditasyon, Reiki, Feng Shui gibi çeşitli uygulamalar hakkında bilgi verilmiştir. Didem Öztürk’ün *Türkiye’de Yeniçağ Ruhaniyeti ve Pratikleri: Evren Tasarımı, Birey ve Olumlama*²⁴ başlıklı Antropoloji alanında

¹⁹ Gözde Aynur Mirza, *Yeni Dinselleşme Eğilimleri ve Maneviyat Arayışları* (İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2018).

²⁰ Şendağ, *Türkiye’de Alternatif Spiritüel Arayışlar ve Şifa Pratikleri*.

²¹ Ahmet Selim Demiryürek, *Geç Modern Toplumda Dindar Kadınların Spiritüel Arayışları* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2024).

²² Sevdener Varlık, *Türkiye’de Din Dışı Spiritüel Akımlar Üzerine Bir Araştırma* (Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

²³ Emre Uysal, *20. Yüzyıl New Age Akımı Üzerine Karşılaştırmalı Bir Analiz* (Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015).

²⁴ Didem Öztürk, *Türkiye’de Yeniçağ Ruhaniyeti ve Pratikleri: Evren Tasarımı, Birey ve Olumlama* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015).

yaptığı Yüksek Lisans tezinde ise New Age akımı, kanal olma, olumlama, dilin/sözün gücü, melek kartları, aile dizimi gibi inanış ve pratikler ele alınmıştır. İlknur Uğurlu'nun *Batı'dan Gelen Doğu Kökenli Akımlar ve Türkiye'deki Faaliyetleri*²⁵ başlıklı Dinler Tarihi alanındaki Yüksek Lisans tezinde de Batı üzerinden ülkemize gelen birtakım yeni dini hareket ve akımların Doğu dinleriyle olan bağlantılarının ortaya konması amaçlanmıştır. Burada da Reiki, yoga, Feng Shui gibi bazı akımlar incelenmiştir. Bunların dışında da birtakım lisansüstü tezlerde spiritüalizme ilişkin bazı konular çeşitli açılardan ele alınmıştır.²⁶

Türkiye'de Yeni Dini Hareketler (YDH) kapsamında yapılan çalışmalar da özellikle konumuzla ilgili önemli bilgiler verebildiği için burada bazılarının söz etmek uygun olacaktır. Süleyman Turan ve Emine Battal editörlüğünde hazırlanan ve büyük çoğunluğu Dinler Tarihçi olmak üzere birçok akademisyen ve araştırmacının katkılarıyla hazırlanan *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*,²⁷ YDH konusunda temel bir kaynak olmuştur. Ali Köse'nin *Milenyum Tarikatları: Batı'da Yeni Dini Akımlar*²⁸ kitabında özellikle New Age başlığı altında verilen bilgiler çalışmamız açısından önem taşımaktadır. Yine bu tür hareketlerin sebeplerini ve çeşitli açılardan arka planını inceleyen Süleyman Turan- Faruk Sancar editörlüğündeki *Nedenleri ve Niçinleriyle Yeni Dini Hareketler*²⁹ ve Mehmet Ali Kirman'ın *Yeni Dini Hareketler Sosyolojisi*³⁰ isimli eserleri de önemli bilgiler sunmaktadır. Bunlar dışındaki bazı tez, makale

²⁵ İlknur Uğurlu, *Batıdan Gelen Doğu Kökenli Akımlar ve Türkiye'deki Faaliyetleri* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011).

²⁶ Bunlardan bazıları yapılış tarihlerine göre şöyle sıralanabilir: Hacer Çoban, *Transandantal Meditasyon-İçeriği, Amacı, Türkiye'deki Faaliyetleri* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005); Ali Gül, *Senkretik Bir Oluşum Olarak Teosofi Cemiyeti ve XX. Yüzyıl Kültürel Yapıları Üzerindeki Etkisi* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015); Hatice Gerçek, *Alternatif Tıp ve Din* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019); Rümeysa Acar, *New Age Hareketi* (Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019); Elif Doğan, *Türkiye'de New Age Hareketi: Şifacı Grupların Sosyo-Ekonomik ve Kültürel Tabanı Üzerine Sosyolojik Bir İnceleme* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020); Kübra Nur Sönmez, *Alternatif Tedavi Uygulamalarının Din ile Uzlaştırılması Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022); Nesrin Acar, *Dindar Bireylerde Yeni Maneviyat Yönelimleri: Nitel Bir Araştırma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023); Ebru Yakut, *Yeni Dönem Şifacılık Yönelimlerinden Biyoenerjinin Oluşumu, Gelişimi ve Türkiye'deki Dindar Bireyler Üzerindeki Etkisine Dair Bir Araştırma* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024); Gamze Gürbüz, *Zihin, Beden ve Ruh Şifasını Aramanın Sosyolojisi-Tamamlayıcı Tıbbın Kullanıcıları ve Toplumsal Ethos* (Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2024); Ayten Kesme, *Yetişkinlerde Enneagram Kişilik Özelliklerinin Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti ile İlişkisi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2024); Merve Dökücü, *Yoga ve Meditasyona Yönelik İlgisi ve Dindarlık Eğilimleri İlişkisi Üzerine Nitel Bir Araştırma* (Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024).

²⁷ Süleyman Turan - Emine Battal (ed.), *Yeni Hareketler Ansiklopedisi*; Süleyman Turan - Emine Battal (ed.), *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi, İlavelerle Genişletilmiş İkinci Baskı* (İstanbul: Okur Akademi, 2024). Çalışma boyunca bu ansiklopedinin ilk baskısı kullanılmıştır.

²⁸ Köse, *Milenyum Tarikatları*.

²⁹ Süleyman Turan - Faruk Sancar, *Nedenleri ve Niçinleriyle Yeni Dini Hareketler* (İstanbul: Okur Akademi, 2018).

³⁰ Kirman, *Yeni Dini Hareketler Sosyolojisi*.

ve kitaplar da çalışma içerisinde yeri geldikçe zikredilecektir. Çalışma süresince konu ile ilgili birçok yabancı kaynak da kullanılmış olmakla birlikte literatür analizinin Türkçe bilimsel çalışmalar üzerinden yapılması tercih edilmiştir.

Burada sözü edilen çalışmalar kıymetli olmakla birlikte hepsinde ya belli başlı birkaç inanış ve uygulamanın ele alındığı yahut bu pratiklere yönelme nedenlerinin incelendiği görülmüştür. Bunun tek istisnası olan Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi'nde yüzlerce hareket incelenmiş ve haklarında ana hatlarıyla da olsa topyekûn bir bilgi edinme imkânı oluşturulmuştur. Bunun gibi spiritüel anlayış ve uygulamaların neler olduğunu tespit ederek hepsi hakkında ansiklopedik bilgiler sunan bilimsel bir çalışmanın bulunmadığı görülmüştür. Bizim çalışmamız bu eksikliği giderebilme adına bir adım olarak planlanmıştır. Dinler Tarihi bakış açısıyla yapılan bu araştırma, Türkiye'de karşılaşılan spiritüel kavram, sembol ve uygulamaları toplu olarak görebilme imkânı vermektedir.

2. SPİRİTÜALİZME İLİŞKİN KAVRAMLAR

Bu bölümde spiritüel uygulamaların daha iyi anlaşılabilmesi için spiritüalizm ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili ve son dönemlerde sıkça karşılaşılan bazı kavramlar ele alınacaktır. Ancak öncelikle spiritüalizm kavramına değinmek uygun olacaktır.

Spiritüalizm, “ruh” anlamına gelen Latince *spiritus* kelimesinin sıfatı *spiritualis* sözcüğünden türetilmiş olup felsefi spiritüalizm ve deneysel spiritüalizm olmak üzere iki biçimi bulunmaktadır. *Felsefi spiritüalizm* ruhun maddeden ayrı bir cevher olarak varlığını kabul eden mezhep öğreti, akım, yol ve inanç sistemlerini kapsamaktadır. *Deneysel spiritüalizm* ise reenkarnasyonun³¹ bir yasa olduğunu kabul eden ve eskiden beri süregelen spiritüalist teorileri, bilimsel ve deneysel bir zemine oturtan ekollerdir.³² Ulusal Spiritüalist Kiliseler Birliği’ne (National Spiritualist Association of Churches) göre spiritüalizm, “medyumlar aracılığıyla ruhlar dünyasıyla kurulan iletişim gerçeğine dayanan, süregelen yaşamın bilimi, felsefesi ve dini”dir.³³

Ruhlarla irtibat kurma amacını taşıyan inançlar ve ritüeller sistemi olarak görülen spiritüalizm,³⁴ ölümlerin ruhları ile iletişimi merkezine almaktadır. Buna göre bir medyum aracılığıyla ölümlerin ruhlarıyla iletişime geçilebilir. Spiritüalizmin, 1848’de, Amerika’da, Fox kardeşlerin medyumik güçlerini keşfetmesi ile ortaya çıktığı söylenmektedir.³⁵ Bununla birlikte spiritüalizmin temeli antik çağlara kadar dayandırılabilir.³⁶

Spiritüalizmin fenomenleri üç ana bölüme ayrılmaktadır: Zihinsel medyumluk, fiziksel medyumluk ve ruhsal şifa. *Zihinsel medyumluk*, medyumun sözlü ya da yazılı bilgi aktarımıdır. Trans çalışması, otomatizma³⁷ ve durugörü³⁸ gibi uygulamaları içermektedir. *Fiziksel medyumluk*, spiritüalizmin erken dönemlerinde daha popüler olmakla birlikte, medyumun ruh dünyası ile arayüz olması, doğaüstü yollarla nesne oluşması (apport), telekinezi, nesne kaldırma (levitasyon), psişik ışıklar/kokular/müzikler gibi etkinliklerde ortaya çıkmaktadır. *Ruhsal şifa*

³¹ Reenkarnasyon ruhun ölümden sonra farklı bedenlerle dünyaya gelmesi inancı olup ilgili başlıkta açıklanacaktır.

³² Alparslan Salt - Cem Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, (İstanbul: Dharma Yayınları, 2001), 403-404.

³³ National Spiritualist Association of Churches (NSAC), “*Defining Spiritualism*” (Erişim 2 Mart 2024).

³⁴ Şinasi Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü* (Ankara: Vadi Yayınları, 1998), 345.

³⁵ John Hinnels, *Dictionary of Religions: from Abraham to Zoroaster*, (London: Penguin Books, 1984), 311.

³⁶ “Spiritualism”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, ed. J. Gordon Melton (Michigan: Gale Group, 2001), 2/1464.

³⁷ Otomatizma: Kişinin kontrolü altında olmayan yarı bilinçli hareketlerdir. Psikolojide, tamamiyle mekanik biçimde anlatılabilecek olan fikir çağrışımı vb. şeylerdir.

³⁸ Durugörü: Fiziki bir nesnenin ya da olayın duyu dışı algılanmasıdır.

ise medyumun hasta ile doğrudan temasının olduğu *temaslı şifa* ve doğrudan temasın olmadığı *uzaktan şifa* olmak üzere iki şekilde sağlanmaktadır.³⁹

Allan Kardec, Fransa’da, 19. yüzyılın ortalarına doğru, deneysel spiritüalizmi sistemleştirerek spiritizm adıyla kavramsallaştırmıştır. *Spiritizm (Kardecizm)*, bir medyum ya da psişik olarak hassas bireylerin, ölülerin ruhları ile iletişim kurduğu inancına verilen genel bir isimdir.⁴⁰ Spiritüalizmden farklı olarak Kardec, reenkarnasyonu kabul etmektedir. Ona göre birçok psişik hastalığın kaynağı sadece ruhsal bir müdahale değil, ek olarak kişinin geçmiş hayatlarında yaşadığı acıların da kalıntılarıdır.⁴¹ Kardec’e göre her spiritist bir spiritüalist olmakla birlikte her spiritüalist bir spiritist olamaz.⁴² Kardec, Perispri⁴³ konusunda da belirtileceği üzere, insanın üç kısımdan oluştuğuna inanır: Beden, ruh ve perispri. Kardec’e göre perispri ruha tutunarak ayrılırken, spiritüalistler bunu kabul etmez ve ruhun perispriğini kısmen de olsa terk etmeyeceğini savunurlar. Neo-spiritüalistlere göre ise perispri ruhun maddeye etki etme ve madde ile irtibat kurma aracıdır.⁴⁴

Neo-spiritüalizm, Kardec’in sistemleştirdiği spiritizmin Bedri Ruhselman tarafından yeniden yorumlanmış hali olarak bilinmektedir. Ruhselman’ın neo-spiritüalizmi, “ruh ile direkt görüşmenin imkânsızlığı”, “hayatın ruhun yaratıcı gücüyle izah edilebilirliği” gibi çeşitli açılardan Kardec’in spiritizminden farklılaşmaktadır.⁴⁵ Ruhselman, neo-spiritüalizmin bir din ya da felsefe olmadığını, insanları kendi yollarına davet eden bir çağrı yapmadığını belirtmektedir. Neo-spiritüalizmin insanlığın tekâmülünü hızlandırmayı sağlayacak ve insanları yeni realiteye hazırlayacak niteliklere sahip olduğu söylenmektedir.⁴⁶ Ruhselman, neo-spiritüalist görüşün vardığı sonuçları “*Ruh ve Kâinat*”⁴⁷ (güncel adıyla *İlahi Nizam ve Kâinat*)⁴⁸ adlı kitabında detaylı olarak açıklamıştır.

20. yüzyılda spiritüalizm, ezoterik bazı hareketlerin aracılığıyla canlanmış ve ruhsal bilgeliği arayan bir dünya görüşü haline gelmiştir. Günümüzde kişisel gelişim ve psikolojide

³⁹ Rosemary Ellen Guiley, *Harper’s Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience* (New York: HarperCollins Publishers, 1991), 570-571.

⁴⁰ “Spiritism”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1460.

⁴¹ Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 563.

⁴² Allan Kardec, *What is Spiritism* (Brezilya: International Spiritist Council, 2010), 67.

⁴³ Perispri ruh ile beden irtibatını sağlayan yarı maddi bir bağ olup ilerde ayrı başlık altında açıklanacaktır.

⁴⁴ Ayrıntılı bilgi için bk. Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 319-320; Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 563-564.

⁴⁵ Mehmet Hayri Cumhur Kestel, *Bedri Ruhselman ve Metafizik Görüşleri* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 16-17.

⁴⁶ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 265.

⁴⁷ Bedri Ruhselman, *Ruh ve Kâinat* (İstanbul: Ruh ve Madde Yayıncılık, 1977).

⁴⁸ Bedri Ruhselman, *İlahi Nizam ve Kâinat* (İstanbul: Ruh ve Madde Yayıncılık, 2021).

spiritüalizm ile bireyin manevi yönüne odaklanılmakta ve onun evrenle olan bağlarını keşfetmesini sağlayacak bir olgu olarak görülmektedir.⁴⁹ Bu bağlamda spiritüalizm, bireylerin bedensel ve ruhsal şifa arayışı, kendini tanıma ve bulma, manevi boşluğu doldurma, içsel huzura ulaşma, evrenle bir olma, kozmik bilince erişme gibi çeşitli açılardan klasik spiritüalizm anlayışından farklılaşmaktadır. Söz konusu spiritüel akımların internet aracılığıyla hızla yayılması ve oluşturduğu ekonomik pazar nedeniyle de spiritüelliğe olan ilgi giderek artmaktadır. Spiritüel inzivalar, atölyeler, kamplar gibi çeşitli pratikleri hemen her mecrada görmek ve insanların çeşitli sebeplerle bunlara yöneldiğini gözlemlemek mümkündür.

Spiritüalizme ilişkin bu genel bilgilerden sonra konu ile ilgili diğer kavramların ana hatlarıyla açıklaması yapılacaktır.

2.1. Akaşa Kayıtları

Akaşa, Sanskritçe’de “ışıklı” anlamına gelen *Akasha* kelimesinden gelmektedir. Akaşa kelimesi Hinduizm’de, evrendeki her şeye nüfuz etmiş halde bulunan beşinci ve en süptil yani ince esîr/ether cevherini ifade etmektedir. Budizm’de ise, iki tür akaşa bulunmaktadır. Bunlardan biri kişiliği oluşturan her şey olan akaşa, diğeri ise maddi her şey ile ilgili sınırsız akaşadır.⁵⁰

Akaşa, evrenin akışkan cevheri olarak kabul edilmektedir. Buna göre mevcut olan her şeyin ilkesi, cevheridir. Hava, sıvı, katı, ateş, güneş, gezegenler vs. her şey onun kombinasyonları ile meydana gelmektedir. Yaratılışın başında yalnızca akaşanın olduğu, mevcut evrenin sonunda da her şeyin onun tarafında yutulacağı ve gelecek devrenin tezahürlerinin hazırlanacağı düşünülmektedir. Ruhçuluğa göre akaşik kayıt sistemi, ruhsal varlığın aşkın şuuruna işlenen deneyler, gözlemler, eylemler ve yaşanan ruh hallerinin etkilerinin toplandığı bir yerdir.⁵¹

Akaşa sözcüğünü Batı’ya aktaran kişi olan Blavatsky’ye göre dünya akaşası, ilahi düşüncenin dünyaya tezahür etmesine imkân veren Anima Mundi⁵² varlığını ve insan türünün esîri bedenini oluşturmaktadır. Teosofi’ye göre akaşik âlemde gerçekleşecek önemli olaylar çok önceden manevi ve eterik âlemde belirlenmekte, arka planda gereken hazırlıkların ardından fiziki âlemde gerçekleşmektedir.⁵³

⁴⁹ Aylin Leblebici Öztürk, “Spiritüalizmin Yükselişi ve İnsan Sağlığı” *Sosyal Bilimler ve Sağlık Bülteni (SoSa)*, Kış/13, 98-99.

⁵⁰ Arıkdal, *Ansiklopedik Metapsişik Terimler Sözlüğü*, 5; Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 14.

⁵¹ Arıkdal, *Ansiklopedik Metapsişik Terimler Sözlüğü*, 6.

⁵² Anima Mundi bir sonraki maddede açıklanacaktır.

⁵³ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 16.

Akaşa Kayıtları (Akashic Records), dünyanın hafızası anlamına gelmektedir. Akaşa, dünyanın oluşumundan beri yeryüzündeki bütün olayların yansımalarının kaydedildiği yerdir. Teozofi ve Parapsikolojiye göre kâinatta var olan her madde, olay ve hareket dönüşüm geçirmekte ve asla yok olmamaktadır. Her şey mutlaka bir iz bırakmakta ve kaydolmaktadır. “Görücü” ya da “medyum” diye nitelenen bazı kişilerin, akaşaya ait dalgaları yakalayabilirlerse akaşik kayıtları görebileceklerine ve inceleyebileceklerine inanılmaktadır. Böylece akaşik kayıtları okuyarak geçmişte ya da gelecekteki olayları öğrenebildikleri düşünülmektedir.⁵⁴

Akaşa kayıtları, İslamî terminolojide yer alan Levh-i Mahfuz ile de ilişkilendirilebilmektedir.⁵⁵ Levh “yazı yazmaya uygun yassı ve düzgün yüzey”, mahfuz, “korunmuş” anlamına gelmektedir. Levh-i Mahfuz ise, “üzerine yazı yazılan, silinmekten ve değişikliğe uğramaktan korunmuş düzgün satır” demektir. “Bütün nesne ve olaylara ilişkin ilâhî ilim ve takdirin kayıtlı bulunduğu kitap” olarak kabul edilen Levh-i Mahfuz, Kur’an-ı Kerim’de bu terkiyle Burûc suresinde,⁵⁶ bu anlamda “kitap” kelimesiyle ise Neml suresinde⁵⁷ ve başka bazı ayetlerde geçmektedir. Ayetlerin genel içeriğine bakıldığında kâinatta meydana gelecek bütün varlık ve olayların Levh-i Mahfuz denen kitapta yazıldığı, her şeyin Allah’ın ilminde bulunduğu ve buraya kaydedildiği anlamı çıkarılmaktadır.⁵⁸

2.2. Anima Mundi

Anima Mundi, “dünyanın ruhu” olarak tanımlanır ve onun dünyanın her tarafına nüfuz ettiğine inanılır. “Dünyanın bir ruhunun olduğu” konusu ilk olarak Platon’un Sokrates ve Timaios’un diyalogundan oluşan *Timaios* adlı eserinde geçmektedir. Tanrı’nın evreni yaratışıyla ilgili yaptıkları konuşmanın içerisinde Timaios, Tanrı’nın evreni küre şeklinde yarattığından ve tam ortasında bir “ruh” koyduğundan bahsetmektedir. Bu ruh her yere yayılmıştır ve cisimlerin dışında bile yer alır.⁵⁹

Dünyanın maddi çerçevesinin her yerinde, onunla iç içe geçmiş olan Dünya ruhunun, daha sonra ahenkle ve kendi gücüyle hareket etmeye başlayarak aralıksız ve rasyonel veya akıllı bir

⁵⁴ Arıkdal, *Ansiklopedik Metapsişik Terimler Sözlüğü*, 5-6; Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 14.

⁵⁵ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 15.

⁵⁶ “Şüphesiz o (asılsız saydıkları kitap) şanı yüce bir Kur’an’dır. Levh-i mahfûzdadır.” Bk. *Kur’ân Yolu*, el-Burûc 85/21-22, (Erişim 16 Kasım 2024).

⁵⁷ “Gökte ve yerde göze görünmeyen hiçbir şey yoktur ki, apaçık bir kitapta (levh-i mahfuzda) bulunmasın.” Bk. *Kur’ân Yolu*, el-Neml 27/75, (Erişim 16 Kasım 2024).

⁵⁸ Yusuf Şevki Yavuz, “Levh-i Mahfûz”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 16 Kasım 2024).

⁵⁹ Platon, *Timaios*, çev. Furkan Akderin (İstanbul: Say Yayınları, 2015), 34-35.

hayata başladığı kabul edilir. Dünyanın ruhunun işlevi, her bir maddenin kimliğini ve farklılığını, ebedi ve değişmez olan şeylerle ilişkili olarak uygun yerini ve fonksiyonunu tanımaktır.⁶⁰

2.3. Astral Seyahat

Okültizmde⁶¹ kâinat, ilahi âlem (ruhsal plan), astral âlem (astral plan) ve fiziki âlem (fizik plan) olmak üzere üç âlemden oluşmaktadır.⁶² Astral âlem seyyal bir maddeden oluşan, fiziki âlemdeki yaşamı besleyen ve etkileyen, görülemeyen bir âlemdir. *Astral projeksiyon* ya da *dedublüman* olarak da isimlendirilen *astral seyahat*, esîrî ya da astral beden denen seyyal maddelerden oluşan bedenin, fiziki bedenden ayrılıp geçici olarak dolaşmasına verilen addır. Perisprinin bedenlere ayrılamayacağını düşünen bazı spiritüalistler bu tarz fiziki beden dışındaki yolculuklara *şuur projeksiyonu* demektedir. Klasik spiritüalizmde astral bedene *duble* de denilmektedir. Astral seyahatte duble bilinçlidir fakat fiziki bedene döndükten sonra yaşananların büyük kısmını hatırlamadığı söylenir. Astral seyahat esnasında yaşananların bazen bir rüya olarak hatırlanabileceği belirtilmektedir. Astral bedenin seyahat esnasında herhangi bir fiziksel engele (duvar, kapı vs.) takılmadığı, rahatlıkla onları aşp gidebildiği anlatılmaktadır.⁶³

Astral seyahat sosyal medyanın da etkisiyle günümüzde zaman zaman gündeme gelmekte ve bazı sitelerde nasıl astral seyahat yapılacağı ile ilgili doğruluğu kanıtlanmamış birtakım bilgiler paylaşılmaktadır.⁶⁴

2.4. Astroloji

Sözlüklerde “yıldız falcılığı” olarak geçmekte olan ve köken olarak, Yunanca *astro* (yıldız) ile *logos* (bilmek) kelimelerinin birleşmesiyle oluşan *astroloji*, “yıldız bilgisi” anlamına gelmektedir. Genel manada astroloji, gök cisimleri aracılığıyla yeryüzü hakkında tahminlerde bulunmaktır. Kaynağı antik çağlarda insanların bulundukları seneyi, ayı, günü, mevsimi ve saat aralığını belirlemek amacıyla kullandıkları bir takvim sistemidir. Daha sonra bu takvim sistemi

⁶⁰ Miklós Vassányi, *Anima Mundi: The Rise of the World Soul Theory in Modern German Philosophy* (New York: Springer Science & Business Media, 2010, 1-2.

⁶¹ Okült terim olarak gizli, kapalı anlamına gelmektedir. Okültizm (Gizlilik/Gizembilim), doğaüstü inançlar ve uygulamalar için kullanılan bir kelime olup ayrı başlık altında ilerde açıklanacaktır.

⁶² Ergün Arıkdal, *Ansiklopedik Metapsişik Terimler Sözlüğü* (İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1989), 14.

⁶³ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 32, 82.

⁶⁴ Bk. Serbestiyet, “Astral Seyahat Nasıl Yapılır” (Erişim 17 Aralık 2024); Zen-in, “Astral Seyahatin Gizemli Kapıları: Deneyimleme Rehberi ve Teknikler” (Erişim 17 Aralık 2024).

insanın doğayı anlamlandırma çabasıyla astrolojiye ve bir kehanet sistemine dönüşmüştür. İnsanlar gökyüzüne bakarak Tanrı'nın iradesine dair mesajların anlamlandırılmasına çalışmışlardır.⁶⁵

Astrolojinin Babil'de başladığı, daha sonra Mısır, Hindistan, İran ve Yunanistan'a, ardından da tüm dünyaya yayılarak geleceği tahmin etme kâhinliği haline geldiği kabul edilmektedir. Astroloji, yıldızların bölümlere ayrılmasına (12 burç) ve her birine çeşitli etkiler yakıştırılmasına yani her burç ile farklı bir mizacın eşleştirilmesine dayanmaktadır. Bu ayırma ve yakıştırma işlemi de kişinin doğduğu anda yıldızların konumlarına göre belirlenmekte ve yıldızların bu konumlarını saptayan yıldız haritasına *horoskop* denmektedir.⁶⁶

İslam kültüründe de astroloji, *İlm-i Ahkâm-ı Nücûm* olarak geçmekte ve “yıldızların insanları ve olayları etkilediği inancına dayanan ilim dalı, astroloji, yıldız falcılığı, müneccimlik” olarak açıklanmaktadır. Farabi, Kindi, Biruni, İbn-i Sina gibi isimlerin astrolojiden bahsederken “*ilm-i felek, ilm-i hey'et, ilm-i heyeti'l âlem, ilm-i nücûm, yıldıznâme*” gibi isimlerle kullandığı bilinmektedir.⁶⁷

2.5. Aura ve Kirlian Fotoğrafçılığı

Aura, canlıların vücutlarının dışını çevreleyen ve yayılan, gözle görülemeyen bir enerji alanı olarak tanımlanır. Her insanın bir “aura” alanına sahip olduğu ve sadece “duyarlı kişiler” tarafından algılanabildiği öne sürülmektedir.⁶⁸ Ezoterik⁶⁹ anlayışta çoğunlukla, insanın *fiziksel beden* ve *süptil beden* olmak üzere iki bedene sahip olduğuna inanılır. Süptil beden de aura denen enerji alanı tarafından çevrelendiği düşünülmektedir.⁷⁰

Auranın “Kirlian Fotoğrafçılığı” ile gözlemlenebileceği söylenmektedir.⁷¹ Auranın görünebilirliği üzerine yapılan çalışmalarda 1939'da Semyon Davidovitch Kirlian kendi adıyla bilinen yöntemi bulmuştur. Bu yöntem bir nesneyi fotoğraf kâğıdı üzerine yerleştirdikten sonra

⁶⁵ Hakan Yapıcı, “İslam Medeniyetinde Fikri Bir Alan Olarak Astrolojinin Bugünü ve Yarını”, *Doğu - Batı Medeniyetlerinin İnşasında Tarih, Kültür, Sanat, Felsefe ve Din*, ed. Ertan Özensel - Muhiddin Okumuşlar, (Konya: Türkiye İmam Hatipliler Vakfı Yayınları, 2019), 164-174.

⁶⁶ Orhan Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü* (İstanbul, Remzi Kitabevi, 2000), 57.

⁶⁷ Yapıcı, “İslam Medeniyetinde Fikri Bir Alan Olarak Astrolojinin Bugünü ve Yarını”, 166-167.

⁶⁸ Hartmut Zinser, *Ezoterizme Giriş*, çev. Neylan Eryar, (İstanbul: Kırmızı Kedi Yayınları, 2011), 49.

⁶⁹ Ezoterik, içrek, gizli, sırlı bilgiler ve bunların sadece ehil olanlara öğretilmesini ifade etmek için kullanılan bir kelimedir. Ezoterizm kavramı ayrı başlık altında ileride daha detaylı şekilde incelenecektir.

⁷⁰ Olav Hammer, *Claiming Knowledge: Strategies of Epistemology from Theosophy to the New Age* (Leiden: Brill Publishes, 2004), 55.

⁷¹ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 41.

üzerinden yüksek voltaj geçirerek fotoğraflama şeklinde yapılan bir işlemdir. Bu işlem ile auranın nesnede/vücutta bulunan eflüvünün⁷² parlayarak hale şeklinde ve farklı renklerde⁷³ görülebildiği, kişinin farklı ruh hallerinin ve psişik güç seviyesinin öğrenilebileceği düşünülmektedir.⁷⁴

2.6. Bilinçli Farkındalık

Türkçe'ye “bilinçli farkındalık” olarak çevrilmekle birlikte genellikle orijinal haliyle kullanımı yaygın olan *mindfulness*, kişinin içinde bulunduğu ana dair şuurlu bir farkındalık geliştirerek olan bitenin bilincine varması demektir.⁷⁵ Kavram ilk olarak karşımıza Jon Kabat-Zinn'in, 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi'nin Sağlık Merkezi'nde “Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı” (Mindfulness-Based Stress Reduction) tanıtımıyla çıkmıştır. O zamandan itibaren dünya çapında pek çok tıp merkezi, ağrı ve stresi azaltma yöntemi olarak *mindfulness*ten yararlanmaktadır. Psikoterapi alanında da kişilerin depresyon, anksiyete, OKB (Obsesif Kompulsif Bozukluk) gibi pek çok psikolojik rahatsızlığına yardımcı olmak için kullanılmaktadır.⁷⁶

Farkındalık, yeni kullanılmaya başlanmış gibi görünse de kökenini MÖ. 500'lerde yaşayan Buda'nın öğretilerinden aldığı söylenir.⁷⁷ Budizm'in temelinde yer alan Sekiz Dilimli Yol öğretisindeki “Doğru Gözetim/Farkındalık” (*sammā sati*), “Doğru Çaba” ve “Doğru Konsantrasyon” arasında kalan yedinci dilimdir ve zihnin dinginleşmesini sağlar. Doğru Farkındalık, bireyin yaptığı her şeyin farkında olması ve kendini sürekli muhasebeye çekmesi anlamına gelmektedir.⁷⁸ Spiritüel alanda “şimdi ve burada” olduğunun bilincinde olmak son derece önemli görülmektedir.

⁷² Cisimlerde ve bedende yer alan, herkeste bulunan ama gözle görülemeyen elektromanyetik güç alanının ışınımına eflüv denir.

⁷³ Rudolf Steiner, Theosophy kitabında auranın renklerinden ve anlamlarından ayrıntılı biçimde bahsetmiştir. Bk. Rudolf Steiner, *Theosophy: An Introduction to the Spiritual Processes in Human Life and in the Cosmos* (New York: Anthroposophic Press, 1994), 158-171.

⁷⁴ Hammer, *Claiming Knowledge*, 240-241.

⁷⁵ Martine Batchelor, “Meditation and Mindfulness”, *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meanings, Origins and Applications*, ed. J. Mark G. Williams - Jon Kabat-Zinn (New York: Routledge Publishers, 2013), 164.

⁷⁶ Bhikkhu Bodhi, “What Does Mindfulness Really Mean - A Canonical Perspective”, *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meanings, Origins and Applications*, ed. J. Mark G. Williams - Jon Kabat-Zinn (New York: Routledge Publishers, 2013), 19-20.

⁷⁷ Bodhi, “What Does Mindfulness Really Mean”, 20.

⁷⁸ Ali İhsan Yitik, *Doğu Dinleri* (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2018), 103-104.

2.7. Çakra

Çakra, Sanskritçe *cakra* kelimesinden gelir ve tekerlek anlamındadır. Hinduizm, Budizm gibi dinlerde ve okült uygulamalarda karşımıza çıkmaktadır. Genel olarak çakralar süptil bedende bulunduğu kabul edilen psişik enerji noktalarını temsil eder. Enerji çakraları kişinin psişik güçlerinin ve bedensel işlevlerinin birleşme noktaları olarak görülür.⁷⁹

Çakralar gökkuşağı gibi rengârenk haleler olarak resmedilir. Bedende binlerce çakra noktası bulunduğu söylenir ancak bunların arasından yedi çakra ön plana çıkmıştır. Her bir çakra bir renk ile ilişkilendirilir. Öne çıkan yedi çakra, omurilik ve baş arasında düz bir çizgide hizalanmışlardır.⁸⁰ Çakralar sırasıyla; *kök çakra*, *göbek çakrası*, *mide çakrası*, *kalp çakrası*, *boğaz çakrası*, *alın çakrası* (üçüncü göz) ve *tepe/taç çakrası*dır.⁸¹ En alt çakra (birinci çakra) kuyruk sokumunda bulunan *kök çakra*, en üst çakra (yedinci çakra) ise başın tepesinde bulunan *tepe/taç çakrası*dır.⁸²

Yoga teknikleri ile kuyruk sokumunda yer alan çakradaki kundalini enerjisi, çakradan çakraya aktarılacak suretiyle başın tepesinde yer alan çakraya kadar yükseltilerek insanın potansiyelini açığa çıkarmak hedeflenir.⁸³

2.8. Çekim Yasası ve Rezonans Kanunu

Çekim yasası (law of attraction) ve *rezonans/titreşim kanunu* (law of resonance/vibration) hem birbirleriyle bağlantılıdır hem de *olumlama* ve *manifestleme* pratikleri ile ilişkilidir. Rezonans kanunu, çekim yasasının nasıl kullanılacağını gösterir. *Rezonans (titreşim)* fizik bilimine ait bir kavram olup moleküllerin doğal bir frekansta titreşmesidir. Buradan hareketle evrendeki her şeyin titreşimler vasıtasıyla birbirleriyle etkileşime geçtiği söylenmektedir. Buna göre aynı frekansta titreşen varlıklar/nesneler birbirlerinden uzaklaşmaz, ortak bir rezonans alanı oluştururlar. Benzer olan her zaman benzerini çeker ve kişiyle birlikte titreşen şey karşı konulamaz bir şekilde hayatına çekilir. Bu çekilme olumlu veya olumsuz olabilir, bu nedenle

⁷⁹ Britannica, “Chakra” (Erişim 12 Şubat 2024).

⁸⁰ Hammer, *Claiming Knowledge*, 92.

⁸¹ Karla McClare, *Aura ve Çakra Kullanma Kılavuzu*, çev. İpek Van Den Born (İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2004), 96-141.

⁸² Hammer, *Claiming Knowledge*, 95.

⁸³ Britannica, “Chakra” (Erişim 12 Şubat 2024); Britannica, “Kundalini” (Erişim 12 Şubat 2024).

titreşme frekansının ne yönde olduğu önemlidir.⁸⁴ Bu noktada çekim yasası devreye girmektedir.

Çekim yasası, düşüncelerin kişinin hayatına olumlu ya da olumsuz sonuçlar getireceğine olan inançtır. Çekim yasası kişinin etrafında olup bitenleri nasıl algıladığına bağlı olarak yaratılan rezonans alanı tarafından belirlenen, yaşamında deneyimlediği her olayı, koşulu ve durumu kişiye doğru çekmeyi sağlamaktadır.⁸⁵ Yani bu prensip sadece istenilen şeyi söylemekle çalışmaz, aynı zamanda yayılan titreşimle birlikte çalışır. Rezonans kanununa göre inançları, fikirleri ve duyguları titreşimler halinde yayan organ kalptir. Eğer kişi istediği şeyin gerçekleşebileceğine duygusal olarak ikna olmadan, sürekli zihninde onu tekrar ederek imgelerse, beyin elektromanyetik dalga yayacaktır. Ancak kalp beş bin kat daha güçlü şekilde dünyaya gerçek inançları, istekleri, duyguları yaydığı için sadece tüm kalbiyle inandığı şeyler tam anlamıyla gerçekleşecektir.⁸⁶ Bu iki bağlantılı inanca göre, “istemek” tek başına o şeyi elde etmeyi sağlamaz, istenilen şeyin titreşim alanına girmek ve enerjiyi ona yönlendirmek gerekir.

2.9. Esîr

Yunanca *aether/aither* kelimesinden Arapça'ya *esîr* olarak çevrilmiştir ve “eskiden uzayı doldurduğu, yıldız ve gökleri oluşturduğu sanılan, havadan hafif, saydam ve esnek madde”⁸⁷ olarak tanımlanır.

Eski Yunanlılar'a göre bütün evreni dolduran, tartılamayan bir cevher ve maddenin özüdür.⁸⁸ Hesiodos'un kozmogonisinde *aither (eter)*, dünyayı saran havanın da üstünde bulunan yoğun bir ışık tabakasıdır. Diğer taraftan *Aither*, Erebus ile Nyx'in oğludur ve yeraltı karanlığı ile yerüstü karanlığından doğmuştur. Dolayısıyla bir Tanrı'dır. Başka bir anlatıma göre de keder-tanrı, yalan-tanrı, öfke-tanrı gibi pek çok tanrının babasıdır. Yüzyılımıza gelene kadar insanlar havanın üzerinde böyle bir esîr olduğuna inanmışlardır.⁸⁹

⁸⁴ Pierre Franckh, *Rezonans Kanunu*, çev. Bengisu Akipek (İstanbul: Koridor Yayıncılık, 2022) 17-18.

⁸⁵ Abundance and Happiness, “The Law of Resonance” (Erişim 13 Şubat 2024).

⁸⁶ Franckh, *Rezonans Kanunu*, 19-27.

⁸⁷ Mahmut Kaya, “Esîr”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 10 Şubat 2024).

⁸⁸ Arıkdal, *Ansiklopedik Metapsişik Terimler Sözlüğü*, 61.

⁸⁹ Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 24.

2.10. Ezoterizm

Ezoterik kavramı, “gizli, kapalı, olağan dışı” gibi anlamlara gelir. “İşsel ve gizli bir anlama sahip olma” olarak tanımlanmaktadır.⁹⁰ Küçük bir grubun kendi içerisindeki gizli bilgileri ve sırlı yapıları ile ilgilidir.⁹¹ 19. yüzyıldan itibaren okültizmden ayrı bir kavram olarak kullanılmaya başlanmıştır.⁹² Ezoterik, okültizmin tekniklerine ve pratiklerine temel teşkil eden dinsel - felsefi inanç sistemlerinin ortak adıdır. Ezoterik, doğa ve evrenin daha kapsamlı bilişsel haritalarına, nihai gerçekliğin epistemolojik ve ontolojik yansımalarına gönderme yapar ve bu haritalar da okültizmin usullerine zemin sağlayan bilgileri oluşturur.⁹³

Ezoterizm genellikle dinlerin içindeki gizli ve derin boyutları olan grupların ibadet ve faaliyet şekillerini ifade etmekte kullanılır. Ancak bazı yazarlar ezoterizmin anlamını sadece dinlerle irtibatlandırmanın yeterli olmadığını ve dinî olmayan yapılarda da ezoterik unsurların bulunduğunu söylerler.⁹⁴

Ezoterik bilginin hedefinde insan ve insanın kişiselliği vardır. İnsanın kendi kişisel deneyimleri sayesinde edindiği bilgiler ve Tanrı ile olan ilişkisi, ezoterik bilginin temel konuları arasında yer almıştır. Ezoterizmin ana amacı, hayata dair temel sorulara cevap bulunmasıdır ve bu cevaplar ise yine insanın işsel dünyasındadır.⁹⁵

Ezoterizm kavramı, mistisizm, gnostisizm, bânîlik, doğaüstücülük ile benzerlikler taşıyabilmekle birlikte aslında her birinin anlamı birbirinden farklılık gösterir. Ancak ezoterizm bu anlamların tamamını ve onlara karşı olan düşünceleri de içerisine almaya çalışan karmaşık, daha eklektik bir tutum ve zihniyettir.⁹⁶

Ruh çağırma, Kirlian fotoğrafçılığı, astroloji, parapsikoloji, telekinezi, spiritüel şifacılık, aile dizimi, Reiki, şamanistik tedavi yöntemleri, değerli taşlarla tedavi gibi pek çok husus ezoterik inanış ve uygulama kapsamında görülmektedir.⁹⁷

⁹⁰ Hasan Yücel Başdemir, “Ezoterik Grupların Epistemolojisi”, *Liberal Düşünce Dergisi* 83 (Eylül 2016), 75.

⁹¹ Britannica, “Esotericism” (Erişim 13 Şubat 2024); Merriam-Webster Dictionary, “Esoteric” (Erişim 13 Şubat 2024).

⁹² Zinser, *Ezoterizme Giriş*, 13.

⁹³ Edward A. Tiryakian, “Toward the Sociology of Esoteric Culture”, *American Journal of Sociology* 78/3, (Kasım, 1972), 499.

⁹⁴ Başdemir, “Ezoterik Grupların Epistemolojisi”, 76-80.

⁹⁵ Okan Boydaş - Merve Duydu, “Rudolf Steiner’in Duyuüstü Gözlem Önermesinin Ezoterizm Kavramıyla Olan İlişkisi”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 13/73, (Ekim 2020), 381.

⁹⁶ Başdemir, “Ezoterik Grupların Epistemolojisi”, 78.

⁹⁷ Ayrıntılı bilgi için bk. Zinser, *Ezoterizme Giriş*, 40-76.

2.11. Havas İlmî

Havas ilmi, Hermes⁹⁸ tarafından kurulduğu kabul edilen ve nesnelerle harf, kelime ve duaların gizli özelliklerinden faydalanarak gaybdan haber verdiği veya varlıklar üzerinde etkili olduğu ileri sürülen bir ilimdir.⁹⁹ *Havas*, avamın karşıtı olarak karşımıza çıkar ve “seçkin kişiler” manasında kullanılır. Özel bilgiler ve özel hallere sahip veliler anlamında da tasavvufi bir terimdir. Aynı zamanda “bir nesneyi diğerlerinden farklı ve üstün kılan nitelik” anlamındaki *hass* kelimesinin çoğuludur.¹⁰⁰

Her varlık türü kendi oluşumunu sağlayan bir özelliğe sahiptir ve farklı karışımlardan meydana gelir. Bu özellikler (havâssü'l-eşyâ) o varlığı diğerlerinden farklı kılar. Dolayısıyla her varlığın kendine ait bir havassı vardır ve bazılarının havassı bilinirken bazılarınıninki de gizlidir. Havas ilmi ile uğraşan kişiler bu gizlilikleri keşfedip, olağanüstü birtakım işler yaptıklarını iddia etmektedir. Havas kültürü Müslümanlara dışarıdan gelmiştir ve İslam âlimleri (genellikle Şii âlimler ve mutasavvıflar), Allah'ın varlıkları farklı şekillerde ve bir hikmetle yarattığı gerekçesiyle, varlıklardaki ilahi sırları keşfetmeye çalışmışlardır.¹⁰¹

2.12. İçsel Çocuk

İçsel çocuk (*inner child*), psikoloji alanında, daha çok psikoanalitik yaklaşımlarda kullanılan ve bireyin çocuksu yönünü ifade eden bir kavramdır. Bireyin içindeki çocuk, kendisini ve ilişkilerini anlamak ve yeniden yapılandırmak için önemli bir faktördür. Travmatik bir çocukluk geçiren, güven problemleri yaşayan, nasıl hissettiğine erişmekte zorluk çeken bireyler için içsel çocukla temas etmek ve onun ihtiyaçlarını tespit edip gidermek, terapi sürecinde önemli olmaktadır.¹⁰²

İçsel çocuk, Freud ve Jung'un çalışmalarından temellenmiştir. Ancak günümüzde daha çok popüler psikolojideki yeri ile gündeme gelmektedir. Freud'a göre kişiliğin id, ego ve süperego

⁹⁸ Hermes, Yunan mitolojisinde geçen çoban-tanrıdır. Gizli gerçekleri Hermes'in bildiğine inanılmıştır. Büyücülüğün, astrolojinin ve simyanın kurucusu olduğu kabul edilir. Büyücülerin ve sihirbazların tanrısı olarak görülen Hermes, aynı zamanda eski Mısır kralı ve din adamıdır. Hermes'in öğretilerinden yola çıkan Hermetizm ise “eski Mısır gizemciliği” olarak bilinir. Hermetik bilim ile simya, astroloji, büyüculük gibi gizli bilgiler gelişmiştir. Hermes, Tevrat'a göre altıncı kuşaktan peygamber olan Hanok'a karşılık gelmektedir. İslam'da da İdris peygamber ile ilişkilendirilir. Bk. Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 191,192.

⁹⁹ İlyas Çelebi, “Havas İlmî”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 12 Şubat 2024).

¹⁰⁰ Süleyman Uludağ, “Havas”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 12 Şubat 2024).

¹⁰¹ Çelebi, “Havas İlmî” (Erişim 12 Şubat 2024).

¹⁰² Sümer Öztanrıöver-Aslı Bugay Sökmez, “Çocukluk Travmaları ve Güvenli Çocuk Becerilerinin Geliştirilmesi: Vaka Örneği”, *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi* 2/2 (Aralık 2022), 2.

olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır. İd, zihnin kurallarına uymayan, asi ve içinden geldiği gibi davranan “çocuk” ögesidir. Freud bugünkü kişiliğimizin çocukluğumuzun temelleri üzerine kurulduğunu düşünmektedir. Bu nedenle de tüm bireylerin her zaman çocukluğundan izler taşıdığı kanısına varmıştır.¹⁰³

İçsel çocuk ile ilişkiyi geliştirebilmek için iki adım önerilmektedir. Öncelikle içsel çocukla temasa geçilmeli, ardından onu gerçekten dinlemeli, onun ihtiyaçlarını, acılarını, umutlarını, hayallerini öğrenmeli ve bunları gerçekleştirmek için adım atmaya başlanmalıdır.¹⁰⁴

2.13. İçsel Konuşma

İçsel konuşma (inner speak) basitçe, kişinin kendi kendisiyle konuşmasıdır. Psikoloji alanında kullanılan bir kavram olan içsel konuşma, “iç diyalog, içselleştirilmiş konuşma, içsel dil, sözlü düşünce” gibi tabirlerle de ifade edilebilmektedir. İçsel konuşma, kişinin herhangi bir konuda, seslendirme olmadan, kendisiyle zihinsel olarak girdiği tartışma ve diyaloglardır. Çocuklarda dil gelişimi üzerine eğilen Rus psikolog Lev Vygotsky’ye göre, çocuklar önce sesli olarak düşünceyi yönlendirmeyi öğrenmekte, ardından konuşmalar örtülü sözel düşünce haline gelmektedir. Yani çocuk benmerkezci konuşma durumundan içsel konuşmaya geçmekte, içsel konuşma çocuğun muhakeme çabasında dili kullanımını temsil etmektedir.¹⁰⁵

İçsel konuşma yapmak bireyin nasıl hissettiğini, ne yaptığını, acıyla nasıl baş ettiğini kendisiyle ilgili ne düşündüğünü vs. anlaması için önemli bir süreçtir. Kişinin düşüncelerini planlama, izleme, değerlendirme ve düşünme gibi üst bilişsel stratejilerin uygulanmasında önemlidir. İnsanlar fikirlerinin üstünde düşünmek, kararlarını tartışmak, kendine moral vermek, yalnız hissetmekten kurtulmak gibi çeşitli nedenlerle içsel konuşmalar yapabilmektedir. Pozitif ve negatif içsel konuşma olmak üzere iki tür içsel konuşma vardır. İçsel konuşma özgüveni yükseltme, kendini motive etme gibi durumlara imkân verebileceği gibi, tam tersine kişiyi yetersiz ve başarısız da hissettirebilmektedir. Çünkü kişi o an zihninde kendisiyle baş başdır ve yaptığı konuşma her yöne gidebilmektedir.¹⁰⁶ İç sesin rehberliği spiritüel alanda son derece önemli görülmektedir.

¹⁰³ Sigmund Freud, *Psikanaliz Üzerine*, çev. Kamuran Şipşal (İstanbul: Cem Yayınevi, 2000), 80-83; Öztanrıöver-Bugay Sökmez, “Çocukluk Travmaları ve Güvenli Çocuk Becerilerinin Geliştirilmesi: Vaka Örneği”, 2.

¹⁰⁴ Integrative Psychotherapy, “What is an Inner Child & What Does it Know” (Erişim 17 Kasım 2024).

¹⁰⁵ Gary R. VandenBos (ed.), *APA Dictionary of Psychology* (Washington: American Psychological Association, 2015), 542, 1136.

¹⁰⁶ Hiwell Psikoloji, “Psikolojide İçsel Konuşma: İçsel Konuşmanın Gücü ve Bilinçli Düşünce Yönetimi” (Erişim 18 Kasım 2024).

2.14. İnisiyasyon

İnisiyasyon (sülûk), “bireyin spiritüel gelişimi için ‘spiritüel tesir’i alıp aktarabilen bir üstadın (inisiyatörün) katı ve sürekli kontrolü altında, bir düzen ve disiplin içerisinde, sınavlara dayalı tarzda, metotlu olarak eğitimi” olarak tanımlanmaktadır. İnisiyasyon tek başına gerçekleştirilemez, mutlaka yol gösteren bir inisiyatör bulunmalıdır. Bu inisiyasyon süreci “Spiritüel tesir zinciri” ve “İnisiyatik selef-halef zinciri” olmak üzere iki aşamadan oluşur. İlk aşamada üstat öğrencisini spiritüel tesiri altına alır ve öğrenci bu aşama sonunda tek başına spiritüel tesir ile irtibat kurabilir hale gelir. İkinci aşama ise kendisine aktarılanları aktarma dönemidir. Bu süreç sonunda ise kişiye *inisiye* yani “spiritüel tesiri tek başına çekip çevresine dağıtabilecek, üstat seviyesine gelmiş kişi” denir.¹⁰⁷

İnisiyasyon, bir kılavuzluk sürecidir ve İslam’daki “Sülûk” kavramına denk gelir. Sülûk, “talibin bir mürşidin gözetiminde yaptığı manevi yolculuk”tur.¹⁰⁸ Tarikata girene de “salık” denmektedir. Bu kavramlar, Arapça “*yola girme*” anlamındaki “*silk*” kelimesinden türemiştir.¹⁰⁹

2.15. Kanal Olma

Kanal Olma/Oluşturma (Channeling), Susanne Riordan’ın tanımına göre “sıradan bir bilince sahip olmadığına ikna olan birinin, sıradan bilinçli olmayan bir varlıktan/kaynaktan bilgi alması”dır.¹¹⁰ Aslında kanal olma, yeni bir kavram olmakla birlikte yeni bir olgu değildir. Geçmişten günümüze kadar birçok kültürde ve çağda farklı isimlendirmelerle yer almıştır.

Kanal olma, New Age akımı çerçevesinde öne çıkan bir yöntemdir. Ölülerle, ruhlarla, kozmik ve galaksiler arası bilinçli varlıklarla ve kimi zaman da tanrılarla iletişim kurmanın farklı bir biçimi olarak sunulmaktadır. Bu varlıklarla iletişim kurarak geçmiş ve gelecekle ilgili bilgi edinmeyi, bazen de gizli kalmış bilgileri ortaya çıkarmayı sağladığı iddia edilir. Kanal olma, 19. yüzyıl ruhçuluğundan ve medyumluğundan farklı olarak yalnızca ölülerle değil, daha çok ruhlarla, meleklerle ve doğaüstü varlıklarla vs. iletişim kurma yöntemidir.¹¹¹ Medyumların

¹⁰⁷ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 173-177.

¹⁰⁸ Süleyman Uludağ, “Sülûk”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 16 Şubat 2024).

¹⁰⁹ Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 481.

¹¹⁰ Susanne Riordan, “Channeling: A New Revelation”, *Perspectives on the New Age*, ed. James R. Lewis & J. Gordon Melton, (New York: State University of New York Press, 1992), 105.

¹¹¹ Zinser, *Ezoterizme Giriş*, 50.

yaptığı ruh çağırma işlemi, dünyadaki bedenini terk etmiş varlıklarla ruhsal irtibat kurarak onlardan aldığı tesirleri çeşitli tezahürler halinde dünyaya yansıtmasıdır. Kehanet de meydana gelecek olaylar hakkında, doğaüstü bir ilham ile önceden hükümde bulunmaktır. Kanal olma, bu anlamda fizik ötesi varlıklarla iletişim kurma açısından diğer uygulamalardan ayrılmaktadır.¹¹²

2.16. Kova Burcu Çağı

Bazı astrologlara göre her zodyakta¹¹³ başka bir astrolojik çağa geçilmektedir. Her çağın yaklaşık olarak 2160 yıl sürdüğü¹¹⁴ söylenmektedir. Kimi astrologlar, 2020 yılında Balık Burcu Çağından Kova Burcu Çağına geçtiğimizi öne sürmüşlerdir. Ancak bu çağın başlangıç zamanı hakkında ittifak yoktur. Bu çağın 90'larda 2000'de 2012'de vs. pek çok farklı tarihte başladığına dair görüşler vardır. Yaygın görüşe göre ise Kova Burcu Çağı, 2160 tarihinde başlayacak ve 4000'lerde sona erecektir.¹¹⁵

Kova Burcu Çağı ile hümanizmin hâkim olacağı, gerçek bir demokrasi ortamı oluşacağı, eskimiş toplumsal kuralların değişeceği, özgürlüğün öne çıkacağı, entelektüel gelişmelerin olacağı, bilimsel ve teknolojik alanda büyük gelişmelerin meydana geleceği söylenmektedir.¹¹⁶ Ayrıca bu çağ ile dünyada bir spiritüel uyanış olacağı, eski inançların yerini Yeni Çağ inançlarının alacağı düşünülmektedir.¹¹⁷

2.17. Mandala¹¹⁸

Mandalalar, Hint kökenli dinlerde yer alan, renkli ve çeşitli formlarda (kum, kâğıt vs.) olabilen, sembolik değeri olan simetrik diyagramlardır. Mandala, bir merkez etrafında yoğunlaşır. Eş

¹¹² Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 197, 231.

¹¹³ Zodyak: On iki takımyıldızından oluşan burçlar kuşağıdır.

¹¹⁴ Zodyak Çağları:

Çağ	Baskın Burç	Yönetici Gezegen	Karşıt Burç
M.Ö. 10800-8640	Aslan	Güneş	Kova
M.Ö. 8640-6430	Yengeç	Ay	Oğlak
M.Ö. 6430-4320	İkizler	Merkür	Yay
M.Ö. 4320- 2160	Boğa	Venüs	Akrep
M.Ö. 2160- M.S. 1	Koç	Mars	Terazi
M.S. 1- 2160	Balık	Jüpiter	Başak
M.S. 2160- 4320	Kova	Satürn ve Uranüs	Aslan

¹¹⁵ Great Loom, "Kova Çağında Neler Olacak" (Erişim 18 Şubat.2024).

¹¹⁶ Astroloji Okulu, "Kova Burcu Zamanı" (Erişim 18 Şubat 2024).

¹¹⁷ Sarah M. Pike, *New Age and Neopagan Religious in America* (New York: Columbia University Press, 2004), 146.

¹¹⁸ Mandala "Spiritüalizme İlişkin Semboller" bölümünde sembol olarak ayrıca işlenecektir.

merkezli dairelerden oluşur ve merkezinin nirvanayı, dairenin de dünyayı temsil ettiği söylenir. Merkezine de iki ila on iki arasında değişebilen sayıda tanrı figürü yerleştirilir.¹¹⁹

Mandala temelde gizli olan tantrik¹²⁰ bir uygulamadır. Mandala karmaşık bir olgu olduğu için tek bir tanımla açıklamak kolay değildir. Sözlüklerde mandalalar, “sihirli daireler”, “yuvarlak geometrik ritüel diyagramı” gibi tanımlamalarla geçmektedirler. Alternatif tanımlarda da “kozmik unsurların sembolleri”, “kendini keşfetmeye yardımcı semboller” ya da “aşkın meditasyona yardımcı modeller” olarak bilinmektedirler. Mandalalarda yer alan *lotus simgesi* barışı, *çark* refahı, *disk* boyun eğdirmeyi ve *üçgen* yıkımı temsil eder.¹²¹

Psikolog Carl Gustav Jung, mandalanın bilinç dışını, bilinç düzeyine getirmeye yardımcı olacağına inanmakta ve mandalaları bilinçsiz benliğin temsili olarak açıklamaktadır. Mitoloji çalışmaları yapan Joseph Campbell da mandala çizmeyi hayatın paramparça olmuş parçalarını bir araya getirmek, bütünlüğe doğru gitmek şeklinde açıklamıştır.¹²²

2.18. Mantra

Mantra, Hint geleneklerinde yer alan Sanskritçe dua ve ilahilerin genel adıdır. Aynı zamanda Hinduizm’in kutsal metinlerinden biri olan Vedalar’da her bir bölümde bulunan, şiir formunda manzum biçimdeki dualar veya çeşitli tanrısal varlıklara yapılan övgülerin bulunduğu kısım da Mantra olarak bilinmektedir.¹²³ Kelime *man* “düşünmek” ve *tra* “korumak, esaretten kurtarmak” kökünden türemiştir. Hindu mistisizminde mantra, fiziksel beden üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olan duygular, zihin ve doğadaki fiziksel süreçler üzerinde tesiri olduğu iddia edilen psikoaktif bir konuşma biçimi olarak bilinmektedir.¹²⁴

Mantralarda, bir ses ya da kelime peş peşe tekrarlanmaktadır. Semboller başlığında ele alınacak olan “*Om (Aum)*” hecesi, spiritüel uygulamalar esnasında sık kullanılan mantralardan biridir. Bunun gibi çok çeşitli mantralar vardır. Mantraların zihindeki negatif düşünceleri temizlediği ve pozitif enerji akışını sağlayarak olumlu düşünmeyi sağladığı, böylece kişiyi temiz bir bilince

¹¹⁹ Martin Brauen, *Mandala Sacred Circle in Tibetan Buddhism* (New York: RMA Publishers, 2023), 7-11.

¹²⁰ Tantrik kavramı ilerde Tantracılık başlığıyla açıklanacaktır.

¹²¹ Brauen, *Mandala Sacred Circle in Tibetan Buddhism*, 11.

¹²² Eda Özçelikbaş, “Mandala Terapisi ile Şifalanma- Jung ve Çok Kültürlü Bir Sanat Terapisi Yaklaşımı”, *Ankara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi*, 4/1 (Temmuz 2022), 183.

¹²³ Ali İhsan Yitik, “Hinduizm”, *Yaşayan Dünya Dinleri*, ed. Şinasi Gündüz (İzmir: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2019), 291.

¹²⁴ “Mantra”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 976-977.

ulaştırdığı, zihni sakinleştirdiği ve berraklaştırdığı söylenmektedir. Belli bir melodi ile art arda okunan mantralar derin bir farkındalığa sahip olmak için de kullanılabilir. ¹²⁵

2.19. Mistisizm

Mistisizm, dinî tecrübenin tarih boyunca çok öne çıkan bir biçimi olup çeşitli doktrinlerin farklı terimleriyle ifade edildiği için tanımlanması oldukça güç olan bir kavramdır. ¹²⁶ Mistizm, Yunanca “sırla ilgili” anlamına gelen *mystikhos* deyiminden türemiştir. Kişinin tanrısıyla baş başa kalması ve onu kendine özgü bir anlayışla kavrayarak tapınmasıdır. Mistisizm ile ilgili olan her şeye *mistik* (gizemsel ya da gizemci) denir. ¹²⁷

Mistisizm, keşif ya da sezgi yoluyla Tanrı’yla / kutsalla / tanrısal âlemle doğrudan iletişim kurarak hakikate ulaşmayı ve aydınlanmayı hedefleyen dinsel akımlara verilen genel addır. ¹²⁸ Tanrı ile kişisel iletişimin ya da ilahi gücün tecrübe edilmesinin, rasyonel düşünce yerine sezgi yoluyla mümkün olduğu inancını ifade etmektedir. ¹²⁹ Mistik tecrübenin en karakteristik yönü mistiklerin Tanrı ile vasıtasız bir temas kurma iddiasıdır. Bu temas sık sık vizyon görme ve bir olma tabirleriyle ifade edilen bir bilgi biçimine işaret etmektedir. ¹³⁰

Mistisizm pek çok dinsel gelenekte rastlanan bir düşünce sistemi olmakla birlikte, her din kendi karakteristiklerine uygun bir mistik anlayış geliştirmiştir. İçsel aydınlanmayı veya tanrısal âlemle birleşmeyi hedefleme, dış dünyayı önemsememe, sezgi ve ilhama önem verme gibi hususlar, hemen hemen her mistik anlayışta yer alan ortak özelliklerdir. Mistik akımlara Yahudilik’teki Kabbalah ile Merkabah akımları, İslam’daki tasavvuf, Hristiyanlıkta yer alan çeşitli tarikatlar ve Teosofi Hareketi örnek verilebilir. ¹³¹

2.20. Okültizm

Okült sözcüğü, “zihnin idrak etmediği veya edemediği şey, anlayışın veya bilinen gerçeklerin sınırları ötesindeki şey” anlamındadır. Daha sonra “gizli ve gizemli bir doğaya dair bilgi içeren

¹²⁵ Miboso Wellbeing, “Mantra Nedir” (Erişim 20 Aralık 2024).

¹²⁶ İlhan Kutluer, *Mistisizm, Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 22 Şubat 2024).

¹²⁷ Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 334.

¹²⁸ Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 264.

¹²⁹ Peter Archer, *Dinler Tarihi 101: Allah’tan Zen-Budizm’e, Dünya Dinlerini Şekillendiren Önemli Kişiler, Ritüeller ve İnançlar Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey*, çev. Simge Kaytan (İstanbul: Say Yayınları, 2020), 41.

¹³⁰ Kutluer, *Mistisizm* (Erişim 22 Şubat 2024).

