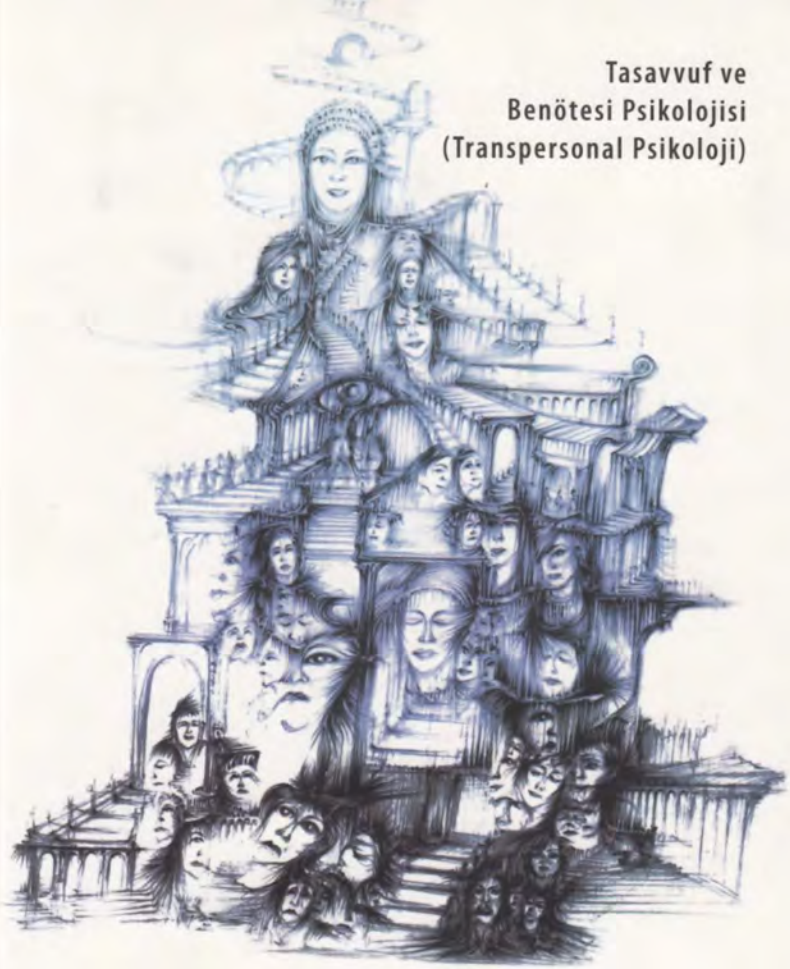
Tasavvuf ve
Benötesi Psikolojisi
(Transpersonal Psikoloji)



77. baskıdan geçirilmiş

Dokuz Yüz Katlı İNSAN

Dr. Mustafa Merter

kaknüs
psikoloji

DOKUZ YÜZ KATLI İNSAN

Tasavvuf ve Benötesi Psikolojisi
(Transpersonal Psikoloji)

Psikiyatr Dr. N. Mustafa MERTER

PSİKİYATR DR. NESİP MUSTAFA MERTER

1947 yılında İstanbul'da doğdu, ilkokulu Cihangir'de okudu. Ortaokula Avusturya Lisesi'nde devam etti. Orta 3'ten sonra tahsiline devam etmesi için ailesi tarafından İsviçre'ye gönderildi.

St. Moritz'de Montalya Lisesi'ne ve daha sonra Lozan Lemania Lisesi'ne devam ederek 1969 yılında İsviçre Federal Lise Diploması'nı aldı. Lozan Tıp Fakültesi'nde tıp tahsilini tamamlayıp 1975 yılında mezun oldu.

1976-77 yıllarında Ankara'da 18 aylık askerî hizmetini tamamladı.

1977 yılında İsviçre'de tanıştığı Teresa Spescha ile evlendi ve bu evlilikten 1979 yılında oğlu Tahsin Can ve 1986 yılında da kızı Selma dünyaya geldi.