¹³¹ Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 264.

veya bu doğanın etkenlerini, güçlerini kullanan (büyü, simya, astroloji, teozofi gibi) antik ve Orta Çağ bilimlerinin konusu” olarak tanımlanmıştır.¹³²

Okültizm, Edward A. Tiryakian tarafından “doğada ve evrende modern bilim ile fark edilemeyen ya da ölçülemeyen gizli veya görünmez güçlere dayalı, maksatlı pratikler, teknikler veya yöntemler” ve “olayların ampirik gidişatına ilişkin bilgi edinmek veya olayların gidişatına müdahale ederek değiştirmek gibi bir isteğe veya niyete bağlı pratikler, teknikler, yöntemler” olarak tanımlanmıştır.¹³³

Okültizmin konusu genel olarak, ölümden önce ve sonra ne olduğu, dünyadaki hayat tarzının nasıl olması gerektiği, doğa kuvvetlerinden nasıl yararlanılabileceği gibi sorulardan oluşmaktadır. Okültizm inancı üç temel esasa dayanır: i) Tanrı ilkeler koymuştur. ii) Doğadaki tüm olaylar bu ilahi ilkeler dâhilinde meydana gelir. iii) İnsan doğadaki olaylarla ilahi ilkeler arasındaki orantıları (sayıları) tanımaya çalışarak yasaları araştırır. Okültizmin araştırma alanına giren konular, nekromansi (ruhlara danışarak insanın kaderini öğrenme), Kabala (Yahudi mistisizmi), maji (büyü-sihir), simya, astroloji, numeroloji, spiritüalizm vs. içinde de yer alan hususlardır.¹³⁴

2.21. Olumlama

Olumlama, yabancı kaynaklarda “onaylama” anlamına gelen *affirmations* kelimesiyle ifade edilen bir New Age kavramı olarak kabul edilmektedir. Olumlamanın genellikle tüm Yeni Çağ pratiklerinde bulunduğu iddia edilmekte ve herkes tarafından kolaylıkla uygulanan bir teknik olarak bilinmektedir. Olumlama yapan kişinin, kendisini ve evreni değiştirme ve daha iyiye dönüştürme çabasında olduğu kabul edilmektedir. Bireyin istediği olumlu sonucu elde edebilmesi için öncelikle kendisini olumlu tarafta tutması gerektiği söylenmektedir. İnsan evrenle yahut Tanrı ile iletişime geçebilmek için kendisini doğru bir şekilde ifade etmeye, istediği sonucu elde edebilmek için de ifade biçimini olumlu yönde geliştirmeye ihtiyaç duymaktadır.¹³⁵

¹³² Mircea Eliade, *Okültizm, Büyücülük ve Kültürel Modalar* (Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2016), 67.

¹³³ Tiryakian, “Toward the Sociology of Esoteric Culture”, 498-499.

¹³⁴ Arıkdal, *Ansiklopedik Metapsişik Terimler Sözlüğü*, 112-113.

¹³⁵ Didem Öztürk, *Türkiye’de Yeniçağ Ruhaniliği ve Pratikleri: Evren Tasarımı, Birey ve Olumlama*, 52-53.

2.22. Omen

Omen, kelime olarak “bir işaret ve uyarı olarak önceden haber vermek, alamet”¹³⁶, “iyiyi ya da kötüyü işaret ettiği varsayılan sıradan olay ya da oluşum”¹³⁷ olarak tanımlanmaktadır. Gelecekteki bir olayın, genellikle doğaüstü ve psişik bir yolla işaret edilmesidir. Geçmiş çağlarda insanlar, hayvan bağırsaklarına bakarak, hayvanların ve doğanın hareketlerini izleyerek, gökyüzündeki yıldızları gözlemleyerek, meydana gelen değişimlere göre onların birer omen olacağını düşünmüşlerdir. Korkunç olaylar, yıldız kayması, ay/güneş tutulması, sel, fırtına, deprem gibi doğal afetleri, ilahi bir mutsuzluk olarak yorumlamışlardır. Aynı zamanda görülen vizyonlar da birer omen olarak nitelenmiştir.¹³⁸

2.23. Özdek

Özdek, yalın anlamıyla “madde” demektir. Felsefede “insanın bir amaç uğruna biçim verdiği ya da yararlandığı doğal cisimler, nesneler” anlamına gelmektedir.¹³⁹ Filozoflarca, “duyularla algılanan cisimleri kuran töz; cisimsel olanın parçalanmaz bozulmaz tözü”, “ancak bilim yoluyla gerçeklik kazanacak olan, henüz belirsiz imkân durumundaki şey”, “kendiliğinden var olmayan ancak biçimle etkinleşen gerçeklik” gibi ifadelerle de açıklanmıştır.¹⁴⁰ *Özdek* kelimesi madde anlamıyla tinin zıttı olarak görüldüğü için *Özdekçilik* de Materyalizm anlamında kullanılmaktadır.

2.24. Parapsikoloji

“Ötesi” anlamına gelen Yunanca *Para* sözcüğü psikoloji kelimesinin önüne konularak “psikoloji ötesi” anlamında *parapsikoloji* kavramı türetilmiştir. Parapsikoloji, psikolojinin sınırlarına, zihin-beden bağlantısına, farkındalığın amacı ve bilinç arasındaki ilişkiye odaklanır.¹⁴¹ Parapsikolojinin konusu, telepati¹⁴², telekinezi¹⁴³, prekognisyon¹⁴⁴, durugörü,

¹³⁶ Oxford English Dictionary, “Omen” (Erişim 24 Şubat 2024).

¹³⁷ Online Etymology Dictionary, “Omen” (Erişim 24 Şubat 2024).

¹³⁸ Guiley, *Harper's Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 413.

¹³⁹ Türk Dil Kurumu Sözlüğü, “Özdek” (Erişim 24 Şubat 2024).

¹⁴⁰ Bedia Akarsu, *Felsefe Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1998), 143-144.

¹⁴¹ Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 427.

¹⁴² Telapati: Başka birinin düşüncelerinin duyudışı algılanmasıdır.

¹⁴³ Telekinezi: Bir medyumun, eşyaları, el veya diğer bilinen fiziksel araçların yardımı olmaksızın uzaktan hareket ettirebilmesidir.

¹⁴⁴ Prekognisyon: Önsezi, geleceği bilme, meydana gelecek olayların önceden algılanması demektir.

duyudışı algılama (ESP)¹⁴⁵, Kirlian fotoğrafçılığı ve benzeri hususlardır.¹⁴⁶ 19. yüzyılda spiritüalizmin yükselişiyle medyumluk ve ölümlerle iletişim büyük ilgi uyandırmıştır. Parapsikolojinin tarihi de 19. yüzyılın sonlarına Society for Psychical Research (SPR) Derneği'nin oluşumuna kadar uzanmaktadır.¹⁴⁷

Parapsikoloji, psişik ve paranormal olayların bilimsel olarak incelenmesine verilen addır.¹⁴⁸ Telepati, telekinezi vb. fiziksel medyumluk fenomenlerini, beden dışı bir ruh etkeninin varlığını kabul etmeyen bir bakış açısıyla inceleyen bilim dalı olarak kabul edilir. Eğer bu fenomenlerin içerisinde bedensiz ruhlar etkeni de katılırsa bu duruma “*metapsişik*” adı verilmektedir. Parapsikolojik uygulamalara ise “*psiyonik*” denmektedir.¹⁴⁹

2.25. Perispri

Perispri, Latince *peris* “etrafında” ve *spiritus* “ruh” sözcüklerinden türetilmiştir. Klasik spiritüalizme göre perispri, ruh ile bedenin irtibatını sağlayan yarı maddi bir bağıdır. Ruhun doğal halde olan ve göremediğimiz esîrî bedenidir. İnsanın bedenini ayakta tutan ve bedenin ruhtan beslenmesini sağlayan şey perispri'dir. Fiziki beden perispri kalıbı üzerine kuruludur ve perispri ruhu çevreler. Perispri'nin algılama gücü vardır ve fiziki beden öldükten sonra varlığın algılama gücü de artar.¹⁵⁰

Perispri, spiritüalist Allan Kardec tarafından, insanın ruhsal bedenini belirtmek için kullanılan bir kavramdır.¹⁵¹ Kardec, daha önce de belirtildiği gibi bir insanın üç parçadan oluştuğunu söyler: Enkarne olmuş bir ruh, bir beden ve bir perispri. Ona göre bedenin ölümüyle perispri ruhu tutar ve bedenden ayrılır. Kardec ruhun, ancak perispri bedenden ayrıldığında artık insanların dünyasının bir parçası olmadığını anladığını söylemiştir.¹⁵²

Perispri, ruhun ince ve akışkan bedeni olduğu için ruhun tekâmülü oranında inceliği ve akışkanlığı artar. Bunun sayesinde de ruhun etki gücü ve maddeye olan hâkimiyeti fazlalaşır.

¹⁴⁵ Duyudışı Algılama (ESP): Altıncı duyu olarak bilinir. Parapsikologların telepati, durugörü, prekognisyon gibi beş duyunun ötesindeki her türlü algılamaları belirtmek üzere kullandıkları bir terimdir.

¹⁴⁶ Arıkdal, *Ansiklopedik Metapsişik Terimler Sözlüğü*, 120; Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 314.

¹⁴⁷ Parapsikolojinin tarihi gelişimi hakkında detaylı bilgi için bk. Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 427-431; Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 314-318.

¹⁴⁸ “Parapsikoloji”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1181.

¹⁴⁹ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 314.

¹⁵⁰ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 319.

¹⁵¹ “Perispri”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1198.

¹⁵² Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 564.

Perispri ruhun yüksek ve kudretli etkilerini bir dönüştürücü gibi değiştirerek bedene aktarır ve bedenden gelen etkileri de ruha iletir.¹⁵³

Aura ve Perispri birbiriyle benzer algılanabilmektedir. Ancak bu ikisi farklı olgulardır. Fiziki beden perispri üzerine kuruludur ve bahsedildiği üzere ruh-beden ilişkisini sağlamaktadır. Aura ise fiziksel bedeni çevreleyen enerjisel bir alan olarak bilinmektedir.

2.26. Psi Enerji

Yunan alfabesinin yirmi üçüncü harfi olan *psi*¹⁵⁴, parapsikolojide duyudışı algılama (ESP) ve psikokinezi (PK)¹⁵⁵ uygulamalarını ifade etmek için kullanılmıştır. 1946'da W. P. Weisner bu kavramların birbirine anlamca yakın olduğu gerekçesiyle onların yerine *psi* ifadesinin kullanılmasını önermiştir. O zamandan itibaren de *psi* ifadesi hemen hemen her türlü paranormal deneyimi veya fenomeni kapsayacak şekilde genişlemiştir.¹⁵⁶ Psi etkisi, zihnin bedensel bir aracı olmadan, madde ile etkileşmesi durumlarının tümüne verilmiş bir addır. Parapsikologlara göre *psi* etkisi insanın kendisi ve canlılarla sınırlıdır.¹⁵⁷

Psi, ilk harfi olması itibarıyla “psike (psukhe/psyche)” kelimesi ile ilişkilendirilebilmektedir. Psike kavramı Yunan felsefesinde “ruh, zihin, soluk, nefes, tin ve hayat” anlamlarına gelir. Bu terim başlangıçta canlılığı, daha sonra da canlılığın kaynağı olan gücü göstermiştir. Sokrates'ten başlayarak da bilincin ve ahlaki kişiliğin bulunduğu yeri tanımlamaya başlamıştır.¹⁵⁸

Psi, fizikteki temel kuvvetlerden etkilenmez, termodinamik yasalarına ve yer çekimi yasasına tabi değildir. Psi'nin bir tür dalga, parçacık, kuvvet ya da alan olduğu yönünde teoriler ortaya atılmış ancak daha sonra reddedilmiştir. Bazı ezoterikçiler, psi'nin evren boyunca ortaya çıkan bir “titreşim” olduğuna inanmaktadır.¹⁵⁹ Bununla birlikte *psi* üzerine yapılan araştırmalara ve ortaya atılan teorilere rağmen, *psi*'nin işleyişinin nasıl olduğu ile ilgili net bir bilgi ortaya konamamıştır.

¹⁵³ Arıkdal, *Ansiklopedik Metapsişik Terimler Sözlüğü*, 121.

¹⁵⁴ Psi “Spiritüalizme İlişkin Semboller” bölümünde sembol olarak ayrıca işlenecektir.

¹⁵⁵ Psikokinezi (PK): Parapsikologların telekineziye verdikleri isimdir. Bilinen maddi araçlar olmadan zihnin doğrudan madde üzerindeki aksiyonu olarak tanımlanır.

¹⁵⁶ Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 468.

¹⁵⁷ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 333-334.

¹⁵⁸ Ahmet Cevizci, *Felsefe Sözlüğü* (İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 2005), 1391.

¹⁵⁹ Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 468.

Psi uygulamaları, aynı zamanda *psiyonik* olarak da adlandırılmaktadır. Eski zamanlardan beri şamanların, şifacıların ve büyücülerin, havayı kontrol etmek, başarılı bir av yapmak, bereketli evlilik hayatı, büyü yapmak ve yapılmış bir büyüyü kaldırmak gibi işlevler için psi kullandığı söylenmektedir. Günümüzde de geniş itibariyle karar vermek için sezgiler ile hareket edilen durumlarda kullanılmaktadır.¹⁶⁰

2.27. Reenkarnasyon ve Karma

Reenkarnasyon, bir ruhun ölüm sonrası yeni bir bedenle dünyaya geri dönmesi demektir. *Re* “yeniden” ve *enkarne* “bedenlenme” kelimelerinin birleşmesinden oluşan reenkarnasyon, “yeniden bedenlenme, yeniden doğuş, ruh göçü” gibi kavramlarla da ifade edilir. “Bir şeyi olduğu gibi başka bir yere nakletmek veya kopyalamak, bir şeyi iptal ederek başka bir şeyi onun yerine koymak” gibi anlamlara gelen tenasüh de biraz farklı olmakla birlikte yeniden bedenlenme demektir.¹⁶¹ Ahiret inancı kapsamındaki ölümden sonra dirilme yani ölümlle bedenden ayrılan ruhun tekrar aynı bedene iadesiyle dirilme bundan farklıdır. Reenkarnasyon ruhun başka bedenlerde tekrar tekrar dünyaya gelmesini ifade eder. Bu bedenlenmenin insan formunda olabildiği gibi, hayvan, bitki gibi başka varlık formlarında da olabileceğine ilişkin anlayış farklılıkları bulunmaktadır.¹⁶²

Eski Mısır, Yunan, Roma ve Kelt gelenekleri gibi birçok eski medeniyet ve gelenekte de görülen bu inanışın günümüzde bazı kültürlerde varlığı ve özellikle Hint dinlerinin temel inanç esaslarından biri olduğu bilinmektedir.¹⁶³ Bir ruhun tek bir bedenlenme ile tekamüle erişemeyeceği, tam kurtuluşa ulaşabilmek için tekrar tekrar farklı formlarda ve bedenlerde dünyaya gelmesi gerektiği inancına dayanmaktadır.

Reenkarnasyon, Hint dinî düşüncesinde, sonsuz doğum-ölüm-yeniden doğum döngüsünü ifade eden *samsara* kavramı ile karşılanmaktadır. Bu *samsara* çarkında yeniden doğmanın bağlı olduğu sisteme ise *karma* denilmektedir. Karma yeniden doğumu belirleyen bir sebep-sonuç yasasıdır. Türkçe’deki “Ne ekersen onu biçersin.” atasözüyle tanımlanabilecek karma inancı bazı küçük farklılıklarla Hint kökenli dinlerce benimsenen ortak bir inançtır. İnsanlar karmik birikimlerine göre yeniden bedenlenerek devam eden bu *samsara* çarkından kurtulmayı ve

¹⁶⁰ Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 28.

¹⁶¹ “Reincarnation”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1299; Ali İhsan Yitik, “Tenâsüh”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 18 Aralık 2024).

¹⁶² Geniş bilgi için bk. Ali İhsan Yitik, *Hint Kökenli Dinlerde Karma İnancının Tenasüh İnancıyla İlişkisi* (İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1996), 9-203.

¹⁶³ Ali İhsan Yitik, “Tenâsüh”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 18 Aralık 2024).

sonucunda da ruhun nihai kurtuluşunu (*Nirvana / Mokşa*) hedeflemektedir. Bu nihai kurtuluşa erişen kişinin, doğum-ölüm döngüsünden ve bu döngünün sebep olduğu acı ve kederden kurtularak mutlak aydınlanma haline ulaştığı kabul edilmektedir.¹⁶⁴

2.28. Teosofi

Teosofi (teozofi), Yunanca *theos* “tanrı” ve *sophia* “bilgi” kelimelerinin birleşmesiyle oluşan, “tanrı bilgisi” anlamında bir kavramdır. Teoloji ve mistisizme benzerlik gösteren yanları olmasına rağmen onlardan farklıdır. Teosofi, teoloji ve felsefe arasında, panteist bir gizemciliğe dayanan, sihir ve büyücülükle karışmış kendine özgü bir anlayıştır. Birtakım esrarlı formüllerle doğaya egemen olmaya ve doğayı kullanmaya çalışmaktır.¹⁶⁵

Teosofi, Tanrı ile yaratılış arasındaki ilişkiyle ilgili olan, insanın ilahi deneyim elde etmesine yardımcı olmayı amaçlayan bir düşünce sistemidir.¹⁶⁶ Genel anlamıyla, sezgiye dayalı bilgiyle gizli bir hikmete sahip olduklarını iddia eden sistemler için kullanılan, panteizm ve mistisizme benzer birçok felsefi ve dinsel sistemi ifade etmek için kullanılmaktadır.¹⁶⁷ Alman teosof Jacob Bohem’e göre görülen her şeyde yüce bir sır gizlenmektedir ve Tanrı bu sırrı kendisine yakın olan kişilere vermiştir. Bu sır, doğanın Tanrının vücudu olduğunu bilmekten ibarettir. Birtakım formüllerle bu vücut insanların yararına kullanılabilir. Bu anlamda bakıldığında Teosofi bir tür okültizmdir de denebilir. Teosofi anlayışının ayırıcı niteliği, dinciliğin skolastik temelinden kopmuş, sihir ve büyü ile kendisine yeni bir temel arayışına girmiş olmasıdır.¹⁶⁸

Rus okültist Helena Petrovna Blavatsky ve Henry Steel Olcott tarafından 1875’te New York’ta Teosofi Cemiyeti¹⁶⁹ kurulmuştur. Teosofi Cemiyeti, evrensel bir kardeşliği teşvik etmeyi, dinleri karşılaştırmalı incelemeyi, doğada açıklanamayan yasaları ve insanın gizli güçlerini araştırmayı amaçlamıştır. Blavatsky’nin öğretileri, Hinduizm ve Budizm’den etkilenen eklektik öğretilerdir.¹⁷⁰

¹⁶⁴ Yitik, “Hinduizm”, *Yaşayan Dünya Dinleri*, 281-282.

¹⁶⁵ Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 502.

¹⁶⁶ Hinnels, *Dictionary of Religions*, 329.

¹⁶⁷ Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 366.

¹⁶⁸ Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 503.

¹⁶⁹ Teosofi Cemiyeti hakkında daha detaylı bilgi için bk. Ali Gül, *Helena Petrovna Blavatsky ve Modern Teosofi: Tarih & Öğreti*, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2016); Ali Rafet Özkan, “Teosofi ve Yeni Çağ Hareketi”, *Dinler Tarihi Araştırmaları* (Ankara: Ankara Dinler Tarihi Derneği Yayınları, 1998), 193-222.

¹⁷⁰ Hinnels, *Dictionary of Religions*, 328.

2.29. Teürji

Teürji kelimesi Yunanca *theos* “Tanrı” ve *ergon* “eser” sözcüklerinden türetilmiştir ve “Tanrı eseri” anlamına gelmektedir. Okültizmde de yer alan bir çalışma alanıdır. “Kozmik ya da doğaüstü güçlerin ve ilişkilerinin incelenmesi ve o güçlerin kullanılması alanını kapsayan okült terimlerden biri” olarak da tanımlanabilmektedir. Kimi okültistlere göre teürji, dua gibi, varlığın başkalarıyla değil yalnız kendisiyle ilgili bir konuda ilahi âlemden veya birtakım güçlerden yardım sağlama girişimlerini kapsamaktadır.¹⁷¹ “Göksel ruhlarla ilişki kurarak yapılan sihir ve büyü” olarak da tanımlanan teürji, Teosofi içerisinde oluşmuş olan “gök büyücülüğü” şeklinde bilinen bir çalışma alanıdır. Düşünsel temeli, evreni büyükten küçüğe birbirlerinin buyruğu altında bulunan bir ruhlar sistemi sayan Yeni Platonculuk felsefesidir. Yıldızlar ve onlarda bulunan ruhlarla ilişki kurarak yapılan büyüleri ifade eder.¹⁷²

Filozof Ammonius Saccas ve öğrencileri Teosofide tüm dinlerin, tek ve yüce bir mutlak Tanrı’ya inanç, insanlığın ölümsüz doğasının Tanrı’dan gelen bir ışınım olması ve kişinin kendini o Tanrı kadar saf kılarak ilahi sırları alabilmesi olmak üzere üç temel fikri paylaştığını söylemişlerdir. Bu tür çabalara “teürji” ya da “ilahi iş” demişlerdir.¹⁷³

2.30. Uyumlama

Uyumlama genellikle Reiki¹⁷⁴ içerisinde geçmekte ve *inisiyasyon* veya *güçlendirme* olarak da bilinmektedir. Reiki uyumlaması, enerji alanlarını açarak reiki enerjisine kanal olmayı sağlayan bir süreçtir. Bu uyumlama Reiki’yi diğer şifa yöntemlerinden ayıran bir durum olarak görülmektedir. Uyumlama süreci sonunda Reiki uygulayıcılığı ustadan öğrenciye geçmektedir. Uyumlama bir nevi “el verme” işlemi olarak görülebilmektedir. Herkesin bu uyumlamaları alabileceği söylenmektedir.¹⁷⁵

Uyumlama işlemi genellikle bir atölye veya inzivada yapılmaktadır. Bu işlemde uygulamanın felsefesiyle sembolleri öğretilmekte ve pratik yapmak için zaman tanınmaktadır. Uyumlama işlemi sonunda enerji sistemi açılmakta ve böylece enerjiyi daha verimli bir şekilde kanalize

¹⁷¹ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 436-437.

¹⁷² Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 505.

¹⁷³ Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 612.

¹⁷⁴ Reiki bir enerji aktarımı tekniği olup ilerde anlatılacaktır.

¹⁷⁵ SoulAdvisor, “What is Reiki Attunement And How Do I Know If It Worked” (Erişim 15 Aralık 2024); Sheepha, “Usui Reiki” (Erişim 15 Aralık 2024).

edilebilecek düzeye ulaşılmaktadır.¹⁷⁶ Uyumlama yapılırken insanların bazılarının enerji akışını sıcaklık ve dalgalar şeklinde hissedebildiği, ışık veya imgeler görebildiği ya da bir müzik işitebildikleri söylenmektedir.¹⁷⁷ Uyumlamalar auradaki blokajları gidermekte, şifacının kendi yaşam enerjisini arttırmakta ve kişiyi Reiki kaynağına bağlamaktadır. Bu sayede uygulayıcı kozmik ritim ile senkronize olmakta ve Reiki titreşimlerini bir başkasına aktarabilecek konuma gelmektedir.¹⁷⁸

2.31. Üçüncü Göz ve Altın Üçgen

Üçüncü göz (*third eye*), iki kaş arasında bulunduğu inanılan alın çakrasına (ajna) ve tıpta epifiz (pineal) bezi¹⁷⁹ olarak bilinen bölgeye denk gelmektedir. Alın çakrası yeterince uyarıldığında, ruhsal ışığı görücü anlamındaki “Üçüncü Göz” halinde ortaya çıktığı kabul edilmektedir. Böylece kişinin geçmiş, şimdi veya geleceğe dair vizyonlar göreceği, durugörü yeteneğine sahip olacağı, telepati yapabileceği söylenmektedir.¹⁸⁰ Epifiz bezinin, sinir girişlerini hormonal çıkışa çevirdiği, sabaha karşı saat 3-4 gibi aktif olduğu, ruhun epifiz gözüyle gördüğü ve bu nedenle ruhsal bağın geceleri daha güçlü olduğu düşünülmektedir. Vecd, cezbe, trans, meditasyon, hipnoz, yoga, zikir ayinleri gibi durumların epifiz bezinin uyarılmasıyla gerçekleştiği; şamanların ayinlerde kullandığı tütsü gibi maddelerin de epifiz bezini uyardığı aktarılmaktadır. Sezgi gözü olarak da bilinen üçüncü göz, iki dış gözün önemli özelliklerini taşıyan “ilkel bir iç göz” şeklinde tanımlanmış ve ruh- beden ilişkisinde bağlantı noktası olarak kabul edilmiştir.¹⁸¹

Üçüncü göz dinî ve mitolojik anlatımlarda da yer almaktadır. Mısır’daki Horus’un Gözü, İngiliz mitolojisindeki Unicorn boynuzu, Odyssey destanındaki Polifimos (Polyphemus), Dede Korkut Hikâyelerindeki Tepegöz vs. unsurları üçüncü göz inancıyla örnek olarak kabul edilmektedir.¹⁸² Hinduizm’de Tanrı Şiva’nın alnının ortasında beliren göz, üçüncü göz olarak bilinmekte; şimşek, yıkıcı ateş, yenilenme, ilahi kudret ve kozmik zekâyı temsil etmektedir. Hinduizm ve

¹⁷⁶ SuiMaster, “Reiki Uyumlaması Nedir” (Erişim 15 Aralık 2024); SoulAdvisor, “What is Reiki Attunement And How Do I Know If It Worked” (Erişim 15 Aralık 2024).

¹⁷⁷ SaygınNLP, “Reiki Uyumlaması Nasıl Yapılır” (Erişim 15 Aralık 2024).

¹⁷⁸ Sheepha, “Usui Reiki” (Erişim 15 Aralık 2024).

¹⁷⁹ Epifiz bezi; ışıkla olan ilişkisinden, şeklinden, histolojisinden ve mistik özelliklerinden dolayı “Üçüncü Göz” olarak adlandırılmaktadır. Bk. Deniz Altınbay, “Retinal Ganglion Hücreleri ve Epifiz (Pineal Bez, Üçüncü Göz)”, *Türkiye Klinikleri Oftalmoloji Dergisi* 29/1 (Haziran 2019), 73-81.

¹⁸⁰ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 77.

¹⁸¹ Nazife Varlı, “İslamî Bakış Açısıyla Epifiz Bezinin İşlevi”, *Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi* 8/16 (2020), 87-89, 102.

¹⁸² Varlı, “İslamî Bakış Açısıyla Epifiz Bezinin İşlevi”, 89.

Budizm’de üçüncü göz, aydınlanma anlamına gelmekte ve “Bilgelik Gözü” olarak bilinmektedir. Yahudi Kabalası’nda da epifiz bezi sınırlı bilincin sınırsız bilince geçiş kapısı olarak görülmekte, onun sağladığı hormonlarla ruhun bedene giriş çıkış sağladığı düşünülmektedir.¹⁸³

Epifiz bezi ve üçüncü gözün dinlerin ve ağırlıklı olarak İslam dininin çerçevesinde ele alındığı bir makalede, üçüncü gözün insanın kendi ruhu, Yazıcı Melekler (Kirâmen Katibîn) ya da Allah’ın bizatihi kendisi ile ya da bunların üçüyle de aynı anda bağlantılı olabileceği kanısına varılmıştır. İslam’da geceleri kılınan teheccüt namazının vaktinin gecenin son üçte birinde olması ve gece ibadetine önem verilmesi de konu ile ilişkili olarak değerlendirilmiştir. Zira bu vakitlerin epifiz bezinin en aktif çalıştığı zamanlara denk geldiği ve ruhsal âlemle bağ kurmaya en uygun vakit olduğu kabul edilmektedir.¹⁸⁴

Altın üçgen (golden triangle) ise 1986 yılında James Purner’ın meditasyon yaptığı sırada vizyonlarla öğrendiğini söyleyerek ortaya attığı; kökeninin Antik Mısır’a, Horus’un annesi İsis’e dayandığı iddia edilen bir sistemdir. Altın üçgen enerjisinin hem birebir temasla hem de zamandan ve mekândan bağımsız olarak aktarılabileceğine inanılmaktadır. Kişinin altın üçgen enerjisi ile uyumlanan vizyonlar görebileceği, bu enerjiyi üçüncü gözün üzerinde canlandırırsa zihinsel ve telepatik özelliklerinin artacağı, epifiz bezinin daha iyi çalışması ile durugörü yeteneğine kavuşacağı düşünülmektedir. Altın üçgen enerjisi ile uyumlandıktan sonra, kişinin enerjiyi kendisinin harekete geçirebileceği, kendine ve başkalarına şifa verebileceği söylenmektedir. Şifa verme işleminde elini sorunlu bölgeye koyma, birtakım el pozisyonlarını kullanma gibi uygulamalar yapılabilmektedir. Altın üçgen diğer şifacılık uygulamaları ile birlikte de kullanılabilir.¹⁸⁵

2.32. Yin & Yang¹⁸⁶

Antik Çin kültüründe, evren *Ki (Qi/Chi)* denen bir özün tezahürü olarak görülmektedir. Ki, kendiliğinden var olan, insani niteliklerden uzak ve âlemdeki bütün varlıkların ana maddesi sayılan bir cevherdir. Ki’nin birbiriyle ilişkili ve âlemdeki varoluşa imkân veren iki yönü vardır:

¹⁸³ Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 533; Kathryn Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, çev. Seda Teksoy (İstanbul: Alfa Yayınları, 2011), 34; Varlı, “İslamî Bakış Açısıyla Epifiz Bezinin İşlevi”, 91.

¹⁸⁴ Geniş bilgi için bk. Varlı, “İslamî Bakış Açısıyla Epifiz Bezinin İşlevi”, 84-110.

¹⁸⁵ Serdar Denk Akademi, “Altın Üçgen Enerjisi Aktivasyonu” (Erişim 16 Kasım 2024); Reiki Güneşi, “Golden Triangle - Altın Üçgen Şifa Sistemi” (Erişim 15 Kasım 2024); Evrensel Enerji, “Altın Üçgen (Üçüncü Göz) Enerjisi” (Erişim 15 Kasım 2024).

¹⁸⁶ Yin-Yang “Spiritüalizme İlişkin Semboller” bölümünde sembol olarak ayrıca işlenecektir.

Yin ve Yang. Yin, karanlık, alıcı ve dişil yönü, Yang ise aydınlık, verici ve eril yönü temsil eder. Onların sürekli değişen, düzenli ve dengeli yapılarının tanınması ve onlara uygun hareket edilmesi hikmet olarak görülür. Geleneksel olarak Yin ve Yang birbirlerini tamamlayan iki parça şeklinde tasvir edilir ve âlemdaki her şeyin bu sürece dâhil olduğu kabul edilir.¹⁸⁷

Yin ve Yang değişimin doğası ve bir bütünün iki yarısıdır. Birbirlerinin hem karşıtı hem de tamamlayıcısıdır. Birbirlerini tüketirken aynı zamanda birbirlerine de dönüşürler.¹⁸⁸ İnanişâ göre Yin ve Yang birbirlerine karşılıklı tesir etmiş ve elementleri meydana getirmiştir. Bu elementlerin birleşmesinden de evren meydana gelmiştir. Ateş Yang’dan çıkmıştır ve Güneş’in asıl cevheri ateştir. Su Yin’den çıkmıştır ve Ay’ın asıl cevheri sudur. Bu şekilde Güneş ve Ay oluşmuş ve onlardan da yıldızlar oluşmuştur.¹⁸⁹

Taoizm’in kurucusu Lao Tsu, öğretilerini yazdığı *Tao Te Ching* kitabının 42. bölümünde Yin ve Yang’dan şu şekilde bahseder: “*Yol’dan tek doğar / Tekten de iki / İkidenden üç doğar / Üçten de bin bir türlü varlık / Bin bir türlü varlıklar Yin’i taşır, Yang’ı kucaklar / Ve hayat enerjisiyle harmanlanıp ahenk yaratırlar...*”¹⁹⁰

2.33. Yuga

Yuga, Hint geleneğinin zaman tasavvuruna göre dünyanın bir çağına verilen isimdir. Dünyayı dört yugaya ayırmışlardır: *Satya/Krita Yuga*, *Treta Yuga*, *Dvapara Yuga* ve *Kali Yuga*. Bu dört çağın birlikte oluşturduğu bir döneme ise *Maha Yuga* denmektedir.¹⁹¹

Yuga “tanrılık yıl” olarak da bilinmektedir. *Satya/Krita Yuga* dört bin tanrılık yıl (1.728.000 yıl), *Treta Yuga* üç bin tanrılık yıl (1.296.000 yıl), *Dvapara Yuga* iki bin tanrılık yıl (864.000 yıl), *Kali Yuga* ise bin tanrılık yıl (432.000 yıl) sürmektedir.¹⁹²

Günümüzde “*Kara Çağ*” ya da “*Demir Çağ*” olarak adlandırılan dördüncü ve son çağ olan *Kali Yuga*’yı yaşadığımız söylenmektedir. Hint düşüncesine göre, *Kali Yuga* sert bir tekâmül seyrinin olacağı; *Satya/Krita Yuga*’daki “doğruluk”un ancak çeyreğinin kalacağı; maneviyatın

¹⁸⁷ Yitik, *Doğu Dinleri*, 203.

¹⁸⁸ Kris M. Y. Law - Marko Kesti, *Yin Yang and Organizational Performance: Five Elements for Improvement and Success* (London: Springer-Verlag, 2014), 3-4.

¹⁸⁹ Ahmet Güç, “Konfüçyanizm”, *Yaşayan Dünya Dinleri*, ed. Şinasi Gündüz (İzmir: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2019), 397.

¹⁹⁰ Lao Tsu, *Tao Te Ching*, çev. Sonya Özbey (İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 2016), 46.

¹⁹¹ Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 399.

¹⁹² Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 564.

yerini maddiyatın alacağı; spiritüelliğin uyuyacağı; insanların amaçsız yaşayacağı; hastalık, açlık, korku ve umutsuzluğun hâkim olacağı bir çağ olacaktır. Kali Yuga bittikten sonra yeni bir *manvantaranın* (devre) başlayacağı ve ilk hale dönüş yaşanacağı düşünülmektedir.¹⁹³

2.34. Yüksek Bilinç/Benlik

Genişletilmiş bilinç (expanded consciousness) olarak da bilinen *yüksek bilinç* ya da *yüksek benlik (higher consciousness/self)*, kişinin zihninin yeni ya da daha büyük bir farkındalık türüne açıldığı hissi olarak tanımlanır. Yüksek benlik, varlığın bedensel koşullarından ve onun sınırlamalarından kurtularak serbest bir bilinç ile hareket eden asıl benliktir. Özellikle mistik deneyimler, meditasyonlar veya halusinojenik maddelerin kullanımı ile ilişkilendirilmektedir.¹⁹⁴

Kişinin kendisinin ve onun yüksek benliğinin aynı olmadığı kabul edilmektedir. Yüksek benlik, şu andaki zaman ve mekânın dışında, yüce, aşkın bir zaman ve mekânın süreçlerine tâbi olan bir varlık olarak bilinmektedir. Kişinin en büyük yardımcısının kendi yüksek benliği olduğu düşünülmektedir.¹⁹⁵

Psikiyatrik açıdan bakıldığında yüksek benliğin bilinçaltı ile bağlantı ve kişinin içsel rehberi olduğu söylenmektedir. Yüksek benliğin kişi ile rüya, hayal, meditasyon gibi bireysel sembol kanalları yoluyla iletişime geçtiği düşünülmektedir. Bunların dışında yüksek benlik ile tarot falları, ritüeller, hikâyeler, mitolojiler ve dualarla da iletişime geçildiğine inanılmaktadır.¹⁹⁶

Yüksek bilincin kişiye daha fazla güç, özgüven, sevgi, bilgelik, bolluk, ruhsal büyüme ve zekâ vereceği düşünülmektedir. Yüksek bilinç ve benlik ile bağlantı kurabilmek için sessizce oturmak ve iletişim kurma niyetini belirlemek gerekmektedir. Sessizlik ve niyetin sağlanmasının ardından düşüncelerin serbest bırakılması, zihnin negatif düşüncelerden arındırılması ve saf farkındalık olan “ben”in fark edilmesi sağlanmalıdır. Daha sonra yüksek benlik ile sesli ya da zihin içerisinde konuşmak ve süreç boyunca alıcı olmak gerekmektedir. Yüksek benlik ile bağlantı kurabilmek için yoga yapılması da tavsiye edilmektedir.¹⁹⁷

¹⁹³ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 188-189, 224.

¹⁹⁴ VandenBos (ed.), *APA Dictionary of Psychology*, 395; Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 491.

¹⁹⁵ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 491.

¹⁹⁶ Kikwell, “Yüksek Benlik Nedir - Kendi Yüksek Benliğimize Nasıl Ulaşırsınız” (Erişim 17 Kasım 2024).

¹⁹⁷ İnisiyasyon.com, “Yüksek Benlik nedir Nasıl İletişim Kurulur” (Erişim 17 Kasım 2024).

3. SPİRİTÜALİZME İLİŞKİN SEMBOLLER

Spiritüalist inanç ve pratiklerle ilgili bazı semboller bulunmaktadır. İnsanlar bu sembolleri bazen üzerlerinde taşımakta bazen de yaşadıkları farklı ortamlarda bulundurmakta ve bunların enerjisinden faydalandığına inanmaktadır. Bu bölümde spiritüalizme dair bu tür sembollerin sık kullanılanları kısa tanıtımlarla ele alınmıştır. Burada çeşitli dinlere özellikle de Budizm'e ait birtakım sembollere de yer verilmesi, ülkemizde spiritüel pratikler esnasında yaygın biçimde kullanılmaları sebebiyledir.

3.1. Bodhi Ağacı

Budizm'in kurucusu Siddharta Gautama Sakyamuni, Bodh Gaya'da bulunan Bodhi ağacının altında aydınlanmaya erişmiş ve Buda (aydınlanmış, ermiş) lakabını almıştır. Bu nedenle Budistler için Bodh Gaya bölgesi, orada bulunan Bodhi ağacı ve onun yaprağı önemlidir. Bodhi ağacı ve yaprakları ruhsal adanmışlığın bir sembolü haline gelmiş, bilgelik ve farkındalıkla özdeşleşmiştir. Budistlerin kullandığı 108 taneli dua tespihlerinin Bodhi ya da sandal ağacından yapılmasının ayrıca bir önemi vardır. Bodhi ağacından yapılan tespih değerli bir hediyedir.¹⁹⁸



Şekil 3. 1: Bodh Gaya bölgesindeki Bodhi ağacı¹⁹⁹

¹⁹⁸ Yitik, *Doğu Dinleri*, 114-123; Ali İhsan Yitik, “Budizm”, *Yaşayan Dünya Dinleri*, ed. Şinasi Gündüz (İzmir: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2019), 328-336; Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 97,167.

¹⁹⁹ Ken Wieland, *The Mahabodhi Tree in Bodh Gaya* (Fotoğraf 2009) Wikipedia.



Şekil 3. 2: Bodhi ağacı yaprağı²⁰⁰

Budist ibadet mekânlarının başında gelen ve külliye şeklinde dizayn edilen viharaların geniş avlularında mutlaka Bodh Gaya'daki tarihi ağacın tohumlarından üretilen bir Bodhi ağacı yer almaktadır.²⁰¹

3.2. Buda Heykeli

Budizm'de ibadetin objesi Buda'dır. Buda, mutlak aydınlanmaya ulaşan bir insan olarak kabul edilmesinin yanı sıra zamanla duyular ötesine geçmiş, algılanamaz bir varlık şeklinde de düşünülmeye başlanmıştır. Viharaların genel ibadet salonunda, giriş kapısının hemen karşısında ve odadaki diğer her şeyden yukarıda bir Buda heykeli yer alır. Tapınağa girilince önce Buda heykeli selamlanır ve ondan sonra tapınağın bir köşesinde meditasyona başlanır. Evde yapılan günlük ibadetler için de mutlaka bir Buda heykeli bulunmaktadır. Buda heykeli için evlerde çoğunlukla ayrı bir oda yahut bir raf tahsis edilir.²⁰²



Şekil 3. 3: Buda Heykeli²⁰³

²⁰⁰ Anonim, *Green Bodhi Leaf Isolated on White Background* (Fotoğraf) Adobe Stock.

²⁰¹ Yitik, *Doğu Dinleri*, 111-114.

²⁰² Yitik, *Doğu Dinleri*, 111-119; Yitik, “Budizm”, 328-331.

²⁰³ Anonim, *Buda Figürü* (Fotoğraf 2024), Amazon.

Buda heykeli eve yerleştirilen konuma ve heykelin pozuna göre çeşitli spiritüel anlamlar barındırmaktadır. Örneğin gülen Buda heykelinin bolluk ve iyi şans getireceğine, meditasyon yapan Buda heykelinin “chi” enerjisini yani yaşam enerjisini yaydığına inanılmaktadır.²⁰⁴

3.3. Kadüse

Kadüse (Caduceus), iki yılanın dolandığı asa şeklinde bir semboldür. Yunan mitolojisinde sağlığın ve tıbbın tanrısı Asklepios’un kullandığı asa olarak kabul edilir. Asklepios’un ölümünden sonra kızı Hygieia ve oğulları, onun hekimliğini “Askepiades” adında bir lonca ile sürdürmüştür. Tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat da bu loncalardan birinde yetişmiştir. Günümüzde Asklepios’un asası kadüse tıbbın simgesi; kızı Hygieia’yı temsil eden, bir kâsenin/kadehin sapına dolanmış yılan sembolü de eczacılığın simgesi haline gelmiştir.²⁰⁵ Yunan mitolojisine göre kadüse denge, ahenk, zıtların birliği ve dönüşümün gücünü simgelemektedir.²⁰⁶



Şekil 3. 4: Kadüse (Caduceus) ve eczacılık sembolü²⁰⁷

Asa, gücün; iki yılan, bilgeliğin; kanatlar, özenin; miğfer ise yüce düşüncenin simgesidir. Aynı zamanda kadüse dört elementin etkileşimini de ifade eder. Asa toprağa, kanatlar havaya, yılanlar denizdeki dalgalara ve alevin dalgalı hareketine benzetildiği için ateş ve suya karşılık gelmektedir.²⁰⁸ Kadüse sembolü spiritüel anlamda düalliteyi, dengeyi, şifa ile ruhsal dönüşümü, bilgeliği, iletişimi, barışı ve evrensel bilinci temsil etmektedir.²⁰⁹

²⁰⁴ Mia Mantra, “Buda Heykelleri ve Anlamları” (Erişim 14 Şubat 2025).

²⁰⁵ Canan Aldırmaz Ağartan, “Sanat Eserlerinde Yaşayan Bir Mit: Sağlık Tanrısı Asklepios ve Kızı Hygieia”, *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 40/1 (Şubat 2009), 49-50.

²⁰⁶ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 67,141, 211.

²⁰⁷ Rama and Eliot Lash, *Un Caducé Dans un Style Sombre, Très Légerement Bleuté* (Resim, 2016), Wikipedia; Anonim, *Türk Eczacıları Birliği* (Fotoğraf).

²⁰⁸ J. E. Cirlot, *A Dictionary of Symbols*, çev. Jack Sage (London: Routledge Publisher, 1971), 35.

²⁰⁹ Fizyonomist, “Caduceus (Kadüse) Sembolü Nedir” (Erişim 14 Şubat 2025).

3.4. Daire

Daire, bir çemberin içinde kalan düzlem parçasıdır.²¹⁰ Mükemmel bir geometrik şekil olarak görülen dairenin başlangıcının ve bitişinin belli olmaması, onun monoteizmin sembolü olarak kullanılmasına sebep olmuştur.²¹¹ Tarih boyunca dairenin kusursuzluğu ile Tanrı arasında bir benzerlik kurulmuştur. Daireyi oluşturan çember ile dairenin merkezini birleştiren ışınlar/çizgiler, “bir” oluşu simgeleyen aynı noktadan yola çıkarlar. Bu çizgiler dairede nasıl aynı noktadan çıkıyor ve birbirinden ayrılıyor/uzaklaşıyorsa toplumsal boyutta da her şey böyle birbirinden ayrılır ancak merkezi aynıdır. Bununla birlikte her şey merkeze doğru yol aldıkça birbirine yaklaşır ve fikirlerini/amaçlarını birleştirerek tek vücut halinde kaynaşır. Sonuç olarak *varlığın birliği (vahdet-i vücûd)* oluşur.²¹²



Şekil 3. 5: Daire

Tarih boyunca daire çeşitli anlamlara gelecek şekilde kullanılmıştır. Mu uygarlığında ortasında bir nokta olan daire sembolünün Tanrı'nın gökten bakan gözü olarak kabul edilmesi, bazı Kızılderili kabilelerinde dairelerin “büyük ruhun kozmik görüntüsü” olarak yorumlanması, Eski Mısır'da kendi kuyruğunu ısırarak daire şeklindeki yılan sembolünün sonsuzluğu ifade etmesi gibi pek çok şekilde anlamlandırılmıştır.²¹³

3.5. Dharma Çarkı

Dharma kelime olarak “kanun, kâinat kanunu” demektir. Hint dinlerinde birden fazla anlama gelen bir kavramdır. Hinduizm'de dharma, geniş anlamıyla, adet, fazilet, hak, vazife ve ödev; dar anlamıyla ise ayin ve her kast için öngörülen vazife anlamlarında kullanılır. Budizm'de dharma, hem Buda'nın öğretilerini hem de varlığı şartlandıran kuvveti ifade etmektedir.²¹⁴

²¹⁰ *Türk Dil Kurumu Sözlüğü*, “Daire” (Erişim 22 Mart 2024)

²¹¹ Necmettin Ersoy, *Semboller ve Yorumları* (İstanbul: Dönence Yayınları, 2007), 72.

²¹² Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 113; Ersoy, *Semboller ve Yorumları*, 72-73.

²¹³ Ersoy, *Semboller ve Yorumları*, 74-79.

²¹⁴ Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 95.



Şekil 3. 6: Dharma çarkı²¹⁵

Dharma Çarkı (Yasa Çarkı), Buda'nın öğretisini temsil eder. Kenarları konsantrasyon, okları bilgelik, orta göbeği disiplin anlamına gelir. Kolları ise Nirvana'ya giden “sekiz aşamalı yol”u yani doğru bilgi, doğru düşünce, doğru konuşma, doğru davranış, doğru meslek, doğru çaba, doğru gözetim, doğru konsantrasyonu simgelemektedir.²¹⁶

Dharma çarkı, spiritüel anlamda kişinin yaşam amacını bulmada yardımcı olacağı, doğru kararlar almayı sağlayacağı, şans kapıları açacağı, bolluk ve bereket getireceği gibi çeşitli inançlarla kullanılmaktadır.²¹⁷

3.6. Ejderha Sembolü

Ejderha, yılan ve kuşun sembolik birleşiminden oluşan, huşu uyandırıcı evrensel bir gücün temsilidir ve bütün dünya mitlerinde karşımıza çıkmaktadır. Başta “yaşam soluğu”nu temsil eden bir sembol iken, daha sonra karşıt anlamlar içermeye başlamış ve bir yandan yaratıcı bir yandan da yıkıcı olarak görülmüştür. Aynı zamanda özgüven ve ihtiras ile de ilişkilendirilmiştir.²¹⁸



Şekil 3. 7: Ejderha sembolü²¹⁹

²¹⁵ Kiranraj120, *Chariot Wheel of Konark Temple* (Fotoğraf, 2012), Wikipedia.

²¹⁶ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 167.

²¹⁷ Mitr, “Dharma Çarkı Nedir” (Erişim 14 Şubat 2025).

²¹⁸ Gibson, *Semboller Nasıl Okunur*, 43; Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 79.

²¹⁹ Anonim, *Ejderha Sembolü* (Resim, 2022), Forum Kalbi.

Çin kültüründe ejderhalar hava durumu ile irtibatlandırılır. Sel felaketleri bir ejderhanın sinirlenmesine bağlanmıştır. Çin ejderhalarının suyu yönettiklerine inanılırken Batı ejderhalarının ateşi yönettiğine inanılmıştır. Batı ejderhaları boynuzlu, ateş saçan, kanatlı ve korkutucu şekilde tasvir edilmiştir. Doğu’da ise ejderhalar uğurlu, iyi ve bilge olarak görülmektedir. Çin kültüründe ayrıca ejderhaların yer altında bulunan ve bilgeliği temsil eden gizli hazineleri koruduğu inancı bulunmaktadır.²²⁰

3.7. Hamsa/Fatıma’nın Eli

Hamsa / Hameş, Arapça ve İbranice’de “beş” anlamına gelen, bazen avuç kısmında bir gözün de yer alabildiği, el şeklinde bir semboldür. Ortadoğu’da “Fatıma’nın Eli” olarak da bilinmektedir. Müslüman ve Yahudi toplumlar tarafından nazara karşı koruyucu bir tılsım olarak kabul edilmektedir.²²¹



Şekil 3. 8: Hamsa²²²

Hz. Muhammed’in kızı Fatıma ile ilgili başta gebelik, doğum ve hastalıkların tedavisi; uğur, bereket; adından güç, kuvvet almak gibi pek çok inanç bulunmaktadır. Fatma’nın eli sembolü de Anadolu’da pek çok şekilde kullanılmaktadır. Doğum sancısı çeken kadın için bir kâğıda çizilip ortasına Âyete’l-Kürsî yazılır ve kâğıt suya konularak su kadına içirilir. Yahut hamile kadının karnı, ağrısı olan herhangi birinin ağrıyan yeri vs. “Benim elim değil Fatıma Anamızın eli” diyerek sıvazlanır. Aynı zamanda bu cümlelerin yemek yaparken, fide dikerken ve benzeri işlerde bereketli olması amacıyla da kullanımı mevcuttur. Bunun yanında el sembolü, ev işlerinde uğur ve bereket getirmesi için, ev içinde geçimin iyi olması için de kullanılmaktadır. Bu halk inanışlarında olduğu gibi hamsa birçok şekilde kullanılan bir semboldür.²²³

²²⁰ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 36-42.

²²¹ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 116; Gibson, *Semboller Nasıl Okunur*, 43.

²²² Anonim, *Hamsa hand, Hand of Fatima - İllüstrasyon* (Resim, 2016), iStock.

²²³ Fatma’nın Eli ile ilgili inanç ve uygulamalarla ilgili daha ayrıntılı bilgi için bk. Hikmet Tanyu, “Fatma Anamız (Fadime Anamız) ve El ile İlgili İnançlar Üzerine Kısa Bir Araştırma”, *II. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri: Gelenek-Görenek ve İnançlar* (Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları, 1982), 4/479-495.

3.8. Hayat Ağacı

Ağaç, çağlar boyunca insan hayatında önemli bir yer tutmuştur. Çeşitli dinlerde ve mitolojilerde ağaç sembolizmine rastlanmaktadır. Dünya dinlerindeki ağaç sembolizmi genellikle Tanrı'nın bir ağaçta zuhur etmesi şeklinde olmuştur. Bu nedenle ağaç Tanrı'nın yeryüzündeki bir sembolü haline gelmiştir. *Hayat ağacı*, dünya çapında en yaygın inançlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Genel olarak bütün toplumlarda hayat ağacına benzer özellikler atfedilmektedir. Hayat ağacı vasıtasıyla doğumların gerçekleştiği, yaratılışın hayat ağacı ile ilişkili olduğu, uluhiyetin onda tezahür ettiği, gençlik ve ölümsüzlük verdiği gibi ortak inançlar bulunmaktadır.²²⁴

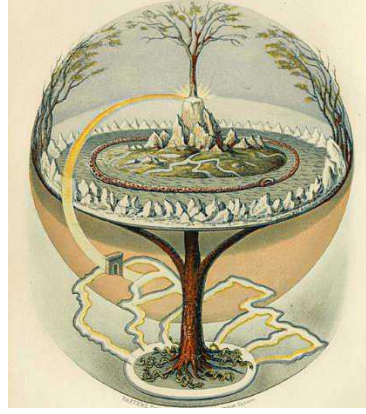
Hayat ağacı; *yaşam ağacı*, *bilgi ağacı*, *kozmik ağaç* ya da *dünya ağacı* gibi isimlerle de bilinen, tarih boyunca pek çok dinde ve inanışta farklı şekillerde görülen, dinamik yaşam gücünü temsil eden ortak bir semboldür. Hayat ağacı, çoğu kültürde cennete ya da kutsal bir dağın tepesine konumlandırılır ve genellikle üst dallarında göksel haberleri temsil eden kuşlar bulunur. Dibine de topraktan çekilen yaratıcı enerjiyi ifade eden bir yılan yerleştirilebilmektedir. Bu haliyle hayat ağacının, insanların alçak doğalarını aşarak, spiritüel bir aydınlanmaya yükselebileceği araçları simgelediği söylenmektedir.²²⁵

İskandinav mitolojisinde hayat ağacı *Yggdrasil* adıyla geçmektedir. Yggdrasil, tanrılar, insanlar ve ölümler âlemini birbirine bağlayan; köklerinden bir çeşme, ondan da ırmaklar doğan, devasa bir dişbudak ağacıdır.²²⁶

²²⁴ Selma Öztekin, *Dinlerde Hayat Ağacı* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008), 21-23.

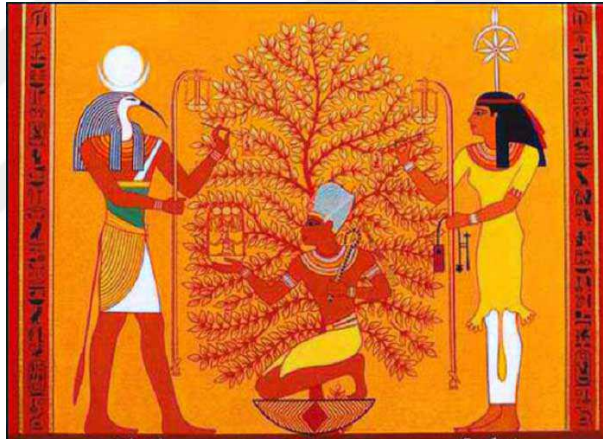
²²⁵ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 97.

²²⁶ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 96.



Şekil 3. 9: Yggdrasil²²⁷

Eski Sümer, Mısır, Çin, Japon kültürlerinde de hayat ağacı sembolü yer almaktadır. Mısır kültüründe çınar ağacı bir hayat ağacı olarak kabul görmektedir. Yaşam ile ölüm arasındaki eşikte yaratılışın başlangıcını simgelemektedir. Çin mitolojisinde hayat ağacı, genel anlamda insanların isteklerini barındırmakta ve ölümsüzlüğü temsil etmektedir.²²⁸



Şekil 3. 10: Antik Mısır'da hayat ağacı Persea²²⁹

Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam'da, hayat ağacının cennette bulunan “İyi ve Kötüyü Bilme Ağacı” olduğuna inanılır. Âdem ve Havva'nın, Allah'ın yemeyi yasakladığı bu ağacın meyvesinden yiyerek cennetten kovuldukları kabul edilmektedir.²³⁰

²²⁷ Oluf Olufsen Bagge, “Yggdrasill, Mundane ağacı”, *Baxter'ın Patentli Yağlıboya Baskısı* (Fotoğraf, 1847), The Public Domain Review.

²²⁸ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 97; Salih Işık, Hayat Ağacı ve Kutsal Ağaçlar: Türk ve Çin Mitolojisi Üzerine Bir Karşılaştırma, *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi* 5/11(Ağustos 2019), 557.

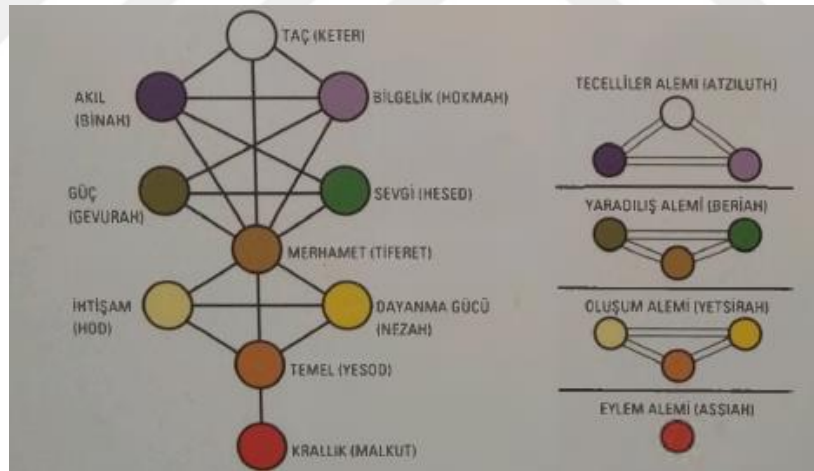
²²⁹ Anonim, Mısır Mitolojisi- Lusaaset Ağacı (Fotoğraf, 2021), Onedio.

²³⁰ Detaylı bilgi için bk. Asife Ünal, “Yahudi Geleneğinde Kadının Yaratılışı ve Lilith Efsanesi”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (Aralık 2017), 103-115; Salime Leyla Gürkan, “Yahudi ve İslâm Kutsal Metinlerinde İnsan'ın Yaratılışı ve Cennet'ten Düşüşü”, *İslam Araştırmaları Dergisi* 9 (Ocak 2003), 1-48.



Şekil 3. 11: Peter Paul Rubens ve Pieter Bruegel tarafından yapılan “The Garden of Eden with the Fall of Man” adlı tablo’da görülen “İyi ve Kötüyü Bilme Ağacı”²³¹

Blavatsky’ye göre hayat ağacının kökleri cennetten çıkıp yeryüzüne dokunmuştur. Bu nedenle hayat ağacının kökleri yukarıda (cennette), dalları aşağıda (dünyada) büyümektedir. Hindu kutsal metinlerinden Upanişadlar’da da ağacın tasviri bu şekilde geçmektedir ve ağacın dallarının eter/esîr, hava, su, ateş ve toprak olduğu söylenir. Yahudi Kabala kitabı Zohar’da da “Hayat Ağacı’nın yukarıdan aşağıya doğru yayıldığı ve tamamen güneş ışığında yıkandığı” belirtilmektedir.²³²



Şekil 3. 12: Yahudi Kabala anlayışında Sefirot Ağacı²³³

Kabala’da tersine çevrilmiş Sefirot ağacı, kökleriyle cennetten ruhsal destek alan ve dallarıyla bunu dünyaya yayan hayat ağacıdır. Vahyin on aşamasını simgeleyen on seviye biçiminde tasvir edilmektedir. Her aşama kişinin Tanrı ile ilişkisinin başka bir yönünü temsil etmektedir.²³⁴

²³¹ Peter Paul Rubens - Pieter Bruegel, *The Garden of Eden with the Fall of Man* (Resim, 1615), Wikipedia.

²³² Cirlot, *A Dictionary of Symbol*, 348.

²³³ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 174.

²³⁴ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 97, 174.

Hayat ağacı sembolü Eski Türk mitolojisiinde de önemli bir yer tutmaktadır. Ağaç, Gök Tanrı'nın simgelerinden biridir. “Ulukayın”, “Bay Terek”, “Temir Kavak” ya da “Evliya Ağacı” gibi isimlerle anılmaktadır. Hayat ağacı, yaratılışın motiflerinden kabul edilir ve ilk insanın dokuz budaklı bir ağacın altında yaratıldığı inancı bulunmaktadır. Tanrı'ya kavuşmanın yolu bu ağaçtan geçer.²³⁵ Aynı zamanda hayat ağacı, güç ve iktidarın da sembolüdür. Dede Korkut Hikâyeleri'nde geçen “Devletli Kaba Ağaç” deyimini buna dayanmaktadır. Bu nedenle hayat ağacı, sıklıkla tepesinde çift başlı bir kartal ya da iki kartal ile de tasvir edilir.²³⁶



Şekil 3. 13: Çift başlı kartal ile resmedilen hayat ağacı²³⁷

Dünyanın tam ortasında yer alan hayat ağacının kökleri yer altına iner, dalları ise dünyanın zirvesine uzanır. Böylece bu kutsal ağaç dünyanın üç katını (gök-yer-yeraltı) birbirine bağlar. Şamanist Türklerde bu ağaç, kayın ağacıdır. Şaman ayinlerinde, düğünlerinde, bayramlarında, doğumlarda vs. bu ağaç önemli bir motif olmuştur. Altay şamanlarına göre bu ağaç, doğurganlık tanrıçası olarak bilinen Umay Ana ile beraber yeryüzüne inmiştir.²³⁸ Türk mitolojisiinde hayat ağacı motifi, bahsedilen inanış ve kullanımları dışında daha pek çok şekilde kullanılmıştır.²³⁹

²³⁵ Celal Beydili, *Türk Mitolojisi Ansiklopedik Sözlük*, çev. Eren Ercan (Ankara: Yurt-Kitap Yayın, 2004), 25-26.

²³⁶ Belkıs Yaşa, “Hayat Ağacı” *Anadolu Tıbbi Dergisi*, 2 (Nisan 2022), 13.

²³⁷ Anonim, *Ulukayın* (Resim, 2017), Metiner.

²³⁸ Beydili, *Türk Mitolojisi Ansiklopedik Sözlük*, 27.

²³⁹ Türk tarihinde ve mitolojisiinde hayat ağacıyla ilgili geniş bilgi için bk. Ramazan Işık, “Türklerde Ağaçla İlgili İnanışlar ve Bunlara Bağlı Kültler”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/2, (Aralık 2004), 89-106.



Şekil 3. 14: Sırasıyla; Kültür ve Turizm Bakanlığı logosu-5 kuruş-Hayat ağacı motifli Türk halısı-Sivas Gök Medrese'de yer alan hayat ağacı sembolü²⁴⁰

Günümüzde hayat ağacı sembolü, Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın ambleminde, 5 kuruşluk madeni paranın üzerinde, Sivas Gök Medrese gibi bazı mimari yapılarda, halılarda vb. pek çok yerde görülmektedir.

3.9. Heksegram

Heksegram iç içe geçmiş iki eşkenar üçgenden oluşan altı köşeli bir yıldız sembolüdür. Bu altı köşeli yıldız, geometrik simetrisi nedeniyle pek çok kültürde yaygın bir spiritüel ve sihirli sembol haline gelmiştir.²⁴¹ Yahudilikte *Süleyman'ın mührü* ya da *Davud yıldızı* (*Magen David*) olarak bilinen ve koruyucu güçle donatıldığına inanılan bir semboldür. Davut'un, dev Goliat'a karşı savaşırken kalkanının üzerinde bulunan altıgen işaretini ya da Davut'un ismini ifade ettiğine inanılır.²⁴² İsrail Devleti bayrağında da yer almaktadır.



Şekil 3. 15: Heksegram²⁴³

²⁴⁰ Sırasıyla; Turkish Ministry of Culture, *Logo of the Turkish Ministry of Culture* (Resim, 2018), Wikipedia; Smeshinka, *25 Turkish Kurus Coin* (Fotoğraf, 2011), Dreamstime; Anonim, *Seramik Karolar* (Fotoğraf), Pixers; Anonim, *Akçam Ağacı - Hayat Ağacı* (Fotoğraf, 2013), Milliyet.

²⁴¹ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 288, 339.

²⁴² Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 91; Clare Gibson, *Semboller Nasıl Okunur-Resimli Sembol Okuma Rehberi*, çev. Cem Alpan (YEM Yayınları: İstanbul, 2013), 103.

²⁴³ Anonim, *David Yahudi Sembolü Yıldızı - İllüstrasyon* (Resim, 2019), iStock.

Heksegram aynı zamanda Hinduizm’de dişi ve erkeğin bir araya gelişini, simyacılıkta da dört elementin birleşimini ifade eder. Altı köşeli yıldızın cennet ve yeryüzü arasındaki bağın sembolü olduğu ve zıtların birleşimi ile yaratılışı simgelediği de düşünülmektedir.²⁴⁴

3.10. Horus’un Gözü

Horus, Antik Mısır mitolojisinde, şahin başlı, keskin bakışlı bir insan şeklinde tasvir edilen ve Osiris²⁴⁵ ile İsis’in oğlu olan Gökyüzü Tanrısıdır. Hikâyeye göre, İyilik Tanrısı Osiris’i, kardeşi Kötülük Tanrısı Seth öldürünce oğlu Horus amcası Seth ile savaşı. Savaşırken sol gözü çıkar ancak Horus yine de Seth’i yenmeyi başarır.²⁴⁶ Daha sonra Horus, bu gözü babasının cesedine sunar ve babasını diriltir.²⁴⁷ Bundan sonra *Horus’un Gözü*, Antik Mısır’ın en yaygın tılsımlarından biri haline gelmiştir.



Şekil 3. 16: Horus’un gözü²⁴⁸

Horus’un Gözü, yenilenme, sağlık ve refah ile ilişkilendirilir. “Sağlam Göz” anlamında “Wedjat” veya “Udjat” olarak da isimlendirilir. Horus, “İki Gözüyle Hükmeden Horus” olarak da bilinir. Sol gözünün bebeği siyahtır ve Ay’ı temsil eder; Sağ gözünün bebeği beyazdır ve Güneş’i / Güneş Tanrısı Ra’yı temsil eder.²⁴⁹

²⁴⁴ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 22.

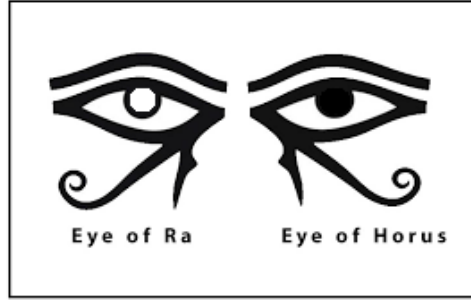
²⁴⁵ Horus, kimi yerlerde Güneş Tanrısı Ra’nın oğlu olarak anlatılır. Bk. Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 200.

²⁴⁶ Osiris, Seth ve Horus’un hikâyesinin geniş anlatımı için bk. Donna Rosenberg, *Dünya Mitolojisi: Büyük Destan ve Söylenceler Antolojisi*, çev. Koray Akten vd. (Ankara: İmge Kitabevi, 2003), 255-270.

²⁴⁷ Hüseyin Atay vd., “Eski Mısır Dini”, *Dinler Tarihi Ansiklopedisi*, çev. Zeynep Akbay vd. (İstanbul: Gelişim Yayınları, 1999), 3/533; Mircea Eliade, *Dinsel İnançlar ve Düşünceler Tarihi: Taş Devrinden Eleusis Mysteria’larına*, çev. Ali Berkay (İstanbul: Kabbacı Yayınları, 2003), 1/123.

²⁴⁸ Anonim, *Eye of Horus* (Resim), Adobe Stock.

²⁴⁹ Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 197.



Şekil 3. 17: Ra'nın gözü ve Horus'un gözü²⁵⁰

Mısırlılar bu göz sembolünü, kötülüğe karşı koruma ve ölümden sonra yeniden doğuş için bir cenaze tılsımı olarak kullanmışlardır. Ona “Her Şeyi Gören Göz” demişlerdir. Bazı efsanelere göre, göz kendi kişiliğini kazanmış ve haksızlıkları düzeltmek için gökten yeryüzüne inmiştir.²⁵¹

3.11. Kuş Tüyü

Kimi gelenek ve inanışlarda bazı kuş tüylerinin dinsel ya da büyüsel gücü olduğuna inanılmaktadır. Özellikle Amerika ve Afrika kabilelerinde yaygın bir inançtır. Çoğunlukla süsleme amacıyla kullanılan tüyler, dinsel-büyüsel amaçlarla da kullanılabilir. Okyanusya kabileleri, dinsel törenlerinde kuş tüyünü kullanmışlardır.²⁵² Karayip kabilelerinde, şamanlığa giriş törenlerinde usta, uçabilmesi ve ruh avına çıkması için çırağının vücudunu ağaç tutkalıyla ovup kuş tüyleri ile kaplar. Kuş biçimli şaman giysisi ve sihirli uçuş simgeleri, Sibirya, Kuzey Amerika ve Endonezya Şamanizmlerinde de mevcuttur.²⁵³

Mısır mitolojisinde yer alan Hakikat Tanrıçası Ma'at, kafasına taktığı deve kuşu tüyü ile temsil edilirdi ve dini törenlerde onun varlığını simgelemek için devekuşu tüyü kullanılmaktaydı. Eski Mısır'da devekuşu tüyü hakikati simgelerdi. İnsanların öldüklerinde yüreklerindeki tüy ile tartıldığına ve yalnızca hafif olanların ölümler âlemine girebileceğine inanılırdı.²⁵⁴

²⁵⁰ Alphaada, *Eye-of-Ra-and-Horus* (Resim, 2024), Deviantart.

²⁵¹ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 139,195; Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 197.

²⁵² Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 524.

²⁵³ Mircea Eliade, *Şamanizm-İlkel Esrime Teknikleri*, çev. İsmet Birkan (Ankara: İmge Kitabevi, 1999), 160.

²⁵⁴ Gibson, *Semboller Nasıl Okunur*, 56; Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 139.



Şekil 3. 18: Kızılderili başlığı

Kuzey Amerika yerlilerinde bulunan bir çemberdeki kartal tüyleri, üstün ruhlarla iletişim kurmayı, göklere hâkim olmayı ve korunmayı temsil etmektedir. Amerikan yerlilerinin tüylü başlıklarında yer alan her bir tüy, bir cesaret eylemi sonucunda kazanılmaktadır ve en değerli olanı kartal tüyüdür. Kartal tüyleri bağlanan sopalar sırma erme törenlerinde kullanılırdı ve ölünün ruhunun gittiği yönü gösteren bir işaret olarak şaman mezarlarına konurdu.²⁵⁵

Yunan mitolojisinde, Yunan devi Argos'un yüz tane gözü olduğu söylenmektedir. Ölümünden sonra Tanrılar Kraliçesi Hera'nın, onun gözlerini tavus kuşunun kuyruğuna yerleştirdiğine inanılır. Bu tavus kuşu tüyleri de zamanla, dış dünya ile meşgul olmanın simgesi haline gelmiştir.²⁵⁶



Şekil 3. 19: Tavus kuşu²⁵⁷

Şamanik geleneklerde tüyler sıklıkla kullanılmakta ve genel anlamda “ruhsal uçuş ve gökyüzü ile bağlantıyı” temsil etmektedir. Şamanlar başlıklarına, spiritüel yolculuklarını temsilen tüy, kanat ve/veya pençe takmaktadırlar.²⁵⁸ Şamanların yalnızca kartal tüyü sallayarak yağmur

²⁵⁵ Eliade, *Şamanizm*, 210; Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 59, 250.

²⁵⁶ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 107.

²⁵⁷ Anonim, *Tavus Kuşu* (Fotoğraf), Medya Press.

²⁵⁸ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 154.

yağdırabildiğine, ırmakların buzunu çözebildiğine vb. inanılmaktadır. Günümüzde Kazak-Kırgız baksılarının değneklerinde baykuş tüyleri yer almaktadır.²⁵⁹

3.12. Lotus Çiçeği

Lotus (nilüfer) çiçeği, Doğu sanatı ve düşüncesinde sıklıkla kullanılan bir motiftir. Hinduizm, Budizm ve Antik Mısır dini için önemli bir figürdür. Hinduizm’de lotus, bağlı olmamanın sembolüdür. Lotusun suyun üzerinde durması ancak yine de kuru kalması, ruhsal bir arayış içinde olan kişiyle ilişkilendirilir. Böyle kişi de tıpkı lotus gibi bu dünyada yaşamalı ama ona ait olmamalı, dünyevî/geçici unsurlardan etkilenmeden yaşamalıdır. Yedi taç yapraklı lotus, Hinduizm ve Budizm’de cennetin yedi katını temsil etmektedir.²⁶⁰



Şekil 3. 20: Pembe ve mavi lotus çiçekleri²⁶¹

Lotus, Hindu yaratılış anlayışında da önemli bir yer tutmaktadır. Tanrısal dişiliğin yani kozmik rahmin ya da yaratılışın bir sembolüdür. Anlatıya göre Hindu Tanrısı Vişnu, karnından bin yapraklı ve dev bir altın lotus çiçeği çıkarır ve üzerinde Brahma oturur. Lotusun yaprakları genişler ve dünyanın dağları, suları oluşur.²⁶² Vişnu’nun eşi Lakşimi’nin başlıca simgesi de lotustur. Lakşimi şans getiren bir tanrıça olduğu için de lotusu sembolize eden *rangoli* motifleri, Diwali denen ışık bayramında evlerin duvarlarına çizilmektedir.²⁶³ Aynı zamanda Hint sembolizminde, yedi ana çakranın her biri, farklı sayılardaki taç yapraklarıyla değişik hızlarda dönen renk renk lotus çiçekleri ile temsil edilmektedir.²⁶⁴

²⁵⁹ Eliade, *Şamanizm*, 187, 338.

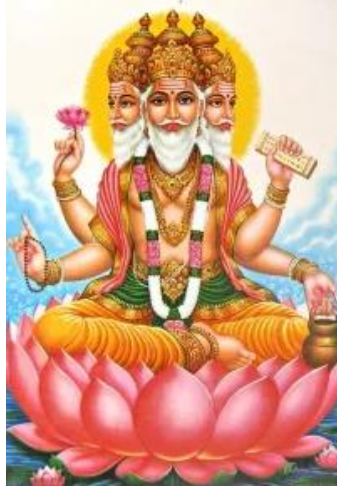
²⁶⁰ Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 238; Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 331; Salt-Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 218.

²⁶¹ Anonim, *Hint Lotusu* (Fotoğraf, 2023), Sağlıklı Bitkiler; Anonim, *Mavi Lotus* (Fotoğraf), Under Fungus.

²⁶² Ersoy, *Semboller ve Yorumları*, 35-36; Gibson, *Semboller Nasıl Okunur*, 123; Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 331-332.

²⁶³ Gibson, *Semboller Nasıl Okunur*, 107.

²⁶⁴ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 75.



Şekil 3. 21: Lotus çiçeğinde oturan Brahma²⁶⁵

Budizm’de lotus, varlıkların gerçek doğasını simgeler. İnsanın saflığını, dünyanın maddi-manevi kirliliğine bulaşmamış, cahilliğe bürünmemiş ve aydınlık olan öz varlığını/hakiki doğasını ifade etmektedir. Dolayısıyla Buda genelde bir lotus üzerinde oturur şekilde resmedilir. Bazı figürlerinde Buda’nın elinde saflık ve aydınlanmanın sembolü olarak “altın lotus” bulunur.²⁶⁶



Şekil 3. 22: Lotus çiçeğinde oturan Buda

Lotus çiçeği Buda’yı ve spiritüel aydınlanmayı da sembolize eder. Lotus’un yetiştiği çamurlu sular, cehaleti ve samsara döngüsünü (doğum-ölüm-yeniden doğum) simgelerken çiçeğin sudan yükselen sapı Budist öğretisinin özünü ve insanın bayağı doğasının üzerinde yükselebileceğini

²⁶⁵ Anonim, *Brahma* (Fotoğraf, 2018), İstila Edilen.

²⁶⁶ Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 238; Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 218; Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 87.

temsil etmektedir. Lotusun su üstündeki goncası saflığı, açılmış çiçeği de aydınlanmaya kavuşmayı ifade etmektedir.²⁶⁷

Budist meditasyonlarında sıklıkla kullanılan mantralardan biri *Om mani padme hum* (Om, lotusun içindeki mücevher)’dur. Sekiz yapraklı lotus çiçeğinin de güzellik ve şans getirdiğine inanılır. Ayrıca Çin ve Japon Budizmi’nde lotus çiçeği Buda’nın öğretisini, Tibet Budizmi’nde temizliği de temsil etmektedir.²⁶⁸

Antik Mısır’da mavi lotus, Nil nehriyle ve doğurganlıkla ilişkilendirilirdi. Osiris genellikle lotus taçları takmış şekilde, Horus lotusun üzerine oturmuş şekilde tasvir edilirdi. Mısır mitolojisinde su üzerinde yüzen lotus çiçeği, yeniden yaratılan dünyayı temsil etmektedir. Aynı zamanda inisiyatik aydınlanmayı, ölümsüzlüğü ve yeniden doğmayı da sembolize etmektedir.²⁶⁹

3.13. Namaste

Namaste, Hint coğrafyasında insanların birbirini selamlama şeklidir.²⁷⁰ Sanskritçe *namah* kelimesi ve *te* ekinin birleşmesiyle oluşan bu kavram “senin önünde eğilirim / sendeki İlâhi Olan’a (Atman’a²⁷¹) eğilirim”, “iyi dileklerimi ve saygımı sunarım” gibi anlamlara gelmektedir. *Na - ma* ifadesi, “ben değilim / senin önünde benim egom yok” şeklinde yorumlanmaktadır. Bu durum başkasının önünde egoyu sıfırlayarak ilişkide iyi niyet göstermektir.²⁷²

²⁶⁷ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 87.

²⁶⁸ Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 332.

²⁶⁹ Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 332; Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 218.

²⁷⁰ Merriam-Webster Dictionary, “Namaste” (27 Mart 2024).

²⁷¹ Atman: Ruh, nefes, içsel beden gibi anlamlara gelmektedir. Bütün her şeyin özü veya hakiki yönü olarak bilinmekte; her yere nüfuz edebildiği kabul edilmektedir. Hint dini düşüncesinde “insanların gerçek ve ölümsüz Ben’i”ni ifade etmektedir. Bu kavram Sufizm’deki “zat” veya Orta Asya Türkçesi’ndeki “öz” kavramlarının muadili olarak görülmektedir. Hindu kutsal metinlerinden biri olan Vedalar’da da Atman kelimesi, insanın veya herhangi bir fenomenin özü ya da iç varlığı anlamında kullanılmıştır. Bk. Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 48; Cemil Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar* (İstanbul: Dergâh Yayınları, 2014), 16.

²⁷² K.V. Singh, *Hindu Rites and Rituals – Origins and Meaning* (UK: Penguin Books, 2015), 123-124.



Şekil 3. 23: Namaste selamlama şekli²⁷³

Bu selamlama, avuç içlerinin göğüs hizasında birleştirilmesi ve başın hafifçe öne eğilmesiyle yapılmaktadır. Kişi kendinden yaşça büyük veya küçük, tanıdık veya yabancı herkesi bu şekilde selamlayabilir. Baş eğmek sevgi, saygı ve alçakgönüllülük ifadesidir. Namaste demek spiritüel açıdan önemlidir, çünkü kişinin içinde yer alan Atman ile diğer insanlardaki Atman aynı kabul edilir. Karşısında eğildiği kişinin dini, dili, rengi ne olursa olsun, her şeyde İlahi Olan'ı tanıması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla namaste, bir evrensel sevgi ifadesi olarak görülmektedir.²⁷⁴

3.14. Om

Om, Hint dinlerinde yer alan, “Aum” şeklinde yazılan kutsal bir hecedir. Hinduizm’de Brahman’ı²⁷⁵ simgeler ve kutsal metinlerde sıkça yer alır.²⁷⁶ Vedalar’da her bölüm bu hece ile başlar ve biter. Puranalar’ın da başlangıç sözcüğüdür. Sanskritçe’de belli bir anlamı yoktur. Mistik ve büyümlü bir hece olarak değerlendirilir. Om’un yazılışıyla oluşan sembolün “yüksek şuuru” temsil ettiği söylenir.²⁷⁷

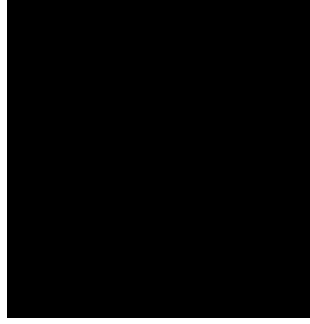
²⁷³ Anonim, *Skulptur “Namaste” Yoga Deko Figur* (Fotoğraf), Xtradefactory.

²⁷⁴ Singh, *Hindu Rites and Rituals*, 124.

²⁷⁵ Brahman: Saltık varlık. Sanskritçe’de “büyümek, çoğalmak, gürlemek” gibi anlamlar yanında genellikle “büyüklüğü, kudreti ve boyutu ölçülemeyen tanrısal güç; her şeyi kuşatan Mutlak Hakikat” anlamına gelmektedir. Upanişadlar’da ise daha çok “dünyanın ötesinde var olan ve değişmeyen Yüce Hakikat anlamında kullanılmaktadır. Tüm doğanın tanrısal ve aynı zamanda özdeksel niteliğidir. İnsansal ruhu ifade eden Atman ile birlikte Hint inançlarının önemli kavramlarındandır. Tanrı Brahma, bu kavramın kişiselleştirilmiş halidir. (Kutlutürk, *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*, 18; Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 89.)

²⁷⁶ Om hecesinin Hint kutsal metinlerinde yer almasıyla ilgili detaylı bilgi için bk. Korhan Kaya, *Hint Mitolojisi Sözlüğü* (İmge Kitabevi Yayınları, 1997), 111-112.

²⁷⁷ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 297; Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 379; “Om”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1143.



Şekil 3. 24: Om hecesi²⁷⁸

Om hecesi, hem çakra çalışmaları gibi bazı uygulamalarda bir mantra olarak kullanılır hem de ruhsal gücün bir tezahürü olarak görülür. Om sembolü, yüce bir bilinci temsil eder. Bu bilinç fiziksel ve zihinsel varlık ile bilinçaltını kapsamaktadır. Aynı zamanda Om sembolünün her bir eğrisinin, uyanıklık, rüya görme ve derin uyku olmak üzere üç bilinç durumunu; Brahma - Vişnu - Şiva trimurtisinde²⁷⁹ somutlaşan yaratılışın üç ilkesini içerdiği söylenmektedir.²⁸⁰

Om hecesi, yaratıcı nefesi ifade eden en kutsal mantra olarak kabul edilmektedir. Yogada Om, bedenin maddi doğasını delerek ruhu arındıran ve güçlendiren bir mantra olarak kullanılmaktadır. Om üzerine meditasyon yapmak “benlik” ile doğrudan bağlantı kurmak olarak görülür.²⁸¹

Aum hecesinde yer alan A harfi, uyanık bilinç durumu; U harfi, düş gören bilinç durumu; M harfi düşsüz uyku, doğal durgunluk, farklılaşmamış bilinç durumudur. Bu üç harfin telaffuzunu izleyen sessizlik, İlahi Gerçeklik’in saf, aşkınsal özünü yansıtmaya ve onunla birleşmedir. Brahman - Atman - Benlik olarak deneyimlenir. Bundan dolayı Aum, etrafını saran sessizlikle birlikte, bilinçli varoluşun bütünüdür simgesi ve onun memnuniyetle donanmasıdır.²⁸²

3.15. Pentagram

Beş köşeli yıldız sembolü olan *Pentagram*, beş sayısını, evrensel ve kozmik erkeği ya da kadını simgelemektedir. Köşeleri insanın başını, iki kolunu ve iki bacağı temsil etmektedir. Beş, insanoğlunun sayısı olup tezahür etmiş yaşamı, mükemmel insanı ve ilahi iradeyi ifade

²⁷⁸ Anonim, *Om (Resim)*, Ananda.

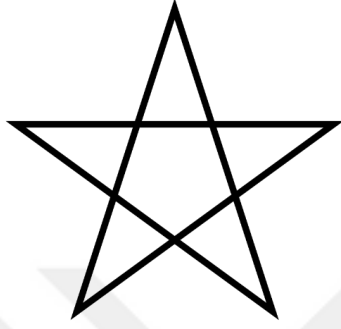
²⁷⁹ Trimurti: Dünyada pek çok inanç, gelenek ya da mitolojide bulunan üçlü tanrı grubunun Hinduizm ve Hint mitolojisinde yer alan halidir. Hindu üçlemesinde yer alan üç Tanrı, Brahma - Vişnu - Şiva’dır. Bk. Yitik, *Doğu Dinleri*, 297.

²⁸⁰ Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 412.

²⁸¹ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 297; Guiley, *Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, 412.

²⁸² Heinrich Zimmer, *Hint Sanatı ve Uygarlığında Mitler ve Simgeler*, çev. Gül Çağalı Güven (İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2004), 175; Kaya, *Hint Mitolojisi Sözlüğü*, 112.

etmektedir. Beş sayısı aynı zamanda beş elementi (ateş, su, toprak, havaya ek olarak esîr/eter/ruh ile beş element) simgelemektedir. Dolayısıyla pentagram sembolü bütünlüğü temsil eder. Eski Yunan ve Babil’de sembolik bir öneme sahiptir ve Hıristiyanlıkta da İsa’nın çarmıha gerildiğinde oluşan beş yarasını (*stigmat*) temsil etmektedir. Pentagram şekli genelde büyü ile ilişkilendirilmektedir.²⁸³



Şekil 3. 25: Pentagram²⁸⁴



Şekil 3. 26: Ters çevrilmiş pentagram²⁸⁵

Pentagram aşağı baktığında yüce amacı, ruhsal âlem ve eğitimi simgelemektedir. Hıristiyanlıkta buna “Alfa ve Omega” (ilk ve son) olarak, İsa Sembolü diye bakılmaktadır. Ters çevrilmiş pentagram ise şeytan anlamındadır ve Satanizm’in bir sembolü olarak kabul edilmektedir. Ters pentagramın üstteki iki ucu, şeytanı sembolize eden hayvan olarak görülen keçinin boynuzlarına, sağda ve solda kalan uçları kulaklarına, alttaki ucu ise çenesine denk gelmektedir.²⁸⁶

Pentagram, Orta Çağ Avrupası ezoterik geleneğinde mükemmelliğin, sırların yolunu açan anahtarın ve ruhu eşyadan kurtaran meleğin sembolü olarak kullanılmıştır. Hinduizm’de Şiva’nın, Antik Mısır’da Horus’un ve Sirius yıldızının, Şamanlarda Demir-Kazık yıldızının simgesi haline gelmiştir.²⁸⁷

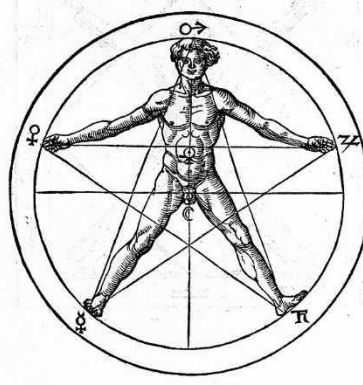
²⁸³ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 288, 341; Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 51; Gibson, *Semboller Nasıl Okunur*, 227.

²⁸⁴ OpenClippart, *Pentagram* (Resim), Creazilla.

²⁸⁵ ttd1387, *Sigil of Baphomet Pentagram* (Resim), Adobe Stock.

²⁸⁶ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 22, 288.

²⁸⁷ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 51.



Şekil 3. 27: Pentagramda yer alan mikrokozmos insan şeması²⁸⁸

Büyü, astroloji ve ezoterik konularda Rönesans'ın ileri gelen yazarlarından Nettesheimli Heinrich Cornelius Agrippa, eseri *De Occulta Philosophia*'da, evrenin insan modeli üzerinde kurulu ve bir ruha sahip olduğu konusu üzerinde durmuştur. Agrippa, mikrokozmos insanı, makrokozmos evreni temsil eden pentagram üzerinde görselleştirmiştir. Yıldızın köşelerinin insan bedeninin parçalarına tekabül etmesi yanında, astrologlarca bu köşeler gezegenleri de sembolize etmektedir. Baş Mars'ı, sağ kol Venüs'ü, sol kol Jüpiter'i, sol bacak Merkür'ü ve sağ bacak da Satürn'ü simgeler. Ay ise insanın cinsel organının yakınına ve pentagramın merkezine yakın şekilde konumlandırılmaktadır.²⁸⁹



Şekil 3. 28: Pentakl²⁹⁰

Pentagram sembolü ile bağlantılı olarak *pentakl* sembolünden de bahsetmek gerekirse, pentakl daire içinde bir pentagramdır. Pentagram'da olduğu gibi beş elementi simgeler. Ondan ayrı olarak da dışında bulunan daire, beden-ruh bütünlüğünü simgelemektedir.²⁹¹

²⁸⁸ Heinrich Cornelius, *Agrippa Pentagram and Human Body-Agrippa* (Resim, 1533), Wikipedia.

²⁸⁹ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 113.

²⁹⁰ Stefanina, *Pentagram Symbol* (Resim), Adobe Stock.

²⁹¹ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 193.

3.16. Psi

Psi, daha önce “Psi Enerji” kısmında da bahsedildiği üzere Yunan alfabesinin 23. harfidir. Duyudışı algılama ve psikokinezi gibi paranormal fenomenleri belirtmek üzere kullanılır.²⁹² *Psi*, Yunan mitolojisinde Aşk Tanrısı Eros ile bir macera yaşayan *Psyche*’nin de simgesidir. Aynı zamanda *psyche*, Yunanca “ruh” kelimesinin İngilizceleştirilmiş halidir. *Psyche* ve dolayısıyla *psi* harfi, psikoloji kelimesinin ilk harfi (ψ) olduğu için psikolojinin sembolü haline gelmiştir.²⁹³



Şekil 3. 29: Psi²⁹⁴

3.17. Yantra ve Mandala

Yantra, Hinduizm ve Budizm’de yer alan, evreni ve onun ilahi güçlerini simgeleyen, meditasyonlarda kullanılan bir semboldür. *Mandala* ise o evreni temsil eden dairesel bir yantradır.²⁹⁵ Sanskritçe “sihirli çember” demek olan mandala, Eski Hint inancına göre evrenin şemalaştırılmış biçimidir. Japon Budizmi’nde *mandara* denmektedir. Puranalar’da, evrenin merkezinin Hindistan olduğu ve *Cambu* adını taşıdığı söylenir. *Cambu*’nun tam ortasında *Meru Dağı*’nın bulunduğu, çevresinde de aynı merkeze bağlı daireler halinde ve birbirlerinden yedi denizle ayrılan yedi kıtanın yer aldığı anlatılmaktadır. Mandala sembolizmi bu Hint kozmogonisine dayandırılmaktadır.²⁹⁶

²⁹² “Psi”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1246.

²⁹³ Kathleen Sears, *Mitoloji 101: Eski Yunan ve Roma Mitolojisi Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey*, çev. Ekin Duru (İstanbul: Say Yayınları, 2020), 245; “Psyche”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1246.

²⁹⁴ Mira G, *Psychology Symbol* (Resim), Adobe Stock.

²⁹⁵ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 291.

²⁹⁶ Hançerlioğlu, *Dünya İnançları Sözlüğü*, 300.



Şekil 3. 30: Mandala²⁹⁷

Hinduizm ve Budizm’de mandalaların yapılmasındaki temel amaç Kavramlar bölümünde de belirtildiği üzere meditasyon yaparken kullanılması ve bir ruhani eğitim aracı olarak yararlanılmasıdır. Mandalanın çemberi evreni, varoluşun çevresindeki kozmik dünyaları; merkezi, başarılı bir manevi yolculuğun sonunu ya da evrenin merkezini temsil eder. Yantranın temel unsurları lotus yaprakları, üçgenler, daire ve karedir. Merkezde yer alan bir nokta ya da Buda figürü, Meru Dağı’nı ve manevi aydınlanmayı, mutluluğu sembolize etmektedir. Mandalanın dışını çevreleyen kare farklı şekillerde yorumlanmakla birlikte genel olarak dünyanın sıradan ve maddi yönünü temsil etmektedir. Ucu yukarı bakan üçgenler eril enerjiyi ve Hindu Tanrısı Şiva’yı, ucu aşağıya bakan üçgenler ise dişil enerjiyi ve Şiva’nın eşi Şakti’yi sembolize etmektedir.²⁹⁸



Şekil 3. 31: Tibet mandalası²⁹⁹

²⁹⁷ Buddhismus.at, *Buddhist Mandala* (Fotoğraf, 2005), Wikipedia.

²⁹⁸ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 291; Gibson, *Semboller Nasıl Okunur*, 140-141.

²⁹⁹ Anonim, *Tibetan “Five Deity Mandala”* (Fotoğraf, 2008), Wikipedia.

Mandalalar kâğıda, duvara yahut kuma çizilerek yapılabilir. Tibetli keşişler bazen renkli kumlardan şifa mandalaları yapmaktadır. Tibet mandalalarında merkezinde bir saray ve Buda yer alır. Doğada ayçiçeğinin çekirdeklerinin olduğu kısmın görüntüsü, ağaçların gövdelerinde yer alan halkalar, kar tanesinin şekli ve benzeri durumlar, mandalanın sembolik evren yansımaları olarak görülmektedir. Mandala ile benzer şekilde gül pencere motifinin de tefekkür ve meditasyon için tasarlandığı düşünülmektedir. Tasarımdaki renkli kısımların merkezdeki kurtuluşa götüren yollar olduğu söylenmektedir. Amerika yerlilerinde “Düş Kapanı” olarak bilinen geleneksel objenin kötü rüyalardan koruması için yatağın üstüne asılması da, evrenin bilinçaltıyla irtibatını göstermesi bakımından mandala ile ilişkilendirilmektedir.³⁰⁰



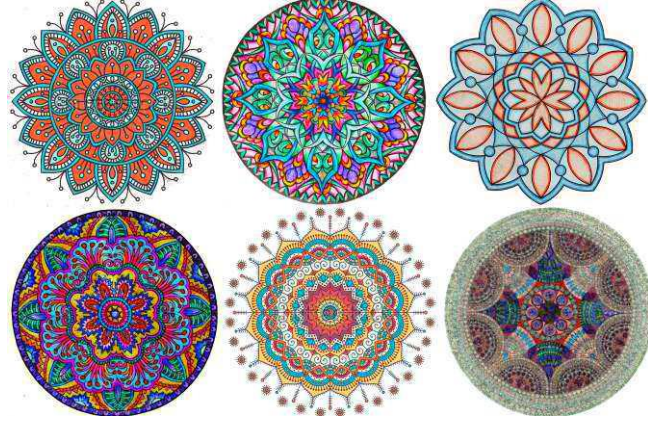
Şekil 3. 32: Sırasıyla: Kum ile mandala yapan keşiş - ayçiçeği - gül pencere - düş kapanı³⁰¹

Günümüzde mandalalar spiritüel uygulamalar dışında hobi olarak boyama şeklinde kullanılabildiği gibi psikolojide bir terapi yöntemi olarak da kullanılmaktadır.³⁰²

³⁰⁰ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 291.

³⁰¹ Sırasıyla; Sanatblog.com, *Kumdan Mandala* (Fotoğraf, 2015), Pembe Sakuram; Anonim, *Sunflower* (Fotoğraf, 2014), Irish Times; Anonim, *Rose Window of the Cathedral of Strasbourg* (Fotoğraf, 2010), Wikipedia; Anonim, *Efsun Rüya Kapanı* (Fotoğraf), MiaMantra.

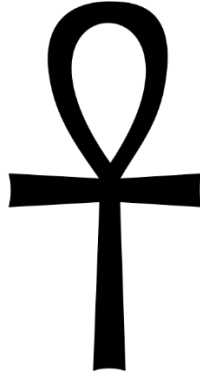
³⁰² Psikoloji alanında mandalaların kullanımı hakkında detaylı bilgi için bk. Carl Gustav Jung, *Mandala Symbolism*, çev. R F. C. Hull (New Jersey: Princeton University Press, 1972; Eda Özçelikbaş, “Mandala Terapisi ile Şifalanma - Jung ve Çok Kültürlü Bir Sanat Terapisi Yaklaşımı”, *Ankara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi*, 4/1 (Temmuz 2022),181-195.



Şekil 3. 33: Mandala örnekleri³⁰³

3.18. Yaşam Çarmıhı

Yaşam Çarmıhı (*The Ankh*), “T” harfi ile onun üstüne konumlandırılmış ilmek gibi bir şeklin birleşiminden oluşan, “Kulplu Haç” da denilen, Eski Mısır’a ait bir semboldür. Mısır hiyerogliflerinde yaşamı, sağlığı, mutluluğu temsil eder. Mikrokozmos ve makrokozmos açısından bakıldığında ise insan ve evren ile benzerlik kurularak, haçın insanı, yuvarlağın ise göğü, dünyayı ve güneşi temsil ettiği söylenmektedir. Bu sembol ile makrokozmosun mikrokozmosa üstünlüğü simgelenmektedir. Aynı zamanda yaşam çarmıhı, gövdesi ve açılmış çiçeği ile bir “Hayat Ağacı” olarak yorumlanmıştır.³⁰⁴



Şekil 3. 34: Yaşam çarmıhı³⁰⁵

³⁰³ Anonim, *Mandala Örnekleri* (Fotoğraf, 2015), Uplifers.

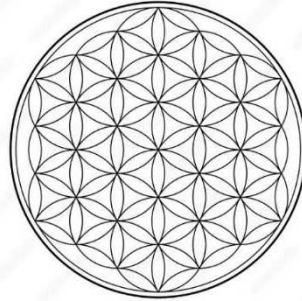
³⁰⁴ Cirlot, *A Dictionary of Symbol*, 70; Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 25-26; Ersoy, *Semboller ve Yorumları*, 336.

³⁰⁵ Anonim, *Ankh* (Resim), Anlam Rehberi.

Yaşam Çarmıhı kullanıldığı yere göre farklı anlamlandırmalar yapılabilen bir semboldür. Alnın ortasına tutulan yaşam çarmıhı, misterlere³⁰⁶ inisiye olmayı ve sırrı gizli tutmayı ifade etmektedir. Mumyaların üzerine konulan yaşam çarmıhı ise mumyaların tanrılara benzer duruma gelene kadar reenkarnasyon sürecinden defalarca geçeceğini ifade etmektedir. Bu sembolün bir anahtar olarak anlamlandırılması da söz konusudur. Mısır Tanrıları resmedilirken, bazen ellerinde bu çarmıhı anahtar gibi üst kısmından tutarken gösterilebilmektedir. Bu resmediliş genellikle ölüm törenleri ile ilgili yapıldığı için, yaşam çarmıhının ölümsüzlüğe açılan kapının “Ebedi Hayat Anahtarı” olarak yorumlandığı görülmektedir.³⁰⁷

3.19. Yaşam Çiçeği

Yaşam çiçeği (Hexafoil), yedi dairenin aynı merkezden sarmal şekilde çizilmesiyle oluşan bir semboldür. İç içe geçen bu çemberlerin tekrarlanması ve etrafına tek büyük bir daire çizerek çevrelenmesi ile oluşmaktadır. “Papatya Çarkı” olarak da isimlendirilmektedir. Yaşam çiçeği, kadınlık ve Meryem Ana ile ilişkilendirilebildiği gibi Güneş Tanrısı Apollo veya İsa ile irtibatlandırılmaktadır. Bu çizim, kötülüğü defetmek için kullanılan bir sembol olmuştur.³⁰⁸



Şekil 3. 35: 19 dairenin üst üste gelmesiyle oluşan yaşam çiçeği (The Flower of Life / Hexafoil)³⁰⁹

Drunvalo Melchizedek, yaşam çiçeği sembolünün bütün bilgileri istisnasız kapsadığını, evrenin ve yaşamın sırrını içerdiğini söylemektedir. Bu sembolün ilk örneği, Mısır’da I. Seti’nin inşa ettirdiği, Osiris’e adanmış bir tapınakta (Büyük Abydos Tapınağı) duvar resmi olarak

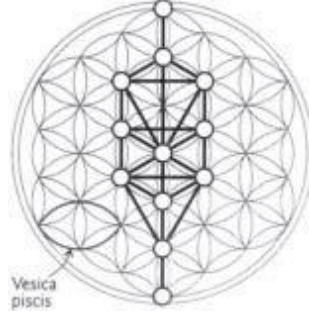
³⁰⁶ Mister: “Sır” anlamına gelmekte olup, yalnızca inisiye olanların bileceği ilahi hakikatler anlamında kullanılmaktadır. Küçük, büyük ve hakiki olmak üzere üç çeşit mister bulunmaktadır. Geniş bilgi için bk. Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 248-249.

³⁰⁷ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 26; Cirlot, *A Dictionary of Symbol*, 167-168.

³⁰⁸ Timothy Easton, “Apotropaic Symbols and Other Measures for Protecting Buildings Against Misfortune”, *Physical Evidence for Ritual Acts, Sorcery, and Witchcraft in Christian Britain*, ed. Ronald Hutton (UK: Palgrave Macmillan, 2016), 39-67.

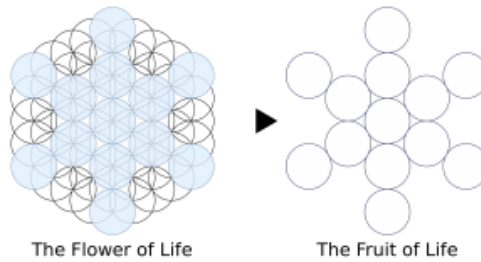
³⁰⁹ SouthForkSVG, *Flower of Life Sacred Geometry Shape* (Resim, 2024), Desing Bundles.

görülmektedir. Bununla birlikte dünyanın her yerinde bu sembolün sanat, mimari gibi alanlarda benzerleri bulunmaktadır. Görüldüğü her yerde de yaşam çiçeği (the flower of life) olarak isimlendirilmektedir.³¹⁰



Şekil 3. 36: Yaşam çiçeği ve hayat ağacının birlikte gösterilişi³¹¹

Hayat ağacı sembolü, yaşam çiçeğinin üzerine yerleştirildiğinde mükemmel bir uyum içinde görülmektedir. Bunun gibi geometrik mükemmellikler genel olarak “Kutsal Geometri” olarak adlandırılmaktadır.³¹² Aynı zamanda yaşam çiçeği, bünyesinde yaşam tohumunu, yaşam yumurtasını, yaşam meyvesini barındırmaktadır. *Yaşam tohumu*, çiçeğin içinde bulunan yedi dairenin simetriyle yerleştiği şekildir. *Yaşam meyvesi*, çiçeğin içindeki on üç daireyle oluşan ve her şeyin kökeni olduğu düşünülen semboldür. *Yaşam yumurtası* da yine çiçeğin içinde birbirini kesen yedi dairenin birleşimiyle oluşmaktadır ve pek çok kültürde denge, sağlık, doğurganlık ve yeniden doğuşun sembolü olarak kabul edilmektedir. İçerisinde bunlar gibi farklı sembolleri barındıran yaşam çiçeği, New Age akımlarında kutsal bir geometri ve aydınlanma aracı olarak görülmektedir.³¹³



Şekil 3. 37: Yaşam çiçeği içindeki yaşam meyvesinin gösterimi³¹⁴

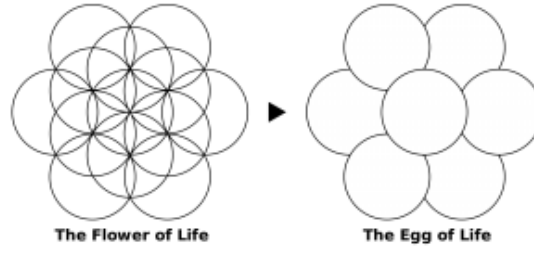
³¹⁰ Drunvalo Melchizedek, *The Ancient Secret of the Flower of Life: Volume 1* (ABD: Light Technology Publishing, 1999), 32-34.

³¹¹ Anonim, *Lebensbaum* (Resim), Pixers.

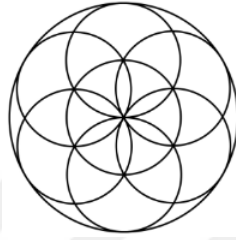
³¹² Melchizedek, *The Ancient Secret of the Flower of Life: Volume 1*, 44.

³¹³ The Mystica, “The Flower of Life Spiritual Meaning, Symbolism and Significance” (Erişim 1 Nisan 2024).

³¹⁴ Radhe, *Flower of Life and Fruit of Life Patterns* (Resim), CleanPng.



Şekil 3. 38: Yaşam çiçeği içindeki yumurtasının gösterimi³¹⁵



Şekil 3. 39: Yaşam tohumu³¹⁶

Günümüzde yaşam çiçeği, yaşamın sırlarını barındırdığı düşünüldüğünden dolayı meditasyonlarda kullanılmakta ve sembol olarak mimari, sanat, dekorasyon, takı vb. gibi pek çok şeyde yer almaktadır. Ayrıca enerji şifası için de kullanılmaktadır.³¹⁷

3.20. Yin & Yang

Yin Yang, güçlerin ikili dağılımını simgeleyen bir Çin sembolüdür. Kavramlar bölümünde verildiği üzere Yin pasif ve dişil ilkeyi, Yang aktif ve eril ilkeyi temsil eder. Aydınlık taraf Yang'ı, karanlık taraf Yin'i sembolize etmektedir.³¹⁸

³¹⁵ Daniel M. Short, *Egg-of-Life Stages* (Resim, 2008), Wikipedia.

³¹⁶ Anonim, *The Seed of Life* (Resim), Mindfulliving4u.

³¹⁷ Detaylı bilgi için bk. Merve Bahadır - İhsan Çapcıoğlu, "Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı: Altın Çağ Şifa Teknikleri Örneği", *Turkish Academic Research Review* 6/4 (Aralık 2021), 147-177.

³¹⁸ Cirlot, *A Dictionary of Symbol*, 380.



Şekil 3. 40: Yin & Yang³¹⁹

Yin ve Yang sarmal bir şekilde zıtlıkları sürekli bir araya getiren devamlılığı ve değişimi sembolize eder. Yin ve Yang, kadın-erkek, toprak-su, güneş-ay gibi zıt ama kusursuz şekilde dengeli bir yaşam sembolüdür.³²⁰



³¹⁹ Donald Trung, *Yin and Yang* (Resim, 2021), Wikipedia.

³²⁰ Cirlot, *A Dictionary of Symbol*, 380; Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 127,157,170, 205.

4. SPİRİTÜEL UYGULAMALAR

Bu bölümde Türkiye’de 2000 sonrasında görülen spiritüel inanış ve uygulamalar ele alınarak ana hatlarıyla açıklamalar yapılmıştır. Tespit edilen uygulamalar içinde EMDR gibi tekniklere de doğrudan ilgili olmamakla birlikte bazı spiritüel pratikler esnasında kullanılabildiği için yer verilmiştir.

4.1. Access Consciousness ve Access Bars

Access Consciousness (Bilinç Erişimi) ve *Access Bars (Bilinç Temizliği)*, Amerikan yazar Gary Douglas’ın ortaya koyduğu ve Dr. Dain Heer’in katkılarıyla gelişen, hayatı dönüştürme amacı güttüğü belirtilen öğretilerdir. “Hayatımın neye benzemesini isterdim?” sorusundan yola çıkan *Access Consciousness*, farklı olasılıkları görebilmeyi, sonsuz seçenekten istediğini gerçekleştirebilmeyi, arzulanan her şeyi oluşturmayı ve kişinin hayatında değiştirmek istediği ama değiştiremediği şeyleri kolayca ve mucizevi bir şekilde gerçekleştirebilmeyi öğretmektedir.³²¹ Dain Heer, *Access Consciousness*’u (kısaca Access) “Çok eski bilgilerle, çağdaş, pratik değişim araçlarını birbirine bağlayan bir enerji dönüşüm öğretisi” olarak tanımlar.³²²

Access’in en çok kullanılan yöntemi olan *Access Bars/The Bars (Bilinç Temizliği)* de yine Gary Douglas ve Dr. Dain Heer ile meşhur olan başa hafif dokunuşlar yaparak uygulanan rahatlatıcı ve stres giderici bir uygulamadır. “Dokunulan noktalardaki hayatı sınırlayan düşüncelerin elektriksel donanımını temizleyen bir değişim işlemi” olarak tanımlanmaktadır. Bu uygulama ile başta bulunan 32 noktaya nazikçe dokunulduğunda, bu noktalarda saklı olan, istenilen hayatı yaratmaya engel olan düşüncelerin, fikirlerin, inançların, duyguların ve kaygıların kolayca serbest bırakıldığı söylenmektedir. Bars’ta kullanılan 32 nokta, kaşın hemen üstünde, alında, şakaklarda, başın orta kısmında ve kulak çevresinde yer almaktadır. Access Bars, bu noktalara dokunarak kişide enerji temizliği yapmayı hedefleyen bir yöntemdir. Bars’ın maksimum düzeyde aktif enerjiye ve beynin maksimum aktif performansına izin verdiği ve bunun kişinin evrenle uyumlanma şekli olduğu aktarılmaktadır.³²³

³²¹ Access Consciousness, “What is Access Consciousness” (Erişim 26 Ekim 2023); Access Türkiye “What is Access Bars” (Erişim 30 Nisan 2024).

³²² Dain Heer, *Kendin Ol Dünyayı Değiştir*, çev. Sertaç Dilekcan (İstanbul: Gezegen Basım, 2013), 7.

³²³ Access Consciousness, “What is Access Bars” (Erişim 26 Ekim 2023); Access Türkiye “What is Access Bars” (Erişim 1 Mayıs 2024).

Access Consciousness, insanları farklı olasılıkları görme konusunda güçlendirmeyi, seçim hakları olduğu konusunda farkındalıklarını yükseltmeyi hedeflemektedir. Hayatın “mantık arama, haklı çıkarma, yargılar ve inançlar” üzerine kurulu olduğu, bunun da farkındalığı engellediği ve hayatı sınırlandırdığı savunulmaktadır. Bu nedenle de Access ile kişilere “dünyaya farklı bir yerden bakma imkânı” ve “farklı olasılıkları görebilme yetisi” verildiği düşünülmektedir. Access uygulayıcıları (fasilitatörleri), The Bars yöntemini bir giriş kapısı olarak değerlendirmektedir. Devamında ise “Beden Terapisi Seansı” ile vücuttaki rahatsızlıklara odaklanılır; “Suistimal Seansı” ile kişiyi üzen ve sıkıntı veren konular üzerinde farkındalık oluşturulup çözümlenir; “Kendin Olmanın Neresindesin” sınıfı ile hayatı keyifli hale getirmek amaçlanır ve kişinin özgüveni fark ettirilir. Bunun gibi pek çok seans, sınıf ve uygulamaları bulunmaktadır.³²⁴

Access uygulayıcısı olan Katarina Wallentin, Access Consciousness uygulamasının üç aşamadan oluştuğunu aktarmaktadır. Birinci adım “Hücrel Bellek” (Celular Memory)’dir. Örneğin bir yara izinin yahut travma olan bölgenin üzerine elini yerleştiren uygulayıcı, birtakım sözleri³²⁵ 15-20 kez tekrarlayarak enerji akışı sağlar. Bu işlem ile travma modundaki hücreler optimal işlevlerine geri dönerek olması gerektiği düzeyde çalışmaya başlarlar. İkinci adım “Dünya ile İletişimin Onarılması” (Restoration of Communion with Earth) adımıdır. Bu adımda içinde yaşadığımız gezegen ile güzel bir iletişim içerisinde olabilmek hedeflenmektedir. Bu aşamada da yine eller yara ya da travma olan bölgede tutularak ve hafifçe ovularak *temizleme cümlesi*³²⁶ tekrarlanmaktadır. Bu işlem bedeni Dünya’nın rezonansına geri bağlar, gezegen ile bağlantı kurmayı sağlar ve kişiye huzur verir. Üçüncü ve son adım ise “Sıfır Toplam Travma” (Zero-Sum Trauma)’dır. İnsan vücudu sürekli olarak travma yaşadığında devreleri aşırı yüklenir ve vücut belli bölgelerde kalıcı hasar alabilir. Bu aşamada yine eli travma yaşanan

³²⁴ Access Türkiye, “Access Consciousness” (1 Mayıs 2024).

³²⁵ Wallentin bu sözleri örnek olarak, “*Cellular Memory, point of creation turn, point of creation turn...*” (Hücrel bellek, yaratım noktası, yaratım noktası...) cümlesini vermiştir. Bk. Katarina Wallentin, “Access Consciousness Body Process By Dr Dain Heer”, Z-Library (Erişim 5 Mayıs 2024).

³²⁶ “*Restoration of communion with Earth, right and wrong, good and bad, POD and POC, all nine, shorts, boys POVADs and beyonds. POD, POC, shorts, boys and beyonds. POD, POC, shorts, boys and beyonds*” (Dünya ile birliğin yeniden sağlanması, doğru ve yanlış, iyi ve kötü, yıkım noktası, yaratım noktası, 9’un hepsi, kısalılar, delikanlılar, kaçındığınız ve savunduğunuz, bunun varlığını sürdüren bakış açıları ve ötesi). Bk. Wallentin, “Access Consciousness Body Process By Dr Dain Heer”; Access Consciousness, “The Clearing Statement” (Erişim 23 Aralık 2024).

bölgeye koyarak ilgili *temizleme cümlesi*³²⁷ tekrarlanmak suretiyle mevcut travmalar ortadan kaldırılır.³²⁸

Seanslarda temizleme cümlesi kullanılmasının amacı Dr. Dain Heer tarafından *Kendin Ol, Dünyayı Değiştir* kitabında şu şekilde açıklanmaktadır:

*Bu temizleme cümlesi bilincinizi yaratım noktasına (ya da yıkım noktasına) tekrar dönmeye, hatta bu kısıtlamanın tohumunun ekilmesinden daha önceki noktaya dönmeye ve tohumu çözülmeye davet eder... Ya bu temizleme cümlesini, hayatınızda değiştirmek istediğiniz herhangi bir unsuru değiştirmek için bir yöntem, sihirli çubuğunuz olarak düşünseniz nasıl olurdu?*³²⁹

Heer, temizleme cümlesi ile ilgili şu açıklayıcı bilgileri de vermektedir:

*Access Counciousness'da kullandığımız temizlik cümlesi 'Right and Wrong, Good an Bad, POD and POC, All 9, Shorts, Soys and Beyonds'dur. Right and Wrong, Good and Bad, doğru ve yanlış, iyi ve kötüdür... Doğru ve yanlış, iyi ve kötü olan nedir sorularının kısaltmasıdır. POC (Point of Creation) yaratım noktasıdır. Her neye karar verdiyseniz onun hemen öncesindeki düşüncelerin, hislerin ve duyguların yaratıldığı noktadır. POD (Point of Destruction) yıkım noktasıdır. Her neye karar verdiyseniz onun hemen sonrasında izleyen yıkım noktasıdır. İskambil kartlarından yapılmış bir evin en altındaki kartın çekilip alınması gibi bir şeydir. All 9, 9'un hepsidir. Attığımız 9 kat pisliğe denk gelir... Shorts, kısaltardır. 'Bunun hakkında anlamlı olan nedir? Bunun hakkında anlamsız olan nedir? Bunun cezası nedir? Bunun ödülü nedir?' sorularının özet halidir. Boys, delikanlılardır. 'Çekirdekleşmiş kürecikler'in yerini tutar... Bir meselenin özüne ulaşabilmek için soğanın katmanlarını soyarak gibidir. Beyonds, ötesidir. Sizin kalbinizi, nefesinizi olasılıklara bakmaya istekli olmanızı durduran hisler veya duygulardır. ... Bazen kısaca 'Onu POD ve POC'la' deriz.*³³⁰

Access Consciousness ve Access Bars teknikleri 2015 itibariyle kurumsal bir şekilde Türkiye'de aktif olarak uygulanmaya başlanmıştır. Günümüzde hem uygulayıcı yetiştirme hem de kitlelere ulaşma çalışmalarına devam edilmektedir.

4.2. Acmos Terapi

Açılımı “Analysis of the Compatibility of Matter on the Organism and its Synergy” yani Organizmadaki Maddenin Uyumluluğunun Analizi ve Sinerjisi olan Acmos, bireyin enerjisi

³²⁷ ”Zero sum of Trauma, right and wrong, good and bad, POD and POC, all nine, shorts, boys and beyonds. POD, POC, shorts, boys and beyonds. POD, POC, shorts, boys and beyonds. POD, POC, shorts, boys and beyond.” (Sıfır travma toplamı, doğru ve yanlış, iyi ve kötü, yıkım noktası, yaratım noktası, 9'un hepsi, kısaltar, delikanlılar ve ötesi). Bk.Wallentin, “Access Consciousness Body Process By Dr Dain Heer”.

³²⁸ Wallentin, “Access Consciousness Body Process By Dr Dain Heer”.

³²⁹ Heer, *Kendin Ol Dünyayı Değiştir*, çev. Sertaç Dilekcan, 13.

³³⁰ Heer, *Kendin Ol Dünyayı Değiştir*, çev. Sertaç Dilekcan, 309-310.

alanının dengelenmesi ve enerji sinyalizasyonunun yeniden kurulması için kullanılan bir yöntem olarak bilinmektedir. Acmos yöntemi mühendis, biyofizik araştırmacısı, biyoenerjetikçi, enerjik tıp ve moleküler biyoloji alanında çalışan René Naccachian tarafından geliştirilmiştir. Bu yöntem ile geleneksel tıp ile modern moleküler biyoloji bir arada kullanılmaktadır. Naccachian, “titreşimsel” bilim ile Doğu tıbbı arasında paralellik kurarak, Uzakdoğu enerjetik tıbbı ve kuantum fiziğine dayanan bu yöntemi ortaya atmıştır.³³¹

Acmos metodu ile “madde beden”deki sorunları çözebilmek için “enerji beden” ile iletişim kurmaya, vücudun global enerji dengesini sağlamaya, enerji blokajlarını gidererek bağışıklığı kuvvetlendirmeye ve böylelikle kişinin hem kendini iyileştirme kapasitesini güçlendirmeye hem de dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlamaya çalışılmaktadır.³³²

Acmos’a göre insan sağlığı bir bütün olarak ele alınmalıdır ve kişinin hayatı boyunca maruz kalabileceği iç ve dış etkenleri (stres, üzüntü, radyasyon, virüs, ilaçlar, çevre vb.) analiz etmek gerekmektedir. Bu yöntem ile vücudun herhangi bir saldırı veya gerginlik ile karşılaşması durumunda, enerji dolaşımını yöneterek bedenin küresel dengesini yeniden kurmak hedeflenir. Bu akupunktur noktaları üzerinde çalışarak gerçekleştirilir.³³³

Acmos yönteminin uygulanışında öncelikle Acmos anteniyle enerji alanı (auralar ve çakralar) ölçülür. Daha sonra biofeedback enerji test ünitesi ile ölçülmesinin ardından, rezonans ile kişinin ihtiyacına göre bir ürün (mineral, vitamin, yağ esansları vb.) seçilir. Stimülasyon aletleri ile bedendeki blokajlar, gerekli akupunktur noktaları ile uyarılır. Renklerin enerjilerinden faydalanarak yapılan bir renk terapisi ile toksinler atılır ve ardından enerji problemleri için çevreden kaynaklanan rahatsız edicilerin (radyasyon, cep telefonu vs.) etkileri tespit edilir. Bu etkenler acmogram ve renklerle nötralize edilir. Sürecin sonunda bir sonraki Acmos dengelemesini vücut kendisi belirlemektedir. Bu süreç genellikle ortalama 15 dakika sürer ve sonuçların hemen hissedilmeye başlandığı söylenir.³³⁴ Acmos terapisi ile ilgili Türkiye’de seanslar yapılmakta, aynı zamanda bazı eğitimler düzenlenmekte ve bu yöntemi uygulamaya yönelik kişiler yetiştirilmektedir.

³³¹ Acmos Energy Balance, “Acmos Method” (Erişim 28 Ağustos 2024); New York Center for Innovative Medicine (NYIM), “Acmos Method Energy Balancing Therapy” (Erişim 28 Ağustos 2024).

³³² Acmos Method, “Acmos Enerji Dengesi” (Erişim 28 Ağustos 2024).

³³³ Acmos Method, “Acmos Enerji Dengesi” (Erişim 28 Ağustos 2024); Acmos Energy Balance, “Acmos Method” (Erişim 28 Ağustos 2024).

³³⁴ Acmos Method, “Acmos Enerji Dengeleme Seansı” (Erişim 28 Ağustos 2024); NYIM, “Acmos Method Energy Balancing Therapy”, (Erişim 28 Ağustos 2024).

4.3. Aile Dizimi

Aile dizimi / Aile dizilimi, felsefe, teoloji, pedagoji ve psikanaliz eğitimleri alan, papaz olarak 16 yıl Katolik misyonerliği yapan Alman asıllı Bert Hellinger tarafından geliştirilmiş bir terapi yöntemidir. Önceleri “olana, olduğu gibi rıza gösterme” olarak başlayan aile dizimi tekniği, kapsamı genişletilerek devam etmiştir.³³⁵

Türkiye’de aile dizimi konusunda popüler olan Mark Wolynn’in *Seninle Başlamadı* kitabında da travmaların nesilden nesile geçebildiği gibi toplumdan topluma da geçebileceğinden ve en az üç neslin incelenmesiyle tekrarlanan acıların ve travmaların arka planının anlaşılabilceğinden bahsedilmektedir.³³⁶ Aile dizimi terapisinin ülkemize girişi ile ilgili net bir bilgi olmasa da popüler hale gelmesi son birkaç yılda gerek sinema sektöründe konu edilmesiyle gerekse sosyal medyada tanıtımlarının yapılmasıyla gerçekleşmiştir. Günümüzde bazı psikologlar tarafından bir terapi tekniği olarak kullanıldığı da görülmektedir.

Aile diziminde, ailenin nesiller boyunca birbirine görünmez bir bağla bağlanarak bir sistem oluşturduğu ve bu sistemdeki bireylerin birbirine kadersel olarak bağlı bulunduğu ileri sürülmektedir. Bireylerin ruhsal tekamüllerinde geçmiş aile üyelerinden birini seçerek dünyaya geldiği kabul edilir. Hellinger, psikolojik rahatsızlıkların büyük çoğunluğunun kök ailede yaşanmış sorunlardan kaynaklandığını düşünmektedir.³³⁷ Aynı zamanda yaşanan toplumsal travmalar (göç, savaş, soykırım, doğal afetler vb.) bireylerde “ikincil travmatizasyon”, “empatik travma” veya “travmanın kuşaklar arası aktarımı” olarak tanımlanan etkilere neden olmaktadır.³³⁸ Aile dizimi terapisi de bu travmaların birey üzerindeki etkisini kaldırmaya yönelik bir tekniktir.

Hellinger, ilişkilerde yaşanan başarısızlıkların nedenini *Yaşamın Temel Düzenleri* (Basic Orders of Life) dediği hayatın önemli üç kuralının ihlal edilmesinden kaynaklandığını belirtir: *Aidiyet hakkı* (The Same Right), *Hiyerarşi* (Hierarchy) ve *Alma-Verme dengesi* (Balance).³³⁹

³³⁵ Hellinger Schule, “Biography of Bert Hellinger” (Erişim 24 Ağustos 2024).

³³⁶ Geniş bilgi için bk. Mark Wolynn, *Seninle Başlamadı*, çev. Mine Madenoğlu (İstanbul: Sola Unitas Yayınları, 2022).

³³⁷ Nesrin Duman, “Bert Hellinger ve Aile Dizimi Terapisi”, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 2/2, (Ağustos 2020), 116.

³³⁸ Geniş bilgi için bk. Gülnaz Karatay, Tarihsel/Toplumsal Travmalar ve Kuşaklararası Aktarım Biçimi Üzerine, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 29/5 (Ekim 2020), 374.

³³⁹ Hellinger Schule, “Basic Orders of Life” (Erişim 25 Ağustos 2024).

Ailedeki herkes aynı aidiyet hakkına sahiptir. Bir birey dışlanma, evlatlık verilme, öldürölme, kürtaj, düşük yapma, ölü doğma gibi durumlara maruz kaldığında ailedeki aidiyet hakkından mahrum bırakılmış olmaktadır. Bu mahrum bırakılma sonucunda, aidiyet hakkının geri verilebilmesi için o birey, gelecek nesil/ler/de ailenin bir başka üyesi tarafından temsil edilir. Bu noktada aile dizimi tekniğı ile, bu mahrum bırakmadan sorumlu olmadığı halde bunun etkilerini yaşayan aile üyesinin üzerinde çalışılır ve aidiyet hakkından mahrum bırakılan geçmiş aile üyesi temsili olarak geri getirilerek onun etkilerini ortadan kaldırma amaçlanır.³⁴⁰

Yaşamın ikinci temel öğıesi olarak hiyerarşı gelir ve hiyerarşı herkesin hak ettiğı yeri almasını gerektirir. Aileye katılma sırası önem arz etmektedir. Örneğın, ebeveyn çocuklardan önce gelir, ilk doğan çocuk da ikinci çocuktan önce gelir. Aileye sonradan katılan biri kendisini, aileye ondan önce katılan birinden üstün tutarsa hiyerarşı ilkesini ihlal etmiş olur. Başarılı ve mutlu bir yaşam için bozulan hiyerarşı yeniden sağlanmalıdır.³⁴¹

Üçüncü ve son olarak da ilişkilerdeki etkileşime hizmet eden ve vicdan tarafından belirlenen alma verme dengesi yer alır. Birey birinden bir şey aldığında, ona eşit değerde bir şey verene ve bu borcu kapatana kadar vicdanen borçlu hisseder. Bu borçluluk hissi kişinin özgürlük hissini kısıtlar çünkü vicdan bir dengeye ulaşmak ister. Alma verme dengesi kurulduğunda ise kişi tekrar özgür hissederek rahatlar.³⁴²

Aile dizimi, aile çatışmaları, sorunlu çocuklar, çiftlerin ilişkilerini iyileştirme, iş yerlerindeki çatışma ve başarısızlıklar, hastalıkların arka planını anlama, şirketlerde iletişim ve hiyerarşı sağlama vb. konularda kullanılmaktadır. Aile dizimi uygulaması, grup terapisi içerisinde bir yöntem olarak düşünülmüştür. Uygulamayı yapan kişi, öncelikle danışan ile kimliğı, hayatındaki önemli kişiler gibi birtakım bilgiler edindiğı kısa bir ön görüşme yapmaktadır. Uygulamanın devamında danışan, grup içerisinde aile üyelerini ve kendisini temsil edecek kişileri seçer ve odanın etrafında onları ilişkilerinin durumlarına göre konumlandırır. Daha sonra aile üyelerini canlandırmaları için seçilen temsilciler, duygularını ve aile içindeki ilişkilerini anlatırlar. Seansta danışan da temsilen seçtiğı kişilerle etkileşime girebilmektedir. Yapılan dizim, hiç kimsenin değişmesini beklemeden ve olanı olduğu gibi kabul ederek sonlandırılır. Aile dizimi uygulamasıyla birey içsel dünyasıyla barıştırılır ve aile sistemi içindeki çökmüş ve bozulmuş kısımlar onarılmaya çalışılır. Dizime giren kişinin aile üyeleriyle

³⁴⁰ Hellinger Schule, “1st Basic Order: The Same Right” (Erişim 25 Ağustos 2024).

³⁴¹ Hellinger Schule, “2st Basic Order: Hierarchy” (Erişim 25 Ağustos 2024).

³⁴² Hellinger Schule, “3st Basic Order: Balance” (Erişim 25 Ağustos 2024).

olan ilişkileri yeniden düzenlenir ve böylece kişiyi içsel huzura ve ruhsal özgürlüğe ulaştırmak amaçlanır.³⁴³

4.4. Aromaterapi

Aromaterapi, bitkilerin çiçek, yaprak, meyve, tohum ve köklerinden elde edilen bitki özlerinin ve aromatik esansiyel yağların, psikolojik ve fiziksel anlamda bir iyilik hali sağlamak amacıyla terapötik kullanımıdır.³⁴⁴

Aromaterapi terimi ilk olarak Fransız kimyager René-Maurice Gattefossé tarafından 1937’de “uçucu yağların kullanımı” olarak tanımlamıştır. Ancak aromaterapinin 5000 yıllık bir geçmişe dayandığı belirtilmektedir. Ortadoğu, Çin ve Eski Mısır’da kokuların iyileştirici özelliğinden yararlanılmıştır. Aromaları ve kokuları ilk kullanan insanlar bunu buhar, banyo, parfüm, merhem, su, tütsü vb. şekillerde kullanmışlardır. Günümüzdeki şekliyle uçucu yağların damıtılması teknolojisinin kullanılması ise oldukça yeni sayılabilir.³⁴⁵ Türkiye’de sağlık sektöründe aromaterapi ayrı bir dal olarak görülmeyip fitoterapi uygulamasının altında yer almaktadır.³⁴⁶

Aromaterapi, bugünkü kullanımıyla pek çok işleve sahiptir. “Bitkisel bir ilaç” olarak görülmekle birlikte esansiyel yağlarla şifalı ortamlar yaratarak ruhu yükseltme açısından bir “zihin-beden ilacı” olarak kullanılmaktadır. “Masaj uygulamaları” esnasında uçucu esansiyel yağlar kullanılarak da aromaterapi yapılmaktadır.³⁴⁷

Aromatik yağların ve kokuların insan üzerindeki etkilerine dair pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalara göre aromaterapide kullanılan yağlar ruhsal denge üzerinde etkili olmakta ve iş verimini arttırmaktadır. Ayrıca aromaterapinin yoğun bakımlarda havadaki bakteri ve mantarlara karşı kullanıldığı aktarılmaktadır. Aromatik kokuların kişilerde stresi azalttığı,

³⁴³ Hellinger Schule, “Family Constellation” (Erişim 25 Ağustos 2024); Ursula Franke, *The River Never Looks Back Historical and Practical Foundations of Bert Hellinger’s Family Constellations*, (PDF: Carl-Auer-Systeme Verlag, 2017) 29-30; Duman, “Bert Hellinger ve Aile Dizimi Terapisi”, 118.

³⁴⁴ Alparslan Karabulut vd., “The Holistic Evaluation of the Articles on Aromatherapy: A Bibliometric Analysis”, *Hitit Medical Journal*, 5/2 (Haziran 2023), 105; Tayfun Kanat, “Aromaterapi”, *J Biotechnol and Strategic Health Res.*, 3/Özel Sayı (Eylül 2019), 68.

³⁴⁵ Jane Buckle, *Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Healthcare* (ABD: Elsevier, 2015), vii; Tayfun, Aromaterapi, 68.

³⁴⁶ Fitoterapi, geleneksel bitkisel tıbbi ürünler ve bitkisel ilaçlarla yapılan tıbbi bir tedavi yöntemidir. Konu ile ilgili olarak bk. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, *Resmi Gazete* 29158 (27 Ekim 2014).

³⁴⁷ Buckle, *Clinical Aromatherapy*, 11.

konsantrasyonu sağladığı belirtilmektedir.³⁴⁸ Aynı zamanda aromaterapinin kanser hastaları üzerinde kullanımı da mevcut olmakla birlikte kanseri yok etmekten ziyade tedavi sürecinde enfeksiyonlara, strese karşı kullanıldığı ve hastaların yaşam kalitesini yükselttiği ifade edilmektedir.³⁴⁹

4.5. Ayurveda

“Yaşam bilgisi” anlamına gelen *Ayurveda*, Hint alt kıtasına dayanan bir alternatif ve bütüncül tıp sistemidir. Günümüze ulaşmış en eski tıp sistemi olarak kabul edilmektedir.³⁵⁰ Ayurvedik tıbbın son beş bin yıldır uygulandığı söylenmektedir. Doğal tedavi metotlarının kişiye özel hale getirip uygulanmasıdır. Beden, zihin ve ruha eşit ölçüde önem verilmekte ve bunların uyum içinde olmasına çalışılmaktadır. Kişinin özünde var olan ferdi harmoniyi tekrar kazandırma hedeflenmektedir. Ayurveda tıbbını uygulayan kişinin odak noktası hastalığın ne olduğu değil, hastanın kim olduğudur.³⁵¹

Ayurveda, sağlık ve iyi olma halinin, fiziksel, duygusal, zihinsel ve spiritüel tüm yönlerini kapsamaktadır. Şifaya ulaşmak için de diyet, şifalı bitkiler, egzersiz, yoga ve meditasyon vs. çeşitli yöntemleri içermektedir. Ayurveda, herkese doğayla ve yüksek benlik ile uyum içerisinde yaşama için bir yol sunmaktadır.³⁵²

Yoga ve Ayurveda tarih boyunca birbirlerinden etkilenen, birlikte gelişen, bir sistemin bütünsel parçaları olan kardeş uygulamalar olarak kabul edilmektedir. Yoga ve Ayurveda’nın arasındaki bağlantı *prana* yani *yaşamsal güç* olarak bilinmektedir. Yoga ilgili başlıkta ayrıntılı açıklanacağı üzere daha çok *mokşaya* yani aydınlanmaya odaklanırken, Ayurveda daha çok *dharmaya* yani doğru şekilde yaşamaya odaklanmaktadır. Ayurveda’nın amacı, bedensel ve zihinsel hastalıkları iyileştirmek, kişinin kendini bilmesini sağlamak ve şifa vermektir. Yoga ve Ayurveda’nın birlikte tam bir disiplini sağladığı, varoluşu fiziksellikten spiritüellik seviyesine ulaştırdığı aktarılmaktadır.³⁵³

³⁴⁸ Evren Köse vd., “Öğrenme Davranışlarında Gül Esans Yağ Aromasının Rolü”, *Fırat Tıp Dergisi*, 12/3 (Haziran 2007), 161.

³⁴⁹ Geniş bilgi için bk. S. M. Kite vd., “Development of an Aromatherapy Service at a Cancer Centre”, *Palliative Medicine*, 12/3, (1998) 171–180.

³⁵⁰ Hatice Tokyürek, “Eski Uygurca’da Ayurveda Tıbbı ve Beş Unsur”, *Türkiyat Mecmuası* 24/2 (Aralık 2014), 235; Ali Haydar Bayat, *Tıp Tarihi* (İstanbul: Zeytinburnu Belediyesi, 2016), 90.

³⁵¹ Hakan Yalman, *Alternatif Tıp Yöntemleri* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2004), 40.

³⁵² Vedacarya David Frawley, *Yoga ve Ayurveda*, çev. Ayça Gürelman (İstanbul: Purnam Yayınları, 2013), 19-20.

³⁵³ Toby Mann (ed.), *Practical Ayurveda* (New York: Dorling Kindersley, 2018), 8; Frawley, *Yoga ve Ayurveda*, çev. Ayça Gürelman, 20-21.

Ayurveda'ya göre sağlığı korumak ve insan bedeninin dengede olmasını sağlamak için gereken dört Şey vardır. Bunlar *doŐa*, *dhatu*, *agni* ve *mala*'dır. *DoŐa/doshalar*, beden ve zihinde mevcut olan enerjilerdir. Üç DoŐa, hareketin, aktivitenin ve duyumun gücü olan *vata*; tüm dönüşüm süreçlerinin kaynağı olan *pitta* ve vücudun gücü ve istikrarı olan *kapha*dır. Her bir doŐanın dengesini korumak, beden sistemlerinin etkili bir Şekilde çalışmasını sağlamak önemlidir. Vatanın merkezi kalın bağırsak, pittanın merkezi mide ve ince bağırsak, kaphanın merkezi mide ve göğüste bulunmaktadır. DoŐalar tüm maddelerin yapı taşı olan beş elementten (hava, su, toprak, ateş, eter) oluşmaktadır. DoŐalar kendilerini oluşturan elementlerin özelliklerini alırlar ve bu özellikler doŐanın doğası ile vücuttaki görevini belirler. Vata hava ve eter, pitta ateş ve su, kapha toprak ve su elementlerinden oluşmaktadır. *Dhatular* vücudun fiziksel formunu oluşturan dokulardır. Sağlıklı dhatular vücudun pranayı desteklemesine, dokuları hasardan korumasına yarayan bir enerji üretmektedir. Dhatular, plazma, kan, kas, yağ, kemik, kemik iliği ve sinir dokusu, üreme dokusu (yumurta-sperm) olmak üzere yedi tanedir. Bunların bir zincir halinde yaratıldığı, yiyeceklerin ilk olarak plazmayı, ardından kanı oluşturduğu ve bu sıraya göre devam ettiği söylenmektedir. *Agni*, vücudun sindirim ateşi olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı bir agni yiyeceklerin sindirilmesini sağlamakta ve güçlü dokular oluşturmaktadır. *Malalar* ise vücudun atıklarıdır. İdrar, dışkı, ter gibi atıkların atılması vücudun dengesini korumaya yardımcı olmaktadır.³⁵⁴

Ayurvedik yaşam tarzı rutin, ölçülü olma ve agninin doğal ritimlerine uyum sağlama üzerine kuruludur. Sağlıklı bir yaşam tarzı için vücudun ne zaman uyuyup dinleneceğini ne zaman sindirim yapacağını vs. bilmesi gerekmektedir. Bu nedenle Ayurvedik yaŐamda rutin önemlidir. Ölçülü olmak da hayata denge getirir ve aşırıya kaçmayı önler. AŞırı yememek, geç saatlere kadar uyanık olmamak, duygusal anlamda uçlarda yaŐamamak ölçülü olmaya örnek olarak gösterilebilmektedir. DoŐaların bedendeki etkisi, doğal ritim ve agni gücü de günün saatine, kişinin yaŐına, bulunulan mevsime bağlı olarak sürekli deđiŐmektedir. Sağlıklı bir yaşam için bu deđiŐikliklere uyumlu yaŐayabilmek gerektiği savunulmaktadır.³⁵⁵

Ayurveda tıbbında önemli bir yer tutan bir diğer Şey ise beslenme düzenidir. Beslenme Ayurveda'da büyük bir ilaç olarak nitelenmektedir. Ayurveda, *sattvik* yani *saf* gıdaları tavsiye etmektedir. Çünkü sattvanın denge sağladığı düşünölmektedir. Sattva, *Ahimsa* (zarar vermeme/ öldürmeme) prensibine dayanmaktadır. Sattvik beslenme vejetaryen bir beslenme çeşididir. Bu

³⁵⁴ Bayat, *Tıp Tarihi*, 91; Mann, *Practical Ayurveda*, 11-27.

³⁵⁵ Mann, *Practical Ayurveda*, 30-31.

türdeki besinlerin Ayurvedik beslenme anlayışına göre bir prana ve şuur taşıdığı düşünülmektedir.³⁵⁶ Ayurvedik beslenmede, yenilen şeyler ne olursa olsun sağlığı korumalı ve hastalıkları önlemelidir. Sağlıklı ve dengeli bir diyet, zihin ve beden sağlığı ile güç ve mutluluğun temeli olarak görülmektedir. Yenilen yemeklerin hem iştah açıcı hem de tüm duyulara hitap eder durumda olması önemsenmektedir. Yemekten yarım saat önce ve yemek sırasında sıcak ya da oda sıcaklığında su içilmesi tavsiye edilmektedir. Yemeklerden de tahıl, meyve, süt ve süt ürünleri, kuruyemişler ve yağlar gibi besinler “besleyici yiyecek”; baklagiller ve *rajasik* ya da *tamasik*³⁵⁷ etkisi olmayan sebzeler ise “arındırıcı yiyecek” olarak görülmektedir. Bazı yiyeceklerin de fazla tüketildiğinde agniyi zayıflattığı, doşaları bozduğu düşünülmektedir. Bu yiyecekler meyve, balık, yoğurt, et, domates; baklagillerle birlikte tüketilen süt; aynı anda tüketilen soğuk ve sıcak yiyecekler; sıcak içeceklerle birlikte bal, alkol ve yoğurt; aynı miktarda karıştırılmış sadeyağ ve bal; kışın tüketilen soğuk yiyecek ve içecekler olarak belirtilmiştir.³⁵⁸

Tıpkı yoga gibi Ayurveda tıbbı da son zamanlarda Batı’da oldukça revaçta olan uygulamalardan biri olmuştur. Hint tıbbı ve Ayurveda, Mezopotamya, Yunan ve İslam tıbbı yoluyla günümüze kadar ulaşmış ve günümüzde de tıpta veya popüler kültürde kullanılır hale gelmiştir. Günümüzde halen Ayurveda tedavilerini uygulamak için diyet, egzersiz, meditasyon, yoga, bitkisel şifa, masaj, solunum eğitimi, bitkisel buhar banyoları gibi uygulamalar kullanılmaktadır.³⁵⁹

4.6. Bioenerji

Bioenerji / Bio-enerji, Batı’da “evrensel yaşam gücüne/enerjisine” verilen isimdir. Uzak Doğu kültüründeki *Qi (Ki, Chi)* ve Hindistan kültüründeki *Prana* inanışları bioenerji kavramının karşılığı olabilmektedir. Bioenerji kavramını ilk kullanan kişinin Avusturyalı hekim ve psikanalist Wilhelm Reich (1897-1957) olduğu söylenmektedir. Reich, bioenerji kavramını

³⁵⁶ Frawley, *Yoga ve Ayurveda*, çev. Ayça Gürelman, 24, 165-166.

³⁵⁷ *Rajasik* yiyeceklerin saldırganlığı, tutkuyu, duygusal dengesizliği harekete geçirdiği düşünülmektedir. *Rajasik* yiyecekler aşırı keskin, acı, ekşi, tuzlu, kuru ve yakıcıdır. *Rajasik* yiyecekler örnek olarak soğan, sarımsak, çay, kahve, çikolata, balık, yumurta, beyaz şeker vb. verilmektedir. *Tamasik* yiyecekler ise kişide durma, yavaşlama, tembellik, depresiflik gibi etkiler uyandıran ve olumsuz duyguları körükleyen yiyecekler olarak anlatılmaktadır. *Tamasik* yiyecekler ise fast-food ve işlenmiş gıdalar, alkol-uyuşturucu gibi maddeler, olgunlaşmamış meyve, fermente gıdalar, mantar, margarin, kırmızı et, konserve gıdalar gibi örnekler verilmektedir. Geniş bilgi için bk. The Wellness Corner, “*Rajasik And Tamasik Food Meaning: Food List, Effects And Suggested Intake*” (Erişim 18 Kasım 2024); Mann, *Practical Ayurveda*, 65.)

³⁵⁸ Mann, *Practical Ayurveda*, 60-61.

³⁵⁹ Yalman, *Alternatif Tıp Yöntemleri*, 40,44.

yalnızca “bedendeki yaşam enerjisi” anlamında kullanmıştır. Sonraki dönemlerde bu kavram anlam bakımından genişleyerek, her şeye bağlanan, denetlenebilen ve yönlendirilebilen bir enerji manasında kullanılmıştır.³⁶⁰

Enerji şifacılığı uygulamaları arasında yer alan bu teknik, bioenerji uzmanı/uygulayıcısından, rahatsızlığı olan kişiye yaşam enerjisinin aktarılması esasına dayanmaktadır. Enerji, dengeli bir biçimde enerji merkezlerine yönlendirilmektedir. Bu yönlendirme ve aktarımın bioenerji akımları ile gerçekleştiği, aura ve çakralar yoluyla uzaktan da yapılabileceği söylenmektedir. Holistik tıp içerisinde ele alınan bioenerjiyle, beden, zihin ve ruhun bütüncül bir şekilde tedavi edilebileceği savunulmaktadır.³⁶¹ Elle şifa verme yöntemi olan bioenerji tekniğinin, ilk insandan beri farklı isimlerle anılmakta ve uygulanmakta olduğu da düşünülmektedir.³⁶²

Enerji şifacılığında hastalıkların genellikle enerji akışlarındaki tıkanıklık gibi durumlardan kaynaklandığına inanılmaktadır. Bu nedenle fitiklar, ağrılar, psikolojik rahatsızlıklar gibi pek çok durumda bioenerji uygulamasının şifayı sağlayacağı düşünülmektedir. Bioenerji seansında bölgesel şifa olmadığı, kişi hangi şikâyetle seans alırsa alsın tüm vücuda enerji akışı sağlandığı, fiziksel ve enerji bedenlerin negatif enerji birikimlerinden arındırıldığı, bedendeki bioenerjinin dengelendiği söylenmektedir. Uygulayıcı sadece enerji akışını sağlamakta bir aracı konumundadır. Tedavi, insanın bedeninde bulunan enerji ve bedenin yenilenme gücü ile kendiliğinden gerçekleşmektedir.³⁶³

Bioenerji, ülkemizde alternatif tıp olarak görülmekte ve gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır. Bu nedenle dikkatleri üzerine çekmekte, bioenerji ile tedavi olmanın dinî anlamda sakıncalı olup olmadığı insanlar tarafından sorgulanmaktadır.³⁶⁴

³⁶⁰ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 57-58; Beyzanur Güney, “Bioenerji’nin Tarihçesi” (Erişim 10 Kasım 2024).

³⁶¹ Handan Yalvaç Arıcı, “Modern Şifacılık Yönelimleri”, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19 (2021), 309; Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 57.

³⁶² Eldeki Şifa, “Bioenerji Tarihçesi” (Erişim 10 Kasım 2024).”

³⁶³ Beyzanur Güney, “Bioenerji’nin Tarihçesi” (Erişim 10 Kasım 2024).

³⁶⁴ Din İşleri Yüksek Kurulu’nun, insanlarda var olduğu iddia edilen bir enerji türünden yararlanarak tedavi olma konusunun bilimsel olarak ispatlandığı takdirde, uygulanmasında dinen bir sakınca olmayacağı; bu nedenle sağlık bilimcilerin bu konuda değerlendirmelerinin önemli olduğu yönünde bir fetvası bulunmaktadır. Bk. Din İşleri Yüksek Kurulu, “Bioenerji yöntemiyle tedavi olmakta dinen bir sakınca var mıdır” (Erişim 11 Kasım 2024).

4.7. Çember Uygulamaları

Çember, yüzyıllardır süregelen, insanlara kimlik ve topluluk gelişiminde eşlik eden evrensel bir toplumsal yapı biçimi olarak kabul edilmektedir. Türkiye’de ve dünyada *kadın çemberi*, *yaşam çemberi*, *şifa çemberi* gibi çeşitli çember uygulamaları bulunmaktadır.

Kadın çemberi uygulamaları, kadim bir öğreti olarak bilinmekte ve çok eski zamanlardaki kadın atalara bir saygı gösterisi olarak kabul edilmektedir. Geçmişte kadınların bir ateş etrafında toplanıp döndüğü, yemek pişirdiği, hikâyelerini paylaştığı, dans ettiği, tanrı ve tanrıçaları onurlandırdığı söylenmektedir. Bir kadın çemberine katılmak, ataların geleneğini sürdürmek, kutsal bir tanrıça topluluğu oluşturmak ve dişiliği kutlamak olarak görülmektedir. Kadın çemberleri ile eril enerjinin karşısında zayıflayan dişil enerjinin dengede tutulmasına çalışılmaktadır. Bu uygulamalar Ay’a göre belirlenmektedir. Çünkü kadın bedeni ve ay birbirine bağlı olarak görülmektedir. Ayın da kadınlarda bulunan menstrüasyon döngüsüne benzer şekilde döngüsel bir süreç yaşadığı kabul edildiğinden *Ay Ritüelleri* uygulanmaktadır. Aynı zamanda kadın çemberlerinde yapılan yoganın, ilahi dişil enerjinin ve yaratıcı rahim enerjisinin gücünü arttırdığı düşünülmektedir. Kadın çemberlerinin bu ve benzeri çeşitli ritüelleri bulunmaktadır.³⁶⁵

Yaşam çemberi, dönüşümün kutsal yolculuğu olarak kabul edilmektedir. Yaşam çemberinde kişinin hayatını geçmiş yaralarının yahut kaderinin yönetmesine karşı çıkan bir anlayış hâkimdir ve insanın dünyayı kendi istediği gibi oluşturabileceğine inanılmaktadır. Yaşam çemberi dört yörüngeden oluşan bir uygulamaya sahiptir. Bu yörüngeler ateş, su, toprak, hava olmak üzere dört elementten oluşmaktadır. Su yörüngesinde kutsal öğrenilmekte ve enerji alanı deneyimlenmektedir. Bu aşamada geçmişten sıyrılma gerçekleştirmektedir. Ateş yörüngesinde genetik, kuşaktan kuşağa geçmiş karmik etkilerden arınılmaktadır. Atalardan armağanlar alınmakta ama kişiyi kendi yolculuğundan alıkoyan bağlar geride bırakılmaktadır. Toprak yörüngesinde, ateş ve su yörüngelerinde bırakılan geçmişten tamamen özgürleşme gerçekleşmektedir. Hava yörüngesi de kişinin dünyasını düşlediği kısımdır. Kişi şansa değil imkânlarla bakmaya başlar. Bu aşama, enerjinin ve niyetin yaratımının gerçekleştiği nokta olarak kabul edilmektedir ve tüm öğrenilenlerin uygulamalı olarak hayata geçirilmesi aşamasıdır. Yaşam çemberinin, kişide hem bireysel hem de çevresel olarak bir kutsal alan

³⁶⁵ The Circle Way, “Circle Ways” (Erişim 21 Aralık 2024); Spirituality & Health, “Women’s Circles: A Sacred Space to Celebrate the Divine Feminine” (Erişim 21 Aralık 2024).

anlayışı oluşturduğu, insanın enerji alanını keşfetmesini sağladığı ve bedenin iyileşme yeteneğine yardımcı olduğu söylenmektedir.³⁶⁶

Şifa çemberinde ise, kuzey, güney, doğu ve batı olmak üzere dört ana yön olduğu kabul edilir. Doğu, güneş ve ruhu sembolize etmektedir. Hayal gücü ve yaratıcılık burada geliştirilmektedir. Batı, toprak ana ve bedeni temsil etmektedir. Kişinin bedeniyle ilişkisinin sorgulandığı, bedenine ne kadar iyi baktığının ve güçlendirdiğinin irdelendiği, yaşamında dengeyi kurup kurmadığı üzerine çalışıldığı alandır. Güney yönünde de kişinin içindeki çocuk bulunmaktadır. Hayattan keyif alma, macera yaşama, merak etme ve duygusal esnekliğin hâkim olduğu bir bölümdür. İnsanın geleceğini inşa ederken geçmişindeki güvenden mi yoksa korkulardan mı beslendiği tespit edilmektedir. Kuzey yönünde ise kalpten bilerek harekete geçme yetisi bulunmaktadır. Zihinsel düşünmeden ziyade kalp ile strateji kurma üzerine yoğunlaşmaktadır. Kişinin sezgilerini kullanıp kullanmadığı üzerine çalışılmaktadır. Bu yönlerle dair çalışmaların ardından beşerden insan olma hali yer almaktadır. Burada seçimlerin otomatik pilot halinden bilerek ve isteyerek yapılmasına yoğunlaşmaktadır.³⁶⁷

Bunlar dışında da çeşitli çember uygulamaları olmakla birlikte ülkemizde genellikle bu uygulamalar gerçekleştirilmekte ve internet üzerinden çeşitli tanıtımlar yapılmaktadır.

4.8. Çigong

Çigong (Qigong), *Çi (Chi)* ve *gong* kelimelerinin birleşiminden meydana gelmektedir. *Çi*, her yerde ve her şeyde yer alan görünmez enerji olarak ifade edilmektedir. *Gong* ise *Çi*'nin uygulama yoluyla düzenlenmesini ifade etmektedir.³⁶⁸ *Çigong*, kişinin kontrollü nefesini, zihinsel enerjisini ve fiziksel hareketlerini birleştirmek suretiyle gerçekleşen; nazıkçe uygulanan bir dizi statik ve/veya dinamik meditasyon egzersizlerinin bütünüdür. *Çigong* uygulamasının, *Çi* enerjisinin vücutta daha serbestçe akmasını sağlayarak kişiye sağlık ve iyi olma halini getirdiği kabul edilmektedir. Uygulama sırasındaki egzersizler, yüzyıllardır içsel enerjiyi geliştirmenin, iç organları canlandırmanın ve vücudun iyileşmesine yardımcı olmanın bir yolu olarak görülmüştür. Çeşitli *Çigong* egzersizleri mevcut olmakla birlikte en yaygın

³⁶⁶ Urban Shamans Academy, “Yaşam Çemberi Vita” (Erişim 21 Aralık 2024).

³⁶⁷ Yarım Elma, “Şifa Çemberi” (Erişim 21 Aralık 2024).

³⁶⁸ “Chi”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 554; “Falun Gong”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 542.

türleri, *Wu Qin Xi* (Beş Hayvan Oyunu), *Ba Duan Jin* (Sekiz Nakış), *Yi Jin Jing* (Kas/Tendon Değiştirme Klasığı) gibi uygulamalardır.³⁶⁹



Şekil 4. 1: Çigong egzersiz hareketleri³⁷⁰

Çigong uygulamasının, tansiyon hastalığı, depresyon, anksiyete gibi rahatsızlıklara iyi geldiğine; esnekliği artırma, vücut kitle indeksini düşürme vb. gibi pek çok etkisi ve faydası olduğuna dair araştırmalar mevcuttur.³⁷¹ Hayat enerjisi olan Çi, bu egzersizlerle daha iyi bir denge noktasına getirilir. Bu enerji akupunktur meridyenleri (enerji hatları) boyunca akmaktadır. Çigong uygulaması sonunda zihnin sakinleştiği, bedenin kendini regüle ettiği ve optimum fonksiyon halinde tuttuğu, vücudun doğal sağlık durumunu yeniden oluşturduğu ve iç gücü geliştirdiği söylenmektedir. Çigong sağlıklı kişiler tarafından uygulanabildiği gibi ağır hastalar tarafından da uygulanabilmektedir. Bu nedenle dünyada sık kullanıldığı düşünülen bir kendi kendine bakım sistemidir. Türkiye’de bir alternatif tıp yöntemi olarak da kullanılmaktadır.³⁷²

³⁶⁹ Yucheng Guo vd., “Health Benefits of Traditional Chinese Sports and Physical Activity for Older Adults: A Systematic Review of Evidence”, *Journal of Sport and Health Science* 2/11 (Temmuz 2016), 2; Aynur Ataman Kufacı - Birsen Altay, “Hemşirelik Uygulamalarında Tamamlayıcı ve Alternatif Bir Yaklaşım: Çigong”, *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbi Dergisi* 4/4, (Aralık 2023) 73.

³⁷⁰ Anonim, *Qigong Shibashi Egzersizleri* (Resim), Dr. Seda Öztürk.

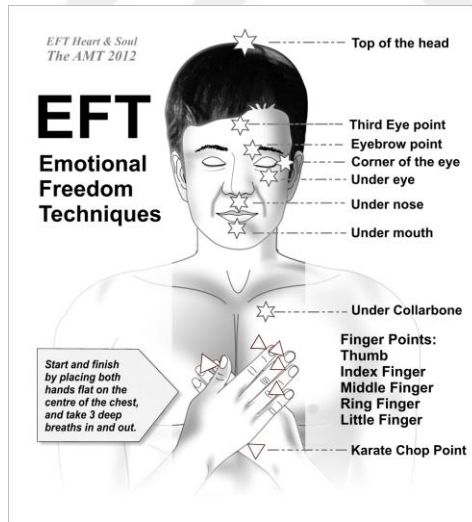
³⁷¹ Geniş bilgi için bk. Carol E. Rogers vd., “A Review of Clinical Trials of Tai Chi and Qigong in Older Adults”, *Western Journal of Nursing Research* 31/2 (Mart 2009), 245–279; Ran Li vd., “The Effect of Baduanjin on Promoting the Physical Fitness and Health of Adults”, *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (Haziran 2014), 1-8.

³⁷² Yalman, *Alternatif Tıp Yöntemleri*, 93-94.

4.9. EFT

Açılımı *Emotional Freedom Techniques* olan EFT, Türkçe’ye “Duygusal Özgürleşme Tekniği” ya da “Duygusal Özgürlük Tekniği” olarak çevrilmekle birlikte genellikle doğrudan EFT şeklinde kullanılmaktadır. Bu teknik ile bedendeki enerji blokajlarının kaldırılmasına ve enerji akışının iyileştirilmesine çalışılmaktadır. Kişinin hayatındaki başarı, sağlık ve mutluluğun önündeki engelleri kaldırmak ve kendini yeniden canlandırmak, ihtiyaç duyduğu enerjiyi ve gücü sağlamak için kullanılan bir tekniktir.³⁷³

Bütün “Enerji Şifacılığı” uygulamalarında olduğu gibi EFT’ye göre de herkesin fiziksel bedeninin çevresinde bir enerji bedeni vardır. Bu enerji bedeninde belli başlı enerji noktaları yer almaktadır. Baş bölgesinde enerji zihni, ellerinde iyileştirici enerji, göğsünde de kalp merkezi enerji noktası vardır ve bunlar enerji organlarıdır. Bunlarla birlikte enerjinin bedenden akışını sağlayan pek çok enerji akış kanalı vardır. EFT ile bu enerjilerin bedeninin içinden ve dışından serbestçe akması sağlanır. Bu enerji akışı sağlanmazsa ve enerji blokajları oluşursa zihin-beden-enerji beden sistemi dengesizleşir. Tıkanıklığın giderilmesi ile de kişinin daha iyi, canlı, enerjik hissettiği düşünülmektedir.³⁷⁴



Şekil 4. 2: EFT meridyen noktaları³⁷⁵

³⁷³ Handal Yalvaç Arıcı, “Modern Şifacılık Yönelimlerinden Enerji Şifacılığı Uygulamaları”, *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 11 (Haziran 2021), 241; Silvia Hartmann, *Energy EFT: Energize Your Life with EFT Emotional Freedom Techniques* (United Kingdom: DragonRising Publishing, 2012), 9.

³⁷⁴ Hartmann, *Energy EFT*, 12-15.

³⁷⁵ Anonim, *Tapping/Duygusal Özgürlük Tekniği* (Resim), Heal Your Energy.

EFT uygulamasının temel reçetesi, “EFT turu” olarak nitelenen belirli basamakları içermektedir. Bunlar yapılırken blokajların kalkması için vücuttaki bazı özel enerji noktalarına ve meridyen noktalarına dokunuşlar yapılmaktadır:

- 0. Kalp merkezi- EFT turu burada başlar. İki el göğsün ortasına şifa pozisyonunda yerleştirilir ve üç kez derin nefes alınıp verilir.*
- 1. Başın Tepesi- Başın en üst orta noktası.*
- 2. Üçüncü Göz Noktası- Alın ortası.*
- 3. Kaşın Başlangıcı- Kaşın arkasındaki kemiğin burun köprüsüne döndüğü yer.*
- 4. Gözün Köşesi- Gözün köşesindeki kemik.*
- 5. Gözün Altı- Gözün hemen altındaki kemiğin, düz ileri bakınca göz bebeği ile aynı hizada kalan kısmı.*
- 6. Burun Altı- Burun ile üst dudak arası.*
- 7. Ağız Altı- Çene ile alt dudak arasındaki girinti.*
- 8. Köprücük Kemiğinin Altı- Köprücük kemiği ile göğüs kemiğinin oluşturduğu açısı.*
- 9. Başparmak- Tüm parmak noktaları parmağın yan tarafında, tırnak yatağıyla aynı hizada.*
- 10. İşaret Parmağı*
- 11. Orta Parmak*
- 12. Yüzük Parmağı*
- 13. Serçe Parmak*
- 14. Karate Vuruş Noktası- Elin yan tarafında, hayat çizgisi olarak bilinen avucun en üst kısmında yer alan çizgi ile hemen hemen aynı hizadaki nokta.*
- 0. Son olarak EFT turunu bitirmek için, üç derin nefes alıp verilerek kalp şifa pozisyonuna geri dönülür.³⁷⁶*

Farklı türlerde EFT protokolleri de bulunmaktadır. “Öykü Protokolü” ile söz konusu problemin öyküsü anlatılır ve stres hissedilen noktada durulup dokunuşlar yapılır. “Beden Protokolü” ile nedeni tam olarak bilinmeyen bir problemin hissettirdiği güçlü duygular üzerinde çalışılır. Bedendeki fiziksel duyuların yaşandığı bölgelere eli koyarak enerji akışı hızlandırılır. “Dikkate Dayalı Protokol” ile düşünme ve konuşma yerine yalnızca bedensel duyulara, düşünce ve anıların akışına, nefes alıp vermeye ve enerji meridyenleri noktalarına yapılan dokunuşlara odaklanılır. “Serbest Akış Protokolü” pek belirgin olmayan veya yeterince anlaşılamayan bir sorunu çözmek için kullanılır. Kişinin enerji bedeninde bulunan stresi ve enerji blokajlarını ortadan kaldırmayı sağlar. “Başkasının Yerine EFT Protokolü” ile başka birinin yerine vekâleten dokunmalar yapılarak stresten arındırılır ve enerji akışı düzene girer. Son olarak “Sevecen EFT Protokolü” ise kendine ya da başkasına dokunulamayan durumlarda

³⁷⁶ Hartmann, *Energy EFT*, 20.

tercih edilir. Bu protokolde eller kullanılmadan yalnızca sevgi üzerine odaklanılarak EFT uygulaması yapılır. İyileştirici enerji ellerinin, fiziksel olarak bedene bağlı olmadığı ve kendi kendine hareket ettiği düşünülmektedir.³⁷⁷

Dünyada ve ülkemizde EFT uygulamaları, aile sorunları, doğum korkusunu azaltma (tokofobi),³⁷⁸ kaygı, topluluk önünde konuşma korkusu, astım, cinsel taciz, tırnak yeme, fobiler, alkolizm, bağımlılıklar, fiziksel ağrılar, panik atak, kilo verme, lupus (kelebek hastalığı) vb. gibi pek çok durumda kullanılmaktadır.³⁷⁹

4.10. EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) yaygın kullanılan haliyle *EMDR*, Francine Shapiro tarafından 1987’de tesadüfen geliştirilen bir psikoterapi yöntemidir. Shapiro’nun rahatsız edici düşüncelere sahip olduğu bir gününde, o düşünceler aklına geldikçe gözlerinin spontane bir şekilde ve yatay olarak ileri geri hareket ettiğini, o hareketler esnasında da olumsuz düşüncelerinin yok olduğunu ve tekrar olumsuz düşünceler geri geldiğinde eskisi kadar rahatsız edici olmadığını fark etmesiyle ortaya çıkmıştır. Shapiro bu keşfinden sonra 6 ay boyunca 70 kişi ile bu konu üzerinde çalışarak standart bir prosedür geliştirmiştir ve o dönemki ilk çalışmalarını *EMD* (*Eye Movement Desensitization*) olarak isimlendirmiştir. 1990 yılında ise duyarsızlaştırmaya yönelik uyguladığı “davranışçı yaklaşım”dan çıkarak daha bütüncül olan “bilgi işleme yaklaşımı”na geçiş yapmasıyla birlikte, EMD’ye *Reprocessing* (Yeniden İşleme) de eklemiş ve EMDR bugünkü adını almıştır.³⁸⁰

Shapiro’ya göre EMDR sadece göz hareketlerini değil başka unsurları da kapsayan karmaşık bir metottur. Göz hareketleri var olan uyarı şekillerinden yalnızca bir tanesidir. Yapılan göz hareketleri yatay-dikey-dairesel vb. farklı şekillerde parmakları takip ederek yapılabilir. EMDR uygulayan terapist, göz hareketlerinin ritmine benzer ritimde iki kulakta da sırasıyla parmak şıklatır. Göz hareketlerinin yanında başka pek çok uyaran da etkilidir.³⁸¹

³⁷⁷ Geniş bilgi için bk. Pınar Irmak Vural - Ergül Aslan, “Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT) Kapsamı ve Uygulama Alanları”, *Life Skills Journal of Psychology* 2/3 (Şubat 2018), 16-18.

³⁷⁸ Geniş bilgi için bk. Hilal Aksoy - Mine Bekar, “Doğum Korkusunu Azaltmaya Yönelik Bir Yaklaşım: Duygusal Özgürleşme Tekniği”, *Journal of Health Sciences Institute* 8/Özel Sayı (Kasım 2023), 346-350.

³⁷⁹ Geniş bilgi için bk. Betty Moore-Hafter vd., *Free Tapping Manual: A Comprehensive Introductory Guide to EFT -Emotional Freedom Techniques*, (PDF: EFT International, 2023).

³⁸⁰ Francine Shapiro, *EMDR: Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme*, çev. Murat Şaşzade - Işıl Sansoy (İstanbul, Okyanus Yayınları, 2019), 42-43, 51.

³⁸¹ Shapiro, *EMDR*, çev. Murat Şaşzade - Işıl Sansoy, 21, 33, 125-127.

Pek çok psikoterapi yönteminde olduğu gibi EMDR'ye göre de çoğu psikopatoloji, yaşamın erken dönemlerine dayanmaktadır. EMDR tedavisinin amacı da geçmişten gelen bu işlevsel olmayan kalıntıları hızlıca etkisiz hale getirmek ve bunları faydalı olacak bir şekle dönüştürmektir.³⁸² EMDR tekniği pek çok farklı psikolojik yönelimin sentezlenmesiyle oluşmuştur. EMDR uygulamasında resimlere, kognisyonlara,³⁸³ bedensel duyumlara, artmış bir farkındalığa ve kişilerarası sistemlere büyük bir önem verilmektedir. Genel olarak amaç, danışanı geçmişin yükünden ve etkilerinden kurtarıp sağlıklı ve üretken bir birey olarak “şimdi”ye ulaştırabilmektir.³⁸⁴ EMDR'nin kullanım alanları üçe ayrılmıştır: İlki danışanın geçmiş deneyimlerinden ders çıkarmasına yardım etmek, ikincisi danışanı kendinde stres oluşturan mevcut uyaranlara karşı duyarsızlaştırılmak, üçüncüsü de danışanın bireysel olarak ve kişiler arası ilişkilerinde başarılı olması için gerekli becerileri kazanmasını sağlamaktır.³⁸⁵

EMDR'nin temel bileşenleri, resim/ime, negatif ve pozitif kognisyonlar, duygular, fiziksel algılar/bedensel duyumlar, duyusal ve kognitif değerlendirme ölçekleri, SUD (Öznel Rahatsızlık Ölçeği), ve VOC (Kognisyonun Geçerliliği Ölçeği)'dir. Negatif kognisyon, kişinin şimdiki zamana kadar kendine dair yaptığı olumsuz değerlendirmeler olarak açıklanmaktadır. Danışanın pozitif kognisyonun belirlenmesi, 7 puanlı bir VOC ölçeği ile değerlendirmektedir. Buradaki amaç, tedaviye bir yön belirlemek, uygun alternatif nöral ağları uyarmak ve terapist ile danışana ilerlemeyi değerlendirebilecekleri bir başlangıç noktası (VOC değerlendirmesi) sunmaktır.³⁸⁶

EMDR tedavisi sekiz aşamadan meydana gelmektedir:

1. *Öykü Alma ve Tedavi Planlaması*: Terapist tedavi planı oluşturmak için danışandan gerekli bilgileri alır. Danışanın işlevsel olmayan davranışları, semptomları ve ele alınması gereken özelliklerini değerlendirir.
2. *Hazırlık*: Terapötik bağın kurulması, EMDR sürecinin ve etkilerinin açıklanması, danışanın endişelerinin ele alınması, rahatlama ve güvenlik prosedürlerinin başlatılması aşamaları yapılır.
3. *Değerlendirme*: Terapist hedefin bileşenlerini belirler ve işleme başlamadan önce temel müdahaleyi tespit eder. Anı belirlenir ve danışana bu anıyı en iyi temsil eden resim

³⁸² Shapiro, *EMDR*, çev. Murat Şaşzade - Işıl Sansoy, 21.

³⁸³ Kognisyon: Genellikle, tecrübelerin bilinç boyutundaki temsilleri için kullanılan bir kavramdır. Ancak, EMDR'de kognisyon kavramı, inancı ya da değerlendirmeyi ifade etmek için kullanılmaktadır. Bk. Shapiro, *EMDR*, çev. Murat Şaşzade - Işıl Sansoy, 113.

³⁸⁴ Shapiro, *EMDR*, çev. Murat Şaşzade - Işıl Sansoy 33-34.

³⁸⁵ Shapiro, *EMDR*, çev. Murat Şaşzade - Işıl Sansoy 35.

³⁸⁶ Shapiro, *EMDR*, çev. Murat Şaşzade - Işıl Sansoy 111-122.

belirlemesi söylenir. Daha sonra negatif kognisyon belirlenip VOC ölçeği ile, pozitif kognisyon belirlenip SUD ölçeği ile değerlendirilir.

4. *Duyarsızlaştırma*: SUD ölçeğinde yansıtılan şekilde danışanın olumsuz duygusuna odaklanılır. Tedavinin bu aşaması yeni farkındalıklar ve çağrışımlar da dahil, danışanın stres düzeyinin artış, azalma ya da durağanlığından bağımsız olarak tüm tepkileri kapsar.

5. *Yerleştirme*: Danışanın, negatif kognisyonunun yerine koymak için belirlediği pozitif kognisyonun vurgulanması ve güçlendirilmesine yoğunlaşır. Olumlu öz değerlendirmenin gücüne odaklanılır.

6. *Beden Tarama*: Danışandan hedefi ve pozitif kognisyonu aklında tutup vücudunu zihinsel olarak baştan aşağı taraması ve beden duyumu olarak herhangi bir gerginliğin kalıp kalmadığını belirlemesi istenir.

7. *Kapanış*: Her seansın sonunda danışan duygusal bir dengeye geri döndürülür. Danışana, seanslar arasında oluşabilecek rahatsızlık verici resim, düşünce ya da duyguların, işlemenin devam ettiğinin işareti olduğu bildirilir. Oluşabilecek olumsuz düşünce, rüya ve anıların kaydının tutulması istenir.

8. *Yeniden Değerlendirme*: Her seansın başında uygulanması gereken bir aşamadır. Terapist, danışanın daha önceden işlenmiş hedeflere erişimini sağlar ve tedavinin etkilerinin sürdürülüp sürdürülemediğine ilişkin danışanın tepkilerini gözden geçirir.³⁸⁷

Bütün bu EMDR çalışması, travmatik yaşantıları açığa çıkarabileceği için danışanlar aşırı uyarılmışlık hali, tetikte olma gibi durumlar yaşayabilmektedir. Bu nedenle danışana, kendisinde güvenlik ve rahatlık hisleri oluşturan bir yer anımsaması ya da hayal etmesi, yani bir “güvenli alan” oluşturmaları söylenir. Danışana bu güvenli alanda kendini kontrol edebileceği ve rahatlatılabileceği teknikler öğretilir.³⁸⁸

EMDR, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), korku, fobi, anksiyete, suçluluk duygusu, bağımlılık, panik bozukluğu, yas süreci, doğal afet mağdurlarının travmaları, cinsel taciz, cinsel işlev bozukluğu, kronik ağrılar gibi pek çok problem üzerinde uygulanmaktadır.³⁸⁹

EMDR eğitimleri, dünya çapında üniversiteler ve bağımsız lisansüstü kuruluşları tarafından verilmektedir.³⁹⁰ Türkiye’de EMDR uygulaması, 1997 yılında Türkiye EMDR Derneği

³⁸⁷ Shapiro, *EMDR*, çev. Murat Şaşzade - Işıl Sansoy 128-137.

³⁸⁸ Önder Kavakcı vd., “EMDR (Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme): Psikoterapide Farklı Bir Seçenek”, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 23/ 3 (Eylül 2010), 198.

³⁸⁹ EMDR Derneği, “EMDR’in Kullanım Alanları” (Erişim10 Eylül 2024); Shapiro, *EMDR*, çev. Murat Şaşzade - Işıl Sansoy 48-50.

³⁹⁰ Shapiro, *EMDR*, çev. Murat Şaşzade - Işıl Sansoy, 19.

kurucusunun EMDR-HAP³⁹¹ ile iletişim kurarak bu hizmeti Türkiye’de de uygulamak istemesiyle başlamıştır. 1999 Marmara Depremi döneminde ve sonrasında afetzedelere psikolojik yardım verilmiş; ülke çapında afet durumlarında psikolojik destek hizmeti ve EMDR eğitimleri devam etmiştir. 2010 yılında EMDR Derneği’nin kurulmasıyla resmi eğitimlere de başlanmıştır. Günümüzde halen aktif olarak eğitim, seminer ve psikolojik destek programları devam etmektedir.³⁹² EMDR bilimsel kabul gören bir psikoterapi yöntemi olmakla birlikte bu çalışmada başta da belirtildiği gibi bazı spiritüel uygulamalarla birlikte kullanılabildiği için ele alınmıştır.

4.11. Enerji Şifacılığı

Enerji şifacılığı, insanın fiziksel ya da psikolojik pek çok rahatsızlığına enerji yoluyla pratik ve hızlı çözümler sunduğunu iddia eden tekniklerin ortak adıdır. Evrendeki her madde gibi insan da enerji ve titreşimden oluşur. Enerji şifacılığı tekniğiyle şifacı, enerjiyi evrenden çekip hasta bedene yönlendirerek iyileşme ve denge hali oluşturmaya çalışır. Enerji şifacılığının insanlığın var oluşundan beri kullanıldığı iddia edilmektedir.³⁹³

Konu ile ilgili bir araştırmada enerji şifacılığına başvuran kişilerin temel motivasyonları, depresyon, kaygı vb. ruhsal sorunlara, travmalara, ailevi sorunlara çözüm bulmak; kişilerarası ilişkilerini düzenlemek ve hayatına doğru ilişkileri, her anlamda bolluk ve bereketi çekmek; iç dünyasıyla ve kendi özüyle bağlantı kurup pozitif dönüşüm yaşamak olarak sıralanmıştır.³⁹⁴

Tamamlayıcı tıp başlığı altında değerlendirilebilen enerji şifacılığı bu çalışmada ayrı başlıklarla açıklanan Access Bars, Bioenerji, Theta Healing, EFT, Reiki gibi pek çok uygulamayı içerisinde barındırmaktadır.³⁹⁵ Ülkemizde de enerji şifacılığına olan ilgi her geçen gün artmaktadır. Hâlihazırda bu konulara ilişkin pek çok seminer, eğitim, kurs ve sertifika programı bulunmakta; sosyal medya aracılığıyla da hızla kitlelere ulaşmaya devam etmektedir.

³⁹¹ EMDR Humanitarian Assistance Programs (EMDR-HAP): Yetersiz psikolojik hizmet alan ve travma mağduru topluluklara, travmaların etkin bir şekilde tedavi edilmesi için hizmet sunmayı amaçlayan dünya çapında bir insani yardım programıdır. Bk. EMDR Humanitarian Assistance Programs (EMDR-HAP), “Our Mission” (Erişim 10 Eylül 2024.)

³⁹² EMDR Derneği, “Türkiye’deki EMDR’ın Tarihçesi” (Erişim 10 Eylül 2024).

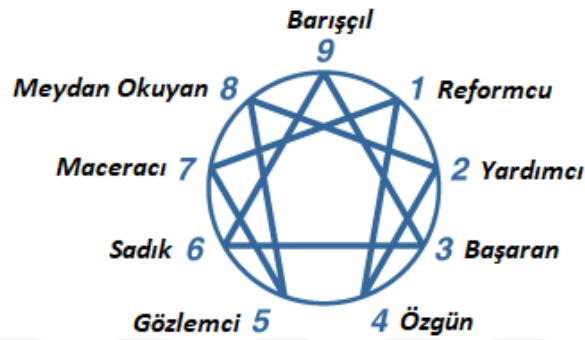
³⁹³ Doğan Koçak, “Türkiye’de Enerji Şifacılığı Üzerine Bir Araştırma”, 213; Yalvaç Arıcı, “Modern Şifacılık Yönelimlerinden Enerji Şifacılığı Uygulamaları”, 239.

³⁹⁴ Doğan Koçak, “Türkiye’de Enerji Şifacılığı Üzerine Bir Araştırma”, 224.

³⁹⁵ Yalvaç Arıcı, “Modern Şifacılık Yönelimlerinden Enerji Şifacılığı Uygulamaları”, 239.

4.12. Enneagram

Yunanca “dokuz” anlamına gelen *ennea* ile “harf, nokta, çizim, şekil...” gibi anlamlara gelen *gramm* kelimelerinin birleşmesiyle meydana gelen *Enneagram*, kökleri çok eskiye dayanan ezoterik bir öğretilerdir. Enneagramı Batı’ya taşıyanların George Ivanovitch Gurdjieff ve Oscar Ichazo, günümüzde kullanıldığı biçime dönüştürenin de Claudio Naranjo olduğu kabul edilmektedir. Enneagram insanın doğasını dokuz kişilik stiline ayırır ve bunların birbiriyle ilişkilerini haritalandırır.³⁹⁶



Şekil 4. 3: Enneagram kişilik tipleri şeması³⁹⁷

Her bir stil, bireylerin bazı eğilimlerini göstermektedir. Bu eğilimler, dünyaya bakış açısı, yapılma olasılığı yüksek olan seçimler, değerler, motivasyon kaynakları, strese ve insanlara karşı nasıl tepkiler gösterdikleri gibi hususlardır.³⁹⁸ Dokuz kişilik tiplerinin baskın özellikleri ise farklı isimlendirmeler de olmakla birlikte genellikle şu şekildedir:

1. *Reformcu/Mükemmeliyetçi*: Rasyonel idealist, ilkeli, öz denetimli, mükemmeliyetçi.
2. *Yardımcı/Yardımsever/Verici*: Şefkatli, cömert, sahiplenici.
3. *Başaran/Başarı Odaklı/Performans Odaklı*: Hırslı, uyumlu, başarılı, tutkulu.
4. *Özgün/Bireyci//Bireysel/Romantik*: Hassas, içe kapanık, kendine odaklı.
5. *Gözlemci/Araştırmacı*: Analitik, algılayıcı, yenilikçi.
6. *Sadık/Sorgulayıcı/Şüpheli*: Sempatik, sorumluluk sahibi, kaygılı, şüpheli, görev bilincine sahip.
7. *Maceracı/Hevesli/Meraklı*: Doğal, spontane, çok yönlü, dağınık, enerjik, coşkulu.
8. *Meydan Okuyan/Lider/Güçlü/Koruyucu*: Özgüvenli, dominant, kararlı, inatçı, çatışmacı.

³⁹⁶ Asife Ünal, “Enneagram”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, ed. Süleyman Turan - Emine Battal (İstanbul: Okur Akademi, 2020), 156; Miles Matise, “The Enneagram: An Innovative Approach”, *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*, 35/1 (Kasım 2018), 38-39.

³⁹⁷ Anonim, *Enneagram Kişilik Tipleri* (Resim), Kişilik Kulübü.

³⁹⁸ Matise, “The Enneagram: An Innovative Approach”, 39.

9. *Barişçıl/Arabulucu/Uzlaşmacı*: Rahat, kendini geri planda tutan, güven verici, uyumlu, sakin olarak tanımlanmaktadır.³⁹⁹

Günümüzde Enneagram genellikle psikolojide bir kişilik tipi belirleme yolu olarak kullanılmaktadır. Kişi, Enneagram tipini bilerek hem kendini hem de çevresini daha iyi tanıyabilmekte ve anlayabilmektedir. Bunun da kişiyi daha başarılı ve mutlu hissettirdiği, ruhsal gelişim ve dönüşümüne katkı sağladığı, daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşmasına yardımcı olduğu düşünölmektedir. Enneagram günümüzde kişinin kendini bilmesini hedefleyen kadim bir öğreti olma ötesinde mizaç tipi belirleme ve buna uygun şekilde gelişme sağlama tekniği olup psikoloji, kişisel gelişim, eğitim, iş dünyası, pazarlama gibi birçok alanda kullanılan bir sistem olarak ölkemizde de hızla yaygınlaşmaktadır.⁴⁰⁰

4.13. Feng Shui

Feng Shui, Çince’de “rüzgâr” anlamına gelen *feng* ve “su” anlamına gelen *shui* kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuştur. “Dünya kehaneti” olarak tercüme edilen *jeomansi* aracılığıyla yeryüzü ve toprakla ilgili kehanette bulunan, dengeli ve uyumlu çevreler yaratmayı amaçlayan bir disiplindir. Eski Çin’de yaklaşık dört bin yıldır kullanıldığı düşünölen Feng Shui, insanların özellikle rüzgâr ile suyun hayattaki etkisini ve çevre ile uyumlu yaşamının hayatı nasıl kolaylaştırdığını fark etmesiyle ortaya çıkmıştır. Çin’de mezarlar inşa etmek, şehir tasarımları yapmak, ev ve ofisleri dizayn etmek için kullanılmıştır. Batı’ya ulaşmasıyla giderek yaygınlaşan bir yöntem olmuştur.⁴⁰¹

Feng, Qi’yi yani evrenin yaşayan özünü, bütün varlıkların çevresinde ve içinde akan yaşam enerjisini ifade eder. Shui ise paraya ve şansın akan sularına gönderme yapar. Bu iki faktörün bir araya gelip kişinin yaşamını şekillendirdiği söylenmektedir. Bir mekânın Feng Shui’si orada yaşayanları besleyen bir gıda olarak kabul edilir. Feng Shui’yi uygulamak için evrenin işleyişi ile ilgili mistik bir farkındalığa sahip olmak gerektiği düşünölmektedir.⁴⁰²

³⁹⁹ Her bir kişilik tipinin temel korkuları, arzuları, motivasyonları ve detaylı karakteristik analizleri için bk. The Enneagram Institute, “The Nine Enneagram Type Descriptions” (Erişim 5 Eylül 2024); Matisse, “The Enneagram: An Innovative Approach”, 42-47.

⁴⁰⁰ Ünal, “Enneagram”, 158-159.

⁴⁰¹ “Feng-Shui”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 554.

⁴⁰² Baolin Wu - Jessica Eckstein, *Ejderhanın Gözünü Aydınlatmak: Taocu Feng Shui’nin İçsel Sırları*, çev. Bahadır Argönöl (İstanbul: Klan Yayınları, 2003), 12, 16.

Konfüçyanizm'in *Beş Klasik*'i içerisinde yer alan *Değişimler Kitabı*, diğer adıyla *I Ching*'in öğretilerinde doğa güçlerinin karşılıklı etkileşiminin açığa çıkarıldığı ve bunun Feng Shui'nin anası olduğu söylenmektedir. Feng Shui'yi anlayabilmek için kişinin kendisini *I Ching* ve *Qi* çalışmasına adanması gerektiği düşünülmektedir. Qi, Feng Shui'nin temel bileşenidir. Qi'yi anlamak ve çalıştırmak için de Çigong (Qigong) uygulaması yapılmalıdır. Çigong uygulaması ile Yin ve Yang'ın özüyle ilgili bir farkındalık da kazanılmaktadır. Bu farkındalığın ve bilginin bir araya gelmesiyle de Tao'cu Feng Shui ortaya çıkmaktadır. Tao'cu Feng Shui'nin Çigong, Yin-Yang, benzerinin yanında olma, akışla birlikte olma, beş element, Bagua yön haritası gibi bazı temel doktrinleri vardır.⁴⁰³

Yin ve Yang'ın karşılıklı etkileşimini anlamak, bir Feng Shui uygulayıcısının sahip olması gereken bir özelliktir. Feng, Yang'dır. Çünkü sürekli hareket halindedir ve hareket olan yerde yaşam vardır. Yang'ın duyumu, insana ateşe bakmak gibi bir duygu vermektedir. Işık, sıcaklık, yukarı doğru hareket ve yaşam Yang'a aittir. Kişi yaşadığı sürece Yang'a, öldüğünde ise Yin'e ait olur. Yin, durağanlıktır. Yin gece, Yang gündüzdür. Biri diğerine sürekli olarak karışmaktadır. Bir Feng Shui ustasının en büyük görevi, Yin ve Yang'ın dengesini bulmak olarak tanımlanır.⁴⁰⁴

Tao'cu Feng Shu'nin bir diğer temel öğretisi olan "benzeriyle olmak", tarih öncesi çağlardan beri olan eski bir büyü işlemi olarak tanımlanır. Bu anlayış, kişinin çevresindeki ortamı Qi'si ile eşleşecek şekilde oluşturmaya ve bu sayede şansının artmasını sağlamasına dayanmaktadır. Örneğin Çin'de, dağlık bölgelerin bir ejderha biçimine sahip olduğu ve başının Hong Kong adasına denk geldiği kabul edildiğinden şehirde yer alan iki gökdelenin de ejderhanın gözlerine denk gelecek şekilde konumlandırılması bir Feng Shui'dir. Benzer şekilde Amerika'da da ülkenin kuzeydoğusunda ejderhanın kuyruğunun başladığı ve başının Los Angeles'a denk geldiği; eğer Los Angeles'a birkaç gökdelen daha yapılırsa Amerika'nın ejderhasının gözleri açılacağı, yaşama döneceği ve ülkenin zenginliğiyle güvenliğinin artacağı şeklinde bir inanış vardır. Benzerin benzeriyle olması işleminin dünya çapında pek çok hükümet tarafından kullanıldığı ve etkisinin ülkeler hatta gezegenler çapında olabileceği iddia edilmektedir.⁴⁰⁵

⁴⁰³ Wu - Eckstein, *Ejderhanın Gözünü Aydınlatmak*, 14-16; "Feng-Shui", *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 554.

⁴⁰⁴ Wu - Eckstein, *Ejderhanın Gözünü Aydınlatmak*, 16-17.

⁴⁰⁵ Wu - Eckstein, *Ejderhanın Gözünü Aydınlatmak*, 17-19.

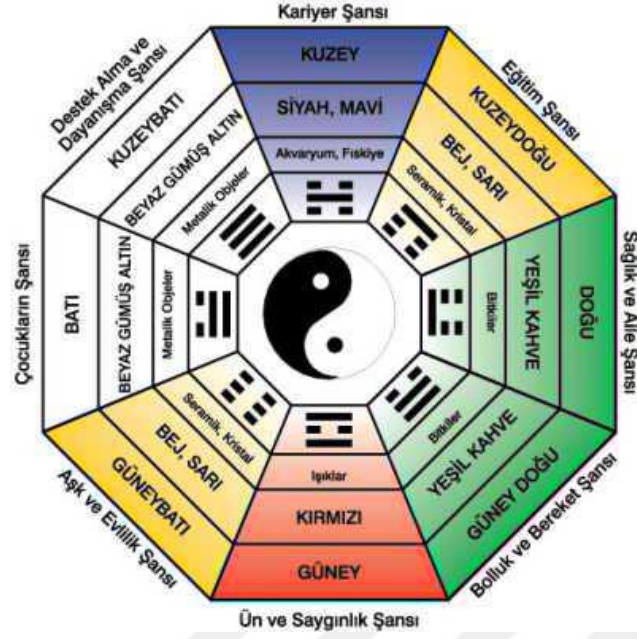
Benzeri benzeriyle tutmanın bir diğer yolu da “akışla birlikte olmak”tır. Her bireyin ve yerin dikkate alması gereken doğal bir ritim vardır. Çigong uygulaması ve I Ching çalışmasının amacı da kişinin kendini dünyayla uyum halinde tutmasıdır. Doğayla uyumlu hale gelmek ve akışla birlikte olabilmek için de zihni ve sezgiyi eş zamanlı ve kesintisiz bir şekilde kullanmak gerekmektedir. Burada kural, doğanın kalıplarını izlemektir. Mesela bir ev yaparken tüm ahşapların damarlı yüzleri aynı yöne bakacak şekilde yerleştirilirse o çizgilerdeki döngüler devam eder. Böylece o evdeki enerji ve akış dengelenmiş olur.⁴⁰⁶

Feng Shui’nin bir diğer bileşeni de “sekiz yön”dür ve pusulanın sekiz yönünü (kuzey, güney, doğu, batı, kuzeydoğu, kuzeybatı, güneydoğu, güneybatı) ifade etmektedir. Bu sekiz yöne ortadaki merkez de dâhil edildiğinde “dokuz saray” olarak isimlendirilir. Bu pusulaya *Bagua Yön Haritası* denmektedir. Buna göre her yönün bir rengi, nesnesi, sembolü; aşk, sağlık ve para gibi beklentileri vardır (Şekil 40). Yönlerin etkisini ve özelliklerini iyi bilmek, iyi bir Feng Shui oluşturabilmek ve kötü Feng Shui’yi düzeltebilmek için önemlidir.⁴⁰⁷ Sekiz yönü oluşturan dört ana yön (kuzey, güney, doğu, batı), “dört evre” olarak bilinmektedir. Dört evreye göre her yönün doğum ayıyla ilişkisi vardır. Kış ayları kuzeye, ilkbahar ayları doğuya, yaz ayları güneye ve sonbahar ayları batıya denk gelmektedir. Doğum aylarına göre doğum renkleri de yer almaktadır. Buna göre Kasım-Aralık-Ocak ayları su elementine ve siyah renge; Şubat-Mart-Nisan ayları ağaç elementine ve yeşil renge; Mayıs-Haziran ayları ateş elementine ve kırmızı renge; Temmuz-Ağustos ayları toprak elementine ve sarı renge; Eylül-Ekim ayları ise metal elementine ve beyaz renge işaret etmektedir. Bu eşleşmeler I Ching’ten üretilmiş ve özel amaçlara ulaşabilmek için kullanılmıştır. Örneğin evin açısını doğum yönüne göre konumlandırmak, adresi doğum bilgileri ile eşleştirmek, doğum tarihine denk gelen sayıları mantra olarak kullanmak vb. durumlar kişiyi özgün doğası ile temasa geçirmekte bir araç olarak görülür.⁴⁰⁸

⁴⁰⁶ Wu - Eckstein, *Ejderhanın Gözünü Aydınlatmak*, 20-21.

⁴⁰⁷ “Feng-Shui”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 554.

⁴⁰⁸ Wu - Eckstein, *Ejderhanın Gözünü Aydınlatmak*, 24-28.



Şekil 4. 4: Bagua yön haritasında yönlerin sembolleri, anlamları, renkleri, nesneleri ve karşıladığı beklentiler/dilekler⁴⁰⁹

Sekiz yön ve merkezin her biri “beş element”in en az biri ile bağlantılıdır. Bu beş element ateş, su, toprak, ağaç/odun ve metaldir. Elementler ile temas Feng Shui’nin önemli bir parçasıdır. Bu elementlerin etkileşimli doğası, negatif enerjiyi azaltmak ve pozitif enerjiyi arttırmak için kullanılmaktadır. Örneğin metal suyu, su odunu oluşturan bitki örtüsünü, odun da ateşi besler. Ateş de külleri üreterek toprağı oluşturur. Toprak cevheri oluşturup metali ürettiğinde ise döngü tamamlanır. Buna yaratıcı döngü denir. Yıkıcı döngüde ise ateş metali eritir, metal odunu keser, odun ağacın kökleriyle toprağı boğar, toprak suyu bulanıklaştırır, su ateşi söndürür. Feng Shui bu beş elementi evdeki uygun yönlerle (sekiz yöne) karıştırır- ayırıştırır- düzenler ve bu şekilde çevrenin dengesini kurar.⁴¹⁰

Feng Shui, evleri yeniden dekore etme, kişilik ile iç tasarım arasında denge kurma, kariyer fırsatlarını ve iş performansını iyileştirme, basit yaşama odaklanma, çevreyle uyumlu ilişkiler kurma ve yaşam kalitesini artırma gibi pek çok alanda kullanılmaktadır. Feng Shui uygulayıcıları, bir evin düzeninin tüm sakinlerinin hayatlarını büyük ölçüde etkilediğini; mobilyaların, renk şemalarının ve aksesuarların hizalanmasının, orada yaşayanları hem rahatlatan hem de canlandıran bir ortam yaratmada rol oynadığı belirtmektedir. Sadece birkaç nesneyi taşımanın veya bir odayı yeniden boyamanın bile önemli bir etkiye sahip olabileceği

⁴⁰⁹ Anonim, *Bagua Haritası* (Resim), Yapılır Blog.

⁴¹⁰ “Feng-Shui”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 554-555.

varsayılmakta; aynı şekilde kötü sağlık, mali sorunlar, evlilik veya ilişki sorunları gibi sorunların, Feng Shui ilkelerinin göz ardı edildiği bir evde yaşanacağı düşünülmektedir.⁴¹¹

Feng Shui, ülkemizde genellikle mimari ve iç tasarımda başvurulmuş bir yöntem olmaya başlamıştır. Yapılan tasarımlarla hayata şans, para, aşk, bereket gibi güzel etkilerin çekilmesi; pozitif enerjinin artırılması ve negatif enerjinin hayattan uzak tutulması umulmaktadır. Feng Shui ile ilgili danışmanlıklar verilmekte, eğitimler düzenlenmekte ve dekorasyon objeleri satılmaktadır.

4.14. Fizyonomi

Fizyonomi, bir kişinin karakterini dış görünüşüne göre yorumlayan bir ilim dalıdır. İslam kültüründe “İlm-i Firâset / İlm-i Feraset”, “İlm-i Sima” ya da “İlm-i Kifâye” olarak bilinmektedir. Sözlükte “keşfetme, sezme, ileri görüşlülük” gibi anlamlara gelen Firâset, “bir kimsenin dış görünüşüne bakarak onun ahlak ve karakteri hakkında tahminde bulunma”yı ifade etmektedir. Firâset ilminin içerisinden, insanlardaki benlere, izlere vs. bakarak iç dünyasını keşfetmeye çalışan “İlmü’ş-Şâmât ve’l-Hayalân”; kişinin el, ayak ve yüz hatlarına bakarak karakter analizi yapan “İlmü’l-Kef” veya “İlmü’l-Esârîr”; insanın organlarına ve bunlar arasındaki ilişkilere bakarak onun ruh halini tespit eden “İlmü Kiyâfeti’l-Beşer” gibi birçok yeni dal doğmuştur.⁴¹² Firâset ilminin Aristo ve Platon’dan beri dikkat çeken ve üzerinde durulan bir konu olduğu belirtilmektedir.⁴¹³ Bu ilim, siyaset, hukuk, tıp gibi çeşitli alanlarda kullanılmıştır.⁴¹⁴

Fizyonomi günümüz New Age hareketleri kapsamında popüler hale gelmiş, el çizgileri ve yüz okuma yoluyla birtakım çıkarımlarda bulunma uygulaması yaygınlaşmıştır.⁴¹⁵ El çizgilerinin yorumlanmasıyla bakılan el falları günümüzde aktif olarak kullanılmaktadır. Avuç içinde bulunan çizgilerin şekilleri, konumları, kıvrım yönleri, birbirleriyle kesişimleri gibi durumlara bakılarak kişilerin mevcut halleri ya da gelecekleri hakkında çıkarımlar yapılmaktadır.⁴¹⁶

⁴¹¹ Ole Brunn, *An Introduction to Feng Shui* (United Kingdom: Cambridge University Press, 2008), 1; “Feng-Shui”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 554.

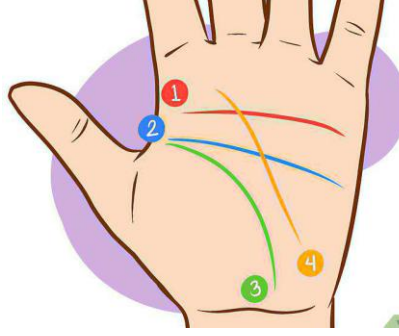
⁴¹² Süleyman Uludağ, “Firâset”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 12 Kasım 2024).

⁴¹³ Mustafa bin Bâlî, *Risâle-i Kiyâset-i Firâset/İlm-i Firaset: Yüzler Hâli Söyler*, thk. Ramazan Sarıçiçek (İstanbul: Büyüyenay Yayınları, 2014), 46.

⁴¹⁴ Bâlî, *Risâle-i Kiyâset-i Firâset/İlm-i Firaset: Yüzler Hâli Söyler*, thk. Ramazan Sarıçiçek, 55-69.

⁴¹⁵ “Physiognomy”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1209.

⁴¹⁶ WikiHow, “El Falı Nasıl Bakılır” (Erişim 12 Kasım 2024).



Şekil 4. 5: Avuç içinde yorumlanan çizgiler⁴¹⁷

Avuçtaki çizgiler sırasıyla kalp, akıl, hayat ve kader çizgileri olarak kabul edilmektedir. Kalp çizgisi duygusal dengeyi, aşk hayatını ve kalp sağlığını göstermektedir. Akıl çizgisi, entelektüelliği, iletişim yaklaşımını ve öğrenme biçimini temsil etmektedir. Hayat çizgisi, fiziksel sağlığı, genel mutluluk durumunu ve yaşanacak büyük değişiklikleri ifade etmektedir. Talih çizgisi olarak da bilinen kader çizgisinin ise herkeste bulunmayabildiği ve kişinin kontrolü dışındaki dış etkenlerden etkilenme derecesini gösterdiği söylenmektedir. Ayrıca ellerin boyutu, parmak ve el ayası arasındaki uzunluk oranı gibi durumlara bakılarak da çeşitli yorumlar yapılmaktadır. Bu yorumlamaların doğruluğu veya tutarlılığı ile ilgili bilimsel bir kanıt bulunmamaktadır.⁴¹⁸ Fizyonomi, el-yüz okuma gibi konularda bazı kişilerce seans hizmetleri verilmekte ve sosyal medyada da aktif olarak paylaşımlar yapılmaktadır.

4.15. Geleneksel, Tamamlayıcı, Alternatif Tıp ve Bütüncül Sağlık

Geleneksel tıp, bir diğer adıyla *halk hekimliği*, nesilden nesile aktarılan inançlar, değerler ve kültürel öğelerden hareketle hastalıkların tedavi edilmeye çalışılmasını ifade etmektedir. Geleneksel tıp uygulamaları hastalıkların çaresini doğadan yararlanarak aramakta, tedaviler ile hem bedeni hem ruhu iyileştirmeyi amaçlamaktadır. *Tamamlayıcı* ve *alternatif tıp* terimleriyle ise Batı tıbbına ek veya alternatif olarak seçilen uygulamalar ve ürünler ifade edilmektedir. Bu kavramlar birbirlerinin yerine kullanılabilir. Tamamlayıcı ve alternatif tıp, *konvansiyonel* (üzerinde uzlaşım, kanıta dayalı) tıpta kullanılan bilimsel tedavilerden farklı olarak, eğitilmiş kişilerce gerçekleştirilen birtakım uygulamaları kapsamaktadır.⁴¹⁹ Türkiye’de resmi olarak kabul edilen geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları akupunktur, kayropratik, apiterapi, proloterapi, hipnoz, osteopati, sülük uygulaması, fitoterapi, homeopati,

⁴¹⁷ Anonim, *Avuç İçi Çizgiler* (Resim, 2019), Sabah.

⁴¹⁸ WikiHow, “El Falı Nasıl Bakılır” (Erişim 12 Kasım 2024).

⁴¹⁹ Yunus Emre Öztürk vd., “Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımı”, *Bütünleyici Anadolu Tıbbı Dergisi* 1/3 (2020), 24; National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), “Complementary, Alternative, or Integrative Health: What’s In a Name” (Erişim 22 Eylül 2024).

ozon uygulaması, kupa/hacamat, müzik terapi, larva uygulaması, refleksoloji, mezoterapidir.⁴²⁰ Ayrıca Ayurveda, aromaterapi, Çigong, yoga, meditasyon, Reiki, Feng Shui, bioenerji uygulamalarının da bu kapsamda değerlendirildiği çalışmalar mevcuttur.⁴²¹

Tıp dünyasında her hekim belli bir alanda uzmanlaşmakta ve o alanda insanlara sağlık hizmeti sunmaktadır. Bu durum hekimlerin hastalara değil de hastalıklara odaklanmasına, hastaya ve hastalığa yalnızca kendi uzmanlığı çerçevesinden bakmasına neden olabilmektedir. Bundan dolayı son zamanlarda, bir konuda uzmanlaşmanın bütünü görmeyi engellediği ve teşhis ve tedavi sürecini uzattığı düşüncesiyle *bütüncül / holistik sağlık* uygulamaları giderek ön plana çıkmaya başlamıştır. *Bütüncül sağlık* kavramı kişiye yalnızca biyolojik açıdan bakmayı değil, psikolojik ve sosyal açıdan içinde bulunduğu durumu da değerlendirmeyi hedefler. Yani kişi bedeni, ruhu ve zihni ile birlikte bir bütün olarak değerlendirilir. Çevresel koşulların hastalık oluşumuna katkı sağladığı düşünülür. Mevcut hastalığını tedavi ederken bu boyutlar da değerlendirmeye katılarak süreç yönetilir. Bütüncül tıp her insanın kendine özgü bir bütüne ve ortama sahip olduğunu kabul etmekte, bunu tedavinin bir temeli olarak değerlendirmektedir.⁴²²

Bütüncül tıp yönteminde, geleneksel, tamamlayıcı ve alternatif tıp (GTAT) yöntemleri ile konvansiyonel tıp bir arada kullanılarak birbirlerini bütünlemesi sağlanır. Bütüncül tıba göre kişi bir olay yaşadığında, o an bir olumsuzluk barındırıyorsa enerji kanallarında tıkanıklık oluşur ve ardından hastalık ile semptomlar gelir. Burada hastalık değil, hasta vardır. Hastalığı etkileyen tüm parametreler göz önüne alınarak hastaya özgü bir tedavi protokolü hazırlanır. Akupunktur, hipnoz, EFT, hacamat, nefes terapisi gibi tekniklerle bozulan enerji dengesi düzeltilir ve holistik sağlık oluşturulur. Birey bu süreçte hastalığını pasif olarak karşılamak yerine hastalığının derin anlamlarını keşfetmeye ve bu durumu “öğrenmek için bir fırsat” olarak görmeye çalışmaktadır. Dolayısıyla kişi hastalığına dair bir sorumluluk almakta ve kendisine uygun bireysel terapiler bulmaktadır. Böylece hastanın hem tedavi edildiği hem de hayata ve evrene karşı yeni bir perspektif kazandığı belirtilmektedir.⁴²³

⁴²⁰ Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, Resmi Gazete 29158 (Erişim 27 Ekim 2014).

⁴²¹ Recep Arslan, “Hekimlikte Alternatif ve Tamamlayıcı Tıbbi Yaklaşımlar”, *Kocatepe Veterinary Journal* 9/4 (Kasım 2016), 365.

⁴²² Necla Yılmaz - Ramazan Erdem, “Uzmanlık ve Tıpta Bütüncül Yaklaşım Üzerine Bir Değerlendirme”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi* 7/16 (2016), 43-44; Esra Tosun, *Bütüncül Tıp Kapsamında Enneagram Kişilik Tipleri ve Homeopatik Yapısal Remediler Arasındaki İlişkinin Araştırılması* (İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 6.

⁴²³ Tamam Sağlık, “Holistik Tıp Nedir” (Erişim 22 Eylül 2024); Aksel, *Yeni Çağ Dini - Ezoterik Gelenegin Popüler Kültüre Dönüşümü*, 98.

Son yıllarda henüz tedavisi bilinmeyen hastalıkların artışı, doğallığın ön planda olması, modern tıbbı, doktorlara ve ilaç sektörüne olan güvenin azalması, modern tıbbın bazı hastalıkların tedavisinde yetersiz kalması gibi sebeplerle bu uygulamalara yönelme oranının arttığı ve toplumda popülerlik kazandığı düşünülmektedir.⁴²⁴

4.16. Manifestleme

Tezahür etmek olarak dilimize çevrilen *manifestleme*, *manifest yapma*, *manifesting* işlemi, daha önce bahsedilen “çekim yasası”na dayanmaktadır. Bir şeyin gerçekleşmesinin kişinin inancına bağlı olduğu, enerjisini istediği şeye kanalize etmesiyle o şeyin gerçekleşeceği düşünülmektedir. Sıklıkla duyduğumuz “evrene pozitif mesaj göndermek” söylemi manifest ile ilişkilidir. Manifest işleminin pozitif veya negatif iki yönlü de olabileceği söylenmektedir. Yani olumlu düşüncelere ve inançlara sahip bir bireyin olumlu sonuçlar alabileceği gibi, olumsuz düşünce ve inançlara sahip olan kişinin de olumsuz sonuçlar elde edeceğine inanılmaktadır. Bu duruma psikolojide “kendini gerçekleştiren kehanet”, halk arasında da “Güzel düşün, güzel olsun.” gibi karşılıklar bulmak mümkündür.⁴²⁵

Numeroloji konusunda da bahsedilecek olan sayıların enerjileri, günümüzde manifestleme işlemine denk gelmektedir. Çoğunlukla dilekleri yazma ve gerçekleşeceğine derinden inanmaya bağlı olan manifestleme işleminde sayılara da başvurulabilmektedir. Örneğin “7 7 7, aldım, kabul ettim” gibi sayı ifadesinin, gerçekleşmesi istenen şeyin ardından tekrarlanmasıyla manifestin gücü arttırılmaya çalışılabilmektedir. Manifest için kullanılan sayı sekansları, genellikle matematikçi Grigori Grabovoi’nin *Sayılar Eczanesi* kitabından yola çıkılarak belirlenmiştir.⁴²⁶

Manifest yapılırken öncelikle net hedefler belirlenmesi, evrene gönderilen mesajın net olması, belirsizlik taşınamaması gerektiği söylenmektedir. Enerjinin kolay akması için de manifest defteri tutulması, isteklerin ve hayallerin bu deftere yazılması tavsiye edilmektedir. Ardından çekim yasası yöntemlerinden biri olan 3-6-9 tekniğinin uygulanması gerekli görülmektedir. Bu tekniğe göre manifestlenen durumun gerçekleşmesi için istenilen şeyin sabah üç, öğlen altı, akşam da dokuz kez yazılması lazımdır. Manifestin yalnızca inanarak ve yazarak

⁴²⁴ Öztürk vd., “Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımı”, 32.

⁴²⁵ Boğaziçi Enstitüsü, “Manifest Ne Demek - Hayallerinizi Gerçekleştirmenin İlk Adımı” (Erişim 25 Aralık 2024).

⁴²⁶ Manifesting ile ilgili geniş bilgi için bk. Uplifers, “7 7 7 Ne Demek” (Erişim 13 Ekim 2024); Psychology Today, “What Is Manifestation - Science-Based Ways to Manifest” (Erişim 13 Ekim 2024).

gerçekleşmeyeceği, olumlu bir sonuç alınabilmesi ve hayalin gerçekleşmesi için harekete geçilmesi gerektiği de vurgulanmaktadır. Aynı zamanda kişinin hedeflerini doğru belirleyebilmesi, farkındalığını arttırabilmesi, zihnini açabilmesi, bilinç düzeyini arttırabilmesi ve enerji akışını kolaylaştırabilmesi için yoga ve meditasyon yapması da uygun bulunmaktadır. Manifest yapan kişinin sınırlayıcı düşüncelerden uzak durması, istediği şeyin üzerindeki odağını kaybetmemesi, inancını güçlü tutması, olumlama cümlelerinden faydalanması ve elindeki her şey için şükran duyması gerektiği söylenmektedir.⁴²⁷

4.17. Meditasyon

Fransızca kökenli bir kelime olan *meditasyon*, “derin düşünme, tefekkür ve kişinin iç huzuru, sükûnet, değişik şuur halleri elde etmesine ve öz varlığına ulaşmasına imkân veren zihni denetleme teknikleri ve deneyimleri” anlamlarına gelmektedir. Meditasyon sırasında çeşitli mantralar kullanılmaktadır. Bu mantraların hem meditasyonun sürekliliğini sağladığı hem de ses titreşimleri yoluyla meditasyon yapan kişiye olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir. Meditasyonda kullanılan mantralar bir anahtar gibi görülmekte ve dine, kültüre ve meditasyon eğitimcisinin birey hakkındaki değerlendirmesine göre değişebilmektedir.⁴²⁸

Meditasyon, bireyselliği aşan, bilinci zamanın, mekânın ve nedenselliğin ötesine doğru genişleten ve bunu yaparken bireyi günlük hayatındaki sorumlulukları ile harmanlayan ruhsal bir aydınlanma aracıdır. Meditasyonun stresin bedendeki etkilerini ortadan kaldırdığı, dengeli bir kişilik kazandırdığı, enerjiyi arttırdığı, uyanık bir bilinç hali oluşturduğu, bedeni tazelediği ve zihinsel dinginlik sağladığı ileri sürülmektedir. Zihinsel dinginliğe ulaşmak demek, sadece dünyevi sıkıntılardan kurtulmak ve sürekli haz ve mutluluk halini yakalamak değil, sevinç ve mutluluğun aynı olduğunun da farkına varılması ve ulaşılan bu farkındalık ile nirvanaya yaklaşmak olarak kabul edilmektedir. Meditasyon ile dünyadan çekilme değil, faydalı olacak bir sakinliğe ulaşma söz konusudur. Böylece, aydınlanmış birey dünyadan vazgeçmek zorunda kalmamaktadır.⁴²⁹

⁴²⁷ Boğaziçi Enstitüsü, “Manifest Ne Demek - Hayallerinizi Gerçekleştirmenin İlk Adımı” (Erişim 25 Aralık 2024).

⁴²⁸ Salt - Çobanlı, Dharma Ansiklopedi, 229-230; *Cambridge Dictionary*, “Meditation” (Erişim 27 Eylül 2024).

⁴²⁹ “Meditation”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1010; Yitik, “Budizm”, 335; Hakkı Şah Yasdımın, “Transandantal Meditasyon”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, ed. Süleyman Turan - Emine Battal (İstanbul: Okur Akademi, 2020), 548.

Günümüzde meditasyon hemen her ülkede kullanılmaktadır ama kökeni ve en yaygın kullanım yeri Uzak Doğu ve Hint coğrafyasıdır. Uzak Doğu’da meditasyon genel olarak mistik bir mahiyettedir. Genellikle inzivaya çekilme, çilecilik (asketizm), sıkı perhiz gibi katı ve sert uygulamalar yer alır. Batı dünyasında ise meditasyon daha çok günlük yaşamın bir parçası olarak kullanılmaktadır. Çoğunlukla şifa, stresten kurtulma, rahatlama, yaratıcılık, başarı, kendine güvenme gibi amaçlarla uygulanmaktadır. Batı’daki bu meditasyon kullanımı, Hinduizm ve Budizm’den alınarak türetilmiştir ve 1960’larda popülerlik kazanmaya başlamıştır.⁴³⁰

Meditasyon, Hint dinî hayatında önemli unsurlardan biridir ve o bölgede ortaya çıkan bütün dinlerde var olan bir ögedir. Genel olarak hepsinin amacı, bireyi zihinsel bir sükûnete ulaştırmak ve böylece zihni rahatsız eden şeyleri ortadan kaldırmaktır. Rahat oturma ve nefesi kontrol etme becerilerini kazanarak dış dünyaya karşı duyarsızlaşma sağlanır ve meditasyona hazırlık yapılmış olur. Zihni eğitmek önemlidir, çünkü eğitilmemiş bir zihin konular arasında atlayıp duracağı için kişide bir rahatsızlık yaratır. Bu rahatsızlık halindeyken ulaşılmak istenen nihai amaca yani zihni rahatsız eden şeylerden kurtulmaya ulaşmak mümkün olmayacaktır. Bundan dolayı, kişi yaptığı her şeyi bilinçli olarak yapmalı ve çevresinde olan bitenlerin farkında olmalıdır. Bunlar salt meditasyon tecrübesinin alt basamakları olarak kabul edilmektedir.⁴³¹

Samadhi ve *Vipassana* olarak iki çeşit Budist meditasyonunu vardır. *Samadhi* ile sürekli bir zihinsel konsantrasyon ile sakinleşme ve sükûnete ulaşma hali yaşanır. *Vipassana* ile de konsantre olup eşyaların gerçek mahiyeti kavranarak her şeyin iç yüzü görülmeye çalışılır. Nihai amaç ise samsara (doğum-ölüm-yeniden doğum) çarkından kurtulup nirvanaya ulaşmaktır.⁴³²

Taoist meditasyonda da nefes kontrolü önemlidir. Meditasyonun bazı aşamalara erişme konusunda bir ustalık sağladığı düşünülmektedir. En ileri aşama, nefes alıp vermenin söz konusu olmadığı, “cenin solunumu” denilen noktadır. Bu noktada nabzın durduğu, meditasyonu yapan kişinin en aydınlık ve nihai hedef olan “büyük sükûnet” haline eriştiği düşünülmektedir. Zen meditasyonunda ise temel amaç insanın ruhsal deneyimlerle, öz varlığına ve yüksek şuura ulaşmasını sağlamaktır.⁴³³

⁴³⁰ Salt - Çobanlı, Dharma Ansiklopedi, 230-231.

⁴³¹ Yitik, “Budizm”, 334.

⁴³² Yitik, “Budizm”, 335.

⁴³³ Salt - Çobanlı, Dharma Ansiklopedi, 231.

Hinduizm içerisinde doğan, meditasyon ve yoga gibi unsurları ön plana çıkaran ve Batı’da oldukça yaygın hale gelen hareketler, Türkiye’de de her geçen gün karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan en popülerleri Maharishi Mahesh Yogi tarafından kurulan *Transandantal Meditasyon (TM)* hareketidir.⁴³⁴ TM, Yeni Dini Hareketler arasında “insan potansiyelini geliştirme” kategorisinde ele alınmakta ve Hinduizm’in Batılılar için basitleştirilmiş hali olarak değerlendirilmektedir. Hareket temel olarak Guru Dev isimli Hintli bir üstadın Hindu kutsal metinlerinden hareketle geliştirdiği meditasyon tekniğine dayanmaktadır. Mahesh Yogi, Guru Dev’in müridi olarak iki yıl inzivada kaldıktan sonra misyonerlik faaliyetlerine başlamış ve 1959’da hareketi ABD’ye taşımıştır. TM hareketi ve Mahesh Yogi’nin dönemin ünlü isimlerinin ilgisini çekmesi ile bu meditasyon tekniği Batı’da hızla yayılmaya devam etmiştir.⁴³⁵

TM, hayatta olmayı deneyimlemek için dikkat dağıtan ve strese neden olan düşüncelerin ötesine geçmeyi hedefleyen bir yöntem olarak tanımlanmaktadır. Mahesh Yogi TM’yi, zihnin dengeli hale gelmesi ve doğa yasalarıyla uyumlu şekilde işlemesi yeteneğini kazanma tekniğine dönüştürmüştür.⁴³⁶ TM, herkesin meditasyon yapmasıyla sosyal problemlerin tamamen ortadan kalkacağı iddiasındadır. Onlara göre insanın hayattaki başarısının temeli, derinlerinde gizlediği potansiyel enerji ve zekâdır. Bu enerji ve zekânın geliştirilmesi ile kişinin rahatlayacağı, gerilimlerden uzaklaşacağı, negatif enerjiyi atacağı, daha enerjik hale geleceği, daha etkin, canlı, sağlıklı ve mutlu olacağı düşünülmektedir. Mahesh Yogi’ye göre bireysel hayatın amacı ile kozmik hayatın amacı aynı olup mutluluğu yaymak hayatın amacı olmalıdır. Transandantal Meditasyonu yapmak için herhangi bir dine mensup olmak gerekmediği; her dinden ve yaştan insanın bu meditasyonu yapabileceği aktarılmaktadır.⁴³⁷ Kendi internet sitelerinde TM tekniğinin strese karşı dirençli olma,⁴³⁸ daha sağlıklı bir kalbe sahip olma,⁴³⁹ kalıcı mutluluğu yakalama, zihni ve yaratıcılığı geliştirme, anksiyeteden kurtulma⁴⁴⁰ gibi pek çok etkisi olduğu iddia edilmekte ve bunlar bilimsel araştırmalara gönderme yaparak kanıtlanmaya çalışılmaktadır.⁴⁴¹

⁴³⁴ Yitik, “Hinduizm”, *Yaşayan Dünya Dinleri*, 305.

⁴³⁵ Köse, *Milenyum Tarikatları*, 165-166; Yasdımın, “Transandantal Meditasyon”, 545-546.

⁴³⁶ Yasdımın, “Transandantal Meditasyon”, 546.

⁴³⁷ Köse, *Milenyum Tarikatları*, 167-168.

⁴³⁸ Transandantal Meditasyon (TM), “Stresten Kurtuluş” (Erişim 29 Eylül 2024).

⁴³⁹ Transandantal Meditasyon (TM), “Kalp Hastalıkları” (Erişim 29 Eylül 2024).

⁴⁴⁰ Transandantal Meditasyon (TM), “Anksiyeteye Çözüm” (Erişim 29 Eylül 2024).

⁴⁴¹ Transandantal Meditasyon (TM), “Meditasyonun Faydaları” (Erişim 29 Eylül 2024).

Ülkemizdeki TM hareketi faaliyetleri, Maharishi Mahesh Yogi'nin 1966 yılının Ağustos ve Aralık aylarında iki kez Türkiye'ye gelmesiyle başlamıştır. Ondan TM'yi öğrenen kişiler bu tekniği Türkiye'de yaymak için harekete geçmiş ve Transandantal Meditasyon Derneği'ni kurmuştur. Günümüzde çok sayıda il ve ilçede TM Derneği adıyla faaliyetleri devam etmekte ve ücretsiz tanıtım toplantıları yapılmaktadır.⁴⁴²

4.18. Melek Kartları

Meleklerin, doğumdan ölüme dek insanların yanında olduğu düşünülmektedir. Bu meleklerin insanları koruduğuna; onlara yol gösterdiğine, tavsiyeler ve sevgi dolu sözler ilettiğine; gerektiğinde de avuttuğuna inanılmaktadır. Dinî inancı fark etmeksizin her insanın melekleri olduğu kabul edilmektedir. İç ses, içgüdü, his gibi durumların meleklerin insanlarla konuşma şekli olduğu söylenmektedir. Bazı insanların da durugörü yoluyla melekleri görebildiği anlatılmaktadır.⁴⁴³

Meleklerin insanlara bazı işaretler bıraktığına da inanılmaktadır. Bu işaretler tüy, bulutlar, gökkuşağı, bozuk paralar ve sayılardır. Meleklerin bu işaretleri, o kişinin yanında olduklarını hissettirmek için gösterdikleri düşünülmektedir. Yardım istediğinde meleklerin insana işaret olarak beyaz bir “melek tüyü” bıraktığı söylenmektedir. Aniden gökyüzüne ve bulutlara bakma isteği hissetmenin meleklerin insanı selamlama şekli; yerde bulunan bozuk paranın meleklerin orada olduklarını söyleme yolu; gökkuşağının da meleklerin insanları mutlu etme çabası olduğu düşünülmektedir. İnsanların karşısına çıkan sayılar da melekler tarafından verilen bir mesaj olarak değerlendirilmektedir. Örneğin 1'in “düşüncelerine dikkat et...”; 2'nin “meleklerin senin yanında”; 3'ün “aydınlanmış üstatlar senin yanında”; 4'ün “bu işi meleklerine bırak” gibi anlamlara geldiği anlatılmaktadır.⁴⁴⁴

Melek kartları Türkiye'de sık rastlanan ve farklı versiyonları bulunan, insanların zihinlerindeki sorulara bir yanıt bulmak adına başvurduğu birtakım kehanet kartlarıdır. Bir destede kırk dört kart bulunmaktadır. Her bir kartın bir tarafında genellikle sorulan sorulara dair tek kelimelik evet-hayır gibi genel cevaplar; diğer tarafında da meleklerin resimleri bulunmaktadır. Melek resminin altında da genellikle bir ya da birkaç kelimeden oluşan bir olumlama cümlesi yer almaktadır. Bu cümleler “Affet”, “Güvendesin”, “Işığa git”, “Şükret” gibi genel ifadelerdir.

⁴⁴² Yasdımın, “Transandantal Meditasyon”, 547.

⁴⁴³ Beki İkala Erikli, *Meleklerle Yaşamak* (İstanbul: GOA Basım Yayın, 2010), 13, 38-42; Alem, “Melek Falı Nasıl Bakılır-Melek Kartlarını Nasıl Yorumlarız” (Erişim 22 Aralık 2024).

⁴⁴⁴ Geniş bilgi için bk. Erikli, *Meleklerle Yaşamak*, 23-32.

Sorulan sorunun cevabının da bu ifadelerin derin anlamlarında yattığı söylenmektedir.⁴⁴⁵ Bu kartların ve meleklerin, insanlara dileklerini gerçekleştirebilmek için yol gösterdiği ve yardım ettiği düşünülmektedir. Melekler Allah'ın sevgi düşünceleri ve insanlara uzanan eli olarak yorumlanmaktadır.⁴⁴⁶

4.19. Müzik Terapisi

Müzik terapisi, antik çağlardan beri hastaları iyileştirmek, kişinin fiziksel, duygusal ve ruhsal esenliğini geliştirmek, şeytan ve benzeri metafizik güçleri sakinleştirmek, ruhlarla iletişim kurmak gibi pek çok amaçla kullanıldığı belirtilen bir tekniktir. Antik Yunan ve Roma'da, Çin'de, Mısır'da, Orta Çağ Avrupasında, Orta Asya Türklerinde, Selçuklu ve Osmanlı devletlerinde ve İslam medeniyetinde tedavi yöntemi olarak müziğe başvurulduğuna dair bilgiler günümüze aktarılmıştır.⁴⁴⁷

Türklerde ilk ciddi müzikle tedavi uygulamaları şamanlar ile yapılmıştır. Müzik yardımıyla bir çeşit trans haline giren şamanlar kopuz, davul gibi müzik aletleri ile duayı bir arada kullanarak hastalıkları tedavi etmeye çalışmışlardır. Selçuklu ve Osmanlı devletlerinde de müzik tedavisi şifahanelerin bir parçası olmuştur. Farabi, İbn Sina, Kindi, Şu'uri Hasan Efendi, Gevrekzade Hafız Hasan Efendi, Buhûrizade Mustafa İtri, Seyyid Nuh, Dede Efendi gibi pek çok âlim de müzik alanında çalışmalar ortaya koymuş; müziğin insan psikolojine etkileri ile ilgili araştırmalar yapmıştır.⁴⁴⁸ Bu âlimlerden bazıları eserlerinde, müzikte kullanılan makamların insan üzerindeki etkilerini sınıflandırmışlardır. Örneğin Farabi'ye göre Hicaz makamı ikinci vaktine tekabül eder ve insana tevazu verir; Gevrekzade Hafız Hasan Efendi'ye göre ise, Hicaz makamı idrar yolu ile ilgili rahatsızlıklara iyi gelmektedir.⁴⁴⁹

Müzik, insan ruhu üzerinde çeşitli etkileri olması nedeniyle çağlar boyunca eğlence, askeriye, din, sağlık gibi birçok alanda hizmet etmiştir. İnsanlar müziği yüzyıllarca neşe ve teselli aracı olarak kullanmışlardır. Bu bağlamda müzik terapi yöntemi hastaların şifa bulması için kullanılan en eski yöntemlerden biridir. Müziğin pek çok psikolojik rahatsızlığa iyi geldiği, ruhu beslediği, kişinin iyi hissetmesini sağladığı, duyguları yansıtmaya yardımcı olduğu,

⁴⁴⁵ Öztürk, *Türkiye'de Yeniçağ Ruhaniliği ve Pratikleri: Evren Tasarımı, Birey ve Olumlama*, 83-84.

⁴⁴⁶ Erikli, *Meleklerle Yaşamak*, 13-14.

⁴⁴⁷ Fahri Sezer, *Müzikle Terapi: Tarihi - Etkinlikleri - Model ve Teknikler* (Ankara: Nobel Yayınları, 2019), 11-38.

⁴⁴⁸ Ali Polat, *Ruhsal Sosyal ve Manevi Sağlığı Destekleyen Tedaviler: Işık Terapisi, Renk Terapisi, Ses Terapisi, Müzik Terapisi* (İstanbul: Maviay Ofset, 2018), 48-49.

⁴⁴⁹ Geniş bilgi için bk. Sezer, *Müzikle Terapi*, 22-28; Polat, *Ruhsal Sosyal ve Manevi Sağlığı Destekleyen Tedaviler: Işık Terapisi, Renk Terapisi, Ses Terapisi, Müzik Terapisi*, 49-55.

kaygıları giderebildiği aktarılmaktadır. Müzik terapisi, ruhsal sıkıntıları olan bireyleri topluma kazandırma, hastaları iyileştirme gibi hedeflerle modern psikoterapide sıkça başvurulmuş bir yöntem olmuştur.⁴⁵⁰

Müzik terapide kullanıldığı bilinen pek çok model bulunmaktadır. Bunlardan en sık başvurulananlar, güdümlü (yönlendirmeli) hayal etme, analitik müzik terapi, yaratıcı müzik terapi, doğaçlama (serbest) müzik terapi ve bilişsel davranışçı müzik terapi modelleridir.⁴⁵¹

Müzik önemli bir tedavi yöntemi olmakla birlikte tek başına yarar sağlamayacağı gerekçesiyle tıbbi tedaviyle birlikte müzik terapisinin uygulanması tavsiye edilmektedir. Bu nedenle müzik terapisinin uzman kişiler tarafından yürütülmesinin daha doğru olacağı düşünülmektedir. Müzik terapisi esnasında çalgılar önemli bir yer tutmaktadır ve her çalgı grubu belirli amaçlar için kullanılmaktadır.⁴⁵²

Müzik terapinin anksiyete-kaygı-stres-depresyon gibi ruhsal problemlerin çözümünde müzik terapisinin etkisi üzerine çalışmalar;⁴⁵³ öğrenme bozuklukları, zekâ geriliği, şizofreni, kanser tedavisinde kemoterapinin yan etkilerini azaltılması, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı, apnea (uyku esnasında solunumun durması) gibi daha birçok problemin çözümünde etkili olduğuna dair bilgiler bulunmaktadır.⁴⁵⁴

Günümüzde ülkemizde müzik terapisi geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları kapsamında sağlık kuruluşlarında yapılabilmektedir.⁴⁵⁵ Bununla birlikte müzik terapisi yapan ayrı kişi ve kurumlar da vardır. Bu kurumlardan biri Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma (TÜMATA) grubudur. TÜMATA, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde müzik terapisi konusunda uzmanlaşan Rahmi Oruç Güvenç tarafından, yine aynı Fakültede 1976 yılında Türk musikisinin doğuşunu, gelişimini, tedavilerde kullanımını araştırmak için kurulmuştur. TÜMATA grubunca, Türk musikisinin tarih ve coğrafya bakımından devamlılık sağladığı düşünülmekte ve detaylı inceleyerek bu musikiyi yaşatma amacı güdülmektedir. Türk musikisine etnomüzikoloji ve tıp

⁴⁵⁰ Polat, *Ruhsal Sosyal ve Manevi Sağlığı Destekleyen Tedaviler: Işık Terapisi, Renk Terapisi, Ses Terapisi, Müzik Terapisi*, 43-44.

⁴⁵¹ Modeller ile ilgili geniş bilgi için bk. Sezer, *Müzikle Terapi*, 70-80.

⁴⁵² Polat, *Ruhsal Sosyal ve Manevi Sağlığı Destekleyen Tedaviler: Işık Terapisi, Renk Terapisi, Ses Terapisi, Müzik Terapisi*, 44-48.

⁴⁵³ Rahmi Oruç Güvenç, *Türklerde ve Dünyada Müzikle Rûhi Tedavinin Tarihçesi ve Günümüzdeki Durumu* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 1985); Nedret Güner, *Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türünün Depresyon ve Saldırganlık Düzeyine Etkisi* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1995).

⁴⁵⁴ Müzik terapisinin etkili olduğu alanlar ile ilgili geniş bilgi için bk. Mehmet Gezer, *Müzik Terapisi* (İstanbul: Akademik Kitaplar Yayınları, 2020), 73-106; Sezer, *Müzikle Terapi*, 44-67, 87-104.

⁴⁵⁵ Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, *Resmi Gazete* 29158 (27 Ekim 2014).

açısından bakılarak psikiyatri, pedagoji, fizik tedavi ve rehabilitasyon konularında tedavi değeri olduğu belirtilmektedir.⁴⁵⁶

Günümüzde spiritüel uygulamalar içinde de müzik ve ses kullanımı önemli bir yer tutmakta olup ses terapisi kısmında da buna değinilecektir.

4.20. Nefes Çalışmaları

Nefes egzersizleri, nefes üzerine odaklanmayı ve doğru nefes almayı sağlayan çalışmalardır. Bu teknikler, nefes alıp vermeyi geliştirmek, solunum yollarını açmak, zihni rahatlatmak, stresi azaltmak veya enerjiyi arttırmak gibi çeşitli sebeplerle uygulanabilmektedir.⁴⁵⁷ Nefes egzersizleri, yoga, meditasyon, GTAT ve holistik tıp, Pranik Şifa, Tantracılık, EFT, Çigong, Tai Chi gibi çeşitli uygulamaların içerisinde de yer almaktadır.

İnsanın doğru nefes almayı öğrenmesi ile sadece fiziksel olarak değil duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak da dengeye ulaşacağı; yaşam enerjisinde bir değişim yaşayacağı düşünülmektedir.⁴⁵⁸ Nefes çalışmaları ile fiziksel olarak daha canlı, dinamik, sağlıklı olunacağı; daha huzurlu ve dingin hissedileceği; ruhsal olarak da bilincin üst seviyelerine erişmiş olunacağı aktarılmaktadır.⁴⁵⁹ Nefes çalışmaları ile ilgili çeşitli kamplar düzenlenmektedir. Bu kamplarda beden ve zihin arasındaki uyumun yeniden keşfi hedeflenmekte; limitli olan düşünce ve nefes alışkanlıkları sebebiyle tıkanmış olan enerjilerin önünün açılacağı ve kişide bir dönüşüm başlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda bu çalışmalarda farkındalık, çakra, enerji gibi kavramlara ve meditasyon, dokunuşlar yapma, mandala gibi pratiklere de yer verilebilmektedir.⁴⁶⁰

Nefes egzersizi yapmak için farklı teknikler vardır. Örneğin öncelikle ayakların ve sırtın desteklendiği rahat bir yerde oturulup duruş pozisyonu da nefes akışının rahat olabileceği bir şekilde ayarlanmaktadır. Nefes burundan yavaş ve düzenli olarak alınıp ağızdan verilebilmektedir.⁴⁶¹ Burundan alınıp ağızdan verilmesi, nefesin hızı, duruş pozisyonları gibi hususlar kullanılan nefes tekniğine göre değişebilmektedir.

⁴⁵⁶ Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma (TÜMATA), “Tümata” (Erişim 6 Ekim 2024).

⁴⁵⁷ Medical Park, “Nefes Egzersizleri Nasıl Yapılır” (Erişim 23 Aralık 2024).

⁴⁵⁸ Nevşah, “Nefes Kampı” (Erişim 24 Aralık 2024).

⁴⁵⁹ Ervardar, “Nefes Kampı” (Erişim 24 Aralık 2024).

⁴⁶⁰ Bk. An Çemberi, “Nefes ile İyileş Offline Eğitim” (Erişim 24 Aralık 2024); An Çemberi, “Nefes ile Derinleş” (Erişim 24 Aralık 2024).

⁴⁶¹ Memorial, “Nefes Egzersizi Nasıl Yapılır - Faydaları Nelerdir” (Erişim 23 Aralık 2024).

Karın nefesi, nefesi tutma, ritmik, derin, uzun, yavaş nefes alma gibi çeşitli nefes alma teknikleri uygulanmaktadır. Karın nefesinde diyafram kullanılarak daha fazla oksijen alınması sağlanmaktadır. Nefesi tutma tekniğinde nefes alınıp birkaç saniye tutulduktan sonra yavaşça verilmektedir. Ritmik nefeste belirli bir süre boyunca aynı hızda nefes alıp verilmektedir. Bu sayede kişi rahatlamakta ve daha iyi odaklanabilmektedir. Derin nefes, burundan nefes alınarak akciğerlerin tamamen dolması şeklinde yapılmaktadır. Uzun nefes tekniğinde nefes alıp verilirken süre biraz daha uzatılmakta; bu sayede sakinleşme ve rahatlama sağlanmaktadır. Yavaş nefes almada ise burundan yavaş ve kontrollü bir şekilde nefes alınmakta ve yine yavaş bir şekilde verilmektedir. Bu egzersizler farklı kombinasyonlarla kullanılmaktadır ancak kullanılmadan önce bir sağlık uzmanına danışılması tavsiye edilmektedir.⁴⁶²

4.21. Nöroformat

Nöroformat (NeuroFormat) Barış Muslu tarafından birden fazla uygulamanın birleştirilmesiyle ortaya konulan senkretik bir tekniktir. Kelime anlamı olarak “beyni formatlama, yeniden biçimlendirme” anlamına gelen Nöroformat, yaklaşık 20 yıldır kullanılmaktadır. İçerisinde EFT, EMDR, NLP, Kinesiyoloji (hareket bilimi) gibi birçok uygulamayı barındırmakta ve bu uygulamaların Nöroformat çatısı altında beraber kullanımının daha etkili olduğunu öne sürülmektedir.⁴⁶³

Beynin çok hızlı şekillendiği genel kabulünden yola çıkan Nöroformat, istenilen bilginin beyne hızlıca öğretilmesi üzerine odaklanmaktadır.⁴⁶⁴ Nöroformat sistemi ile klasik yöntemlerle aylarca süren tedavi sürecinin saatler içerisinde gerçekleştirilmesi hedeflenmektedir.⁴⁶⁵ Bu teknikle fiziksel ağrılar; utangaçlık, korku, endişe gibi duygular; acı ve kayıplardan kaynaklı travmalar; bağımlılıklar gibi birçok problemin çözülebileceği iddia edilmektedir.⁴⁶⁶

Nöroformat tekniğinin uygulanmasında altı aşama bulunmaktadır. Öncelikle konu belirlenmekte, ardından parçalarına ayrılmaktadır. Daha sonra Nöroformat duruşu denen pozisyona geçilmektedir. Bu duruşta bir sandalyeye oturulmakta, bacaklar ayak bilekleri üst üste gelecek şekilde çapraz bağlanmakta; eller de çapraz şekilde ve parmaklar birbirine

⁴⁶² Medical Park, “Nefes Egzersizleri Nasıl Yapılır” (Erişim 23 Aralık 2024).

⁴⁶³ NeuroFormat, “Hakkımızda” (Erişim 10 Kasım 2024); NeuroFormat, “NeuroFormat Nedir” (Erişim 10 Kasım 2024).

⁴⁶⁴ NeuroFormat, “NeuroFormat Nedir” (Erişim 10 Kasım 2024).

⁴⁶⁵ M. Barış Muslu, *Beynine Format At* (İstanbul: Doğan Kitap, 2015), 13.

⁴⁶⁶ Muslu, *Beynine Format At*, 15.

geçirilmiş şekilde tutulmaktadır. Dördüncü aşamada konunun parçalarıyla ilgili duygular tetiklenmektedir. Ardından EMDR ile benzer şekilde göz pozisyonlarıyla olumsuz duygu yakalanmaktadır. Bu yapılırken gözler görebildiği tüm alanları taramakta, böylece olumsuz duygunun en yoğun hissedildiği alan bulunmaktadır. Son aşamada da bulunan olumsuz duygu alanı temizlenmektedir. Bu temizleme işlemi için üç yöntem kullanılmaktadır. İlki, olumsuz duyguyu tetiklemeye devam ederek aynı noktaya bakmak; ikincisi olumsuz duygu tetiklenirken tamamen zıt şekilde hatta abartılı olabilecek şekilde olumlu ifadeler kullanmak; üçüncüsü de olumsuz duyguları hissederken vücudun çeşitli nörolojik merkezlerine⁴⁶⁷ parmak uçlarıyla EFT ile benzer şekilde Nöroformat vuruşları yaparak duyguyu deşarj etmektir.⁴⁶⁸ Zaman içinde tekniğin duruş ve göz hareketleri atlanarak basitleştirildiği ve sadece EFT benzeri vuruşlar ile hikâye, yüzleşme gibi teknikler kullanıldığı bilinmektedir.

Nöroformat tekniği ülkemizde aktif olarak kullanılmakta, bu konuda “demo eğitimler” ve seanslar verilmekte, sosyal medyada tanıtımları yapılmakta, kurucusu tarafından konu ile ilgili kitaplar yayınlanmaya devam etmektedir.

4.22. NLP

NLP (Neuro-Linguistic Programming), “Dil-Duyu Programlaması” olarak bilinmektedir. Biyoloji, dil bilimi ve bilgi temeline dayalı, kendine özgü kuramları olan beyin/zihin faaliyet bilimi ve bilinçli deneyim yaratma sanatı olarak tanımlanmaktadır. NLP, öznel deneyimlerin sistematik doğasını inceleme yönüyle bir bilim; insanın kendisinin en iyi versiyonu olabilmesine imkân sağlaması bakımından da bir sanat olarak değerlendirilmektedir. NLP, insan beyninin yazılım kullanım kılavuzu olarak da görülebilmektedir.⁴⁶⁹ 1970’li yıllarda Richard Bandler ve John Grinder tarafından, bir “zihni kontrol altına alma” yöntemi olarak ortaya konmuştur. Bandler ve Grinder, NLP’nin temel işlevinin insanların kendi beyinlerini kullanmalarını öğretecek yollar geliştirmek olduğu görüşündedir. Bu nedenle günümüzde “terapi” olarak algılansa da onlar bunun bir “eğitim süreci” olduğunu söylemektedir. NLP ile insanın beynini daha işlevsel şekilde kullanması hedeflenmektedir.⁴⁷⁰

⁴⁶⁷ Nöroformat vuruşlarının yapıldığı dört temel nokta vardır: i) Kafanın tam yukarısı. ii) Kaşın buruna yakın başlama noktası. iii) Şakak noktası. iv) Köprücük kemiği başlangıç noktası. Geniş bilgi için bk. Muslu, *Beynine Format At*, 80.

⁴⁶⁸ Muslu, *Beynine Format At*, 59-73.

⁴⁶⁹ Nil Gün, *NLP: Zihninizi Kullanma Kılavuzu* (İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2001), 16-17,30.

⁴⁷⁰ Richard Bandler - John Grinder, *Değişim İçin Beyninizi Kullanın: Nöro-Linguistik Programlama*, çev. Osman Akınhay (İstanbul: Alfa Yayınları, 2012), 7-18.

Nöro-Linguistik Programlamanın adında yer alan *nöro*, duyu organları aracılığıyla beyine ulaşan bilgileri algılama ve tepki vermeyi; *linguistik*, düşünce ve davranışları düzenlemek ve başkalarıyla iletişim kurmak için dilin kullanımını; *programlama* ise, sonuç elde etmek için düşünce ve davranışın seçimini farkında olmasa da kişinin kendisinin yaptığını ifade etmektedir.⁴⁷¹

NLP’de *modelleme* önemli bir kavram olarak görülmektedir. Modelleme, tıpkı kamera yapımının temelinde gözün işleyişinin taklit edilmesi gibi, insanın önemli durumları, başarılı kişileri, olumlu duyguları, inançları vb. şeyleri gözlemlemesine ve onları taklit etmesine dayanır. Modelleme NLP’nin kalbi olarak da görülebilmektedir. Modellemenin yaşamın her alanında yer aldığı düşünülmektedir. Modellemek, kopyalamak değil davranışı yeniden üretmek olarak görülür. NLP’de modelleme üç aşamada gerçekleşir: İlkinde modelin kullandığı fizyoloji ve davranışa bakılır. Yani modelin bu davranışı gerçekleştirirken ne yaptığına dikkat edilir. Ardından davranışı nasıl yaptığı ve nasıl düşündüğü gözlemlenir. Son olarak da modelin inanç ve değer sistemleri incelenir. Böylece modelin düşünce ve davranış biçimi yeniden üretilerek aynı sonuçlar elde edilmesi hedeflenir.⁴⁷²

NLP’nin dört temel direği olduğu kabul edilmektedir. İlki *kişinin kendisi ve çevresiyle uyum içerisinde olmasıdır*. Başarılı olabilmek, başkalarıyla ilişki kurmayı gerektirdiği için uyum önemli bir basamak olarak görülmektedir. İkincisi *ne istediğini bilmektir*. Başarıya ulaşmak için hedefi ve istenilen sonucu belirlemek gerekmektedir. Üçüncüsü *duyusal kesinliktir*. Bu, duyuları kullanmak, fiilen duyuları gözlemlemek, dinlemek ve hissetmek ile olur. Dördüncü ve sonuncusu da *davranış esnekliğidir*. Birden fazla eylem seçeneğine sahip olmak başarı şansını artıran bir etken olarak görülür.⁴⁷³

NLP’nin, doğru olduğunu kabul ettiği bazı ön varsayımlar şöyle sıralanabilir:

- *İletiminizin anlamı sizin aldığınız yanıttır.*
- *İnsan davranışının bir amacı vardır.*
- *Bilinçdışı iyilikseverdir.*
- *Tüm davranışların olumlu bir niyeti vardır.*
- *Seçeneğe sahip olmak, hiç seçeneksiz olmaktan daha iyidir.*

⁴⁷¹ Gün, *NLP: Zihninizi Kullanma Kılavuzu*, 24.

⁴⁷² SaygınNLP, “NLP’de Modelleme” (Erişim 8 Ekim 2024); Gün, *NLP: Zihninizi Kullanma Kılavuzu*, 29.

⁴⁷³ Joseph O’Connor - Ian McDermott, *NLP’nin İlkeleri*, çev. Demet Uygur Ezerler (İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2013), 3-4.

- *İnsanlar, o anda ellerindeki en iyi olasılığı seçer.*
- *İhtiyacımız olan bütün kaynaklara zaten sahibiz veya onları yaratabiliriz.*
- *Bütün bilgileri duyularımızla işleriz.*
- *İnsanlar gerçekliğin kendisine değil, gerçekliğin haritasına tepki verir.*
- *Zihin ve beden tek bir sistemdir.*
- *Başarılı kişileri modellemek, mükemmelliğe götürür. Eğer insan bir şeyi yapabiliyorsa, bunu modellemek ve başkalarına öğretmek mümkündür.*
- *İnsanlar mükemmel çalışırlar.*
- *Anlamak istiyorsan harekete geç.*⁴⁷⁴

NLP'nin ilkeleri farklı kaynaklarda farklı isimlendirmelerle yer alsa da genel olarak şunlardır:

- *Harita bölgenin kendisi değildir.*
- *Her davranışın altında pozitif bir amaç yatar.*
- *Her deneyimin (yaşantının) bir yapısı vardır.*
- *Zihin ve vücut aynı sistemin parçalarıdır.*
- *Bir insan bir işi başarabiliyorsa, bunu herkes başarabilir.*
- *İnsanlar ihtiyaç duydukları kaynaklara sahiptirler.*
- *İletişimin anlamı, karşımızdakine yaptığımız etki ve aldığımız cevaptır.*
- *İnsanlar algılayabildikleri arasından en iyi seçeneği seçerler.*
- *Başarısızlık diye bir şey yoktur sadece geribildirim vardır.*
- *Her zaman bir seçenek daha vardır.*⁴⁷⁵

NLP ile sinir sistemi programlanır ve bu programlama belirli aşamalar sonucunda gerçekleşir. Öncelikle “bilinçaltı ve zihinsel süreçlerin farkındalığı” sağlanır. “Dil ve dilin etkisi” de göz ardı edilmez. NLP ile dil kullanımının düşünceleri, inançları ve davranışları nasıl etkilediği anlaşılır. Çünkü dil, sinir sisteminde güçlü bir etkiye sahiptir. “Görselleştirme ve imajinasyon” ile sinir sistemi pozitif yönde programlanmaya çalışılır. Ardından “duyusal tetikleyiciler” kullanılarak olumlu duygusal tepkilerle sinir sistemi programlanır. “Davranış ve alışkanlıkları yeniden programlama” yoluyla NLP, davranışlar ve alışkanlıklar arasındaki bağlantıyı anlamaya ve değiştirmeye çalışır. Bu sayede istenmeyen davranışları değiştirerek, sinir sisteminde yeni ve olumlu davranış kalıpları oluşturulabilir. NLP ile olumlu düşünce ve

⁴⁷⁴ O'Connor - McDermott, *NLP'nin İlkeleri*, çev. Demet Uygur Ezerler, 25-156.

⁴⁷⁵ Mehmet Taşpınar vd., “NLP İlkelerinin Öğrenci Algısına ve Başarısına Etkisi”, *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 2/2 (Haziran 2007), 47; Gün, *NLP: Zihnini Kullanma Kılavuzu*, 32-43.

inançları güçlendirmede, “olumlu inanç ve içsel diyalog” bir diğer noktadır. Kişi, içsel diyaloglarını fark ederek olumlu yönde değiştirebilir ve sinir sisteminde pozitif yönde değişiklikler yapabilir. Son olarak “duygusal zekâ ve duygusal farkındalık” ile NLP duygusal zekâyı ve farkındalığı arttırmaya çalışır. Duygusal zekâ arttırıldığı takdirde sinir sisteminin daha sağlıklı ve dengeli bir şekilde programlanabilir hale geleceği düşünülmektedir. Özet olarak dil, görselleştirme, davranışlar ve duygusal süreçler aracılığıyla sinir sisteminin olumlu düşüncelere ve başarıya odaklı biçimde şekillendirileceğine inanılır. NLP’nin temel prensibi de zihinsel ve duygusal süreçleri anlayabilmek ve değiştirebilmek için dil, davranış ve düşünceler arasındaki etkileşimi sağlamaktır.⁴⁷⁶

NLP yönteminin bastırılmış duygulara akışkanlık kazandırdığı; otomatik davranışların yarattığı otomatik tepkilerle yaşanan kısır döngüyü kırdığı; obsesif-kompulsif davranışları ortadan kaldırdığı; alkol, sigara bağımlılığı ve temizlik hastalığını yok ettiği; panik atak hastalığını iyileştirdiği söylenmektedir. Bu teknik, eğitim, sağlık, romantik ilişkiler, çocuklarla ilişkiler, evlilik hayatı, iş hayatı gibi pek çok alanda kullanılmaktadır.⁴⁷⁷ NLP Akademi Türkiye internet sitesinde, NLP’ye dair ulusal ve uluslararası çevrelerde yazılan makaleler, tezler ve uzman raporları listelenmiş ve NLP kitaplarına yer verilmiştir.⁴⁷⁸

Uluslararası NLP Enstitüleri Birliği’nin internet sitesinde yer alan bilgilere göre Türkiye’de çok sayıda NLP eğitimcisi bulunmaktadır.⁴⁷⁹ NLP uygulayıcıları, bulundukları şehirlerde çalışmalara devam etmekte, bunun dışında NLP Academy Turkey adlı site üzerinden NLP sertifika eğitimleri verilmektedir. Eğitimlerin kademelerine göre “NLP Uygulayıcısı”, “Uzman NLP Uygulayıcısı” ve “NLP Uzmanı ve Eğitimcisi” unvanları ile sertifika verilmektedir. Uzman yetiştirme eğitimleri dışında NLP deneyim kampları ve bireysel NLP koçluğu da yapılmaktadır.⁴⁸⁰

4.23. Numeroloji

Numeroloji/Nümeroloji, insanoğlunun eski çağlardan beri etkilendiği sayı sembolizmi bilimidir. Genel olarak numeroloji, evrenin sayısal bir kurguya sahip olduğunu, evrendeki

⁴⁷⁶ TürkiyeNLP, “NLP Doğal İşleyişi Anlamak ve Programlama Teknikleridir” (Erişim 8 Ekim 2024).

⁴⁷⁷ Gün, *NLP: Zihnini Kullanan Kılavuzu*, 17, 30.

⁴⁷⁸ NLP Academy Turkey (NLPAT), “NLPAT Arşivi” (Erişim 8 Ekim 2024).

⁴⁷⁹ International Association of NLP Institutes, “Members” (Erişim 8 Ekim 2024).

⁴⁸⁰ NLP Academy Turkey (NLPAT), “NLP Academy Turkey” (Erişim 8 Ekim 2024).

oluşum ve olayların rastlantısal olmadığını, bunların sayısal bir düzen içinde meydana geldiğini varsayan okült bir bilim olarak tanımlanmaktadır.⁴⁸¹

Batı’da numerolojinin kökenleri Pisagor’a dayandırılmaktadır. Pisagor’un ortaya koyduğu dik üçgen ve hipotenüs teoremi matematikte temel bilgilerden biridir. Bu teorem dinsel, edebi ve büyüsel çalışmalarda da kullanılagelmiştir. Sayıların gizli anlamları, folklor, edebiyat, müzik gibi alanlara da yansımıştır. Pisagor titreşen tellerin uzunluklarına karşılık gelen müzik skalalarının aralıklarını keşfetmiştir. Müziksel armoniyi matematiksel formüllerle bulması, Pisagorcularda her şeyin özünün sayılarla açıklanabileceği yönünde bir algı oluşmasını sağlamıştır. Onlara göre evrendeki her şey iki kategoriye ayrılabilir. Tek sayılar sağ tarafa aittir; sınırlı, eril, kalanlı, doğruluk dolu, ışık saçan ve iyi olarak nitelendirilir. Geometrik olarak ise kare ile ilişkilendirilir. Çift sayılar ise sol tarafa aittir; sınırsız, dişil, çok katlı, yalan dolu, karanlık ve kötü olarak nitelendirilir. Geometrik olarak da dikdörtgen ile betimlenmektedir.⁴⁸²

Pisagorcuları eleştiren Platon da sayıların doğanın gizemini çözecek bazı anahtarlar içerdiğini kabul etmektedir. Pisagorcu ve Platoncu düşünceler Yeni-Platonculuğa ve Gnostik sistemlere aktarılmıştır ve bir sayı gizemciliğinin doğmasını sağlamıştır. Bu sayı gizemciliğine göre, sayılar düzene koydukları her şeyin kaderini etkilemekte; böylece sayı, Tanrı ile yaratılmış dünya arasında bir aracı olmakta; sayılarla yapılan işlemler izlenirse bu işlemler kullanılan sayılarla bağlantılı şeyleri de etkilemektedir.⁴⁸³

Numerologlar, zaman içerisinde harflere sayısal değerler vererek sözcükler üzerinde çalışmalar yapmışlardır. Bu yöntem Grekçe, Süryanice, İbranice ve Arapça’da kullanılmıştır. Bu kullanıma İbranice’de Kabalistik numerolojinin bir alt dalı olarak bilinen *gematria*, Arapça’da *ebced* denilmektedir. Ebced, Arap alfabesinin eski sıralanışına ve harflerin taşıdığı sayı değerine dayanan bir hesap sistemidir. Ebced’de her harfin iki anlamı olduğu için isimler, anlamlı sözcükler ve sayılar arasında bağlantılar kurulmaktadır. Bazı Müslümanlar, harfler ve sayılar arasında yer değiştirme gibi teknikler kullanarak Kur’an-ı Kerim’i yorumlama, kehanette bulunma gibi işlemler yapmışlardır.⁴⁸⁴

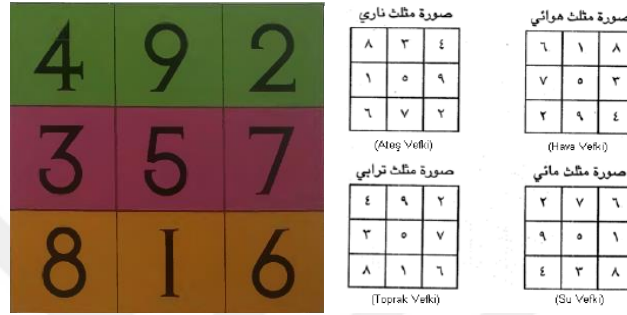
⁴⁸¹ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 284.

⁴⁸² Annemarie Schimmel, *Sayıların Gizemi*, çev. Mustafa Küpüşoğlu (İstanbul: Kabalcı Yayınları) 21-24.

⁴⁸³ Schimmel, *Sayıların Gizemi*, çev. Mustafa Küpüşoğlu, 26-27.

⁴⁸⁴ Mustafa İsmet Uzun, “Ebced”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 12 Ekim 2024); Schimmel, *Sayıların Gizemi*, çev. Mustafa Küpüşoğlu, 29; Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 284.

Eski Çin mitolojisine dayanan ve “sihirli kare” olarak bilinen Lo Şu karesinde her köşegen üzerindeki sayıların toplamı 15’e tekabül etmektedir. Lo Şu’nun nümerik değeri I Ching’den türetilmiştir. Renkler de sembolik anlamlar taşımaktadır. Yeşil renk entelektüelliği, akıl yürütme ve hükme varmayı; pembe renk heyecan, duygu ve sezgiyi; turuncu renk yaşam, finans ve işi temsil etmektedir.⁴⁸⁵ İslam kültüründe de bazı âlimler vefkler (tılsımlı dualar) uygulamıştır.⁴⁸⁶ Bu vefklerde de yine Lo Şu’da olduğu gibi köşegenler üzerindeki harflerin ebced hesabındaki karşılığı toplam 15 olmaktadır.⁴⁸⁷



Şekil 4. 6: Sihirli Kare Lo Şu ve İslam kültüründe yer alan ateş-hava-toprak-su vefkleri⁴⁸⁸

Sayı sembolizmi çeşitli şekillerde yapılabilmekte ve farklı kültürlerdeki sayı yorumlarında benzerlikler görülebilmektedir. Numerolojide 1’den 9’a kadar her sayının kendine özgü anlamları vardır. Her sayı, bazı harflere, çakralara ve anlamlara karşılık gelmektedir. Bunları genel olarak ele alacak olursak ortaya şu şekilde bir tablo çıkmaktadır:⁴⁸⁹

Tablo 4. 1: Numerolojide sayılar ve karşılıkları

Sayılar	Harfler	Çakra	Anlamı
1	A/J/S/Ş	Kök Çakra	- Yaratıcılık ve güven. - İkincisi olmayan İlahi, kutuplaşmamış varoluş. (Tanrı/Allah) - Liderlik, cesaret, özgüven. - Benmerkezcilik, güvensizlik, aşırı kontrol. - Karar verme yeteneğini güçlendirir. Yeni başlangıçlar için iyidir. Hayatta kalma ve güven duygusuyla ilişkilidir.

⁴⁸⁵ Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 206.

⁴⁸⁶ Geniş bilgi için bk. Halit Ahmet Çiftçi, *Dinlerde Büyüsel Kareler-Vefkler* (Ankara: Eski Yeni Yayınları, 2024).

⁴⁸⁷ Halit Ahmet Çiftçi, “Çeşitli Kültürlerdeki Okült İnanç ve Uygulamaların Türk-İslam Kültürüne Yansıması Üzerine Bir İnceleme”, *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi (İMAD)* 2/2 (Haziran 2017), 203-207.

⁴⁸⁸ Sırasıyla; Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 206; Çiftçi, “Çeşitli Kültürlerdeki Okült İnanç ve Uygulamaların Türk-İslam Kültürüne Yansıması Üzerine Bir İnceleme”, 206.

⁴⁸⁹ Schimmel, *Sayıların Gizemi*, çev. Mustafa Küpüşoğlu, 51-193; Numeroloji Online, “Numeroloji Sayılarının Anlamları” (Erişim 13 Ekim 2024); Numeroloji Online, “Numeroloji Alfabetesi ve Çakra Tanımları” (Erişim 13 Ekim 2024); Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 207.

2	B/K/T	Göbek Çakrası	- İş birliği ve denge. - Kutupsallık ve bölünme. Yaratılış ve yaşam. (Yin-Yang, kadın-erkek, düallite...) - Duyarlılık, uyum. - Kararsızlık, bağımlılık, duygusal dengesizlik. - İlişkilerde denge ve iş birliğini sağlar. Duygusal farkındalığı artırır. Duygular ve yaratıcılıkla bağlantılıdır.
3	C/L/U/Ü	Mide Çakrası	- İfade ve duyarlılık. - Teslis, Trimurti (Brahma-Vişnu-Şiva), maddenin 3 hali, 3 temel renk... - İletişim, neşe, yaratıcılık. - Dağınıklık, yüzeysellik, dikkat dağınıklığı. - Sosyal ilişkileri geliştirir. Sanatsal faaliyetlere ilham verir. Kişisel güç ve özgüvenin merkezidir.
4	D/M/V	Kalp Çakrası	- İstikrar ve ilerleme. - Dünyadaki maddi düzen. (4 yön, 4 mevsim, gün içinde güneşin 4 konumu, ayın 4 hali...) - Disiplin, yapı, güvenlik. - Kindarlık, katılık, dar görüşlülük. - Planlama ve düzen gerektiren işler için uygundur. Sevgi ve bağlılıkla ilgilidir.
5	E/N/W	Boğaz Çakrası	- Özgürlük ve disiplin. - İnsan ile bağlantılıdır. İnsanın ruhu olarak görülür. - Pentagram/5 köşeli yıldız, 5 namaz vakti - Özgürlük, macera, değişim. - Huzursuzluk, sabırsızlık. - Değişim ve yenilik zamanlarında rehber olur. Çok yönlü kişiliğe işaret eder.
6	F/O/Ö/X	Alın/Üçüncü Göz Çakrası	- Vizyon ve kabul. - En mükemmel sayıdır. - Güzellik, arılık, yüksek ideal. - Kitab-ı Mukaddes'e göre Tanrı'nın dünyayı 6 günde yaratması, Davud Yıldızı'nın 6 köşeli olması, heksagram... - Aile, sorumluluk, şefkat. - Aşırı korumacılık, fedakârlık, kendini ihmal. - Ailevi ve toplumsal sorumlulukları yerine getirmeyi destekler.
7	P/Y/G/Ğ	Taç Çakra	- Güven ve açıklık. - 7 nota, haftanın 7 günü, 7 kıta, 7 kollu şamdan/Menora, 6 günlük yaratılış ardından 7. Gün dinlenme, gökkuşağının 7 rengi... - Bilgelik, öğrenme arzusu, içsel yolculuk, analiz, eşsizlik.

			- İzolasyon, kuşkuculuk, duygusal soğukluk, alaycılık. - Ruhsal keşifler ve meditasyon için idealdir. Ruhsal farkındalık ve evrensel bilgi ile ilgilidir.
8	H/Q/Z	Taç Çakra	- Bolluk ve güç. - Cennetin 8 kapısı, 8 köşeli yıldız, 8 dilimli yol... - Başarı, güç, maddi bolluk, şans, otorite, karar alma becerisi, kuvvet. - Hırs, kontrol, bencillik, kötü yönetim. - Kariyer ve finansal hedeflerde rehberlik eder. Kişisel güç ve irade ile bağlantılıdır.
9	R/I/İ	Taç Çakra	- Bütünlük ve bilgelik. - Acı ve keder. - Karizma, iyi liderlik, evrensel sevgi, hizmet, özgecilik. - Kaçış, hayalperestlik, duygusal karmaşa, negatif sahiplenicilik, yönsüzlük ile bağlantılıdır.

Modern numerolojiye göre bir kişinin hayatının ve karakterinin en önemli iki yönü doğum tarihi ve adıdır.⁴⁹⁰ Bu nedenle modern numerologlar, her harfin bir sayıyı temsil ettiği bilgisine dayanarak, kişinin ismindeki harflerin rakamsal karşılığını almakta, bu veriyi doğum tarihiyle birlikte değerlendirmekte ve bunun sonucunda o kişinin gerçek doğası ile karakterinin ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Sayıların kişinin karakterini olduğu gibi, yeteneklerini, hedeflerini ve onu harekete geçiren şeyleri de ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Sayıların tekrarlanmasının, onların anlamlarını pekiştirdiği söylenmektedir. Sayılar iyi ya da kötü olarak nitelendirilmemekte; her birinin eşit derecede olumlu ve olumsuz etkisinin olduğu, bunların da kişinin güçlü ve zayıf yanlarını temsil ettiği düşünülmektedir. Günümüzde Türkiye’de numeroloji ile ilgili internet sitelerinde bu tür hesaplamalar yapılmakta ve bazı eğitimler verilmektedir.⁴⁹¹

4.24. OSHO Terapi

OSHO Commune International ya da *The OSHO Movement* olarak da bilinen *OSHO Hareketi*, gerçek adı Chandra Mohan Jain olan Bhagwan Shree Rajneesh (Gecenin Kutsal Gurusu) tarafından kurulmuştur. Hint kökenli Caynist bir ailede doğup Felsefe profesörü olan ve 1953’te aydınlandığını belirten Rajneesh, insan potansiyelini geliştirmeyi hedefleyen teknikler ve

⁴⁹⁰ Nevill Drury - Gregory Tillett, *The Occult Sourcebook* (ABD: Routledge & Kegan Paul Publishing, 2020), 177.

⁴⁹¹ Çiftçi, “Çeşitli Kültürlerdeki Okült İnanç ve Uygulamaların Türk-İslam Kültürüne Yansıması Üzerine Bir İnceleme”, 202; Wilkinson, *Semboller ve İşaretler*, 207.

terapiler içeren bir *ashram* (tekke) kurmuş; Hindistan'ı gezip din, cinsellik, politika gibi konularda konuşmalar yaparak taraftar toplamıştır.⁴⁹²

Bhagwan Shree Rajneesh, son dönemde de adını Osho olarak değiştirmiştir. *Osho* kelimesi, Doğu kültüründe üst bilinç seviyesine ulaşmış kişiler için kullanılmakta; “okyanusta çözülmek, aydınlığa ulaşmak” gibi anlamlara gelmektedir. Rajneesh, Hindistan'ı gezdiği dönemde kurumsal dinleri, Gandhi'yi ve Sosyalizmi eleştiren konuşmaları nedeniyle Hint toplumunda hem tanınmaya hem de tepki çekmeye başlamıştır. Varlıklı insanların dikkatini çekmesiyle maddi açıdan da gruba belirli bir destek verilmiştir. Gün geçtikçe daha fazla insan Osho'ya manevi gelişim için başvurmuştur. 1962 yılından itibaren meditasyon kampları kurulmaya başlamış ve dersler verilmiştir. 1968'de Hindu liderlere cinselliği serbest bırakma çağrılarında bulunması nedeniyle aldığı tepkiler artmış ve “seks gurusu” olarak anılmaya başlanmıştır.⁴⁹³

Rajneesh *sannyasin* denen müritler yetiştirmiştir. Sannyasinler genellikle turuncu renkte elbiseler giydikleri için “orange people” (portakal renkli insanlar) olarak anılmışlardır. Bu müritlerin, Hindu geleneğindeki kast sisteminde Brahmanların sahip olduğu statünün aksine, toplum ile iç içe yetiştirildiği ve taklitten uzak olduğu söylenmektedir. Bu nedenle Rajneesh onlara “yeni nesil sannyasin” demektedir. Sannyasinler bilim ve maneviyatı bir arada yaşayan “yeni bireyler yaratma” amacını gütmüşlerdir.⁴⁹⁴

Rajneesh, Doğu mistisizmi ile Batı'nın psikolojik modellerini sentezleyerek dünya genelinde birçok kişinin dikkatini çekmiştir. Dünyanın pek çok yerinden insanlar Rajneesh'i ziyaret etmek için Hindistan'a gitmiştir. OSHO hareketinin Batı'da revaç bulması üzerine, Hindistan'da popülerleşmeyle birlikte çektiği tepkiler nedeniyle 1981 yılında, Rajneesh müritleri ile Amerika'nın Oregon eyaletine göç etmiştir. Burada bir çiftliğe yerleşip burayı adını *Rajneeshpuram* koydukları bir kasabaya dönüştürmeye başlamışlardır. Kendi içlerinde ütöpik bir komünal hayat sürmüşlerdir. Ruhsal tecrübelerin itici gücü olarak kabul edildiği için cinsellikte her türlü serbestlik normal karşılanmıştır.⁴⁹⁵

OSHO hareketi yalnızca Hindistan ve ABD üzerinde faaliyetlerde bulunmamış, dünyanın farklı yerlerinde 300 civarı meditasyon merkezi kurulmuştur. Bu merkezler hareketin önemli gelir kaynağı olmuştur. İnsanların bunlarla ilgili çılgın cinsel ilişkilerden, uyuşturucu

⁴⁹² Köse, *Milenyum Tarikatları*, 169; Hammet Arslan, “Rajneesh”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, ed. Süleyman Turan - Emine Battal (İstanbul: Okur Akademi, 2020), 415.

⁴⁹³ Arslan, “Rajneesh”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, 415-416.

⁴⁹⁴ Köse, *Milenyum Tarikatları*, 171; Arslan, “Rajneesh”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, 419.

⁴⁹⁵ Köse, *Milenyum Tarikatları*, 169.

kaçakçılığından, kurslardan kaynaklanan zihinsel ve psikolojik olumsuzluklardan bahsetmesiyle hareket ABD’de de tepki çeker hale gelmiştir. Gruba yönelik baskılar artınca kendi içlerinde de problemler ortaya çıkmış ve 1985 yılında Rajneeshpuram kasabası dağılmıştır. Rajneesh yakalanıp ABD’den sınır dışı edilince Hindistan’ın Poona kentine dönmüş ve 1990 yılında orada ölmüştür. Hareket bugün halen faaliyetlerini Poona üzerinden devam ettirmektedir.⁴⁹⁶

Emir ve yönlendirmelere karşı olmakla birlikte Rajneesh kendisi de on emir belirlemiştir. Bu on emir: “İç dünyanız onaylamadığı sürece kimsenin emrine itaat etmeyin. Yaşamın kendisinden başka Tanrı yoktur. Hakikat içinizdedir, onu başka yerde aramayın. Aşk duadır. Hiç olmak ve hiçlik hakikatin kapısıdır, bizatihi araç, amaç ve kazanımdır. Hayat şimdi ve buradadır. Uyanık yaşayın. Yüzmeyin, su üzerinde akın. Her an ölün; böylece her an yeni olursunuz. Aramayın; olan, olandır, durun ve görün.” şeklinde bilinmektedir.⁴⁹⁷

Rajneesh, ilk kez 1970 yılında halka açık bir şekilde “dinamik meditasyon” tekniğini öğretmeye başlamıştır. Dinamik meditasyonun beş aşaması vardır ve ilk üç aşama aktiftir. Dördüncü aşamada ise sessizliğe hazırlanılır. Beş aşamanın dördü müzikle gerçekleştirilir. Birinci aşamada ayaklar omuz genişliğinde açık tutulur, dik durularak burundan düzensiz şekilde nefes alıp verilir. Nefeslerin yoğun, derin, hızlı ve ritimsiz olması istenir. Buna “kaotik nefes tekniği” denmektedir. Enerjinin artırılması için ise doğal vücut hareketlerinin kullanılması söylenir. Böylece vücudun daha canlı ve madde olarak değil enerji olarak hissedileceği düşünülmektedir. İkinci aşama katarsis evresidir. Bu aşamada kişinin içinden atması/boşaltması gereken her şeyi atması hedeflenir. Atma işleminin, tamamen çıldırmak, bağırarak, tekmeler savurmak, dans etmek, şarkı söylemek, kahkaha atmak ve benzeri şekillerde yapılması istenmektedir. Kişinin bilinçli bir şekilde delirmesi ve bütün olması hedeflenmektedir. Üçüncü aşamada kollar başın üzerine kaldırılır ve “Hoo! Hoo! Hoo!” şeklindeki mantra bağırılarak zıplanır. Kişinin tüm gücüyle zıplaması ve kendini tamamen yorması beklenir. Dördüncü aşamada “Dur!” ikazı geldiği anda tamamen hareketsiz şekilde durmaları istenir. Burada bilinçli bir farkındalığa erişmeye, hareketsiz ve sessiz bir şekilde olan bitene sadece tanık olmaya çalışılır. Beşinci aşamada ise yumuşak bir müzik eşliğinde dans ederek meditasyon bitirilmektedir.⁴⁹⁸

⁴⁹⁶ Arslan, “Rajneesh”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, 418; Köse, *Milenyum Tarikatları*, 170-171.

⁴⁹⁷ Arslan, “Rajneesh”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, 419.

⁴⁹⁸ Prem Shunyo, “Osho Meditasyon Metodları”, çev. Merve Duygun, *Osho Terapi*, ed. Svagito R. Liebermeister (İstanbul: Butik Yayıncılık, 2014), 62-64.

OSHO Hareketi, dinamik meditasyon dışında farklı meditasyon teknikleri de kullanmakta; yoga, mindfulness, bioenerji, sezgisel masaj, tantrik cinsellik, çift terapisi, hipnoz ve benzeri pek çok uygulamayı da barındırmaktadır.⁴⁹⁹

OSHO hareketi bir belgesel⁵⁰⁰ konu edinilmiştir. Bu belgesel ülkemizde de dikkatleri çekmiş ve üzerine incelemeler yapılmıştır. Dünya genelinde Rajneesh ile röportajlar yapılmış,⁵⁰¹ onun konuşmalarından oluşturulan yüzlerce kitap basılmıştır. OSHO hareketinin YouTube kanalında da Rajneesh'in bazı konuşmalarının kaydı yer almaktadır.⁵⁰² OSHO hareketinin merkezi olarak *OSHO Uluslararası Meditasyon ve Dinlenme Merkezi (OSHO International Meditation Resort)*⁵⁰³ ve Osho'nun fikirlerini yaşatmak amacıyla İsviçre'de *OSHO Vakfı (Osho International Foundation / OIF)*⁵⁰⁴ kurulmuştur. OSHO hareketine ait Türkçe'ye çevrilen çok sayıda kitap bulunmaktadır. Dinî altyapısı nedeniyle ilahiyat alanında “Yeni Dini Hareketler” kapsamında değerlendirilen OSHO hareketi,⁵⁰⁵ insanlar arasında genellikle bu altyapı bilinmeden bir “kişisel gelişim hareketi” olarak algılanmakta ve Osho bir filozof olarak tanınmaktadır.

4.25. Pranik Şifa

Pranik şifa yöntemi, geçmişten beri var olmakla birlikte günümüzdeki haliyle Choa Kok Sui⁵⁰⁶ tarafından geliştirilmiş ve öğretilmiştir. Choa Kok Sui, fiziksel bedeni iyileştirmek için *prana*⁵⁰⁷ ya da *Qi* olarak bilinen hayat enerjisini kullanan eski bir şifa yöntemi olan Pranik Şifa'nın herkes tarafından kullanılabilir bir teknik olmasını hedeflemiştir. Pranik Şifa, vücudun enerji süreçlerini dengelemeye, uyumlaştırmaya ve dönüştürmeye yarayan bir enerji tıbbi sistemidir. Bu yöntem basit, etkili ve güçlü bir teknik olarak görülmektedir. Pranik Şifa'da, şifacının pranayı yansıtarak hastayı iyileştirdiği düşünülmektedir. Pranik Şifa'ya göre hastalıklar fiziki

⁴⁹⁹ Geniş bilgi için bk. Svagito R. Liebermeister (ed.), *Osho Terapi*, çev. Merve Duygun (İstanbul: Butik Yayıncılık, 2014); Osho, *Osho: Bir Meditasyon Kursu*, çev. Pınar Savaş (İstanbul: Butik Yayıncılık, 2019).

⁵⁰⁰ Maclain Way - Chapman Way, Wild Wild Country [Vahşi Kırklar] (TV Mini Dizisi/Belgesel, 2018).

⁵⁰¹ Oregon Historical Society, “Rajneeshpuram - News Footage (KGW, 1985)”, *YouTube* (2 Şubat 2016), 00:10:50-00:51:31.

⁵⁰² YouTube, “OSHO International” (Erişim 14 Ekim 2024).

⁵⁰³ OSHO, “OSHO International Meditation Resort” (Erişim 14 Ekim 2024).

⁵⁰⁴ OSHO, “OSHO International Foundation” (Erişim 14 Ekim 2024).

⁵⁰⁵ Bk. Köse, *Milenyum Tarikatları*, 169-172; Hammet Arslan, “Rajneesh”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, 415-420; Muhammed Kızılgeçit vd., “Psikoloji ve Yeni Dini Hareketler”, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (Haziran 2017), 193-214.

⁵⁰⁶ Chao Kok Sui, Filipinler'de dünyaya gelmiştir. Şifa ve ruhsallık üzerine çalışan ve Pranik Şifa'yı bugünkü şekliyle ortaya koyan Choa Kok Sui, 2007'de hayatını kaybetmiştir.

⁵⁰⁷ Prana, Upanişadlar'da “yaşam soluğu” ya da “yaşam” anlamında kullanılır. Hint teozofisine göre prana, insanı canlandıran, canlılık niteliklerini veren yaşamsal unsurdur. Bk. Kaya, *Hint Mitolojisi Sözlüğü*, 118-119; Salt – Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 332.

bedenden önce, enerji (biyoplazmik) bedende çıkmaktadır. Pranik Şifacılar hastalıklara insanın aurasında bulunan bir enerji sızıntısının neden olduğunu söylemektedir. Kirlian fotoğrafçılığında aura ve enerji bedenin görüldüğüne dair oluşan inanç da Pranik Şifa'nın enerji bedeni iyileştirmesine bir kanıt olarak yorumlanmıştır. Pranik Şifa uzmanlarının prana enerjisiyle hastaları iyileştirmesi gibi, akupunktur ve refleksoloji uzmanlarının da bu prana enerjisinden yararlandıkları düşünülmektedir.⁵⁰⁸

Pranik Şifa'ya göre fiziksel bedende kanın damarlarda akması gibi, enerji bedende de biyoplazmik maddelerin aktığı ve bedene yayıldığı kanallar vardır. Vücudu besleyen prana ya da Qi, bu kanallar boyunca akmaktadır.⁵⁰⁹

Çakralar enerji bedenin önemli bir parçası olarak görülmektedir. Çakraların hayati organlara ve bedene enerji verdiği kabul edilmektedir. Bu bakımdan çakralar enerji santralleri gibi görülüp bu santraller arızalandığında bedende hastalıkların oluştuğu düşünülmektedir. Bazı çakraların aktifleştirilmesi belirli psişik yetenekleri ortaya çıkarmaktadır. Örneğin el çakrası aktif olan kişi süptil enerjileri, auraları hissedebilmektedir.⁵¹⁰

Pranik Şifa tekniği herhangi bir ilaç, alet ya da kişiye fiziksel temas gerektirmeyen bir uygulamadır. Uygulayan şifacı, fiziksel bedenin değil, enerji bedenin üzerinde çalışmaktadır.⁵¹¹ Pranik Şifa tekniklerinin, yüksek ateşi düşürdüğü; baş, diş, kas ağrılarını ve gaz sancılarını giderdiği; öksürük ve soğuk algınlığını tedavi ettiği; göz, karaciğer, kalp gibi önemli rahatsızlıkları birkaç seansta iyileştirdiği; iyileşme hızını normalden üç ve daha fazla kat arttırdığı iddia edilmektedir. Bu tekniğin herkes tarafından kolayca öğrenilebileceği, uzmanlık gerektiren kısımlarının da daha fazla pratik ve zaman verildiğinde rahatlıkla yapılabileceği söylenmektedir.⁵¹²

Pranik Şifa uzmanları, bazı durumlarda sadece prana enerjisi ile fiziksel rahatsızlıkların üzerine çalışmakla kalmayarak psikolojik destek tarzı hizmetlerin de üstlenilmesi gerektiğini düşünmektedir. Örneğin psikosomatik rahatsızlıkların (stres, kaygı ve benzeri duygulardan kaynaklanan fiziksel rahatsızlıklar) baş göstermesi gibi durumlarda Pranik Şifacılar, hem prana

⁵⁰⁸ Choa Kok Sui, *Pranic Healing* (ABD: Samuel Weiser, Inc., 1990), 3-7; The Pranic Healers, “Pranic Healing” (Erişim 16 Ekim 2024).

⁵⁰⁹ Kok Sui, *Pranic Healing*, 6.

⁵¹⁰ Kok Sui, *Pranic Healing*, 13-14.

⁵¹¹ Pranik Şifa, “Pranik Şifa Nedir” (Erişim 16 Ekim 2024).

⁵¹² Kok Sui, *Pranic Healing*, 7.

enerjisini kullanarak Pranik Şifa vermekte hem de hastada meditasyonlar ile öz farkındalık ve duygusal olgunluk geliştirme üzerine çalışmaktadır.⁵¹³

Pranik Şifa tekniğinin öğrenilmesinde farklı seviyeler yer almaktadır. Birinci seviye eğitim, “Temel Pranik Şifa Kursu”dur. Bu seviyede, basit fiziksel rahatsızlıkları iyileştirmeye yarayan prensip ve teknikler öğretilmektedir. Bu aşamada aurayı görme ve tarama; ana çakraların yerleri ve görevleri; vücudun solunum dolaşım gibi sistemleri üzerindeki hastalıkların tedavisi; doğru nefes alma teknikleri; migren, sinüzit, tansiyon gibi hastalıkların tedavileri ve ikiz kalpler meditasyonu gibi bilgiler öğrenilmektedir. İkinci seviye “İleri Pranik Şifa Kursu”dur. Burada ileri teknikler ve renkler kullanılarak şifa verme süresi kısaltılmakta, ciddi kronik rahatsızlıkların tedavileri öğretilmektedir. Hücresel yenilenme; iç organların ve kanın temizlenmesi; bağışıklığı güçlendirme; astım, felç, kalp hastalıkları gibi ciddi rahatsızlıkların tedavisi; kitlesel şifa verme ve süper şifa tekniği gibi teknikler verilmektedir. Üçüncü seviye ise “Pranik Psikoterapi Kursu”dur. Üçüncü aşamada hastalıkların psikolojik yönleri ve tedavileri ele alınmaktadır. Sigara ve alkol gibi bağımlılıkların, fobilerin, saplantıların, panik atak, depresyon, paranoya gibi rahatsızlıkların tedavileri; aura ve çakra kalkanı oluşturma tekniği ve negatif duyguların etkisinden korunma yöntemi öğretilmektedir. Ayrıca “Süper Beyin Yogası” öğretilerek alzheimer riskini azaltmaya ve çocuklarda zekâ seviyesini arttırmaya yönelik eğitim verilmektedir. Dördüncü seviyede ise “Pranik Kristal Şifa” yer almaktadır. Bu aşamada şiddetli ve kronik rahatsızlıkların tedavisi için kristaller ve taşların kullanımı hakkında eğitim verilmektedir.⁵¹⁴

Pranik Şifa’da, İkiz Kalpler Meditasyonu ve Arhatik Yoga gibi yöntemler de kullanılmaktadır. *İkiz Kalpler Meditasyonu*, aydınlanma ve kozmik bilince ulaşmayı sağladığı söylenen bir tekniktir. Tüm dünyayı sevgi, nezaket, neşe, barış, iyi niyetle kutsamayı ve uyum içinde olmayı temel alma gayesi vardır. Bu nedenle tüm dünyaya ve varlıklara hizmet ettiği düşünülmektedir. Meditasyonda kalp ve taç çakralarının enerji merkezlerini harekete geçirmeye odaklanılmaktadır. İkiz Kalpler Meditasyonunun, sezgi gücünü arttırmak, zihinsel kuvveti güçlendirmek, aurayı temizlemek, stresi azaltmak, fiziksel bedeni temizlemek ve daha sağlıklı olmak gibi pek çok etkisinin bulunduğu ifade edilmektedir. Bu meditasyonu uygulamak için herhangi bir dinî görüşe mensup olmak gerekmediği ve her inançtan insanın bunu

⁵¹³ Kok Sui, *Pranic Healing*, 14-15.

⁵¹⁴ The Pranic Healers, “Pranic Healing” (Erişim 16 Ekim 2024); Pranik Şifa, “Pranik Şifa Nedir” (Erişim 16 Ekim 2024).

uygulayabileceği söylenmektedir. Bunların dışında *Mavi İnci Üzerine Meditasyon, Arhatik Kundalini Meditasyonu, Arhat Dhyana* gibi meditasyon çeşitleri de kullanılmaktadır.⁵¹⁵

Arhatik Yoga, Choa Kok Sui'nin yedi farklı yoga türünü sentezlemesiyle ortaya çıkan bir yoga çeşididir. Bu yedi yoga, *Raja Yoga, Karma Yoga, Laya Yoga/Kundalini Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Mantra Yoga* ve *Hatha Yoga*⁵¹⁶dır. Arhatik kelimesi, “aydınlanmaya ulaşmış kişi, aziz” anlamına gelen *arhat* sözcüğünden gelmektedir. Arhatik Yoga'nın amacı “zeki, şefkatli, iyi kalpli, güçlü ve büyük ilahi hizmetkâr olacak öğrenciler yetiştirmek; ruhun evrimsel gelişimini hızlandırarak kişinin insanlığa ve Dünya gezegenine daha büyük hizmette bulunabilmesini sağlamak” şeklinde açıklanmaktadır. Arhatik Yoga, uygulayıcının hayatını, ilişkilerini, kariyerini, dinini sürdürebileceği şekilde tasarlanmıştır. Çünkü Arhatik Yoga herhangi bir dine/mezhebe ait görülmemekte; tamamen spiritüel bir uygulama olarak kabul edilmektedir.⁵¹⁷

Arhatik Yoga'nın beş temel ayağı bulunmaktadır. Bunlar i) yüce varlığa bağlılık ve manevi öğretmene saygı, ii) arınma, iii) meditasyon iv) çalışmak v) hizmet ve bağış olarak aktarılmaktadır. Yüce bir varlığa bağlılık ve ruhsal öğretmenine saygı olmadan Arhatik Yoga'nın mümkün olmadığı düşünülmektedir. Yapılan arınma işlemi içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmaktadır. Fiziksel beden ve enerji bedeninin arasında akan enerjinin daha fazla olabilmesi için, kirli enerji barındıran şeylerden uzak durulması söylenir. Et yemeyi azaltma, domuz eti yememe, sigara-alkol-uyuşturucu kullanmama, meditasyondan önce fiziksel ve nefes egzersizlerini yapma gibi kurallara uyulması istenmektedir. Arhatik Yoga'nın arınma ve karakter inşası için verdiği bazı tavsiye ve kuralların Budizm, Konfüçyanizm gibi dinlerden alıntılandığı söylenmektedir.⁵¹⁸ Örneğin Arhatik Yoga'daki beş temel erdem Konfüçyanizm'de yer alan “ağırbaşlılık, cömertlik, samimiyet, doğruluk ve nezaket”⁵¹⁹ erdemleridir. Budizm'de yer alan Sekiz Dilimli Yol'un⁵²⁰ bir kısmı da öğretinin içerisine alınmıştır.

⁵¹⁵ Pranik Şifa, “İkiz Kalpler” (Erişim 17 Ekim 2024); Kok Sui, *Pranic Healing*, 237-238; The Pranic Healers, “Arhatik Preparatory Level” (Erişim 17 Ekim 2024).

⁵¹⁶ Yoga başlığında bu yoga çeşitleriyle ilgili ayrıntılı bilgi verilecektir.

⁵¹⁷ Pranik Healing, “Arhatik Yoga” (Erişim 17 Ekim 2024); The Pranic Healers, “Yoga of Synthesis” (Erişim 17 Ekim 2024).

⁵¹⁸ The Pranic Healers, “Arhatik Preparatory Level” (Erişim 17 Ekim 2024).

⁵¹⁹ Ahmet Güç, “Konfüçyanizm”, *Yaşayan Dünya Dinleri*, 395.

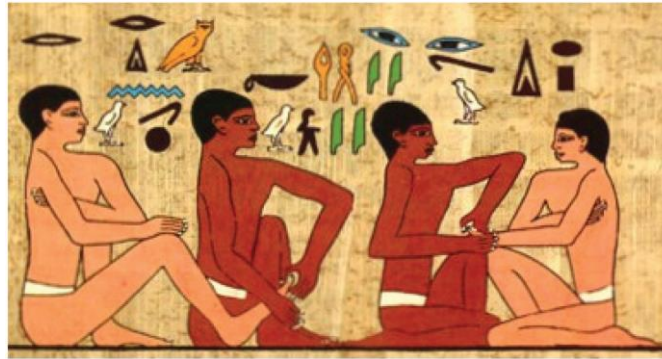
⁵²⁰ Sekiz Dilimli Yol, doğru bilgi, doğru amaç/düşünce, doğru konuşma, doğru davranış, doğru meslek, doğru/sürekli çaba, doğru/sürekli gözetim ve doğru/tam konsantrasyondur. Bk. Yitik, “Budizm”, 321-322.

Pranik Şifa ile ilgili yerli ve yabancı⁵²¹ internet siteleri üzerinden tanıtım yapılmakta; eğitim, kurs ve sertifikalar verilmektedir.

4.26. Refleksoloji

Refleksoloji, el ve ayaklarda bulunan bazı özel noktaların/refleks alanlarının uyarılarak vücudun kendi kendini tedavi mekanizmasını harekete geçirmeyi amaçlayan ve masaj ile yapılan bir tedavi yöntemidir. Bazı refleksologlar bu kapsama el ve ayağın yanı sıra kulak ve yüzü de dâhil etmektedir ancak genellikle ayaklara uygulanmaktadır. Bu refleks alanlarına herhangi bir cihaz, malzeme, krem, losyon kullanılmadan, yalnızca basınç uygulanır. Refleksoloji noktalarına yapılan ovma eylemi, refleks alanlarındaki sinir uçlarını uyarır ve ortaya çıkan elektro-kimyasal mesaj, ovulan noktanın denk geldiği organa taşınır. Böylece bu organlar uyarılmış olur.⁵²²

Refleksoloji, birçok kültürde eski zamanlardan beri kullanılmaktadır. 5000 yıl önce Hindistan’da ve Çin’de uygulandığı düşünülmektedir. Geleneksel Çin tıbbında belirli noktaları ovarak vücuttaki enerji dengesini sağlayan akupresür/akupresör tekniği refleksoloji kapsamında değerlendirilebilmektedir. MÖ. 2350’ye tarihlenen ve muhtemelen Mısırlı bir hekime ait mezarda yer alan bir resimde el ve ayak refleksolojisinin tasvir edilmesi, refleksolojinin çok eski zamanlara dayandığına dair bir kanıt olarak kabul edilmektedir.⁵²³



Şekil 4. 7: MÖ.2350’den refleksolojiye dair bir duvar resmi⁵²⁴

⁵²¹ Pranik Şifacılar, “Anasafya” (Erişim 17 Ekim 2024); Pranik Healing, “Home” (Erişim 17 Ekim 2024); The Institute of Inner Studies, “Home” (Erişim 17 Ekim 2024); The Pranik Healers, “Home” (Erişim 17 Ekim 2024).

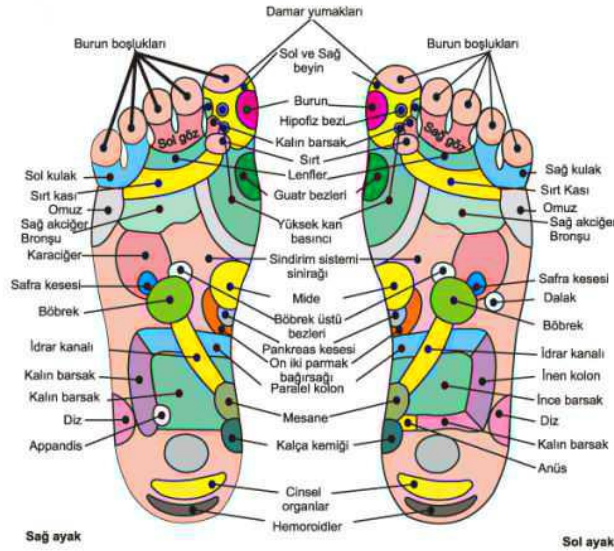
⁵²² Öztürk vd., “Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımı”, 30; Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, *Resmi Gazete* 29158 (27 Ekim 2014); Zeynep Aksel Wilhelm, *Adım Adım Sağlık: Refleksoloji* (İstanbul: Dharma Yayınları, 2023), 14-15.

⁵²³ Seda Kurt - Gülbeyaz Can, “Refleksoloji ve Kullanım Alanları” *Sağlıkla Hemşirelik Dergisi* 3 (Nisan 2013), 54.

⁵²⁴ Anonim, *Akmanthor* (Resim, M.Ö. 2330), Wikipedia.

19. yüzyılın ikinci yarısında Amerikalı Doktor William H. Fitzgerald, *Bölge Terapisi (Zone Therapy)* yöntemini ortaya koymuştur. Fitzgerald, Bölge Terapisinde parmaklarda yer alan bazı noktalara basınç uygulayınca el, kol, omuz, çene, burun ve kulaklar üzerinde anestezi bir etki elde ettiğini görerek bu yöntemi uygulamaya başlamıştır. Çoğu refleksolog için Fitzgerald'ın ortaya atmış olduğu Bölge Terapisi, bugünkü modern refleksolojinin temeli olarak kabul edilmektedir.⁵²⁵

Refleksoloji, geleneksel ve alternatif tıp kapsamında ele alınmaktadır. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği'ne göre refleksoloji, stres, anksiyete, irritabl barsak sendromu, immün sistemin güçlendirilmesi, bulantı, kusma, kabızlık, kas ağrıları, migren, uyku bozuklukları gibi rahatsızlıklarda kullanılabilmektedir.⁵²⁶



Şekil 4. 8: Ayakta bulunan refleksoloji noktaları⁵²⁷

Refleksolojiye göre vücuttaki enerji, üzüntü, stres, hastalık ve benzeri durumlarda tıkanabilmekte; bu tıkanıklıkların sonucunda kimi organlara gerektiğinden fazla kimilerine ise az enerji gidebilmekte ve bu dengesizlik organların görevini yerine getirememesine neden olabilmektedir. Refleksologlar el, ayak ve kulakların vücudun bir çeşit haritasını taşıdığına ve buralarda vücudun majör organlarının, bezlerinin ve bölümlerinin yansıdığı refleks alanlar veya referans noktalar olduğuna inanmaktadır. Referans noktalarına yapılan masaj ile bu tıkanıklar

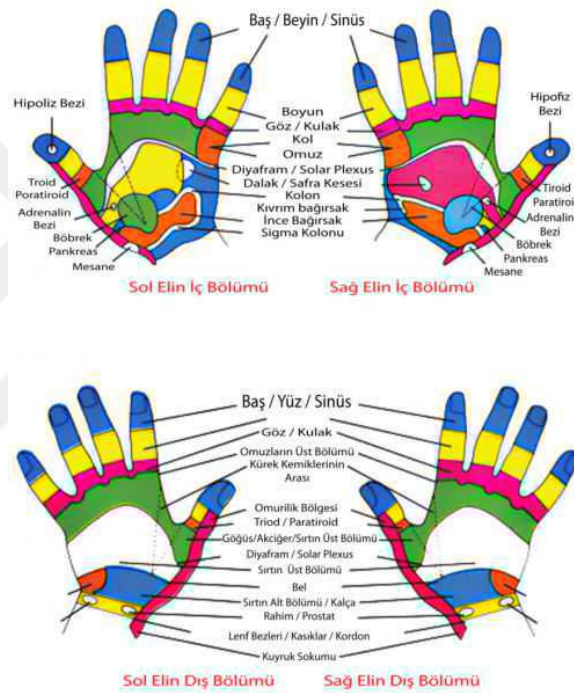
⁵²⁵ Aksel Wilhelm, *Refleksoloji*, 21-23.

⁵²⁶ Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, *Resmi Gazete* 29158 (27 Ekim 2014).

⁵²⁷ Anonim, *Refleksoloji Haritası* (Resim), Feridun Kunak.

açılarak enerji akımının dağılması sağlanmaktadır. Dağılan enerji vücudu canlandırmakta, enerjinin dengeli yayıldığı vücut sağlıklı hale gelmekte ve sağlıklı vücut kuvvetli bir bağışıklık sistemine sahip olmaktadır.⁵²⁸

Refleksoloji uygulaması yapılırken dikkat edilmesi gereken bazı sağlık durumları vardır. Trombozda (damarda pıhtı), diyabette, hamileliğin özellikle ilk üç ayında, bacaklarda varis olması durumunda, yaralı ayaklar ve çürük olmuş alanlarda refleksoloji uygulanması tavsiye edilmemektedir.⁵²⁹ Ayakların yaralandığı veya ampute olduğu durumlar ile aşırı hassas veya ayakları ile çalışılmasından çekinen kişilerde el refleksolojisi kullanıldığı belirtilmektedir.⁵³⁰



Şekil 4. 9: Elde bulunan refleksoloji noktaları⁵³¹

Refleksoloji seansında huzur ve güven ortamı sağlanmakta, dinlendirici bir müzik de eşlik edebilmektedir. Masaja başlanmadan önce hastanın şikâyetleri dinlenmektedir. Daha sonra hasta, vücudun üst bölümü daha dik olacak şekilde masaj masasına yerleşmektedir. Refleksolog ilk olarak ayakları oarak ısıtmakta, ardından hastanın ihtiyacına göre masajını yapmaktadır. Bu masaj sadece sorunlu bölgelerde yapılabildiği gibi bütün ayak üzerinde de çalışılabilmektedir. Masaj sonunda hastanın rahatlamış hissedebileceği söylenirken, bazen de

⁵²⁸ Nur Tunalı, “Manipülatif Tamamlayıcı Tedavi Yaklaşımları” *SD Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi* 22 (2012), 72; Aksel Wilhelm, *Refleksoloji*, 15.

⁵²⁹ Aksel Wilhelm, *Refleksoloji*, 16-17.

⁵³⁰ Tunalı, “Manipülatif Tamamlayıcı Tedavi Yaklaşımları”, 72.

⁵³¹ Anonim, *Refleksoloji Haritası* (Resim), Feridun Kunak.

hastanın şikâyetlerinin birkaç gün artabileceği, ardından azalarak bitebileceği aktarılmaktadır. Bu iyileşme sürecinin bir parçası olarak görülmektedir. Refleksoloğun kişinin hastalığını tedavi etmediği, ancak vücudun kendini tedavi etmesi için vücuda yardımcı olduğu söylenmektedir.⁵³²

Türkiye’de refleksoloji uygulamasının, Sağlık Bakanlığı bünyesinde, Bakanlıkça yetkilendirilmiş ünite ve uygulama merkezlerinde, ilgili alanda sertifikalandırılmış uzmanlarca yapılabileceğine dair bir mevzuat bulunmaktadır.⁵³³ Ancak yalnızca sağlık kuruluşlarında uygulanmamakta; özel kurumlar, güzellik merkezleri, masaj salonları gibi pek çok yerde de uygulandığı bilinmektedir.

4.27. Reiki

Reiki, 1900’lerin başlarında Japon Mikao Usui (1865-1926) tarafından kurulan bir harekettir. Japonca’da *rei* “ruh”, *ki* “enerji” anlamına gelmektedir. Reiki, “evrensel hayat enerjisi” ve “her yerde var olan ruhsal yaşam enerjisi” olarak ifade edilmektedir. Reiki enerjisinin ilk insandan beri var olduğu düşünülmekte; Mikao Usui’nin bunu sistemleştirdiği kabul edilmektedir. Usui’nin Hz. İsa’nın mucizevi şifa verici gücünün sırrını yakalamaya çalışan bir Hristiyan olduğu fakat sonradan Budizm’e meylettiği söylenmektedir. İddiaya göre Usui, kutsal Kurama Dağı’nda inzivaya çekilmiş, burada Budist metinlerindeki ruhsal tedavi sembollerinin anlamları ona ilham edilmiştir. Usui’nin ruhsal tedavinin sırrına erdiğine ve evrensel hayat enerjisini yakaladığına inanılmaktadır.⁵³⁴ Reiki hareketinin Batı’ya gelişi 1980’leri bulmuştur. Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre Usui, iddia edildiği gibi Budist olmadan önce Hristiyan değildir. Bu bilginin Reiki öğretisinin Batı’da daha kolay yayılması için ortaya atıldığı düşünülmektedir.⁵³⁵

Reiki, enerji şifacılığı uygulamaları kapsamında ele alınmakta; bedensel, zihinsel ve ruhsal şifa vermek amacıyla elle enerji aktarmaya dayanan bir teknik olarak görülmektedir.⁵³⁶ Mikao’ya göre insanın mutsuzluğunun temel nedeni “Reiki”nin yani evrensel enerjinin vücutta sıkışmasıdır. Fiziksel ve duygusal rahatsızlıkların temelinde bu enerji sıkışması yatmaktadır ve Reiki uygulaması ile bu enerji kanalize edilerek rahatlama sağlanmaktadır. İnsanın enerji

⁵³² Aksel Wilhelm, *Refleksoloji*, 17-18.

⁵³³ Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, *Resmî Gazete* 29158 (27 Ekim 2014), md 9.

⁵³⁴ Köse, *Milenyum Tarikatları*, 191; Hakkı Şah Yasdımın, “Reiki”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, ed. Süleyman Turan - Emine Battal (İstanbul: Okur Akademi, 2020), 427.

⁵³⁵ Köse, *Milenyum Tarikatları*, 191-192.

⁵³⁶ Yalvaç Arıcı, “Modern Şifacılık Yönelimlerinden Enerji Şifacılığı Uygulamaları”, 314.

bedeninde yer alan enerji meridyenlerindeki akışın yolu açılmakta, çakralar üzerine eli yerleştirerek enerji karışıklığı giderilmekte ve denge sağlanmaktadır.⁵³⁷

Usui Mikao'nun beş temel prensibi bulunmaktadır: i) Üzülmeceksin. ii) Sinirlenmeceksin. iii) Anne-babana, öğretmenlerine, yaşlılara ve arkadaşlarına saygı göstereceksin. iv) Hayatını dürüstçe kazanacaksın. v) Tüm canlılara saygılı olacaksın. Bu beş prensip, “Bugün sadece bugün kızma hiçbir şeye.”, “Bugün sadece bugün endişelenme”, “Bugün sadece bugün sahip oldukların için müteşekkir ol”, “Bugün sadece bugün kendini işe ada”, “Bugün sadece bugün insanlara karşı nazik ol ve iyi davran” şeklinde de aktarılmaktadır. Usui'ye göre, bu prensiplerin çoğu hastalık için spiritüel bir ilaç ve mutluluğu davet etmenin gizli yöntemleridir. Bu nedenle Reiki üstatları, her sabah ve akşam hem ellerin dua pozisyonunda tutulmasını ve oturulmasını hem de bu prensiplerin söylenmesini istemektedir. Günlük hayatta bu prensipler uygulandığı zaman daha saf ve sağlıklı bir zihne kavuşulacağına inanılmaktadır.⁵³⁸

Reiki şifacısı olabilmek için inisiyasyon kullanılmaktadır. Öğrenci olan kişi öncelikle birkaç gün süren eğitim seminerlerine katılarak çakraları temizlemeyi ve dengelemeyi öğrenmekte, Reiki hakkında temel teorik bilgileri almakta ve daha sonra inisiyasyon seansına katılmaktadır. Böylece kişi bir kanal haline gelmekte, evrensel enerjiyi ellerinde hissetmekte, başkalarına aktarmak için ellerini kullanabilmektedir.⁵³⁹ Uygulama esnasında danışan, Reiki masasında giyinik olarak uzanır ya da oturur vaziyettedir. Uygulayıcı da oturur vaziyette ya da ayakta durmaktadır. Bir seans yaklaşık 20 dakika sürmektedir ve herhangi bir olumsuz etkisi ya da zararı olmadığı ifade edilmektedir. Reiki eğitimi için herhangi bir para alınamayacağı, yalnızca hazırlanmış dokümanların ücreti, bina kirası gibi ücretlerin eşit bölünebileceği söylenmiştir. Bazı Reiki eğitimcilerinin para alması konusundan ise, onların kişisel tercihleri olduğu ve saygı duyulması gerektiği şeklinde bahsedilmektedir.⁵⁴⁰

Reiki'nin bir dinî grup, tarikat ya da cemaat olmadığı söylenmektedir. Hangi dine mensup olursa olsun herkesin Reiki uygulayabileceği ve Reiki'nin bir arınma yöntemi olduğu vurgulanmaktadır. Usui'nin Budizm'e meyletmış olduğu bilgisi ve Reiki uygulamalarının Uzakdoğu ibadetlerini çağrıştırması, Reiki'nin dinsel bir boyutunun olup olmadığı yönünde tartışmalara neden olmuştur. Günümüzde Reiki genellikle bir alternatif tıp ve şifa tekniği

⁵³⁷ Köse, *Milenyum Tarikatları*, 192; Reiki Yaşam, “Reiki Nedir” (Erişim 21 Ekim 2024).

⁵³⁸ Köse, *Milenyum Tarikatları*, 192; Yasdıman, “Reiki”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, 429.

⁵³⁹ Hammer, *Claiming Knowledge*, 1; Yasdıman, “Reiki”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, 430.

⁵⁴⁰ Ali İhsan Yitik, “Hint Kaynaklı Dinlerin Ülkemizdeki Faaliyetleri”, *İslami Araştırmalar* 20/3 (2007), 342.

şeklinde takdim edilmektedir.⁵⁴¹ Türkiye’de de Reiki Yeni Dini Hareketler kapsamında ele alınan bir akım⁵⁴² olmakla birlikte bir enerji şifacılığı tekniği olarak yaygınlaşmaktadır. Günümüzde halen aktif olarak çalışan ve Reiki şifa enerjisini öğretmek, halkı eğitmek için tasarlanmış çok sayıda özel enstitü veya merkezde dersler veya atölyeler düzenlenmektedir.

4.28. Renk Terapisi

Renklerin bir enerjisi ve anlamı olduğu düşünülmektedir. Her rengin ve vücuttaki organların kendilerine has ve belirli bir frekansta titreştiği belirtilmekte; renklerin enerjisinin, bedende rahatsızlık hissedilen bölgelere iletilmesiyle hastalıkların tedavisine yardımcı olunabileceğine inanılmaktadır. Renklerin enerjisi ve renklerle tedavi etme inancının, yüzyıllardır uygulanan ezoterik bir bilgi olduğu söylenmektedir.⁵⁴³ Renklerin psikolojik anlamları ve etkilerinin günlük yaşamımızda önemli bir rol oynadığı, renk seçimlerinin çevremiz üzerinde tesiri olduğu, duygusal ve zihinsel dünyamızı etkilediği düşünülmektedir.⁵⁴⁴

Renk terapisi (Kromoterapi), yedi çakranın karşılık geldiği yedi renge dayanmaktadır. Buna göre yedi çakranın herhangi birindeki renk titreşimleri hastalıklar nedeniyle azaldığında, o renge olan ihtiyaç artmaktadır. Hastalık durumunda, uygun olan rengi ya da renkleri ışık halinde vücuda vererek tedaviye yardımcı olmak hedeflenmektedir. Bunun yanında, uygun renklerde taşları yanında taşıma, o renkli kıyafetleri giyme, ortamı o renklere göre düzenleme, ihtiyaç duyulan renge uygun ampul kullanma ya da o renkte meyvelerden yararlanmanın da olumlu sonuçlar verdiği söylenmektedir.⁵⁴⁵

Renk terapisi, belirli bir renge bakarak ya da vücudun belirli bölgelerine doğrudan gerekli renkleri yansıtarak da yapılabilmektedir. Renk terapistleri, renklerin enerjisinin ve faydalarının, gözler ya da cilt aracılığıyla bedenimize girebileceğini düşünmektedir. Renk terapisi, stres, depresyon, saldırganlık, uyku bozukluğu, yüksek tansiyon, cilt enfeksiyonu, bazı kanser hastalıkları gibi pek çok rahatsızlıkta kullanılmaktadır. Bununla birlikte renk terapisinin

⁵⁴¹ Hammer, *Claiming Knowledge*, 1; Yasdıman, “Reiki”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, 430.

⁵⁴² Yitik, “Hint Kaynaklı Dinlerin Ülkemizdeki Faaliyetleri”, 340-347; Dilek Yücel, *Reiki’nin Oluşumu, Gelişimi ve Türkiye’deki Faaliyetleri* (İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007); Gamze Gürbüz - Hasan Hüseyin Aygül, “Araştıran Uyanışa, Şifadan Estetiğe Yeni Çağ İnançları”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23/43 (Haziran 2021), 20-51.

⁵⁴³ Ferda Ercan Uyulan, *Okültizm ve Enerji: Geçmişten Bugüne Gizemcilik İlgi Alanları Tradisyonları* (İstanbul: Lotus Yayınları, 2014), 557; Burhanettin Keskin, “Renk Terapisi Üzerine Bir İnceleme”, *Sanat Dergisi* 10 (Ağustos 2010), 23.

⁵⁴⁴ İstanbul Gedik Üniversitesi, “Renkler ve Anlamları - Psikolojik Etkileri”.

⁵⁴⁵ Ercan Uyulan, *Okültizm ve Enerji*, 558.

herhangi bir tıbbi rahatsızlık için etkili olduğuna dair önemli bir kanıt olmadığı da aktarılmaktadır.⁵⁴⁶



Şekil 4. 10: Çakraların renkleri ve özellikleri⁵⁴⁷

Renk seçimlerinin kişiliği yansıttığına da inanılmaktadır. Genellikle kırmızının agresif; sarının uyumlu; pembenin gösteriş seven; morun entelektüel; siyahın uyumsuz, bağımsız; yeşilin sevecen; turuncunun marjinal; kahverengi sıcak, derin; grinin soğukkanlı, tarafsız; mavinin hassas, duyarlı; beyazın tutucu ve baskın gibi çeşitli kişilik özelliklerine karşılık geldiği düşünülmektedir.⁵⁴⁸ Renklerin belirtilen bu kişilik göstergeleri dışında farklı anlamlarının da bulunduğu kabul edilmektedir.⁵⁴⁹

Renklerin günlük hayatta bu anlamlara uygun biçimde kullanılmaya çalışıldığı da bilinmektedir. Örneğin kırmızı ve turuncu, yüksek enerjili renkler olarak bilindiği için, bazı yeme-içme mekânlarında insanların bir an önce yemeklerini yemesini ve kalkmasını sağlamak amacıyla bu renkler kullanılabilir. Hastanelerde bedeni ve zihni rahatlattığı, kan basıncını düşürdüğü ve iyileşmeyi hızlandırdığı düşüncesiyle mavinin açık tonlarının tercih edilmesi bu konudaki bir başka örnektir.⁵⁵⁰

⁵⁴⁶ Verywell Mind, “Renk Terapisi Türleri, Teknikleri ve Faydaları” (Erişim 26 Ekim 2024).

⁵⁴⁷ Anonim, *Çakraların Renkleri ve İşlevleri* (Resim 2016), Facebook.

⁵⁴⁸ Ercan Uyulan, *Ökültizm ve Enerji*, 559.

⁵⁴⁹ Bk. İstanbul Gedik Üniversitesi, “Renkler ve Anlamları - Psikolojik Etkileri” (Erişim 26 Ekim 2024); Sinem Oktay, “Renklerin Enerjileri” (Erişim 26 Ekim 2024); Antalya Psikiyatri, “Renk Terapisi” (Erişim 26 Ekim 2024).

⁵⁵⁰ Shifra Stein, *Communicating With Colors* (New York: Art Business News, 2003), 30, 69 akt. Keskin, “Renk Terapisi Üzerine Bir İnceleme”, 24.

Renk terapisini kendi başına uygulamak isteyen kişiye, öncelikle ruhsal huzur verdiği düşünülen turkuaz rengini zihninde canlandırması tavsiye edilmektedir. Transa geçtikten sonra da tüm renkleri sırayla takip ederek ve en son altın rengine ulaşan bir renk tayfi görmeye çalışması beklenmektedir.⁵⁵¹ Renk terapisi uygulanırken kırmızının bir tonu kullanılarak migren, pembenin bir tonu kullanılarak stres için tedavi yürütüldüğü söylenmektedir.⁵⁵²

Sanat terapisi, alternatif ve tamamlayıcı tıp kapsamında kullanılmaktadır. Sanat terapisinin bazı uygulamalarında, kişinin birçok rengi bir arada kullanması istenmekte ve böylece duygusal dengesini sağlaması üzerine çalışılmaktadır.⁵⁵³ Mandala yaparken o anki ruh halinin ihtiyacına göre renk seçmek de sanat terapisi ve renk kullanımına örnek teşkil edebilmektedir.⁵⁵⁴

Yirminci yüzyılda ilaçla tedavi yaygınlaştığı için ilaçsız tedavilerden biri olan renk terapisi eski önemini yitirmekle birlikte son yıllarda alternatif ve tamamlayıcı tıp tekniklerinin yaygınlaşmasıyla tekrar popülerlik kazanmaya başlamıştır.⁵⁵⁵ Günümüzde renklerin enerjisini kullanma uygulaması etkin bir şekilde devam etmektedir. Sosyal medyada yer alan “günün rengi” ya da “ayın renkleri” şeklindeki paylaşımlarla renklerin enerjisine inanan bazı insanlar, günlük giyimlerini dahi buna göre düzenleyebilmektedir.

4.29. Ses Terapisi

Ses terapisi, zihinsel ve fiziksel rahatsızlıkları tedavi etmek için çeşitli ses dalgalarını ve titreşimleri kullanan bir terapi yöntemi olarak bilinmektedir. Müzik terapisi kısmında da belirtildiği üzere ses ve müziğin iyileştirme gücünün binlerce yıl önce fark edildiği düşünülmektedir. Pisagor ve Platon’un konuyla ilgili metinleri, pek çok dindeki ilahiler sesin iyileştirici özelliği olduğunun göstergesi olarak görülmektedir. Eski Türkler’de de ses, tedavilerde kullanılmıştır. Avustralya’nın Aborijin halkının binlerce yıldır “yidaki/ didgeridoo” denen müzik aletini bir şifa aracı olarak kullandığı anlatılmaktadır. Hint kültüründe de bazı hastalıklar için belirli mantraların kullanıldığı bilinmektedir. Geçmişten beri kullanılagelen meditasyon çanları, ses çanakları, tambur, kilise çanı, zil, davul vb. müzik aletlerinin kullanımı da ses ile iyileşme çabasına örnek olarak görülmektedir. Ses terapisinin bir metot olarak ilerlemesi İkinci Dünya Savaşı sonrasında İngiliz Osteopath uzmanı Sör Peter Guy Manners ile

⁵⁵¹ Ercan Uyulan, *Okültizm ve Enerji*, 557-558.

⁵⁵² Keskin, “Renk Terapisi Üzerine Bir İnceleme”, 25.

⁵⁵³ Keskin, “Renk Terapisi Üzerine Bir İnceleme”, 24.

⁵⁵⁴ Özçelikbaş, “Mandala Terapisi ile Şifalanma - Jung ve Çok Kültürlü Bir Sanat Terapisi Yaklaşımı”, 192.

⁵⁵⁵ Keskin, “Renk Terapisi Üzerine Bir İnceleme”, 25.

olmuştur. Manners, hastaları yaydığı titreşimler ile tedavi ettiği söylenen bir cihaz geliştirmiştir.⁵⁵⁶

Ses terapistleri, belirli seslerin nefes alış-veriş hızını yavaşlattığını, beyin dalga frekansını etkilediğini ve genel iyilik hissini arttırdığını fark etmişlerdir. Örneğin huzursuz bir bebek annesinin sesiyle sakinleşebilmektedir.⁵⁵⁷ Doğada bulunan sesler, insan beyninin alışık ve barışık olduğu sesler olarak değerlendirildiği için, bu seslerin bilinçaltında kuvvetli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Doğadaki dinginliğin, insanın kendisini daha huzurlu hissetmesini ve iç temposunun yavaşlamasını sağladığı söylenmektedir. Bu nedenle bu tip sesler, tedavilerde önemli bir etken olarak görülmektedir.⁵⁵⁸

İnsanların ses titreşimine ritim ve rezonans olmak üzere iki şekilde tepki verdiği düşünülmektedir. İnsan bedeninde ritmik olarak çalışan organlardan olan kalbin, doğal ritmiyle dışarıdan gelen ritimle senkronize olmaya eğilimli olduğu söylenmektedir. Bu ritim bir müzik aletinin sesiyle olabildiği gibi herhangi bir elektronik aletin motor sesiyle de olabilmektedir. Rezonansla, farklı ses frekanslarının beden farklı yerlerinde titreşime yol açması ifade edilmektedir. Düşük frekanslı seslerin bedenin alt kısmını, yüksek frekanslı seslerin bedenin üst kısmını titreştirdiği söylenmektedir.⁵⁵⁹



Şekil 4. 11: Diyapazon ve Tibet ses çanağı⁵⁶⁰

Kişinin sağlıklı titreşim dengesi bozulduğunda fiziksel ve ruhsal sağlığının da bozulacağı düşünülmekte, ses dalgalarıyla tedavi uygulandığında sağlıklı olan dengeye yeniden

⁵⁵⁶ Cymascope “Soun Healing 101” (Erişim 27 Ekim 2024); Polat, *Ruhsal Sosyal ve Manevi Sağlığı Destekleyen Tedaviler: Işık Terapisi, Renk Terapisi, Ses Terapisi, Müzik Terapisi*, 35-36; Yalman, *Alternatif Tıp Yöntemleri*, 96.

⁵⁵⁷ Yalman, *Alternatif Tıp Yöntemleri*, 96.

⁵⁵⁸ Polat, *Ruhsal Sosyal ve Manevi Sağlığı Destekleyen Tedaviler: Işık Terapisi, Renk Terapisi, Ses Terapisi, Müzik Terapisi*, 38.

⁵⁵⁹ Yalman, *Alternatif Tıp Yöntemleri*, 96-97.

⁵⁶⁰ Sırasıyla; Anonim, *Diyapazon* (Resim), Early Parsley; Anonim, *Tibet Ses Çanağı* (Fotoğraf, 2024), Amazon.

ulaşılabacağına inanılmaktadır. İyileştirici etkisi olan ses, bir ses kaynağı, elektronik ekipmanlar, yankı kâseleri, diyafron veya ses çanakları gibi malzemeler kullanılarak elde edilmektedir.⁵⁶¹

Duyguların seslerde karşılığı olduğu; heyecan, korku, üzüntü gibi durumlarda kişinin ses tonunun değiştiği düşünülerek sesin bir söz, yansıma, dışavurum olduğu kanısına varılmıştır. İnsanlar çevresini sesiyle etkiler ve çevrenin sesinden etkilenir. Ses hayatın her anında insanı etkilediği için ses terapisi de insan tabiatına uygun ve oldukça önemli bir teknik olarak görülmektedir.⁵⁶²

Ses terapisinin stres, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, bunama, davranışsal ve psikiyatrik bozukluklar gibi hastalıkların tedavisinde; kanser ve daha birçok rahatsızlığın neden olduğu semptomları hafifletme, kan basıncını düşürme, ağrıyı rahatlatma, öğrenme güçlüklerinin üstesinden gelme, hareket ve dengeyi iyileştirme, güç ve dayanıklılığı artırma gibi birçok durum için alternatif tıp yöntemi olarak veya psikolojik tedavinin bir parçası olarak kullanıldığı bilinmektedir.⁵⁶³

Mekanik solunum cihazına bağlanan yoğun bakım hastalarının cihazdan çıkarılmaları esnasında doğa temelli ses terapisinin etkisi üzerine yapılan bir çalışmaya göre doğa temelli ses terapisi uygulandığında arteriyel kan basıncının, kalp atım hızının ve solunum sayısının normal sınırlarda sürdürülebildiği, ağrı ve anksiyetenin azaldığı ve hasta üzerinde ses terapisinin etkili olduğu saptanmıştır.⁵⁶⁴ Ses terapisi günümüzde sağlık kuruluşlarıyla uygulanabildiği gibi bağımsız kişilerce de uygulanmaktadır. Ses terapisi ile ilgili “ses terapisi ile çakraları açma” gibi bazı eğitimler verilmekte ve sertifika kurslarıyla ses terapisi eğitmenleri yetiştirilmekte; spiritüel uygulamalar içinde ses terapisi yoğun bir şekilde kullanılmaktadır.

4.30. Şamanik Uygulamalar

Şamanizm, Kuzey ve Orta Asya, Kuzey Avrupa, Kuzey ve Güney Amerika, Japonya ve Kore’yi de içine alan geniş bir coğrafyada görülen çeşitli teknik ve uygulamaların genel adıdır. Şamanizm genellikle Ural-Altay toplumları ile ilişkilendirilmekte ve Türklerin eski dini olarak

⁵⁶¹ Polat, *Ruhsal Sosyal ve Manevi Sağlığı Destekleyen Tedaviler: Işık Terapisi, Renk Terapisi, Ses Terapisi, Müzik Terapisi*, 35.

⁵⁶² Polat, *Ruhsal Sosyal ve Manevi Sağlığı Destekleyen Tedaviler: Işık Terapisi, Renk Terapisi, Ses Terapisi, Müzik Terapisi*, 40.

⁵⁶³ The Sound Healing Academy, “What Is Sound Healing” (Erişim 27 Ekim 2024); Yalman, *Alternatif Tıp Yöntemleri*, 95-96.

⁵⁶⁴ Tülin Kurt - Sevim Çelik, “Yoğun Bakım Hastalarını Mekanik Ventilasyondan Ayırma Sürecinde Doğa Temelli Ses Terapisinin Etkisi”, *Cukurova Medical Journal* 44/Ek 1 (Aralık 2019), 119-32.

görülmektedir.⁵⁶⁵ Örneğin Abdülkadir İnan Eski Türklerin Şamanist olduğu görüşünü savunmuştur.⁵⁶⁶ Türkiye’de Dinler Tarihi alanının öncüsü ve ilk Dinler Tarihi doktoru olan Hikmet Tanyu ise Türk dünyasının dinî tarihçesini inceleyerek bu görüşe karşı çıkmıştır.⁵⁶⁷ Tanyu, Şamanizm’in birbirinden alâkasız inançlar için yanlış bir adlandırma olduğunu düşünmüş ve Eski Türklerin Tek Tanrı inancını benimsediğini söylemiştir.⁵⁶⁸ M. Fuad Köprülü ise, Şamanizm’i bir din olarak kabul etmiş ve Orta Asya Türk-Moğol Şamanizmi’nin Yesevilik, Rûfailik, Bektaşilik gibi İslâm tarikatları üzerinde etkili olduğunu da söylemiştir.⁵⁶⁹

Modern araştırmacılar, Şamanizm’i Arktika ve Güney Sibirya’daki haliyle “Geleneksel Şamanizm”; göçebe Türk toplulukları ve Orta Asya yerleşik toplumlarının sentezi olan “İslamlaştırılmış Şamanizm (Baksılık)” ve günümüzde Batı’da yeniden uygulanmaya başlanan şekliyle “Neo Şamanizm” olmak üzere üç kategoride ele almaktadır.⁵⁷⁰

Şamanlık konusunu tanımlarken sihirbaz, büyücü, otacı, vecde gelmiş (esrimiş) kişi olarak açıklama kavram karmaşasına neden olabilmektedir. Mircea Eliade, şaman ve Şamanizm terimlerinin kullanım alanlarını sınırlandırmak ve bu kavram karmaşasından kurtulabilmek için “Şamanlık=Esime tekniği” tanımını kullanmak gerektiğini söylemektedir.⁵⁷¹

Genellikle Şamanların, ruhsal âlemlerle ilişki kurduğuna, insanların çeşitli soru ve sorunlarına cevap aradıklarına, geleceğe ilişkin yorumlarda bulunduklarına ve kötü ruhları kovduklarına inanılmaktadır.⁵⁷² Şamanlıkta da tıpkı medyumluk gibi bir trans durumu bulunmaktadır. Ancak şamanlık ve medyumluğu birbirinden ayırmak gerekmektedir. Şamanlık özünde etken iken medyumluğun edilgen olduğu; şamanlığın ruhun ileri atılımını; medyumluğun ise kutsal güçlerin kişinin içine girmesini içerdiği belirtilmektedir.⁵⁷³

Şamanik ritüeller, doğa ve ruhsal varlıklarla iletişim kurma, şifa sağlama gibi hedeflerle yapılabilmektedir. Ruhlarla kurulan iletişimin şamana bilgelik kattığı; doğayla kurulan

⁵⁶⁵ Harun Güngör, “Şamanizm”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 14 Kasım 2024).

⁵⁶⁶ Bk. Abdülkadir İnan, *Tarihte ve Bugün Şamanizm: Materyaller ve Araştırmalar* (Ankara Türk Tarih Kurumu Yayınları, 2015).

⁵⁶⁷ Bk. Hikmet Tanyu, *Türklerin Dini Tarihçesi* (İstanbul: Türk Kültür Tarihi Yayınları, 1978).

⁵⁶⁸ Türklerin Tek Tanrı inancı olduğuna dair Hikmet Tanyu’nun listelediği kanıtlar için bk. Hikmet Tanyu, *İslâmlıktan Önce Türklerde Tek Tanrı İnancı* (Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları no.148, 1980), 132.

⁵⁶⁹ M. Fuad Köprülü, “Türk-Moğol Şamanizmi’nin Tasavvufî İslâm Tarikatları Üzerindeki Etkisi” çev. Ferhat Tamir, *Bilig: Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi* 1 (1996), 1-8; Güngör, “Şamanizm” (Erişim 14 Kasım 2024).

⁵⁷⁰ Güngör, “Şamanizm”.

⁵⁷¹ Eliade, *Şamanizm-İlkel Esime Teknikleri*, 21-23.

⁵⁷² Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 351.

⁵⁷³ Nevill Drury, *Şamanizm*, çev. Erkan Şimşek (İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 1996), 35.

iletişimin ekosistem ile uyumlu bir yaşam sürmeyi sağladığı; şifa ve sağlık ritüellerinin enerji akışını düzenleyerek bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını iyileştirmeye yaradığı düşünülmektedir.⁵⁷⁴

Geleneksel Şamanizm’de şamanların yaptığı şifa amaçlı ritüellerde daha çok büyüsel öğeler yer almaktadır. Hastalıktan korunmak ya da arındırılmak istenen kişi, üzerinde sembolik figürler olan bir elbise giymiş olarak ortada yer alan ateşin kenarına yatırılmakta; ardından şaman, maskesi ve sihirli olduğuna inanılan davulu ile ayinini gerçekleştirmektedir. Şamanik şifa arayışlarında, *atalar kültü* önemli yer tutmaktadır. Hastalıkların giderilmesi için ataların ruhlarından da medet umulmaktadır. Atalar kültü dışında *yer-su kültü* de şifa için önemli kabul edilmektedir. İyi karakterleri olan yer-su ruhları memnun edilmez ve onlara yeterince kurban sunulmaz ise hastalıkların ortaya çıkacağına inanılmaktadır. Bunlarla birlikte, *alazlama* (ateş ile temizleme) yapılarak kötü ruhlar ve hastalıkların ateşle temizleneceği; *göçürme* (hastalığı aktarma) ile hastalığın, adak olarak kurban edilen hayvana yahut tahta, bez gibi cansız nesnelere aktarılabilceği düşünülmektedir. Fal bakarak gelecekte oluşabilecek hastalıklar tespit edilmekte, kurşun dökülerek hastalıklar uzaklaştırılmakta, koruyucu nitelikte büyüler yapılmaktadır.⁵⁷⁵

İslam dinine girildikten sonra da Türkler arasında Şamanik gelenekler devam etmiş ve günümüze kadar süregelmiştir. Cenaze evinde yemek verilmesi, kutlu bir ağacın varlığına inanılması, lohusa kadınlara musallat olduğu düşünülen alkarısı/albastı inancı, “iyi saatte olsunlar” deyimi, ağaca dilek için çaput bağlama gibi bazı uygulamalar bu geleneklerin devamına örnek verilebilir.⁵⁷⁶

Günümüzde geleneksel şaman topluluklarıyla ve onların inanç sistemleriyle bağlantısı tam olarak bulunmayan ve Yeni Çağ inançları içerisinde farklı şekillerde uygulanan, Şamanizm’in yeni formlarına / modern yorumlarına “Neo Şamanizm” denmektedir. Bu Neo Şamanik unsurlar 21. yüzyıl itibariyle Türkiye’de de yaygınlaşmaya başlamıştır. Neo Şamanizm, spiritüel yaklaşımlar arasında ele alınmakta; kendini içsel olarak tanıma, ruhsal deneyimler, doğayla bağ kurma gibi amaçlarla, geleneksel yapı ile modern dünyanın unsurlarını sentezleyen bir anlayış sunmaktadır. Neo Şamanik unsurlar, meditasyon, şifa seansları, şamanik yolculuklar

⁵⁷⁴ Temsil, “Şamanik Ritüeller” (Erişim 2 Kasım 2024).

⁵⁷⁵ Bayat, *Tıp Tarihi*, 238-245.

⁵⁷⁶ Abdülkadir İnan, “Müslüman Türklerde Şamanizm Kalıntıları”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* IV (1952), 19-30; İnan, *Tarihte ve Bugün Şamanizm: Materyaller ve Araştırmalar*, 203-207.

gibi pek çok tezahür ile kendini göstermektedir.⁵⁷⁷ Şamanik yolculuklar daha çok turizm ile ilişkilendirilebilmektedir. Eski “kült” alanlara yapılan bu gezilerde amaç, o bölgelerde yer alan “güç” veya “enerji” ile ruhsal veya fiziksel tedavinin sağlanabilmesidir.⁵⁷⁸

4.31. Şiatsu

Şiatsu / Şiyatsu / Shiatsu “aküpresür” olarak da bilinen, akupunktur noktalarına iğneler yerine el ve parmaklarla baskı yapılarak uygulanan bir Çin tedavi tekniğidir.⁵⁷⁹ Shi “parmak”, atsu “basınç” anlamına gelmektedir. Şiatsu tekniği yüzyıllardır kullanılan bir tekniktir ancak 1900’lerde sistematize edilmiş ve yaygın bir tedavi tekniği haline gelmiştir. Vücuttaki dengesizlikleri, sağlık problemlerini düzeltmek ve sağlığı korumak amacıyla uygulanan bir tedavi şekli olarak bilinmektedir⁵⁸⁰

Şiatsu tekniği ile Qi enerjisi kullanılarak enerji akışının serbest bırakıldığı ve dengelendiği söylenmektedir. Şiatsu’nun insanın, fiziksel ve psikolojik açıdan daha zinde ve sağlıklı hissetmesini sağladığı düşünülmektedir.⁵⁸¹ Şiatsu kendi kendine de uygulanabilen bir tekniktir. Akupunktur tedavisinin uygulanmasına zaman olmadığı acil vakalarda rahatlatmak amacıyla ya da tıbbi bir müdahale yapılmasının istenmediği durumlarda uygulanabilmektedir. Vücutta belirli bölgelere uygulanan Şiatsu basılarının, bedende biriken laktik asidin büyük ölçüde yayılarak şekere dönüşmesini, sinir sisteminin düzenli çalışmasını, hazmın kolaylaşmasını, kan ve lenf dolaşımının hızlanmasını, salgı bezlerinin çalışmasını sağladığı söylenmektedir.⁵⁸² Şiatsu uygulanırken ritmik hareketler kullanılmaktadır. El içi ve/veya parmaklarla bası uygulanan bölgelere *tsubo* denmektedir. Vücudun farklı yerlerindeki bu bölgelere⁵⁸³ genel olarak dokunma, basınç uygulama, darbeleme, sallama, esnetme ve eklem çalıştırma işlemleri yapılmaktadır. Bunu yaparken vücudun anatomisinin iyi bilinmesi ve basıncın aşırı uygulanmaması gerekmektedir. İyileşme için kullanılan enerji yine kişinin kendi enerjisidir. Uygulayan kişi bu süreçte yalnızca bir katalizör olarak görev yapmakta ve iyileşme sürecini

⁵⁷⁷ Abdulsalam Arvas, “Şamanizm”, *International Journal of Turkish Literature Culture Education* 3/3 (Eylül 2014), 47,54; Bilget Güçlüer, *Türkiye’de Neo-Şamanik Ritüeller ve Müzik*, 65.

⁵⁷⁸ Zinser, *Ezoterizme Giriş*, 70.

⁵⁷⁹ Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 18.

⁵⁸⁰ Natal Fizik Tedavi, “Shiatsu Nedir” (Erişim 3 Kasım 2024).

⁵⁸¹ “Shiatsu”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1401; Natal Fizik Tedavi, “Shiatsu Nedir” (Erişim 3 Kasım 2024).

⁵⁸² Salt - Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi*, 18.

⁵⁸³ Vücudun büyük bir bölümünde yer alan meridyenler, bu bölgeler ile ilgili görseller ve daha detaylı bilgi için bk. Happy Shiatsu, “Ana Hatlarıyla Şiatsu-Akupresör (Accupressure) Teknikleri” (Erişim 4 Kasım 2024).

desteklemektedir. Qi enerjisinin dengesini kurduğuna inanıldığı için günümüzde etkin olarak kullanılan bir tekniktir.⁵⁸⁴

Boyun, bel, omuz, sırt problemleri; stres, depresyon, anksiyete gibi psikolojik problemler; kas ve iskelet sistemi problemleri; uyku problemleri; baş ağrısı, migren; bağışıklık sisteminin kuvvetlendirilmesi gibi pek çok rahatsızlık ve sorunda kullanılan Şiatsu tekniği, refleksoloji tekniği ile de ilişkili görülebilmektedir.⁵⁸⁵

Japon Yeni Dini Hareketlerinden biri olan Sekai Kyusei Kyo'da kullanılan halk hekimliği uygulamalarından biri olduğu da belirtilen Şiatsu'nun⁵⁸⁶ ülkemizde çeşitli kişi ve kurumlarca bir masaj tekniği olarak kullanıldığı görülmektedir.

4.32. Tai Chi ve Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan (Taijiquan), *Tai Chi (Taiji)* içerisinden çıkan; yavaş, nazik hareketler, derin nefesler ve meditatif unsurlar içeren; beden ve zihin dengesine odaklanan, Çin kültüründe yer alan ve geleneksel Çin tıbbında kullanılan bir egzersiz biçimi ve dövüş sanatıdır. Tai Chi Chuan uygulaması, Tai Chi felsefesinden yararlanmakta; genellikle Tai Chi kavramı ile anılmaktadır. Tai Chi, Tai Chi Chuan'ı da içerisine alan daha genel ve Taocu bir terim olmakla birlikte, Tai Chi Chuan uygulamasının toplumdaki kullanımı Tai Chi olarak yaygınlaşmıştır. Vücudun enerjisi ile zihni uyumlamaya yardımcı olan bir egzersiz olarak görüldüğü için, "hareket halinde meditasyon" olarak da tanımlanabilmektedir.⁵⁸⁷ *Tai Chi*, "üstün kuvvet, aşkın güç"; *Chuan* ise "yumruk" anlamında kullanılmaktadır. Tai Chi felsefesine göre, "aşkın güç", hareket aracılığıyla, pozitif prensip olan Yang'ı oluşturmuş; sınırlarının sonuna ulaşp da sükûnete erince ise negatif prensip olan Yin'i oluşturmuştur. Ardından Yin ve Yang birbirlerini tamamlayarak evrendeki her şeyi oluşturmuştur. Tai Chi'nin de Yin ve Yang dengesini desteklediği söylenmektedir.⁵⁸⁸

⁵⁸⁴ Natal Fizik Tedavi, "Shiatsu Nedir" (Erişim 4 Kasım 2024); "Shiatsu", *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1401.

⁵⁸⁵ "Shiatsu", *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1401; Natal Fizik Tedavi, "Shiatsu Nedir" (Erişim 4 Kasım 2024).

⁵⁸⁶ Halil İbrahim Şenavcu, "Japon Yeni Dini Hareketlerinde Halk Hekimliği: Sekai Kyusei Kyo Örneği", *Mizânü'l-Hak: İslami İlimler Dergisi* 13 (Aralık 2021), 195-219.

⁵⁸⁷ AymaActive, "Tai Chi Nedir - Nasıl Yapılır" (Erişim 8 Kasım 2024); Cleveland Clinic, "Slow and Steady: The Health Benefits of Tai Chi" (Erişim 8 Kasım 2024); Tai Chi Yolu, "Tai Chi Nedir- Tai Chi Chuan Nedir", (Erişim 8 Kasım 2024).

⁵⁸⁸ Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 356; Tai Chi Yolu, "Tai Chi Nedir- Tai Chi Chuan Nedir" (Erişim 8 Kasım 2024).

Tai Chi Chuan zamanla, sağlık, zindelik amacıyla uygulanan bir egzersiz ve meditasyon formu haline gelmiştir. Tai Chi Chuan'nın genel kas gücü, eklem sağlığı, esneklik, denge ve koordinasyonun iyileştirilmesine katkı sağladığı düşünölmektedir. Aynı zamanda stresin azaltılması, depresyonun hafiflemesi, fibromiyalji ağrılarının azalması gibi etkilerinin olduğu iddia edilmektedir.⁵⁸⁹Tai Chi'nin popülerliğinin, zihinsel ve fiziksel sağlığa etkisi nedeniyle her geçen gün arttığı söylenmektedir.⁵⁹⁰

Tai Chi içeriğinde, ısınma hareketleri, Tai Chi formlarının pratiğinin yapılması, Çigong ile nefes ve enerji çalışmaları bulunmaktadır.⁵⁹¹ Tai Chi'nin her zaman yapılabileceğı, yapılma süresi ve sıklığının kişinin tercihine bağı olduğu; nihai hedefin, başın üstünde bir tabağı dengeleyecek kadar düzgün hareket edebilmek olduğu söylenmektedir.⁵⁹² Tai Chi hareketlerinde kullanılan belirli formlar bulunmaktadır. Tai Chi formları, akıcı geçişleri olan, esneklik ve güç arasında bir denge kurmayı hedefleyen yavaş hareketlerden oluşmaktadır. Bir hareketin diğetine bağlanması sırasındaki yumuşak geçişler enerjinin sürekli akışını ve pratiğin bütönlüğünü sağlamaktadır. Bu formlarda hareketler meditatif bir şekilde gerçekleştirilmekte, dikkatin ve anın tadı çıkartılmakta, zihinsel bir sakinlik ve odaklanma sağlanmaktadır.⁵⁹³

Ölkemizde Tai Chi uygulamaları internet üzerinden tanıtılmakta ve çeşitli kişi ve kurumlarca Tai Chi eğitimleri verilmektedir.

4.33. Tantracılık

Tantra kelimesi Sanskritçe'de “sistem”, “kural”, “süreklielik”, “dokunmak”, “uzanmak” anlamlarına gelir. Hindu dinsel ve sihirsel metinlerinden çıkarılan uygulamalarla ilişkili bir ekol ismi olarak bilinmektedir. Yalnızca Budizm'e ve diğ Hint dinlerine özgü bir kavram değildir. Ayrıca günümüzde Batı'da algılandığı gibi neredeyse bütö ezoterik ve şehvî şeylerin çağrışımını taşıdığı söylenemez.⁵⁹⁴ Zira *tantracılık*, Hinduizm içerisinden neşet eden çok yönlü, dinî, felsefî ve kendine has ibadet biçimleri olan bir gelenektir. Tantracılığın temelinde şaktiyi (dişil enerjiyi) merkeze koyan ve bireyin gerçek doğasını kavramaya odaklanan bir öğreti

⁵⁸⁹ Health Line, “10 Ways Tai Chi Can Benefit Your Health” (Erişim 8 Kasım 2024); Cleveland Clinic, “Slow and Steady: The Health Benefits of Tai Chi” (Erişim 8 Kasım 2024); AymaActive, “Tai Chi Nedir- Nasıl Yapılır” (Erişim 8 Kasım 2024).

⁵⁹⁰ AymaActive, “Tai Chi Nedir- Nasıl Yapılır” (Erişim 9 Kasım 2024).

⁵⁹¹ Harvard Health Publishing, “The Health Benefits of Tai Chi” (Erişim 9 Kasım 2024).

⁵⁹² Cleveland Clinic, “Slow and Steady: The Health Benefits of Tai Chi” (Erişim 9 Kasım 2024).

⁵⁹³ AymaActive, “Tai Chi Nedir- Nasıl Yapılır” (Erişim 8 Kasım 2024).

⁵⁹⁴ Robert E. Buswell - Donald S. Lopez, *The Princeton Dictionary of Buddhism* (New Jersey: Princeton University Press, 2014), 893; Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 359.

bulunmaktadır. Bununla birlikte 19. yüzyılda yapılan çalışmalarda tantracılık Hinduizm'in en tehlikeli ve sapkın biçimi olarak görülmüş; 20. yüzyılda yapılan çalışmalarda ise ezoterik akımlarla, duyuşal zevk ve cinsel özgürlüğün peşinden koşmaya odaklanan bir yol olarak değerlendirilmiştir.⁵⁹⁵

Tantra geleneği, MS. 3. yüzyılda özellikle Kuzey Hindistan'da vedik kurban, yoga ve kabile uygulamaları dâhil çeşitli fikirlerden gelişmiştir. Hinduizm'de yer alan tantrik inanç ve uygulamaların Budizm'e geçtiği, Tibet Budizmi'nin önemli bir parçası haline geldiği söylenmektedir. Hindu tantrik öğretilerinde yer alan cinselliğe dair bilgiler, Budist düşünce sistemi içerisinde Tantrik Budizm ile bir değer kazanmıştır. Tantrik akım, cinselliği bir mutluluk olarak görmektedir. Tantrik Yoga ve cinselliğin Batı'da yayılması 20. yüzyılın başlarında gerçekleşmiştir. Batı'da konu ile ilgili kitaplar yazılması ve Hint dinleri içerisinde çıkan OSHO gibi hareketlerin Batı'da tantrik cinselliği tanınır hale getirmesi gibi etkenlerle tantrik cinsellik ilgi çeken bir konu haline gelmiştir.⁵⁹⁶

Hindu metinlerinde genellikle Tanrı Şiva ile eşi Devi/Durga ya da onun Şakti'sinden⁵⁹⁷ bahsedilmektedir. Şakti'nin enerjisine büyük önem verilmekte; her bir Şakti nezaket ve şiddet, siyah ve beyaz tabiatlara sahip olarak nitelenmektedir. Tantristler, "sağ el yolu" ve "sol el yolu" olarak ikiye ayrılmaktadır. *Sağ el yolu*, aşırılıkçı uygulamalardan kaçınmakta, Vedalar'daki sosyal düzeni korumaya çalışmakta, daha geleneksel ve ortodoks bir yaklaşımı temsil etmektedir. Sağ el uygulamalarında meditasyon, adanmışlık ritüelleri, mantra tekrarları bulunmaktadır. Bu uygulamalar zihni arındırmayı, içsel farkındalığı geliştirmeyi ve ruhsal büyümeyi hedeflemektedir. Sağ el geleneği daha çok tantristin içsel dönüşümüne odaklanmaktadır.⁵⁹⁸ Saflığı ön plana alan sağ el yolunun aksine *sol el yolu* saflığa önem vermemektedir. Sol el, Tantracılığın daha radikal ve kural dışı tarafını temsil etmektedir. Sol el yolu, Beş M⁵⁹⁹ vasıtasıyla sihir ve cinsel güç peşinde koşmaktadır. Genellikle geleneksel dinî ve toplumsal normlara meydan okuyan ve yanlış yorumlanmaya müsait olan bir yapıya sahiptir.

⁵⁹⁵ Beyza Aybike Deveci, *Hinduizm'de Tantracılık* (Ankara: Eskiye Yayınları, 2024), 19-20.

⁵⁹⁶ Hasan İsi, "Tantrik Türk Budizmi'nde Cinsel Kucaklaşma Sembolü Yab Yum Üzerine", *Journal of Old Turkic Studies* 6/1, (Ocak 2022), 62; "Tantra", *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1198.

⁵⁹⁷ Şaktiler, Hinduizm'de tanrıların eşleri olarak da değerlendirilen tanrısal karakterli dişi enerjilerdir. (Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 340).

⁵⁹⁸ Deveci, *Hinduizm'de Tantracılık*, 320-321.

⁵⁹⁹ Beş M, Hinduizm'de kutsal sayılan ve tantrik ritüellerde önemli bir yer tutan ilkelerdir. Bunlar: *madya* (içki), *mamsa* (et), *matsya* (balık), *maithuna* (cinsel ilişki) ve *mudra* (el hareketi)'dir. Bk. Deveci, *Hinduizm'de Tantracılık*, 322.

Bu nedenle de gizlilik içinde gerçekleştirilen bir uygulamadır. Tantracılık ile ilgili bazı olumsuz bakış açılarının sol el yolundan dolayı ortaya çıktığı düşünülmektedir.⁶⁰⁰

Tantra bilincine göre cinsellik ile farkındalık birlikte yaşanmalıdır. Tantrik cinsellik, partnerler arasındaki ruhsal enerjilerin teması ile birbirlerine olan bağlılıklarını hissetmelerini sağlamaya çalışmaktadır. Amaç fiziksel hazzın yanında duygusal ve ruhsal derinleşmeyi de sağlamaktır.⁶⁰¹

Yoga uygulamaları arasında Tantrik Yoga da yer almaktadır. Tantrik Yoga, Şakti'yi vurgulayan ve kundalini ile ilişkili olan bir yoga sistemidir. Tantrik Yoga'ya pragmatik ve estetik olarak bakılmaktadır. Öncelikle cinsel eyleme odaklanılmakta; iletişim, nefes ve enerjiyi teşvik eden kutsal bir cinsellik tarzı desteklenmektedir. Bu seviyede çiftin erkek ve dişi yönlerinin bütünleştirilmesi ve cinsel deneyimin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Aynı zamanda Hatha Yoga, Raja Yoga, pranayama (nefes teknikleri), coitus reservatus (orgazm kontrolü) ve amrita (kadın orgazmı) gibi tekniklerle desteklenmektedir.⁶⁰² Tantrik cinsellik uygulamaları çakraların uyarılmasını ve omurga boyunca kundalini enerjisinin dolaşmasını, bireyin daha yüksek bir bilinç düzeyine çıkarılmasını, cinselliğin ruhsal bir gelişim olduğunun farkına varılarak yaşanmasını ve bir tabu olmaktan çıkarılmasını istemektedir. Çiftlerin arasındaki güven, anlayış ve sevgiyi arttırmayı hedefleyen tantrik cinsellik, fiziksel temellerden uzak, ruhsal ve duygusal doyumu önceleyen bir anlayışa sahiptir.⁶⁰³ Türkiye'de de konuya ilgi gün geçtikçe artmakta ve on günlük Tantra kampları düzenlenmektedir.

4.34. Theta Healing

Theta Healing, Vianna Stibal tarafından 1994 yılında ortaya konulmuş bir teknik olarak bilinmektedir. Stibal kişisel sağlık sorunları nedeniyle önce Taoizm, bitkiler ve beslenme üzerine araştırmalar yapmış, daha sonra kendisinin “bir anda şifaya kavuşması” ile bunun üzerine çalışmaya başlamış ve Theta Healing'i ortaya koymuştur. Theta Healing'in öğretilebilir olduğunu ve bunun gerektiğini düşünmektedir. Stibal bir kitabında Theta Healing'i, “Tanrı aracılığıyla fiziksel, psikolojik ve ruhsal şifayı, odaklanmış dua ile sağlayan meditasyonel bir süreç” olarak tanımlamıştır. Stibal, Theta Healing'in herhangi bir dini bağlantısının

⁶⁰⁰ Gündüz, *Din ve İnanç Sözlüğü*, 359-360; Deveci, *Hinduizm'de Tantracılık*, 321-326.

⁶⁰¹ Bitely, “Tantra Bilinci ve Tantrik Cinsellik Nedir” (Erişim 16 Aralık 2024).

⁶⁰² “Tantra”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1198.

⁶⁰³ Bitely, “Tantra Bilinci ve Tantrik Cinsellik Nedir” (Erişim 16 Aralık 2024).

bulunmadığını; onun herhangi bir yaşa, dile, ırka, cinsiyete, inanca özgü olmadığını; bunu yapmak için gerekli olan tek şeyin “her şeyin yaratıcısına inanmak” olduğunu söylemiştir.⁶⁰⁴

Theta Healing, odaklanmış düşünce ve duayı kullanan bir meditasyon tekniği olarak görülmektedir. Beyin dalgası ve Tanrı ile bağlantı kurulduğunda şifanın sağlanacağına inanılmaktadır. İnsan zihninde beta, alfa, gama, delta ve teta (theta) olmak üzere beş farklı beyin dalgasının olduğu kabul edilmektedir. Theta durumunda olmak, hipnoz ve rüyada olduğu gibi “çok derin bir rahatlama hali” olarak tanımlanmaktadır. Thetada beyin dalgalarının saniyede 4-7 hertz frekansına kadar yavaşladığı; bazı kişilerin bu duruma ulaşabilmek için saatlerce meditasyon yaptığı; theta halindeyken mutlak sakinliğe erişildiği söylenmektedir. Theta beyin dalgaları bilinçaltı olarak düşünülmekte; thetanın anıları, algıları, tutumları, inançları, davranışları ve bilinç ile bilinçdışı arasında kalan kısmı yönettiği belirtilmektedir.⁶⁰⁵

Şifa çalışmaları için kullanılan bu tekniğin kişiyi theta durumuna götürdüğü; iyileşmelerin “Tanrı bilinci” denen bir halde gerçekleştiği ve inançlar nedeniyle elde edildiği düşünülmektedir. Theta Healing’in, insanların Yaradan’ın enerjisinin bir parçası ve kıvılcımları olduğunu fark etmesini ve “Tanrı-benliğini” tanımasını sağladığı; kişiyi Tanrı’ya bağladığı ve hayattaki gerçek amacını takip etmesine imkân sunduğu düşünülmektedir.⁶⁰⁶

Theta Healing ve Stibal, tekniğin inanç temelli olması; şifa verme işinin parayla yapılması; şifaya bir anda, aniden ulaşması; Theta Healing’in teta beyin dalgalarını arttırmadığı, aksine azalttığına dair bulguların olması gibi nedenlerle eleştirilmiştir.⁶⁰⁷ Türkiye’de, Theta Healing tekniği ile ilgili seanslar, eğitimler, sertifika programları yürütülmekte ve internet sitesi üzerinden tanıtımlar yapılmaktadır.

4.35. Yoga

Yoga, “bir araya getirip bağlamak”, “sıkı sıkı tutmak”, “boyunduruk takmak” gibi anlamlara gelen yuj kökünden türemiştir. Yoganın Hindu yazar, mistik ve filozof olarak bilinen Patanjali tarafından felsefik bir sistem olarak ele alındığı “klasik yoga” biçimleri olduğu gibi, birçok

⁶⁰⁴ Vianna Stibal, *Theta Healing: Sıra Dışı Bir Enerji Yaklaşımına Giriş*, çev. Begüm Karace, (İstanbul: Nemesis Kitap, 2020), 13-1; Theta Healing, “Vianna Stibal Hakkında” (Erişim 9 Kasım 2024).

⁶⁰⁵ Theta Healing, “ThetaHealing Nedir” (Erişim 9 Kasım 2024); Stibal, *Theta Healing: Sıra Dışı Bir Enerji Yaklaşımına Giriş*, çev. Begüm Karace, 25-27.

⁶⁰⁶ Stibal, *Theta Healing: Sıra Dışı Bir Enerji Yaklaşımına Giriş*, çev. Begüm Karace, 27-29.

⁶⁰⁷ Geniş bilgi için bk. Thilo Hinterberger vd., “Does a Healing Procedure Referring to Theta Rhythms Also Generate Theta Rhythms in the Brain”, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 22/1 (2016), 66-74.

sistemleştirilmemiş “popüler yoga” biçimleri de bulunmaktadır. MÖ 2 ile MS 4. yüzyıllar arasında bir dönemde yaşadığı düşünülen Patanjali, yoga tekniklerini *Yoga Sutralar*’da derlemiş ve tasnif etmiştir.⁶⁰⁸

Yoga, Hint dinlerinde ortak inanç ve uygulamalar arasında yer almaktadır. Yoga ile mutlak hakikat olan nirvanaya ulaşılabileceğine inanılmaktadır.⁶⁰⁹ Yoga sistemine göre insanın amacı, acıdan kurtulmak ve hayatı yaşanabilir kılmaktır. Acılar ise kişinin kendisine ve çevresine yabancılaşmasından dolayı ortaya çıkmaktadır. Bu yabancılaşmalar da cehaleti peşinden getirmektedir. Yabancılaşmaların önüne geçebilmek ve kişiye gerçek kimliğini hatırlatmak için yogadan yararlanılmaktadır. Yogada sekiz basamaktan oluşan bir aydınlanma yolu bulunmaktadır. Bu sekiz yol şu şekildedir:

- *Yama*: Kontrol edilmesi gereken özellikler veya uyulması gereken kurallar.
- *Niyama*: Geliştirilmesi ve eğitilmesi gereken hasletler.
- *Asana*: Fiziki duruşlar ve oturuş pozisyonları.
- *Pranayama*: Nefes kontrolü, ritimli nefes alış-verişi.
- *Pratyahara*: Duyuların kontrolü, duyuları dış nesnelerin egemenliğinden kurtarma.
- *Dharana*: Konsantrasyon ve tek noktaya odaklanma.
- *Dhyana*: Yoga meditasyonu veya derin tefekkür.
- *Samadhi*: Vecd/cezbe veya nihai aydınlanma hali.⁶¹⁰

Yoganın farklı çeşitleri bulunmaktadır. Bunlar *Bhakti Yoga*, *Hatha Yoga*, *Jnana/Sankya Yoga*, *Karma Yoga*, *Mantra Yoga*, *Raja Yoga*, *Asparsha Yoga*, *Astanga Yoga*, *Japa Yoga*, *Kundalini Yoga*, *Kriya Yoga*, *Laya Yoga*, *Siddha Yoga*, *Tantric Yoga* ve *Yantra Yoga*’dır.⁶¹¹ Yogada zihin belirli bir şeye odaklanmaktadır. Eğer bu odak “eylem” olursa *Karma Yoga*, “bilgi” olursa *Jnana Yoga*, “Tanrı” olursa *Bhakti Yoga* olarak anılmaktadır.⁶¹²

Bhakti Yoga, herhangi bir kişisel Tanrı’ya, bir azize ya da hayattaki büyük bir göreve karşı sevgi ve bağlılık yolu olarak bilinmektedir. Odak noktası Tanrı’dır. *Bhakti Yoga*’da canlı-cansız tüm evren kutsallıkla işlenmiş olarak görülmektedir. *Bhakti*, “sevgi dolu bağlılık” anlamına gelmekte; bu yoga çeşidi yüksek benlik ile özdeşleşmek için kullanılmaktadır. *Bhakti*

⁶⁰⁸ Mircea Eliade, *Yoga - Ölümsüzlük ve Özgürlük* (İstanbul: Kabbacı Yayınevi, 2013), 28-29, 108-109.

⁶⁰⁹ Hammet Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 1.

⁶¹⁰ Aydınlanma basamakları ile ilgili geniş bilgi için bk. Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 329-377.

⁶¹¹ “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1698-1699.

⁶¹² Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 26.

Yoga, Yeni Dini Hareketler kapsamında ele alınan Hare Krishna hareketi⁶¹³ tarafından da kullanılmaktadır.⁶¹⁴

Hatha Yoga, fiziksel olarak büyük bir çaba gerektiren ve uygulayanların zor duruşlar (asanalar) gerçekleştirdiği bir yoga türüdür. Bu duruşlarla birlikte nefes kontrolünü sağlamak da önemlidir. Batı’da en sık kullanılan yoga türlerinden biridir. Hatha Yoga’da zihin, beden ve ruh birbirine bağlıdır. Beden arınması ile zihinsel ve ruhsal gelişim; denge ve uyum sağlanmaya çalışılmaktadır. Hatha Yoga, Tantrizm’de tantrik öğretilerle birlikte de kullanılmaktadır.⁶¹⁵

Jnana/Sankya Yoga’da odak noktası bilgidir. Hindu kutsal metinleri arasında yer alan Bhagavat Gita’da, Jnana Yoga, Atman-Brahman özdeşliğini idrak veya Brahman bilgisine ulaşmak olarak geçmektedir. Jnana Yoga, aşkın bilginin yoludur ve entelektüel merak, akıl ve analize yatkın kişilere yöneliktir.⁶¹⁶

Karma Yoga, sıradan insanların günlük eylemlerine tinsel bir anlam verme ve kendini gerçekleştirme imkânı sağlayan bir yoga türü olarak bilinmektedir. Kişinin Tanrı’ya adak olarak eylemi ve onun meyvesini sunarak öz varlığı içinde tatmin olmasını sağlamaktadır. Karma Yoga’nın temeli karma inancına dayanmaktadır ve odak noktası eylemlerdir. Karma inancına göre tüm eylemlerin bir sonucu vardır ve o sonuç mutlaka kişiye etki eder. Bu nedenle Karma Yoga’da tüm eylemler, Tanrı’ya karşı özverili bir şekilde hizmet ederek ve adanarak yapılmaktadır.⁶¹⁷

Mantra Yoga, mantraları okumaktır ve kutsal sesin yoludur. Aum/Om mantrası gibi çeşitli mantraların okunmasıyla gerçekleştirilen bir yoga türüdür.⁶¹⁸ *Japa Yoga*, Mantra Yoga’nın bir alt dalıdır. Japa Yoga’da ilahilerin, duaların ve kutsal hecelerin tekrarı vardır.⁶¹⁹

Raja Yoga, en iyi yoga türü olarak bilinmektedir. Patanjali’nin klasik sistemidir. Bu isimlendirme Patanjali’nin yoga uygulamasını ifade etmek ve Hatha Yoga ile arasındaki farkı

⁶¹³ Hare Krishna hareketi ve faaliyetleri ile ilgili daha geniş bilgi için bk. Ali Rafet Özkan, “Hare Krişna”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, ed. Süleyman Turan – Emine Battal (İstanbul: Okur Akademi, 2020), 215-219.

⁶¹⁴ “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1698.

⁶¹⁵ David N. Lorenzen “Early Evidence for Tantric Religion”, *The Roots of Tantra*, ed. Katherine Anne Harper (Albany: Robert L. Brown, State University of New York Press, Albany, 2002), 25; Kim Knott, *Hinduizm’in ABC’si*, çev. Medet Yolal (İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2000), 62; “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1698.

⁶¹⁶ Bhagavadgītā, çev. Korhan Kaya (Ankara: Dost Kitabevi, 2001), 36; “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1699.

⁶¹⁷ Knott, *Hinduizm’in ABC’si* çev. Medet Yolal, 61-62; “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1699.

⁶¹⁸ Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 113.

⁶¹⁹ “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1699.

göstermek için yapılmıştır. Akli ve manevi unsurları birleştirmesi sebebiyle seçkinlere özgü olarak görülmekte ve “kralların yogası” olarak bilinmektedir. Raja Yoga yolu, aydınlanmaya ulaşma açısından en kısa ve en zor yol olarak aktarılmaktadır.⁶²⁰

Aparsha Yoga, temas içermeyen bir yoga türüdür. Bir Jnana Yoga biçimi olan Aparsha Yoga, dokunmadan yeniden bütünleşmeyi aramakta ve başkalarıyla her türlü temastan kaçınılmaktadır.⁶²¹

Astanga Yoga da Patanjali’nin yolu ve “sekiz aşamalı yoga uygulaması” olarak bilinmektedir. Patanjali’ye göre gerçekliği deneyimlemek için beden ve zihin aşılmalıdır. Patanjali, Yoga Sutralar’ında daha önce bahsedilen, yoganın aydınlanma için sekiz yolu olan aşamaları Astanga Yoga’da özetlemiştir.⁶²²

Kundalini Yoga, ilahi yaratıcı enerjiyi uyandırabilmek için Hatha Yoga ve Mantra Yoga tekniklerini kullanmaktadır. Bu yoga türü, kundaliniyi yani insanın vücudundaki gizemli enerjiyi odak olarak almaktadır.⁶²³

Kriya Yoga, duygusal dinginliği ve ebedi huzura giden yolu vurgulamaktadır. Zihni arındıran uygulamalar olarak bilinmektedir.⁶²⁴

Laya Yoga, evrenin sembolik olarak bedende yok olması ve kundalini enerjisinin yükselmesi olarak bilinmektedir. Bu uygulamada kişi kendini evrene kaptırmakta ve evrensel beden bir parçası haline gelmektedir. Zihin ve nefesin ilahi olan ile birleşmesi hedeflenmektedir.⁶²⁵

Siddha Yoga, havada asılı durma, gözden kaybolma, acıya dayanma gibi yetenekler kazanmış ustaların yogası olarak görülmektedir. Siddha “guru” anlamına gelmektedir. Siddha Yoga, kundaliniyi yükseltmek için bir öğretmenin müdahalesinin ve rehberliğinin önemini vurgulamaktadır.⁶²⁶

⁶²⁰ Knott, *Hinduizm’in ABC’si* çev. Medet Yolal, 62; Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 113, 139.

⁶²¹ “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1699.

⁶²² Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 321; “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1699.

⁶²³ “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1699.

⁶²⁴ “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1699; Swami Vivekananda, *Patanjali Yoga Sutras: Sanskrit text with Translation and Commentary*, 54

⁶²⁵ Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 113.

⁶²⁶ Knott, *Hinduizm’in ABC’si* çev. Medet Yolal, 62; “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1699.

Tantrik Yoga, Karma ve Bhakti Yoga'nın bir türevi olarak bilinmekte; cinsel enerjinin uyarılması ve bunun kundalini enerjisine ya da yaratıcı enerjiye dönüştürülmesiyle ilişkilendirilmektedir. Tantrik Yoga, Tantracılık konusunda da belirtildiği gibi cinsel eylemi, kundaliniyi yükseltici bir deneyime dönüştürmeyi hedeflemektedir.⁶²⁷

Yantra Yoga, geometrik bir şekle odaklanılarak yapılan bir Jnana Yoga biçimidir. Mandala konusunda ele alındığı üzere, yantralar evreni temsil etmekte ve meditasyonlarda kullanılmaktadır.⁶²⁸

Günümüzde daha popüler hale gelen yoga, dinî arka planı göz ardı edilerek bir sakinleşme aracı ya da egzersiz tekniği olarak kullanılabilir. ⁶²⁹ OSHO, Transandantal Meditasyon, Hare Krishna gibi birçok Yeni Dini Hareket içinde de yoganın öğretisi ve uygulamalarda yaygın olarak kullanıldığı bilinmektedir.⁶³⁰

⁶²⁷ “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1699.

⁶²⁸ Eliade, *Yoga - Ölümsüzlük ve Özgürlük*, 273; “Yoga”, *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, 1699.

⁶²⁹ Arslan, *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*, 2-3.

⁶³⁰ Bk. Turan - Battal (ed.), *Yeni Hareketler Ansiklopedisi* 35-626.

5. SONUÇ

Spiritüel uygulamalar tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de geçmişten beri var olmakla birlikte, yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren gerek Batı ezoterizmi gerek Hint ve Uzak Doğu kökenli olmak üzere pek çok inanış ve pratiğin dünya ile eş zamanlı olarak ülkemizde de giderek yaygınlaştığı, özellikle son dönemlerde daha da popülerleştiği görülmektedir. Bunun arkasında modernleşme sürecinde yaşanan hızlı değişim, bireyselleşme, şehirleşme, küreselleşme gibi birçok faktörün en önemlisi aidiyet ve inanma ihtiyacının da yol açtığı boşluk hissi ve anlam arayışının olduğu düşünülmektedir. Bu ve benzeri sebeplerle girilen arayışların insanları bazı yeni dinî hareketlere veya spiritüel inanış ve pratiklere yönleltebildiği anlaşılmaktadır. Bu yönelimlere dinden yahut dinî pratiklerden uzak bir yaşam tarzına sahip olan insanlarda olduğu gibi dindar insanlarda da rastlanabilmektedir. Nitekim hem kurumsal diniyle ilgili ritüelleri yerine getirip hem birtakım spiritüel pratikleri uygulayan kişiler de görülmektedir. Bunun yanında yalnızca bir spiritüel inanış ve pratikle sınırlı kalmayıp, kendi ihtiyaç ve isteklerine uygun farklı aktiviteleri deneyimleyen, aynı anda birden fazla uygulama içinde yer alan insanlar da bulunmaktadır. Bütün bu spiritüel pratikler ve onların yaşama entegre edilmiş hali, toplumda köklü manevi değişimler yaşandığının bir göstergesi olarak algılanabilmektedir. Araştırma sonucunda bunların *bilinçli olarak kendini tanıma ve bulma, manevi boşluğu doldurma, içsel huzura ulaşma* gibi doğrudan manevi olanlar yanında, *kişisel gelişim, psikolojik sağlamlık, fiziksel sağlık, zihinsel potansiyeli geliştirme, doğaya saygı ve uyum* gibi çok çeşitli amaçların biri veya birkaçını taşıdığı görülmüştür.

Bu spiritüel uygulamalar gün geçtikçe çeşitlenmekte ve *insan potansiyelini geliştirme, manevi uyanış, öze dönüş, kozmik bilince ulaşma, evrene pozitif enerjiler yayma, bütüncül şifa* gibi çeşitli söylemlerle insanların dikkatini çekmektedir. Bunların incelenmesiyle çoğunun eklektik veya senkretik yapılar olarak neşet ettikleri ve bazılarının dinî bir arka plana sahip olduğu anlaşılmaktadır. Spiritüel inanış ve pratiklerin tespiti her geçen gün genişlemesi ve çeşitlenmesiyle zorlaşmaktadır. Bunlar bazen bulunduğu coğrafyanın kültürü ve diniyle iç içe geçtiği için sınırları her zaman belirli olmayabilmektedir. Türkiye’de de bazıları İslam’a ve tasavvufa uyumlu şekillerde takdim edilebilmektedir. Örneğin yedi çakra, tasavvuftaki yedi nefis mertebesi ile ilişkilendirilerek verilebilmektedir. Aslında bu çalışma kapsamı dışında bırakılmış olmakla birlikte tasavvufi ve spiritüel bazı uygulamaların örtüştüğü düşünülmektedir. *İnziva* ve *çile*, *mantra* ve *zikir*, *meditasyon* ve *tefekkür* bunlardan birkaçıdır. Bu da spiritüel uygulamaların eklektik ve senkretik yapısını göstermektedir.

İnsan zihni, kendi varlığına ve çevresinde olan bitene dair bir sebep bulmaya meyillidir. Varoluşsal problemler geçmişten bu yana zihinleri meşgul etmekte, insan çeşitli cevaplarla hayatını anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bunun için kimileri kurumsal dininin cevaplarını tatminkâr bulurken kimileri dinle arasına mesafe koymakla birlikte farklı arayışlara girmekte; genellikle *evrensel enerji*, *kozmetik bilinç*, *yüce güç* gibi kavramlarla ifade edilen aşkın bir gücün varlığına inanarak hayatını buna uygun şekilde tanzim etmeye başlamaktadır. Kişinin bedeninde ve tüm evrende bulunduğu kabul edilen evrensel enerji aracılığıyla gelişim ve dönüşüm yaşanılacağı düşünülmektedir. Enerji şifacılığı denilen pratiklerin arkasında bu düşünce yatmakta; olumlama yapmak, belirli sayıları tekrarlamak, bedendeki belirli noktalara vuruşlar yapmak, enerjiye kanal olmak gibi çeşitli şekillerde bu enerjiden yararlanılacağına inanılmaktadır. Aslında bu tür uygulamalar geçmişten bu yana çeşitli biçimlerde kültürümüzde de var olagelmıştır. Mesela negatif enerjinin insanı etkilemesi anlamındaki *nazar* ya da *kem göz* denilen inanış, birçok kadim kültürde olduğu gibi İslâm’da da bulunmaktadır. Kalem Suresi 51. ayette geçen “gözleriyle devirecek gibi bakma” ifadesi ve bu tür olumsuzluklara karşı Felak ve Nas Surelerini okuyarak Allah’a sığınma tavsiyesi bunun açık bir göstergesidir.

Spiritüel pratiklerde yer alan şifa vurgusu da önemlidir. Günümüz tıbbının insana parçalar halinde bakması yeterli bulunmamakta ve daha holistik bir bakış açısına ihtiyaç duyulmaktadır. İnsanı ruhu, bedeni ve zihniyle bir bütün olarak ele alan bütüncül sağlık yaklaşımı ve şifacılık teknikleri, hem ruhsal hem fiziksel hem zihinsel iyileşme üzerine odaklanmaktadır. Bu durum da insanların bu şifacılık tekniklerini günümüz tıbbına ilave veya alternatif olarak kullanmasına yol açmaktadır. İlaçla tedavinin yanısıra aromaterapi, ses terapisi, refleksoloji, bioenerji, yoga vb. uygulamalarla bütüncül şifaya erişim sağlanmasına gayret edilmektedir. Elbetteki dikkatli olmak kaydıyla bu pratiklerin yararlı olabileceği göz ardı edilmemelidir.

Spiritüel uygulamaların bazılarının içinde yer alan *olumlama* pratiğinin de kültürümüzde karşılığı bulunmaktadır. “Hayır söyleme ya da susma” anlayışı dili korumanın, gıybatten uzak durmanın, kötü düşünceleri dillendirmemenin, olumlu ve güzel şeyler konuşmanın gerekliliğini ifade etmektedir. İslamî terminolojide yer alan “hüsni zan” anlayışı da iyi kanaat beslemenin, kişiler ve durumlar karşısında olumlu bakış açısında olmanın önemini vurgulamaktadır. Anadolu’daki “Bir şeyi kırk kere söylersen olur.” atasözü de yine sözlerimizin hayatımızda gerçekleşme imkânına gönderme yapmaktadır. Geçmişten beri var olan bu anlayışın günümüzde *olumlama*, *manifest yapma*, *evrene mesaj gönderme* gibi ifadelerle dinden bağımsız ve daha seküler bir biçimde uygulandığı görülmektedir.

Spiritüalizmin sıkça karşımıza çıktığı bir başka alan da ekolojidir. Modern hayat sebebiyle insanın doğal hayattan kopuşunun kişilere ruhsal ve bedensel anlamda bir olumsuzluk getirdiği düşünülmektedir. Doğa ile uyum içinde yaşamak, şehrin karmaşasından kurtulmak, ekolik ürünler yetiştirmek gibi amaçlarla kurulan ortak alanlar, çiftlikler, ekoköyler vs. bulunmaktadır. *Doğaya dönüş, doğa ile bir olma, sürdürülebilir yaşam, ekolojik tarım* gibi sağlıklı söylemlerle öne çıkan bu hareketlerin başka birtakım spiritüel uygulamalarla iç içe sunulabildiği görülmüştür. Özellikle küresel ağlarla bu konuda ortak bir kültürün oluşturulmasına gayret edilen kamplar, çiftlikler, ekoköyler vs. ile bağlantı kurulurken böyle bir arka planın olup olmadığının belirlenmesi önem taşımaktadır.

Bu araştırmada Türkiye’de 2000 sonrasında yaygın olan spiritüel inanış ve pratikler toplu olarak verilmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda ayrı başlıklar halinde spiritüalizme ilişkin birçok kavram, sembol ve uygulama ana hatlarıyla ele alınmıştır. Araştırmada bu çeşitlilik ve popürleşmenin arkasında internet ve sosyal medyanın etkisinin büyük olduğu görülmüştür. Söz konusu spiritüel akımların internet aracılığıyla hızla yayılması ve oluşturduğu ekonomik pazar nedeniyle de spiritüelliğe olan ilginin giderek arttığını; bu konuda yetkin olan olmayan herkesin hizmet sunabildiği spiritüel inzivalar, atölyeler, kamplar gibi çeşitli pratiklerin hemen her mecrada görülebildiğini söylemek mümkündür. Geçmişten beri insanların din ve inanç konusundaki duyarlılık ve umutları, manipüle edilmeye açık bir alan olmuştur. Spiritüellik kapsamında ortaya çıkan birtakım uygulamalar aracılığıyla da insanların inançlarının ve umutlarının kullanılması mümkündür.

Bütün bu sebeplerle araştırma sonucunda ister bilinçli olarak manevi isterse seküler hedeflerle olsun yönelinen herhangi bir inanış, uygulama veya akımın iyice araştırılması; varsa dinî arka planının, çıkış noktasının ve amacının incelenmesi; kâr-zarar hesabının iyi yapılarak gerçekten faydalı ve maddi-manevi her anlamda zararsız olduğu tespit edildikten sonra hâlâ isteniyorsa uygulanması gerektiği kanaati oluşmuştur.

KAYNAKLAR

- Acar, Nesrin. *Dindar Bireylerde Yeni Maneviyat Yönelimleri: Nitel Bir Araştırma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2023.
- Acar, Rümeysa. *New Age Hareketi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Akarsu, Bedia. *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1998.
- Aksel Wilhelm, Zeynep. *Adım Adım Sağlık: Refleksoloji*. İstanbul: Dharma Yayınları, 2023.
- Aksel, Hesna Serra. *Yeni Çağ Dini - Ezoterik Geleneğin Popüler Kültüre Dönüşümü*. Ankara: Eski Yeni Yayınları, 2022.
- Aldırmaz Ağartan, Canan. “Sanat Eserlerinde Yaşayan Bir Mit: Sağlık Tanrısı Asklepios ve Kızı Hygieia”. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni* 40/1 (Şubat 2009), 49-52. <https://doi.org/10.16948/zktb.48703>
- Altınbay, Deniz. “Retinal Ganglion Hücresi ve Epifiz (Pineal Bez, Üçüncü Göz)”. *Türkiye Klinikleri Oftalmoloji Dergisi* 29/1 (Haziran 2019), 73-81. <https://doi.org/10.5336/ophthal.2019-66841>
- Archer, Peter. *Dinler Tarihi 101: Allah'tan Zen-Budizm'e, Dünya Dinlerini Şekillendiren Önemli Kişiler, Ritüeller ve İnançlar Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey*. çev. Simge Kaytan. İstanbul: Say Yayınları, 5.Basım, 2020.
- Arıkdal, Ergün. *Ansiklopedik Metapsişik Terimler Sözlüğü*. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 3. Basım, 1989.
- Arslan, Hammet. “Rajneesh”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, ed. Süleyman Turan - Emine Battal. 415-420. İstanbul: Okur Akademi, 2020.
- Arslan, Hammet. *Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.
- Arslan, Recep. “Hekimlikte Alternatif ve Tamamlayıcı Tıbbi Yaklaşımlar”. *Kocatepe Veterinary Journal* 9/4 (Kasım 2016), 363-371. <https://doi.org/10.5578/kvj.37336>
- Arvas, Abdulsalam. “Şamanizm”. *International Journal of Turkish Literature Culture Education* 3/3 (Eylül 2014), 49-71. <https://doi.org/10.7884/teke.339>
- Ataman Kufacı, Aynur - Altay, Birsen. *Hemşirelik Uygulamalarında Tamamlayıcı ve Alternatif Bir Yaklaşım: Çigong, Bütünleyici Ve Anadolu Tıbbı Dergisi* 4/4 (Aralık 2023), 72-86. <https://doi.org/10.53445/batd.1359107>
- Atay, Hüseyin vd. “Eski Mısır Dini”. çev. Zeynep Akbay vd. *Dinler Tarihi Ansiklopedisi*. 3/533-543. İstanbul: Gelişim Yayınları, 1999.

- Aydın, Cüneyd. *İnsanın Anlam Arayışı ve Yeni Çağ İnançları*. Ankara: Araştırma Yayınları, 2016.
- Bahadır, Merve - Çapcıoğlu, İhsan. “Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı: Altın Çağ Şifa Teknikleri Örneği”. *Turkish Academic Research Review* 6/4 (Aralık 2021), 147-177. <https://doi.org/10.30622/tarr.1016671>
- Bâlî, Mustafa bin. *Risâle-i Kiyâset-i Firâset / İlm-i Firaset: Yüzler Hâli Söyler*. thk. Ramazan Sarıçiçek. İstanbul: Büyüyenay Yayınları, 2014.
- Bandler, Richard - Grinder, John. *Değişim İçin Beyninizi Kullanın: Nöro-Linguistik Programlama*. çev. Osman Akinhay. İstanbul: Alfa Yayınları, 4. Basım, 2012.
- Bars, Mehmet Emin. “Şamanizm’den Tasavvufa, Şamandan Sufi/Veliye Değişim/Dönüşümler”. *Türkbilig Dergisi* 36 (Haziran 2018), 167-186.
- Başdemir, Hasan Yücel. “Ezoterik Grupların Epistemolojisi”. *Liberal Düşünce Dergisi* 83 (Eylül 2016), 75-90.
- Batchelor, Martine. “Meditation and Mindfulness”. *Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meanings, Origins and Applications*. ed. J. Mark G. Williams - Jon Kabat-Zinn. New York: Routledge Publishers, 2013.
- Bayat, Ali Haydar. *Tıp Tarihi*. İstanbul: Zeytinburnu Belediyesi, 3. Basım, 2016.
- Beydili, Celal. *Türk Mitolojisi Ansiklopedik Sözlük*. çev. Eren Ercan. Ankara: Yurt-Kitap Yayın, 2004.
- Bhagavadgītā. çev. Korhan Kaya. Ankara: Dost Kitabevi, 2001.
- Bilget Güçlüer, Sultan. *Türkiye’de Neo-Şamanik Ritüeller ve Müzik*. Ankara: Ankara Müzik ve Güzel Sanatlar Üniversitesi, Müzik ve Güzel Sanatlar Enstitüsü, Doktora Tezi, 2024.
- Bodhi, Bhikkhu. “What Does Mindfulness Really Mean - A Canonical Perspective”. *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meanings, Origins and Applications*. ed. J. Mark G. Williams - Jon Kabat-Zinn. 19-39. New York: Routledge Publishers, 2013.
- Boydaş, Okan - Duydu, Merve. “Rudolf Steiner’in Duyuüstü Gözlem Önermesinin Ezoterizm Kavramıyla Olan İlişkisi”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 13/73 (Ekim. 2020), 380-385.
- Brauen, Martin. *Mandala Sacred Circle in Tibetan Buddhism*. New York: RMA Publishers.
- Brunn, Ole. *An Introduction to Feng Shui*. United Kingdom: Cambridge University Press, 2008.
- Buckle, Jane. *Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Healthcare*. ABD: Elsevier, 3. Basım, 2015.
- Buswell, Robert E - Lopez, Donald S. *The Princeton Dictionary of Buddhism*. New Jersey: Princeton University Press, 2014.

- Büyükyonga, Buket. *Bilinçaltı Eğitimlerinin Gündelik Hayata Etkileri: Bilinçaltı Eğitimi Almış Bireyler Üzerine Bir Saha Araştırması*. Düzce: Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Cengiz, Serkan - Peker, Adem. “Obsesif Kompulsif Bozuklukta Emdr Terapinin Etkisi: Olgu Sunumu”. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 18/1 (Haziran 2020), 201-217. <https://doi.org/10.37217/tebd.666962>
- Cevizci, Ahmet. *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayıncılık, 6. Basım, 2005.
- “Ch’i”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, ed. J. Gordon Melton. 1/276. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- Cirlot, J. E. *A Dictionary of Symbols*. çev. Jack Sage. London: Routledge Publisher, 2. Basım, 1971.
- Çiftçi, Halit Ahmet. “Çeşitli Kültürlerdeki Okült İnanç ve Uygulamaların Türk-İslam Kültürüne Yansıması Üzerine Bir İnceleme”. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi (İMAD)* 2/2 (Haziran 2017), 195-219. <https://doi.org/10.20486/imad.323519>
- Çiftçi, Halit Ahmet. *Dinlerde Büyüsel Kareler (Vefkler)*. Ankara: Eski Yeni Yayınları, 2024.
- Çoban, Hacer. *Transandantal Meditasyon-İçeriği, Amacı, Türkiye'deki Faaliyetleri*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005.
- Demiryürek, Ahmet Selim. *Geç Modern Toplumda Dindar Kadınların Spiritüel Arayışları*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2024.
- Deveci, Beyza Aybike. *Hinduizm’de Tantracılık*. Ankara: Eski Yeni Yayınları, 2024.
- Diyanet İşleri Başkanlığı (DİB). *Türkiye’de Dinî Hayat Araştırması*. Ankara: Diyanet İşleri Yayınları, 2014.
- Doğan Koçak, Burcu. “Türkiye’de Enerji Şifacılığı Üzerine Bir Araştırma”. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi* 6/2 (Kasım 2023), 206-227. <https://doi.org/10.55150/apjec.1373427>
- Doğan, Elif. *Türkiye’de New Age Hareketi: Şifacı Grupların Sosyo-Ekonomik ve Kültürel Tabanı Üzerine Sosyolojik Bir İnceleme*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2020.
- Dökücü, Merve. *Yoga ve Meditasyona Yönelik İlgi ve Dindarlık Eğilimleri İlişkisi Üzerine Nitel Bir Araştırma*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Drury, Nevill - Tillet, Gregory. *The Occult Sourcebook*. ABD: Routledge & Kegan Paul Publishing, 3. Basım, 2020.

- Drury, Nevill. *Şamanizm*. çev. Erkan Şimşek. İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 1996.
- Duman, Nesrin. “Bert Hellinger ve Aile Dizimi Terapisi”. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology* 2/2 (Ağustos 2020), 114-119. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.20.02.16>
- Easton, Timothy. “Apotropaic Symbols and Other Measures for Protecting Buildings Against Misfortune”. *Physical Evidence for Ritual Acts, Sorcery, and Witchcraft in Christian Britain*. ed. Ronald Hutton. UK: Palgrave Macmillan, 2016.
- Eliade, Mircea. *Dinsel İnançlar ve Düşünceler Tarihi: Taş Devrinden Eleusis Mysteria’larına*. çev. Ali Berktaş. İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2003.
- Eliade, Mircea. *Okültizm, Büyücülük ve Kültürel Modalar*. Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2016.
- Eliade, Mircea. *Şamanizm-İlkel Esrime Teknikleri*. çev. İsmet Birkan. Ankara: İmge Kitabevi, 1999.
- Eliade, Mircea. *Yoga-Ölümsüzlük ve Özgürlük*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2013.
- Erikli, Beki İkale. *Meleklerle Yaşamak*. İstanbul: GOA Basım Yayın, 126. Basım, 2010.
- Ernst, Carl W. “Müslüman Yoga Yorumcuları”. çev. Mehmet Atalay. *e-Makalat Mezhep Araştırmaları Dergisi* 7/2 (Haziran 2015), 117-128. <https://doi.org/10.18403/emakalat.30447>.
- Ersoy, Necmettin. *Semboller ve Yorumları*. İstanbul: Dönence Yayınları, 2007.
- “Falun Gong”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, ed. J. Gordon Melton. 1/542. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- “Feng-Shui”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, ed. J. Gordon Melton. 1/554-555. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- Franckh, Pierre. *Rezonans Kanunu*. çev. Bengisu Akipek. İstanbul: Koridor Yayıncılık, 2022.
- Franke, Ursula. *The River Never Looks Back Historical and Practical Foundations of Bert Hellinger’s Family Constellations*. PDF: Carl-Auer-Systeme Verlag, 2017. <https://tr.z-library.rs/book/3705531/26f57b/the-river-never-looks-back-historical-and-practical-foundations-of-bert-hellingers-family-constell.html>
- Frawley, Vedacarya David. *Yoga ve Ayurveda*. çev. Ayça Gürelman. İstanbul: Purnam Yayınları, 2013.
- Freud, Sigmund. *Psikanaliz Üzerine*. çev. Kamuran Şipşal. İstanbul: Cem Yayınevi, 2. Basım, 2000.
- Gerçekler, Hatice. *Alternatif Tıp ve Din*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).

- Gezer, Mehmet. *Müzik Terapisi*. İstanbul: Akademik Kitaplar Yayınları, 2020.
- Gibson, Clare. *Semboller Nasıl Okunur-Resimli Sembol Okuma Rehberi*. çev. Cem Alban. YEM Yayınları: İstanbul, 2013.
- Guiley, Rosemary Ellen. *Harper's Encyclopedia of Mystical and Paranormal Experience*, (New York: HarperCollins Publishers, 1991.
- Guo, Yucheng vd. "Health Benefits of Traditional Chinese Sports and Physical Activity for Older Adults: A Systematic Review of Evidence". *Journal of Sport and Health Science* 2/11 (Temmuz 2016), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.07.002>
- Güç, Ahmet. "Konfüçyanizm". *Yaşayan Dünya Dinleri*. ed. Şinasi Gündüz. 383-399. İzmir: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 5. Basım, 2019.
- Gül, Ali. *Helena Petrovna Blavatsky ve Modern Teosofi: Tarih & Öğreti*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2016.
- Gül, Ali. *Senkretik Bir Oluşum Olarak Teosofi Cemiyeti ve XX. Yüzyıl Kültürel Yapıları Üzerindeki Etkisi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015.
- Gün, Nil. *NLP: Zihnini Kullanma Kılavuzu*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2001.
- Gündüz, Şinasi. *Din ve İnanç Sözlüğü*. Ankara: Vadi Yayınları, 1998.
- Güner, Nedret. *Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türünün Depresyon ve Saldırganlık Düzeyine Etkisi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 1995.
- Gürbüz, Gamze - Aygül, Hasan Hüseyin. "Araştıran Uyanışa, Şifadan Estetiğe Yeni Çağ İnançları". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23/43 (Haziran 2021), 19-51.
- Gürbüz, Gamze. *Zihin, Beden ve Ruh Şifasını Aramanın Sosyolojisi-Tamamlayıcı Tıbbın Kullanıcıları ve Toplumsal Ethos*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2024.
- Gürkan, Salime Leyla. "Yahudi ve İslâm Kutsal Metinlerinde İnsan'ın Yaratılışı ve Cennet'ten Düşüşü". *İslam Araştırmaları Dergisi* 9 (Ocak 2003), 1-48.
- Güvenç, Rahmi Oruç. *Türklerde ve Dünyada Müzikle Rûhi Tedavinin Tarihçesi ve Günümüzdeki Durumu*. İstanbul, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 1985.
- Hammer, Olav. *Claiming Knowledge: Strategies of Epistemology from Theosophy to the New Age*. Leiden: Brill Yayınevi, 2. Basım, 2004.
- Hançerlioğlu, Orhan. *Dünya İnançları Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 3. Basım, 2000.

- Hartmann, Silvia. *Energy EFT: Energize Your Life with EFT Emotional Freedom Techniques*. United Kingdom: DragonRising Publishing, 2012.
- Heer, Dain. *Kendin Ol Dünyayı Değiştir*. çev. Sertaç Dilekcan. İstanbul: Gezegen Basım, 2013.
- Hilal Aksoy, Hilal. - Bekar, Mine. “Doğum Korkusunu Azaltmaya Yönelik Bir Yaklaşım: Duygusal Özgürleşme Tekniği”. *Journal of Health Sciences Institute* 8/Özel Sayı (Kasım 2023), 346-350. <https://doi.org/10.51754/cusbed.1311909>
- Hinnels, John. *Dictionary of Religions: from Abraham to Zoroaster*. London: Penguin Books, 1984.
- Hinterberger, Thilo vd. “Does a Healing Procedure Referring to Theta Rhythms Also Generate Theta Rhythms in the Brain”. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 22/1 (2016), 66–74. <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0394>
- Ifdil, I. vd. “Chromotherapy: An Alternative Treatment for Mathematics Anxiety Among Elementary School Students”. *Journal of Physics: Conf. Series* (2019). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1175/1/012183>
- Işık, Ramazan. “Türklerde Ağaçla İlgili İnanışlar ve Bunlara Bağlı Kültler”. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/2 (Aralık 2004), 89-106.
- Işık, Salih. “Hayat Ağacı ve Kutsal Ağaçlar: Türk ve Çin Mitolojisi Üzerine Bir Karşılaştırma”. *Uluslararası Beşeri Bilimler Ve Eğitim Dergisi* 5/11 (Ağustos 2019), 546-566.
- İnan, Abdülkadir. “Müslüman Türklerde Şamanizm Kalıntıları”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* IV (1952), 19-30.
- İnan, Abdülkadir. *Tarihte ve Bugün Şamanizm: Materyaller ve Araştırmalar*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları, 8. Basım, 2015.
- İsi, Hasan. “Tantrik Türk Budizmi’nde Cinsel Kucaklaşma Sembolü Yab Yum Üzerine”. *Journal of Old Turkic Studies* 6/1 (Ocak 2022), 55-59. <https://doi.org/10.35236/jots.1032251>
- Jung, Carl Gustav. *Mandala Symbolism*. çev. R F. C. Hull. New Jersey: Princeton University Press, 1972.
- Kanat, Tayfun. “Aromaterapi”. *J Biotechnol and Strategic Health Res.* 3/Özel Sayı (Eylül 2019), 67-73. <https://doi.org/10.34084/bshr.548407>
- Karabulut, Alparslan vd. “The Holistic Evaluation of the Articles on Aromatherapy: A Bibliometric Analysis”. *Hitit Medical Journal* 5/2 (Haziran 2023), 104-109. <https://doi:10.52827/hititmedj.1282872>
- Karatay, Gülnaz. “Tarihsel/Toplumsal Travmalar ve Kuşaklararası Aktarım Biçimi Üzerine”. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 29/5 (Ekim 2020), 373-379. <https://doi.org/10.17942/sted.767797>.

- Kardeç, Allan. *What is Spiritism*. Brezilya: International Spiritist Council, 2. Basım, 2010.
- Kavakcı, Önder vd. “EMDR (Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme): Psikoterapide Farklı Bir Seçenek”. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 23/3 (Eylül 2010), 195-205. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2010230307>
- Kaya, Korhan. *Hint Mitolojisi Sözlüğü*. İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları, 1997.
- Keskin, Burhanettin. “Renk Terapisi Üzerine Bir İnceleme”. *Sanat Dergisi* 10 (Ağustos 2010), 23-27.
- Kesme, Ayten. *Yetişkinlerde Enneagram Kişilik Özelliklerinin Dindarlık ve Hayat Memnuniyeti ile İlişkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2024.
- Kestel, Mehmet Hayri Cumhur. *Bedri Ruhselman ve Metafizik Görüşleri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Kızılgeçit, Muhammed vd. “Psikoloji ve Yeni Dini Hareketler”. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (Haziran 2017), 193-214.
- Kiremitçi Canıöz, Elvan. “Yoga and Psychological Well-Being: Sequential Mediating Role of Happiness and Mindfulness”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 15/1 (Nisan 2023), 87-94.
- Kirman, Mehmet Ali. *Yeni Dini Hareketler Sosyolojisi*. Ankara: Birleşik Yayınevi, 2010.
- Kite, S. M. vd. “Development of an aromatherapy service at a Cancer Centre”. *Palliative Medicine* 12/3 (1998), 171–180. <https://doi.org/10.1191/026921698671135743>
- Knott, Kim. *Hinduizm’in ABC’si*. çev. Medet Yolal. İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2000.
- Kok Sui, Choa. *Pranic Healing*. ABD: Samuel Weiser Inc, 1990.
- Köprülü, M. Fuad. “Türk-Moğol Şamanizmi’nin Tasavvufi İslâm Tarikatları Üzerindeki Etkisi”. çev. Ferhat Tamir. *Bilig: Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi* 1 (1996), 1-8.
- Köse, Ali. *Milenyum Tarikatları: Batı’da Yeni Dini Akımlar*. İstanbul: Timaş Yayınları, 5. Basım, 2017.
- Köse, Evren vd. “Öğrenme Davranışlarında Gül Esans Yağ Aromasının Rolü”. *Fırat Tıp Dergisi* 12/3 (Haziran 2007), 159-162.
- Kurt, Seda - Can, Gülbeyaz. “Refleksoloji ve Kullanım Alanları”. *Sağlıkla Hemşirelik Dergisi* 3 (Nisan 2013), 54-55.
- Kurt, Tülin - Çelik, Sevim. “Yoğun Bakım Hastalarını Mekanik Ventilasyondan Ayırma Sürecinde Doğa Temelli Ses Terapisinin Etkisi”. *Cukurova Medical Journal* 44/Ek 1 (Aralık 2019), 119-32. <https://doi.org/10.17826/cumj.556065>

- Kutlutürk, Cemil. *Hindu Kutsal Metinleri Upanişadlar*. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2014.
- Law, Kris M. Y. - Kesti, Marko. *Yin Yang and Organizational Performance: Five Elements for Improvement and Success*. London: Springer-Verlag, 2014.
- Leblebici Öztürk, Aylin. “Spiritüalizmin Yükselişi ve İnsan Sağlığı”. *Sosyal Bilimler ve Sağlık Bülteni (SoSa)* Kış/13, 97-111.
- Li, Ran vd. “The Effect of Baduanjin on Promoting the Physical Fitness and Health of Adults”. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (Haziran 2014), 1-8. <https://doi.org/10.1155/2014/784059>
- Liebermeister, Svagito R (ed.). *Osho Terapi*. çev. Merve Duygun. İstanbul: Butik Yayıncılık, 2014.
- Lorenzen, David N. “Early Evidence for Tantric Religion”. *The Roots of Tantra*. ed. Katherine Anne Harper-Robert L. Brown. Albany: State University of New York Press, 2002.
- Mann, Toby (ed.). *Practical Ayurveda*. New York: Dorling Kindersley, 2018.
- “Mantra”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/976-977. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- Matise, Miles. “The Enneagram: An Innovative Approach”. *Journal of Professional Counseling: Practice, Theory & Research*. 35/1 (Kasım 2018), 38-58. <https://doi.org/10.1080/15566382.2007.12033832>
- Mclare, Karla. *Aura ve Çakra Kullanma Kılavuzu*. çev. İpek Van Den Born. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2. Basım, 2004.
- “Meditation”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1009-1010. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- Melchizedek, Drunvalo. *The Ancient Secret of the Flower of Life: Volume 1*. ABD: Light Technology Publishing, 1999.
- Mirza, Gözde Aynur. *Yeni Dinselleşme Eğilimleri ve Maneviyat Arayışları*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, 2018.
- Muslu, M. Barış. *Beynine Format At*. İstanbul: Doğan Kitap, 45. Basım, 2015.
- Nişancı, Zübeyr. *Sayılarla Türkiye’de İnanç ve Dindarlık*. International Institute of Islamic Thought & Mahya Yayıncılık, 2023. <https://iiit.org/wp-content/uploads/Turkish-Faith-and-Religiosity-in-Türkiye.pdf>
- O’Connor, Joseph. - McDermott, Ian. *NLP’nin İlkeleri*. çev. Demet Uygur Ezerler. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 4. Basım, 2013.
- “Om”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1143. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.

- OSHO. *Osho: Bir Meditasyon Kursu*. çev. Pınar Savaş. İstanbul: Butik Yayıncılık, 2019.
- Ögel, Bahaeddin. *İslamiyet'ten Önce Türk Kültür Tarihi: Orta Asya Kaynak ve Buluntularına Göre*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi, 2. Basım, 1984.
- Özbek, Hanefi. "Anadolu Tıbbında Müzikle Tedavi". *Anadolu Tıbbı Dergisi* 1 (Nisan 2022), 73-76.
- Özçelikbaş, Eda. "Mandala Terapisi ile Şifalanma: Jung ve Çok Kültürlü Bir Sanat Terapisi Yaklaşımı". *Ankara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi* 4/1 (Temmuz 2022), 181-195. <https://doi.org/10.58608/auksfd.1102782>
- Özkan, Ali Rafet. "Hare Krişna". *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*. ed. Süleyman Turan - Emine Battal. 215-219. İstanbul: Okur Akademi, 2020.
- Özkan, Ali Rafet. "Teosofi ve Yeni Çağ Hareketi". *Dinler Tarihi Araştırmaları-I*. 193-222. Ankara: Dinler Tarihi Derneği Yayınları, 1998.
- Öztanrıöver, Sümer. - Bugay Sökmez, Aslı. "Çocukluk Travmaları ve Güvenli Çocuk Becerilerinin Geliştirilmesi: Vaka Örneği". *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi* 2/2 (Aralık 2022), 1-32.
- Öztekin, Selma. *Dinlerde Hayat Ağacı*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008.
- Öztürk, Didem. *Türkiye'de Yeniçağ Ruhaniliği ve Pratikleri: Evren Tasarımı, Birey ve Olumlama*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Öztürk, Yunus Emre vd. "Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımı". *Bütünleyici Anadolu Tıbbı Dergisi* 1/3 (2020), 23-35.
- "Parapsychology". *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1181-1186. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- "Perisprit". *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1198. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- "Physiognomy". *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*, ed. J. Gordon Melton. 2/1209-1210. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- Pike, Sarah M. *New Age and Neopagan Religious in America*. New York: Columbia University Press, 2004.
- Platon. *Timaios*. çev. Furkan Akderin. İstanbul: Say Yayınları, 2015.
- Polat, Ali. *Ruhsal Sosyal ve Manevi Sağlığı Destekleyen Tedaviler: Işık Terapisi, Renk Terapisi, Ses Terapisi, Müzik Terapisi*. İstanbul: Maviay Ofset, 2018.

- “Psi”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1246-1247. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- “Psyche”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1247. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- Raut, Tanuja S. “Breaking Barriers to Weight Loss Through Combined Programme of Reflexology and Diet Plan”. *International Journal of Physical Education Sport and Technologies* 3/2 (Aralık 2022), 8-15.
- “Reiki”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1299. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- “Reincarnation”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1299-1303. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- Riordan, Susanne. “Channeling: A New Revelation”. *Perspectives on the New Age*. ed. James R. Lewis & J. Gordon Melton. New York: State University of New York Press, 1992.
- Rogers, Carol E. vd. A Review of Clinical Trials of Tai Chi and Qigong in Older Adults. *Western Journal of Nursing Research* 31/2 (Mart 2009), 245–279. <https://doi.org/10.1177/0193945908327529>
- Rosenberg, Donna. *Dünya Mitolojisi: Büyük Destan ve Söylenceler Antolojisi*, çev. Koray Akten vd. Ankara: İmge Kitabevi, 3. Basım, 2003.
- Ruhselman, Bedri. *İlahi Nizam ve Kâinat*. İstanbul: Ruh ve Madde Yayıncılık, 2021.
- Ruhselman, Bedri. *Ruh ve Kâinat*. İstanbul: Ruh ve Madde Yayıncılık, 1977.
- Salt, Alparslan - Çobanlı, Cem. *Dharma Ansiklopedi*. İstanbul: Dharma Yayınları, 2001.
- Schimmel, Annemarie. *Sayıların Gizemi*. çev. Mustafa Küpüşoğlu. İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 1998.
- Sears, Kathleen. *Mitoloji 101: Eski Yunan ve Roma Mitolojisi Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey*. çev. Ekin Duru. İstanbul: Say Yayınları, 10. Basım, 2020.
- Sezer, Fahri. *Müzikle Terapi: Tarihi - Etkinlikleri - Model ve Teknikler*. Ankara: Nobel Yayınları, 2019.
- Shapiro, Francine. *EMDR: Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme*. çev. Murat Şaşzade - Işıl Sansoy. İstanbul: Okyanus Yayınları, 4. Basım, 2019.
- “Shiatsu”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1401. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- Shunyo, Prem. “Osho Meditasyon Metodları”. çev. Merve Duygun. *Osho Terapi*. ed. Svagito R. Liebermeister. İstanbul: Butik Yayıncılık, 2014.

- Singh, K.V. *Hindu Rites and Rituals - Origins and Meaning*. UK: Penguin Books, 2015.
- Sönmez, Kübra Nur. *Alternatif Tedavi Uygulamalarının Din ile Uzlaştırılması Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans, 2022.
- “Spiritism”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1460. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- “Spiritualism”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1463-1480. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- Stein, Shifra. “Communicating With Colors”. *Women in Business; Kansas City* 58/ 3 (Mayıs-Haziran 2006), 14-15.
- Steiner, Rudolf. *Theosophy: An Introduction to the Spiritual Processes in Human Life and in the Cosmos*. New York: Anthroposophic Yayınları, 1994.
- Stibal, Vianna. *Theta Healing: Sıra Dışı Bir Enerji Yaklaşımına Giriş*. çev. Begüm Karace. İstanbul: Nemesis Kitap, 3. Basım, 2020.
- Şenavcu, Halil İbrahim. “Japon Yeni Dini Hareketlerinde Halk Hekimliği: Sekai Kyusei Kyo Örneği”. *Mizânü'l-Hak: İslami İlimler Dergisi* (Aralık 2021), 195-219.
- Şendağ, Duygu. *Türkiye’de Alternatif Spiritüel Arayışlar ve Şifa Pratikleri*. İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi, Medeniyetler İttifakı Enstitüsü, Doktora Tezi, 2022.
- Şener, Özlem - Sağlam, Sezen. “Travma Sonrası Stres Bozukluğu İçin EMDR: Bir Olgu Sunumu”. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 4/2 (Aralık 2020), 190-207. <https://doi.org/10.38122/ased.784642>
- Şenesen, İsmail. “Şamanizm’in Bilimsel Kavram Olarak Tanımlanması Üzerine Bir Değerlendirme”. *Uluslararası Halkbilimi Araştırmaları Dergisi* 4/6 (Mayıs 2021), 52-61.
- “Tantra”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1529-1530. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- Tanyu, Hikmet. “Fatma Anamız (Fadime Anamız) ve El ile İlgili İnançlar Üzerine Kısa Bir Araştırma”, *II. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri: Gelenek-Görenek ve İnançlar*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları, 1982. 4/479-495.
- Tanyu, Hikmet. *İslâmlıktan Önce Türklerde Tek Tanrı İnancı*. Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları no.148, 1980.
- Tanyu, Hikmet. *Türklerin Dini Tarihçesi*. İstanbul: Türk Kültür Tarihi Yayınları, 1978.
- Taşpınar, Mehmet vd. “NLP İlkelerinin Öğrenci Algısına ve Başarısına Etkisi”. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 2/2 (Haziran 2007), 45-55.

- Tiryakian, Edward A. "Toward the Sociology of Esoteric Culture", *American Journal of Sociology* 78/3 (Kasım 1972), 491-512.
- Tokyürek, Hatice. "Eski Uygurca'da Ayurveda Tıbbı ve Beş Unsur". *Türkiyat Mecmuası* 24/2 (Aralık 2014), 235-260. <https://doi.org/10.18345/tm.55915>
- Tosun, Esra. *Bütüncül Tıp Kapsamında Enneagram Kişilik Tipleri ve Homeopatik Yapısal Remediler Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Tsu, Lao. *Tao Te Ching*. çev. Sonya Özbey. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 2016.
- Tunalı, Nur. "Manipülatif Tamamlayıcı Tedavi Yaklaşımları". *SD Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi* 22 (2012), 72-73.
- Turan, Süleyman - Battal, Emine. *Yeni Hareketler Ansiklopedisi*. İstanbul: Okur Akademi, 2020.
- Turan, Süleyman - Battal, Emine. *Yeni Hareketler Ansiklopedisi (İlavelerle Genişletilmiş İkinci Baskı)*. İstanbul: Okur Akademi, 2. Basım, 2024.
- Turan, Süleyman - Sancar, Faruk. *Nedenleri ve Niçinleriyle Yeni Dini Hareketler*. İstanbul: Okur Akademi, 2018.
- Uğurlu, İlknur. *Batıdan Gelen Doğu Kökenli Akımlar ve Türkiye'deki Faaliyetleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Uysal, Emre. *20. Yüzyıl New Age Akımı Üzerine Karşılaştırmalı Bir Analiz*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Uyulan, Ferda Ercan. *Okültizm ve Enerji: Geçmişten Bugüne Gizemcilik İlgi Alanları Tradisyonları*. İstanbul: Lotus Yayınları, 2. Basım, 2014.
- Ünal, Asife "Findhorn Topluluğu". *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*. ed. Süleyman Turan - Emine Battal. 177-180. İstanbul: Okur Akademi, 2020.
- Ünal, Asife. "Enneagram". *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*. ed. Süleyman Turan - Emine Battal. 156-159. İstanbul: Okur Akademi, 2020.
- Ünal, Asife. "Yahudi Geleneğinde Kadının Yaratılışı ve Lilit Efsanesi". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (Aralık 2017), 103-115.
- VandenBos, Gary R (ed.). *APA Dictionary of Psychology*. Washington: American Psychological Association, 2. Basım, 2015.
- Varlı, Nazife. "İslamî Bakış Açısıyla Epifiz Bezinin İşlevi". *Çekmece İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi* 8/16 (2020), 84-110.

- Varlık, Sevdener. *Türkiye’de Din Dışı Spiritüel Akımlar Üzerine Bir Araştırma*. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Vassányi, Miklós. *Anima Mundi: The Rise of the World Soul Theory in Modern German Philosophy*. New York: Springer Science & Business Media, 2010.
- Vivekananda, Swami. *Patanjali Yoga Sutras: Sanskrit Text with Translation and Commentary*. India: Sri Ramakrishna Math, 1999.
- Vural, Pınar Irmak - Aslan, Ergül. “Duygusal Özgürleşme Tekniği (EFT) Kapsamı ve Uygulama Alanları”. *Life Skills Journal of Psychology* 2/3 (Şubat 2018), 11-25. <https://doi.org/10.31461/ybpd.383026>
- Wilkinson, Kathryn. *Semboller ve İşaretler*. çev. Seda Teksoy. İstanbul: Alfa Yayınları, 2. Basım, 2011.
- Wolynn, Mark. *Seninle Başlamadı*. çev. Mine Madenoğlu. İstanbul: Sola Unitas Yayınları, 49. Basım, 2022.
- Wu, Baolin - Eckstein, Jessica. *Ejderhanın Gözünü Aydınlatmak: Taocu Feng Shui’nin İçsel Sırları*. çev. Bahadır Argönül. İstanbul: Klan Yayınları, 2003.
- Yakut, Ebru. *Yeni Dönem Şifacılık Yönelimlerinden Biyoenerjinin Oluşumu, Gelişimi ve Türkiye’deki Dindar Bireyler Üzerindeki Etkisine Dair Bir Araştırma*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2024.
- Yalman, Hakan. *Alternatif Tıp Yöntemleri*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2004.
- Yalvaç Arıcı, Handan. “Modern Şifacılık Yönelimleri”. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19 (2021), 291-324. <https://doi.org/10.32950/rteuifd.891911>
- Yalvaç Arıcı, Handan. “Modern Şifacılık Yönelimlerinden Enerji Şifacılığı Uygulamaları”. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* 11 (Haziran 2021), 233-267. <https://doi.org/10.53112/tudear.904255>
- Yapıcı, Hakan. “İslam Medeniyetinde Fikri Bir Alan Olarak Astrolojinin Bugünü ve Yarını”. *Doğu - Batı Medeniyetlerinin İnşasında Tarih, Kültür, Sanat, Felsefe ve Din*. ed. Ertan Özensel- Muhiddin Okumuşlar. Konya: Türkiye İmam Hatipliler Vakfı Yayınları (TİMAV), 2019.
- Yasdıman, Hakkı Şah. “Reiki”. *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*. ed. Süleyman Turan - Emine Battal. 427-430. İstanbul: Okur Akademi, 2020.
- Yasdıman, Hakkı Şah. “Transandanal Meditasyon”. *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*. ed. Süleyman Turan - Emine Battal. 545-546. İstanbul: Okur Akademi, 2020.
- Yaşa, Belkıs. “Hayat Ağacı”. *Anadolu Tıbbi Dergisi* 2 (Nisan 2022), 1-8.

- Yılmaz, Necla - Erdem, Ramazan. “Uzmanlık ve Tıpta Bütüncül Yaklaşım Üzerine Bir Değerlendirme”. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi* 7/16 (2016), 35-47.
- Yitik, Ali İhsan. “Budizm”. *Yaşayan Dünya Dinleri*. ed. Şinasi Gündüz. 307-355. İzmir: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 5. Basım, 2019.
- Yitik, Ali İhsan. “Hinduizm”, *Yaşayan Dünya Dinleri*. ed. Şinasi Gündüz. 278-305. İzmir: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 5. Basım, 2019.
- Yitik, Ali İhsan. “Hint Kaynaklı Dinlerin Ülkemizdeki Faaliyetleri”. *İslami Araştırmalar* 20/3 (2007), 340-347.
- Yitik, Ali İhsan. *Doğu Dinleri*. İstanbul: İSAM Yayınları, 2014.
- Yitik, Ali İhsan. *Doğu Dinleri*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 3. Basım, 2018.
- Yitik, Ali İhsan. *Hint Kökenli Dinlerde Karma İnancının Tenasüh İnancıyla İlişkisi*. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1996.
- “Yoga”. *Encyclopedia of Occultism and Parapsychology*. ed. J. Gordon Melton. 2/1698-1701. Michigan: Gale Group, 5. Basım, 2001.
- Yücel, Dilek. *Reiki'nin Oluşumu, Gelişimi ve Türkiye'deki Faaliyetleri*. İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Zimmer, Heinrich. *Hint Sanatı ve Uygarlığında Mitler ve Simgeler*. çev. Gül Çağalı Güven. İstanbul: Kibalcı Yayınevi, 2004.
- Zinser, Hartmut. *Ezoterizme Giriş*. çev. Neylan Eryar. İstanbul: Kırmızı Kedi Yayınları, 2011.

İnternet Kaynakları

- Abundance and Happiness. “The Law of Resonance”. Erişim 13 Şubat 2024. <http://www.abundance-and-happiness.com/law-of-resonance.html>
- Access Consciousness. “The Clearing Statement”. Erişim 23 Aralık 2024. https://www.accessconsciousness.com/tr/about/how-it-works/the-clearing-statement/?srsId=AfmBOoqvhB0_-OGheIaJVCf93nSq1AN7dWFqePlVal0rQHpao27KG8aM
- Access Consciousness. “What is Access Bars”. Erişim 26 Ekim 2023. <https://www.accessconsciousness.com/tr/micrositesfolder/accessbars/what-is-access-bars/>
- Access Türkiye. “Access Consciousness”. Erişim 1 Mayıs 2024. <https://accessturkiye.com/tr/access-consciousness/>
- Access Türkiye. “Access Türkiye”. Erişim 30 Nisan 2024. <https://accessturkiye.com/tr/>

- Access Türkiye. “What is Access Bars”. Erişim 1 Mayıs 2024. <https://accessturkiye.com/en/access-bars-3/>
- Acmos Energy Balance. “Acmos Method”. Erişim 28 Ağustos 2024 <https://www.acmos-sbj.com/the-acmos-method-of-test-and-energy-balance-1ENr7.html>
- Acmos Method. “Acmos Enerji Dengeleme Seansı”. Erişim 28 Ağustos 2024. www.acmosmethod.com/acmos-balance-session
- Acmos Method. “Acmos Enerji Dengesi”. Erişim 28 Ağustos 2024. <https://www.acmosmethod.com/>
- Alem. “Melek Falı Nasıl Bakılır-Melek Kartlarını Nasıl Yorumlarız”. Erişim 22 Aralık 2024. <https://www.alem.com.tr/yasam/melek-fali-nasil-bakilir-melek-kartlarini-nasil-yorumlariz-1076818>
- Alphaada. *Eye-of-Ra-and-Horus* (Resim, 2024). Deviantart. Erişim 19 Mart 2024. <https://www.deviantart.com/alphaada/art/Eye-of-Ra-and-Horus-480x480-1033841695>
- An Çemberi. “Nefes ile Derinleş”. Erişim 24 Aralık 2024. <https://www.ancemberi.com/nefes-derinlesme-kamp>
- An Çemberi. “Nefes ile İyileş Offline Eğitim”. Erişim 24 Aralık 2024. <https://www.ancemberi.com/nefes-egitimi>
- Anonim, *Diyapazon* (Resim), Early Parsley. Erişim 27 Ekim 2024. <https://earlyparsley.com/2021/03/ses-dalgaları/>
- Anonim. *Akçam Ağacı - Hayat Ağacı* (Fotoğraf, 2013). Milliyet. Erişim 18 Mart 2024. <https://www.milliyet.com.tr/yazarlar/gungor-uras/akcam-agaci-hayat-agaci-1811367>
- Anonim. *Akmanthor* (Resim, M.Ö. 2330). Wikipedia. Erişim 25 Mart 2024. <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Akmanthor.jpg>
- Anonim. *Ankh* (Resim). Anlam Rehberi. Erişim 22 Mart 2024. https://anlamrehberi.one/113/#google_vignette
- Anonim. *Avuç İçi Çizgiler* (Resim, 2019). Sabah. Erişim 25 Mart 2024. <https://www.sabah.com.tr/galeri/yasam/avuc-icinizdeki-cizgilerin-kisiliginizle-ilgili-onemli-ipuclari-veriyor>
- Anonim. *Bagua Haritası* (Resim). Yapılır Blog. Erişim 25 Mart 2024. <https://blog.yapilir.com/feng-shui-ile-evinizin-olumlu-enerjisini-yukseltin/>
- Anonim. *Brahma* (Fotoğraf, 2018). İstila Edilen. Erişim 25 Mart 2024. <https://istilaedilen.wordpress.com/2018/04/13/kalki-avatar-inanci-ve-hz-muhammed/>

- Anonim. *Buda Figürü* (Fotoğraf 2024). Amazon. Erişim 15 Mart 2024. <https://www.amazon.com.tr/Decoration-Meditation-Sculpture-Figurines-Ornaments/dp/B0D13WJTPB>
- Anonim. *Çakraların Renkleri ve İşlevleri* (Resim 2016). Facebook. Erişim 25 Mart 2024. <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1002539229823497&id=985972448146842&set=a.994032257340861>
- Anonim. *David Yahudi Sembolü Yıldızı - İllüstrasyon* (Resim, 2019). iStock. Erişim 16 Mart 2024. <https://www.istockphoto.com/tr/vekt%C3%B6r/david-yahudi-sembol%C3%BC-y%C4%B1ld%C4%B1z%C4%B1-gm1137633645-303450641>
- Anonim. *Efsun Rüya Kapanı* (Fotoğraf). MiaMantra. Erişim 21 Mart 2024. <https://www.miamantra.com/product/detail/efsun-ruya-kapani-dus-kapani>
- Anonim. *Ejderha Sembolü* (Resim, 2022). Forum Kalbi. Erişim 16 Mart 2024. <https://www.forumkalbi.com/evrensel-enerji-ve-saglik/15853-30-spirituel-sembol-ve-anlamlari.html>
- Anonim. *Enneagram Kişilik Tipleri* (Resim). Kişilik Kulübü. Erişim 25 Mart 2024. <https://www.kisilikkulubu.com/enneagram-nedir/>
- Anonim. *Eye of Horus* (Resim). Adobe Stock. Erişim 19 Mart 2024. https://stock.adobe.com/search?k=%22auge+des+horus%22&asset_id=680666742
- Anonim. *Green Bodhi Leaf Isolated on White Background* (Fotoğraf). Adobe Stock. Erişim 15 Mart 2024. https://stock.adobe.com/tr/images/green-bodhi-leaf-isolated-on-white-background/108683268?prev_url=detail
- Anonim. *Hamsa Hand, Hand of Fatima - İllüstrasyon* (Resim, 2016). iStock. Erişim 16 Mart 2024. <https://www.istockphoto.com/tr/vekt%C3%B6r/hamsa-hand-hand-of-fatima-gm522730780-91743993>
- Anonim. *Hint Lotusu* (Fotoğraf, 2023). Sağlıklı Bitkiler. Erişim 19 Mart 2024. <https://www.sagliklibitkiler.com/hint-lotusu/>
- Anonim. *Lebensbaum* (Resim). Pixers. Erişim 23 Mart 2024. <https://pixers.com.tr/duvar-resimleri/blume-des-lebens-icinde-lebensbaum-34354028>
- Anonim. *Mandala Örnekleri* (Fotoğraf, 2015). Uplifers. Erişim 21 Mart 2024. <https://www.uplifers.com/mandala-ile-alternatif-meditasyonu-kesfedin/>
- Anonim. *Mavi Lotus* (Fotoğraf). Under Fungus. Erişim 19 Mart 2024. <https://tr.underfungus.com/dietary-supplement/blue-lotus-powder.html>
- Anonim. *Mısır Mitolojisi - Lusaaset Ağacı* (Fotoğraf, 2021). Onedio. Erişim 17 Mart 2024. <https://onedio.com/haber/dunyadaki-farkli-kulturlerin-mitolojilerinde-yer-alan-12-kutsal-agac-ve-fantastik-ozellikleri-970516>

- Anonim. *Om* (Resim). Ananda. Erişim 21 Mart 2024.
<https://www.ananda.org/yogapedia/aum/>
- Anonim. *Qigong Shibashi Egzersizleri* (Resim). Dr. Seda Öztürk. Erişim 24 Mart 2024.
<https://drsedaoturk.com/2016/07/29/tai-chi-qigong/>
- Anonim. *Refleksoloji Haritası* (Resim). Feridun Kunak. Erişim 18 Elim 2024.
<https://www.feridunkunak.com.tr/egzersizler/refleksoloji-haritasi/>
- Anonim. *Rose Window of the Cathedral of Strasbourg* (Fotoğraf, 2010). Wikipedia. Erişim 20 Mart 2024.
[https://en.wikipedia.org/wiki/File:Rosette Stra%C3%9Fburger Dom von innen_2010.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/File:Rosette_Stra%C3%9Fburger_Dom_von_innen_2010.jpg)
- Anonim. *Seramik Karolar* (Fotoğraf). Pixers. Erişim 18 Mart 2024.
<https://pixers.com.tr/duvar-resimleri/seramik-karolar-68352932>
- Anonim. *Skulptur “Namaste” Yoga Deko Figur* (Fotoğraf). Xtradefactory. Erişim 21 Mart 2024.
<https://xtradefactory.com/products/10003952-0>
- Anonim. *Sunflower* (Fotoğraf, 2014). Irish Times. Erişim 20 Mart 2024.
<https://www.irishtimes.com/news/science/the-efficient-use-of-space-behind-ibec-s-sunflower-style-logo-1.1820736>
- Anonim. *Tapping/Duygusal Özgürlük Tekniği* (Resim). Heal Your Energy. Erişim 24 Mart 2024.
<https://healyourenergy.co.uk/shop/tapping-emotional-freedom-technique-2/>
- Anonim. *Tavus Kuşu* (Fotoğraf). Medya Press. Erişim 19 Mart 2024.
<https://medya.press/yasam/osmaniyede-izinsiz-tavus-kusu-besleyen-kisiye-8-bin-326-lira-ceza/373457/>
- Anonim. *The Seed of Life* (Resim). Mindfulliving4u. Erişim 24 Mart 2024.
<https://www.mindfulliving4u.co.uk/downloads>
- Anonim. *Tibet Ses Çanağı* (Fotoğraf, 2024). Amazon. Erişim 25 Mart 2024.
<https://www.amazon.com.tr/%C3%A7ana%C4%9F%C4%B1-meditasyon-tokmakl%C4%B1-yast%C4%B1%C4%9F%C4%B1-hediye/dp/B0CX959JW7>
- Anonim. *Tibetan “Five Deity Mandala”* (Fotoğraf, 2008). Wikipedia. Erişim 20 Mart 2024.
[https://en.wikipedia.org/wiki/Mandala#/media/File:Painted_17th_century_Tibetan_Five_Deity_Mandala',_in_the_center_is_Rakta_Yamari_\(the_Red_Enemy_of_Death\)_embracing_his_consort_Vajra_Vetali,_in_the_corners_are_the_Red,_Green_White_and_Yellow_Yamari.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Mandala#/media/File:Painted_17th_century_Tibetan_Five_Deity_Mandala',_in_the_center_is_Rakta_Yamari_(the_Red_Enemy_of_Death)_embracing_his_consort_Vajra_Vetali,_in_the_corners_are_the_Red,_Green_White_and_Yellow_Yamari.jpg)
- Anonim. *Türk Eczacıları Birliği* (Fotoğraf). Erişim 30 Mart 2024.
<https://www.teb.org.tr/content/80/LOGOLAR>
- Anonim. *Ulukayın* (Resim, 2017). Metiner. Erişim 17 Mart 2024.
<https://www.metiner.info/2017/12/29/nardugan-bayrami-ve-akcam-agaci/>

- Antalya Psikiyatri. “Renk Terapisi”. Erişim 26 Ekim 2024. <https://www.antalyapsikiyatrist.com/makaleler/renk-terapisi>
- Astroloji Okulu. “Kova Burcu Zamanı”. Erişim 18 Şubat 2024. <https://astrolojiokulu.com/tr/kova-burcu-zamani/>
- AymaActive. “Tai Chi Nedir - Nasıl Yapılır”. Erişim 8 Kasım 2024. https://aymaactive.com/blogs/news/tai-chi-nedir-nasil-yapilir?srsId=AfmBOopxlilB3ezhkwz1iBqu7aHRZ6EeErDZBaG_UZw1ZtUSrpi6A1mn
- Bitely. “Tantra Bilinci ve Tantrik Cinsellik Nedir”. Erişim 16 Aralık 2024. <https://bitely.co/tr/blog/tantra-bilinci-ve-tantrik-cinsellik-nedir>
- Boğaziçi Enstitüsü. “Manifest Ne Demek - Hayallerinizi Gerçekleştirmenin İlk Adımı”. Erişim 25 Aralık 2024. https://boenstitu.com/blog/manifest-ne-demek#0manifest_nedir
- Britannica. “Chakra”. Erişim 12 Şubat 2024. <https://www.britannica.com/topic/chakra>
- Britannica. “Esotericism”. Erişim 13 Şubat 2024. <https://www.britannica.com/topic/esotericism>
- Britannica. “Kundalini”. Erişim 12 Şubat 2024. <https://www.britannica.com/topic/kundalini>
- Buddhismus.at. *Buddhist Mandala* (Fotoğraf, 2005). Wikipedia. Erişim 20 Mart 2024. https://tr.wikipedia.org/wiki/Dosya:Mandala_gross.jpg
- Cambridge Dictionary. “Meditation”. Erişim 27 Eylül 2024. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-turkish/meditation>
- Ceyhan, Semih. “Semâ”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 29 Ekim 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/sema--tasavvuf>
- Cleveland Clinic. “Slow and Steady: The Health Benefits of Tai Chi”. Erişim 8 Kasım 2024. <https://health.clevelandclinic.org/the-health-benefits-of-tai-chi>
- Cornelius, Heinrich. *Agrippa Pentagram and Human Body-Agrippasears* (Resim, 1533). Wikipedia. Erişim 22 Mart 2024. [https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Dosya:Pentagram_and_human_body_\(Agrippa\).jpg](https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Dosya:Pentagram_and_human_body_(Agrippa).jpg)
- Cymascope. “Soun Healing 101”. Erişim 27 Ekim 2024. <https://cymascope.com/sound-therapy-101/>
- Çelebi, İlyas. “Havas İlmi”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 12 Şubat 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/havas-ilmi>
- Din İşleri Yüksek Kurulu. “Bioenerji yöntemiyle tedavi olmakta dinen bir sakınca var mıdır”. Erişim 10 Kasım 2024. <https://kurul.diyaret.gov.tr/Cevap-Ara/1298/bioenerji-yontemiyle-tedavi-olmakta-dinen-bir-sakinca-var-midir>

- Eldeki Şifa. “Bioenerji Tarihçesi”. Erişim 10 Kasım 2024. <https://eldekisifa.com/detay/140/bioenerji-tarihcesi.aspx>
- EMDR Derneği. “EMDR’ın Kullanım Alanları”. Erişim 10 Eylül 2024. <https://www.emdr-tr.org/emdrin-kullanim-alanlari/>
- EMDR Derneği. “Türkiye’deki EMDR’ın Tarihçesi”. Erişim 10 Eylül 2024. <https://www.emdr-tr.org/turkiyedeki-emdrin-tarihcesi/>
- EMDR Humanitarian Assistance Programs (EMDR-HAP). “Our Mission”. Erişim 10 Eylül 2024. <https://www.emdrhap.org/about/our-mission/>
- Ervardar. “Nefes Kampı”. Erişim 24 Aralık 2024. <https://ervardar.com/nefes-kampi/>
- Evrensel Enerji. “Altın Üçgen (Üçüncü Göz) Enerjisi”. Erişim 15 Kasım 2024. https://www.evrenselenerji.net/hizmetler/uyumlama/enerjiler/altin-ucgen-enerjisi#google_vignette
- Fevd, Tevfik. “İlm-i Ahkâm-ı Nücûm”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 9 Ocak 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/ilm-i-ahkam-i-nucum>
- Fizyonomist. “Caduceus (Kadüse) Sembolü Nedir”. Erişim 14 Şubat 2025. <https://www.fizyonomist.com/post/caduceus-kad%C3%BCse-sembol%C3%BC-nedir>
- G, Mira. *Psychology Symbol* (Resim). Adobe Stock. Erişim 22 Mart 2024. https://stock.adobe.com/search/images?k=psi+letter&asset_id=466064491
- Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği. *Resmi Gazete* 29158 (27 Ekim 2014). Erişim 26 Ağustos 2024. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/10/20141027-3.htm>
- Global Ecovillage Network, “Holistic Centers Network. In the spirit of collaboration”. Erişim 25 Aralık 2024). <https://ecovillage.org/network/holistic-centers-network/>
- Great Loom. “Kova Çağında Neler Olacak” Erişim 18 Şubat 2024. <https://greatloom.com/blogs/articles/kova-caginda-neler-olacak>
- Güney, Beyzanur. “Bioenerji’nin Tarihçesi”. Erişim 10 Kasım 2024. <https://prezi.com/nereudv5wxig/bioenerjinin-tarihcesi/>
- Güngör, Harun. “Şamanizm”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 14 Kasım 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/samanizm>
- Happy Shiatsu. “Ana Hatlarıyla Şiatsu-Akupresör (Accupressure) Teknikleri”. Erişim 4 Kasım 2024. <https://happyshiatsu.blogspot.com/2010/>
- Harvard Health Publishing. “The Health Benefits of Tai Chi”. Erişim 7 Kasım 2024. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>

- Health Line. “10 Ways Tai Chi Can Benefit Your Health”. Erişim 8 Kasım 2024. <https://www.healthline.com/health/tai-chi-benefits>
- Hellinger Schule. “1st Basic Order: The Same Right”. Erişim 25 Ağustos 2024. <https://www.hellinger.com/en/familienstellen/basic-orders-of-life/1st-basic-order-the-same-right/>
- Hellinger Schule. “2st Basic Order: Hierarchy”. Erişim 25 Ağustos 2024. <https://www.hellinger.com/en/familienstellen/basic-orders-of-life/2nd-basic-order-hierarchy/>
- Hellinger Schule. “3st Basic Order: Balance”. Erişim 25 Ağustos 2024. <https://www.hellinger.com/en/familienstellen/basic-orders-of-life/3rd-basic-order-balance/>
- Hellinger Schule. “Basic Orders of Life”. Erişim 25 Ağustos 2024. <https://www.hellinger.com/en/family-constellation/basic-orders-of-life/>
- Hellinger Schule. “Biography of Bert Hellinger”. Erişim 24 Ağustos 2024. <https://www.hellinger.com/en/bert-hellinger-the-original/bert-hellinger/short-biography/>
- Hellinger Schule. “Family Constellation”. Erişim 25 Ağustos 2024. <https://www.hellinger.com/en/family-constellation/>
- Hiwell Psikoloji. “Psikolojide İçsel Konuşma: İçsel Konuşmanın Gücü ve Bilinçli Düşünce Yönetimi”. Erişim 18 Kasım 2024. <https://www.hiwellapp.com/blog/icsel-konusma-nedir#:~:text=%C4%B0%C3%A7sel%20konu%C5%9Fma%20yani%20kendi%20kendine,nadir%20bir%20%C5%9Fey%20de%C4%9Fildir6.>
- Integrative Psychotherapy. “What Is An Inner Child & What Does It Know”. Erişim 17 Kasım 2024. <https://integrativepsych.co/new-blog/what-is-an-inner-child>
- International Association of NLP Institutes. “Members”. 08 Ekim 2024. https://www.nlp-institutes.net/users/turkey?sort_by=newest&distance=5
- İnisiyasyon.com. “Yüksek Benlik nedir - Nasıl İletişim Kurulur”. Erişim 17 Kasım 2024. <https://inisiyasyon.com/the-surprising-benefits-of-scary-play/>
- İstanbul Gedik Üniversitesi. “Renkler ve Anlamları - Psikolojik Etkileri”. Erişim 26 Ekim 2024. <https://uzemigunsem.gedik.edu.tr/renkler-ve-anlamlari-psikolojik-etkileri>
- Kaya, Mahmut. “Esîr”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 10 Şubat 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/esir--felsefe>
- Kikwell. “Yüksek Benlik Nedir-Kendi Yüksek Benliğimize Nasıl Ulaşırız”. Erişim 17 Kasım 2024. <https://kikwell.com/yuksek-benlik-nedir-kendi-yuksek-benligimize-nasil-ulasiriz/>

- Kiranraj120. *Chariot Wheel of Konark Temple* (Fotoğraf, 2012). Wikipedia. Erişim 16 Mart 2024. https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Dosya:Chariot_wheel_of_Konark_temple.JPG
- Kur'ân Yolu.* el-Burûc 85/21-22. Erişim 16 Kasım 2024. <https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Bur%C3%BBc-suresi/5930/21-22-ayet-tefsiri>
- Kur'ân Yolu.* el-Kalem 68/51. Erişim 20 Aralık 2024. <https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Kalem-suresi/5322/51-52-ayet-tefsiri>
- Kur'ân Yolu.* el-Neml 27/75. Erişim 16 Kasım 2024. <https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Neml-suresi/3234/75-ayet-tefsiri>
- Kutluer, İlhan. “Mistisizm”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 22 Şubat 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/mistisizm>
- Lash, Rama - Lash, Eliot. *Un Caducé Dans un Style Sombre, Très Légerement Bleuté* (Fotoğraf, 2016). Erişim 16 Mart 2024. https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Dosya:Caduceus_styled.svg
- Medical Park. “Nefes Egzersizleri Nasıl Yapılır”. Erişim 23 Aralık 2024. <https://www.medicalpark.com.tr/nefes-egzersizleri/hg-2993>
- Memorial. “Nefes Egzersizi Nasıl Yapılır - Faydaları Nelerdir”. Erişim 23 Aralık 2024. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/nefes-egzersizi-nedir>
- Merriam-Webster Dictionary. “Esoteric”. Erişim 13 Şubat 2024. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/esoteric>
- Merriam-Webster Dictionary. “Namaste”. Erişim 27 Mart 2024. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/namaste>
- Mia Mantra. “Buda Heykelleri ve Anlamları”. Erişim 14 Şubat 2025. <https://www.miamantra.com/blog/icerik/buda-heykelleri-ve-anlamlari?srsltid=AfmBOornPfyWlqDYrwPNVP0NjOw7ZgG-6rEcwFbQs4wbGHo8R5lzSLwQ>
- Miboso Wellbeing. “Mantra Nedir”. Erişim 20 Aralık 2024. <https://mibosowellbeing.com/blog/mantra-nedir>
- Mitr. “Dharma Çarkı Nedir”. Erişim 14 Şubat 2025. <https://www.mitr.com.tr/blog/icerik/dharma-carki-nedir?srsltid=AfmBOoqd0jsILgXjtYuJeWjIqtnfbPQoJhA3Q5JfKW2T7IgsUCTxKrAg>
- Moore-Hafter, Betty vd. *Free Tapping Manual: A Comprehensive Introductory Guide to EFT-Emotional Freedom Techniques*, PDF: EFT International, 2023. <https://archive.org/details/EftManual/page/n43/mode/2up>
- Natal Fizik Tedavi. “Shiatsu Nedir”. Erişim 4 Kasım 2024. <https://www.natalfiziktedavi.com/shiatsu-nedir/>

- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). “Complementary, Alternative, or Integrative Health: What’s In a Name”. Erişim 22 Eylül 2024. <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>
- National Spiritualist Association of Churches (NSAC). “Definining Spiritualism”. Erişim 2 Mart 2024. <https://nsac.org/what-we-believe/definining-spiritualism/>
- NeuroFormat. “Hakkmızda”. Erişim 10 Kasım 2024). <https://www.neuroformat.com/hakk%C4%B1m%C4%B1zda>
- NeuroFormat. “NeuroFormat Nedir”. Erişim 10 Kasım 2024. <https://www.neuroformat.com/neuroformat-nedir>
- Nevşah. “Nefes Kampı”. Erişim 24 Aralık 2024. <https://nevsah.com/post/nefes-kampi-21-22-aralik>
- New York Center for Innovative Medicine (NYIM). “Acmos Method Energy Balancing Therapy”. Erişim 28 Ağustos 2024. <https://nycim.com/acmos-method-energy-balancing-therapy/>
- NLP Academy Turkey (NLPAT). “NLP Academy Turkey”. Erişim 8 Ekim 2024. <https://nlpat.com/>
- NLP Academy Turkey (NLPAT). “NLPAT Arşivi”. Erişim 8 Ekim 2024. <https://nlpat.com/nlp-arşivi.html>
- Numeroloji Online. “Numeroloji Alfabeti ve Çakra Tanımları”. Erişim 13 Ekim 2024. <https://www.numerolojionline.com/numeroloji-alfabeti-ve-cakra-tanimlari>
- Numeroloji Online. “Numeroloji Sayılarının Anlamları”. Erişim 13 Ekim 2024. <https://www.numerolojionline.com/numeroloji-sayilarin-anlamlari>
- Oluf Olufsen Bagge. “Yggdrasill, Mundane ağacı”, *Baxter’in Patentli Yağlıboya Baskısı* (Fotoğraf, 1847). The Public Domain Review. Erişim 16 Mart 2024. <https://publicdomainreview.org/collection/yggdrasil-the-sacred-ash-tree-of-norse-mythology/>
- Online Etymology Dictionary. “Omen”. Erişim 24 Şubat 2024. <https://www.etymonline.com/word/omen>
- OpenClippart. *Pentagram* (Resim). Creazilla. Erişim 22 Mart 2024. <https://creazilla.com/tr/media/clippart/3472951/pentagram>
- Oregon Historical Society. “Rajneeshpuram - News Footage (KGW, 1985)”. *YouTube*. 2 Şubat 2016. <https://www.youtube.com/watch?v=UDMjBdHjLBo>
- OSHO. “OSHO International Foundation”. Erişim 14 Ekim 2024. <https://www.osho.com/oshointernationalfoundation>

- OSHO. “OSHO International Meditation Resort”. Erişim 14 Ekim 2024. <https://www.osho.com/osho-meditation-resort>
- Oxford English Dictionary. “Omen”. Erişim 24 Şubat 2024. https://www.oed.com/dictionary/omen_v?tl=true
- Pranic Healing. “Arhatic Yoga”. Erişim 17 Ekim 2024. <https://www.globalpranichealing.com/arhatic-yoga/>
- Pranic Healing. “Home”. Erişim 17 Ekim 2024. <https://www.globalpranichealing.com/>
- Pranic Şifa. “İkiz Kalpler”. Erişim 17 Ekim 2024. https://www.praniksifacilar.com/Ikiz_Kalpler.html
- Pranic Şifa. “Pranic Şifa Nedir”. Erişim 16 Ekim 2024. https://www.praniksifacilar.com/Pranic_Sifa.html
- Pranic Şifacılar. “Anasafya”. Erişim 17 Ekim 2024. <https://www.praniksifacilar.com/Anasayfa.html>
- Psychology Today. “What Is Manifestation - Science-Based Ways to Manifest”. Erişim 13 Ekim 2024. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-for-happiness/202009/what-is-manifestation-science-based-ways-to-manifest>
- Radhe. *Flower of Life and Fruit of Life Patterns* (Resim). CleanPng. Erişim 23 Mart 2024. <https://www.cleanpng.com/png-sacred-geometry-overlapping-circles-grid-tree-of-l-5795723/>
- Reiki Güneşi. “Golden Triangle - Altın Üçgen Şifa Sistemi”. Erişim 15 Kasım 2024. <https://www.reikigunesi.com/?pnum=11&pt=Golden+Triangle+Healing+System>
- Reiki Yaşam. “Reiki Nedir”. Erişim 21 Ekim 2024. <https://www.reikiyasam.com/usui-reiki/reiki-nedir.html>
- Rubens, Peter Paul - Bruegel, Pieter. *The Garden of Eden with the Fall of Man* (Resim, 1615). Wikipedia. Erişim 17 Mart 2024. https://en.wikipedia.org/wiki/File:Jan_Brueghel_de_Oude_en_Peter_Paul_Rubens_-_Het_aards_paradijs_met_de_zondeval_van_Adam_en_Eva.jpg
- Sanatblog.com. *Kumdan Mandala* (Fotoğraf, 2015). Pembe Sakuram. Erişim 20 Mart 2024. <http://pembesakuram.com/TR/Home/Detail.aspx?ID=1083>
- SaygınNLP. “NLP’de Modelleme”. Erişim 8 Ekim 2024. <https://www.sayginnlp.com/nlpde-modelleme/>
- SaygınNLP. “Reiki Uyumlaması Nasıl Yapılır”. Erişim 15 Aralık 2024. <https://www.sayginnlp.com/reiki-uyumlamasi-nasil-yapilir/>

- Serbestiyet. “Astral Seyahat Nasıl Yapılır”. Erişim 17 Aralık 2024. <https://serbestiyet.com/serbestblog/astral-seyahat-nasil-yapilir-149502/>
- Serdar Denk Akademi. “Altın Üçgen Enerjisi Aktivasyonu”. Erişim 16 Kasım 2024. <https://serdardenk.com/egitimler/altin-ucgen-reiki-enerjisi-aktivasyonu/>
- Sheepha. “Usui Reiki”. Erişim 15 Aralık 2024. <https://sheepha.com/reiki-nedir/>
- Short, Daniel M. *Egg-of-Life Stages* (Resim, 2008). Wikipedia. 24 Mart 2024. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Egg-of-Life_Stages.svg
- Sinem Oktay. “Renklerin Enerjileri”. Erişim 26 Ekim 2024. <https://www.sinemoktay.com/renklerin-enerjileri/>
- Smeshinka, 25 *Turkish Kurus Coin* (Fotoğraf, 2011), Dreamstime. Erişim 18 Mart 2024. <https://www.dreamstime.com/stock-photos-turkish-kurus-coin-both-sides-isolated-white-background-image39041043>
- SoulAdvisor. “What is Reiki Attunement And How Do I Know If It Worked”. Erişim 15 Aralık 2024. <https://www.souladvisor.com/your-sanctuary/article/what-is-reiki-attunement-and-how-do-i-know-if-it-worked>
- SouthForkSVG. *Flower of Life Sacred Geometry Shape* (Resim, 2024). Desing Bundles. Erişim 23 Mart 2024. <https://designbundles.net/southforksvg/3260332-flower-of-life-sacred-geometry-shape-svg-png-dxf-e>
- Spirituality & Health. “Women’s Circles: A Sacred Space to Celebrate the Divine Feminine”. Erişim 21 Aralık 2024. <https://www.spiritualityhealth.com/womens-circles-divine-feminine?srsltid=AfmBOoqImqNhNjOb8JIEPK6zehzfLnuREUnSxVqqCwnfarjbVq8Zzvg9>
- Stefanina. *Pentagram Symbol* (Resim). Adobe Stock. Erişim 22 Mart 2024. <https://stock.adobe.com/images/pentagram-symbol/200694842>
- SuiMaster. “Reiki Uyumlaması Nedir”. Erişim 15 Aralık 2024. <https://www.suimaster.com/bilgi-edin/reiki/reiki-uyumlamasi-nedir.html>
- Tai Chi Yolu. “Tai Chi Nedir-Tai Chi Chuan Nedir”. Erişim 7 Kasım 2024. <https://www.taichiyolu.com/tai-chi-nedir-tai-chi-chuan-nedir>
- Tamam Sağlık. “Holistik Tıp Nedir”. Erişim 22 Eylül 2024. <https://www.tamamsaglik.com/sssicerik/holistik-tip-nedir>
- Temsil. “Şamanik Ritüeller”. Erişim 2 Ekim 2024. <https://www.temsil.org/samanik-ritueller/>
- The Circle Way. “Circle Ways”. Erişim 21 Aralık 2024. <https://www.thecircleway.net/other-circle-ways>
- The Enneagram Institute. “The Nine Enneagram Type Descriptions”. Erişim 5 Eylül 2024. <https://www.enneagraminstitute.com/type-descriptions/>

- The Institute of Inner Studies. “Home”. Erişim 17 Ekim 2024. <https://www.instituteforinnerstudies.com.ph/>
- The Mystica. “The Flower of Life Spiritual Meaning, Symbolism and Significance”. Erişim 1 Nisan 2024. <https://www.themystica.com/flower-of-life/>
- The Pranic Healers. “Arhatic Preparatory Level”. Erişim 17 Ekim 2024. <https://www.thepranichealers.com/pages/en/our-system/arhatic-yoga-preparatory-level>
- The Pranic Healers. “Home”. Erişim 17 Ekim 2024. <https://www.thepranichealers.com/>
- The Pranic Healers. “Pranic Healing”. Erişim 16 Ekim 2024. <https://www.thepranichealers.com/pages/en/our-system/pranic-healing>
- The Pranic Healers. “Yoga of Synthesis”. Erişim 17 Ekim 2024. <https://www.thepranichealers.com/pages/en/our-system/yoga-of-synthesis>
- The Sound Healing Academy. “What Is Sound Healing”. Erişim 27 Ekim 2024. <https://www.academyofsoundhealing.com/what-is-sound-healing>
- The Wellness Corner. “Rajasic And Tamasic Food Meaning: Food List, Effects And Suggested Intake”. Erişim 18 Kasım 2024. <https://www.thewellnesscorner.com/blog/rajasic-tamasic-foods>
- Theta Healing. “ThetaHealing Nedir”. Erişim 9 Kasım 2024. <https://www.thetahealing.com/tr/about-thetahealing/what-is-thetahealing>
- Theta Healing. “Vianna Stibal Hakkında”. Erişim 9 Kasım 2024. <https://www.thetahealing.com/tr/about-thetahealing/about-vianna-stibal-founder>
- Transandantal Meditasyon (TM). “Anksiyeteye Çözüm”. Erişim 29 Eylül 2024. <https://tr.tm.org/anksiyeteden-kurtulmak>
- Transandantal Meditasyon (TM). “Kalp Hastalıkları” Erişim 29 Eylül 2024. <https://tr.tm.org/tansiyon>
- Transandantal Meditasyon (TM). “Meditasyonun Faydaları”. Erişim 29 Eylül 2024. <https://tr.tm.org/meditasyonun-faydolari>
- Transandantal Meditasyon (TM). “Streslen Kurtuluş”. Erişim 29 Eylül 2024. <https://tr.tm.org/stresle-basa-cikma>
- Trung, Donald. *Yin and Yang* (Resim, 2021). Wikipedia. Erişim 24 Mart 2024. https://en.wikipedia.org/wiki/File:Yin_and_Yang_symbol.svg
- ttd1387. *Sigil of Baphomet Pentagram* (Resim). Adobe Stock. Erişim 22 Mart 2024. <https://stock.adobe.com/images/sigil-of-baphomet-pentagram/298843599>

- Turkish Ministry of Culture, *Logo of the Turkish Ministry of Culture* (Resim, 2018), Wikipedia. Erişim 18 Mart 2024. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Dosya:CultureMinistryTR.png>
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü*. “Daire”. Erişim 22 Mart 2024. <https://sozluk.gov.tr/?/daire>
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü*. “Özdek”. Erişim 24 Şubat 2024. <https://sozluk.gov.tr/?/%C3%B6zdek>
- Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma (TÜMATA). “Tümata”. 6 Ekim 2024. <https://tumata.com/tumata-tr/>
- TürkiyeNLP. “NLP Doğal İşleyişi Anlamak ve Programlama Teknikleridir”. Erişim 8 Ekim 2024. <https://www.turkiyenlp.com/index.php/2023/07/30/nlp-dogal-isleyisi-anlamak-ve-programlama-teknikleridir/>
- Uludağ, Süleyman. “Fırâset”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 12 Kasım 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/firaset>
- Uludağ, Süleyman. “Havas”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 12 Şubat 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/havas--tasavvuf>
- Uludağ, Süleyman. “Sülûk”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 16 Şubat 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/suluk--tasavvuf>
- UNESCO. “UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listeleri”. Erişim 29 Ekim 2024. <https://www.unesco.org.tr/Pages/126/123/UNESCO-Somut-Olmayan-K%C3%BClt%C3%BCrel-Miras-Listeleri>
- Uplifers. “7 7 7 Ne Demek”. Erişim 13 Ekim 2024. <https://www.uplifers.com/777-ne-demek/>
- Urban Shamans Academy. “Yaşam Çemberi Vita”. Erişim 21 Aralık 2024. <https://www.urbanshamansacademy.com/yasam-cemberi-vita>
- Uzun, Mustafa İsmet. “Ebced”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 12 Ekim 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/ebced>
- Verywell Mind. “Renk Terapisi Türleri, Teknikleri ve Faydaları”. Erişim 26 Ekim 2024. <https://www.verywellmind.com/color-therapy-definition-types-techniques-and-efficacy-5194910>
- Wallentin, Katarina. “Access Consciousness Body Process By Dr Dain Heer”. Z-Library. Erişim 5 Mayıs 2024. <https://tr.zlibrary-asia.se/book/17106558/eb961c/access-consciousness-body-process-by-dr-dain-heer.html>
- Way, Maclain - Way, Chapman. *Wild Wild Country* [Vahşi Kırklar] (TV Mini Dizisi / Belgesel, 2018). <https://www.imdb.com/title/tt7768848/>
- Wieland, Ken. *The Mahabodhi Tree in Bodh Gaya* (Fotoğraf 2009). Wikipedia. Erişim 15 Mart 2024. https://en.m.wikipedia.org/wiki/File:Bodhgaya_3639641913_f4c5f73689_t.jpg

- WikiHow. “El Falı Nasıl Bakılır”. Erişim 12 Kasım 2024. <https://www.wikihow.com.tr/El-Fal%C4%B1-Nas%C4%B1l-Bak%C4%B1l%C4%B1r>
- WWOOF. “Welcome to WWOOF”. Erişim 25 Aralık 2024. <https://wwooof.net/>
- Yarım Elma. “Şifa Çemberi”. Erişim 21 Aralık 2024. <https://yarim-elma.com/sifa-cemberi/>
- Yavuz, Yusuf Şevki. “Levh-i Mahfûz”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 16 Kasım 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/levh-i-mahfuz>
- Yeats Vision. “The Astrological Great Year”. Erişim 18 Şubat 2024. <https://www.yeatsvision.com/GreatYear.html>
- Yitik, Ali İhsan. “Tenâsüh”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 18 Aralık 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/tenasuh#1>
- YouTube. “OSHO International”. Erişim 14 Ekim 2024. <https://www.youtube.com/@OSHOInternational>
- Zen-in. “Astral Seyahatin Gizemli Kapıları: Deneyimleme Rehberi ve Teknikler”. Erişim 17 Aralık 2024. <https://www.zeninwm.com/blog/astral-seyahatin-gizemli-kapilari-deneyimleme-rehberi-ve-teknikler>

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Kübra KELEŞ
Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce
Bilimsel Faaliyet/Yayınlar : Sempozyum Tebliği - “Star Wars Örneğinde Sinema-Din İlişkisi ve Jedizm”
Aldığı Ödüller :

İş Deneyimi

Stajlar :
Projeler ve Kurs Belgeleri :
Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih : 23/01/2025 (Tez Savunma Tarihi)