Almanya Wesel'de iki sene dâhiliye asistanı olarak çalıştıktan sonra, İsviçre'ye geri dönerek psikiyatri uzmanlık eğitimine başladı. Eğitimini Zürih Üniversitesi Hastanesi'ne bağlı Burghölzli Psikiyatri Hastanesi'nde ve psikiyatri polikliniğinde, doktorasını biyolojik psikiyatri alanında "Flufenazin Dekanoat" nöroleptik çalışması ile tamamladı.

1987 tarihinden itibaren Türkiye'ye yerleşti. Bodrum'da serbest psikiyatrist olarak mesleğini icra etti. Almanca, İngilizce ve Fransızca bilmektedir.

Psikoterapi alanında Zürih'te Jung'cu ve Varoluş Analizi ekollerinden etkilendi, daha sonra I. Yalom grup terapisi metodunu benimsedi. Son on senedir, var olan tecrübesini Benötesi/transpersonal psikoterapisi alanına aktardı. Özellikle tasavvufi açıdan benötesi psikolojisini anlamaya gayret etti. Bu alanda uluslararası araştırmalardan feyz alarak bir sentez oluşturmaya çalıştı. 2005 yılında İstanbul Üsküdar'da Türkiye Benötesi Psikolojisi Derneği'ni kurdu.

kaknûs yayınları: 310
psikoloji: 13

ısbn: 978-975-256-096-3
yayıncı sertifika no: 11216

1. basım; 2007, istanbul
10. basım; 2012, istanbul

kitabın adı: dokuz yüz katlı insan
tasavvuf ve benötesi psikolojisi/transpersonal psikoloji
yazarı: psikiyatr dr. n. mustafa merter
yayına hazırlayan: seda darcan çiftçi
redaksiyon: ayda çayır

teknik hazırlık: yusuf yağ
kapak resmi: afet kasarcı
kapak düzeni: hatice dursun
iç baskı: alemdar ofset
kapak baskı: milsan
cilt: dilek mücellit

kaknûs yayınları
kızkulesi yayıncılık, tanıtım, hiz., san. ve tic., ltd., şti.
merkez: mimar sinan mah., selami ali efendi cad., no: 5, üsküdar, istanbul
tel: (0 216) 492 59 74/75 faks: 334 61 48
www.kaknus.com.tr e posta: **kitap@kaknus.com.tr**
dağıtım: çatalçeşme sk., defne han, no: 27/3, cağaloğlu, istanbul
tel: (0 212) 520 49 27 faks: 520 49 28
www.kaknus.com.tr e posta: **satis@kaknus.com.tr**

Rüzgâr esmezse yaprak kımıldamaz.
Bu çalışmayı "hikmet sahibine" ithaf ediyorum.

İçindekiler

Teşekkür 9
Önsöz 11

1. Giriş: Bilinçdışının Keşfinin Kısa Tarihçesi 15
Freud ve Öncüleri: G. T. Fechner, J. Gassner, A. Messmer 20
F. Nietzsche 27
Freud'a İtiraz: C. G. Jung 33
Freud ve Jung Sonrası 43
Hâl Psikolojisine Doğru: William James 49
Karen Horney 54
Abraham Maslow 56
H. Hartmann ve H. Kohut 64
Yeni Arayışlar 68
Olumlu Gelişmeler 75
Işık İnsana Doğru 78

2. C. Tart ve Bilincin Hâlleri 83
Farkındalık/Müşahede Alt Sistemi 86
Hipnoz Farklı Bilinç Durumu 92
Sarhoşluk Farklı Bilinç Durumu 94
Meditasyon Farklı Bilinç Durumu 97

Zikir, Tefekkür, Rabıta, Murakabe ve
Sema Farklı Bilinç Durumları 102
Uyku Farklı Bilinç Durumu 106
Değişik Bilinç Hâlleri 108

3. Ken Wilber Ve Bilinç Yelpazesi 113
4. Muhyiddin İbn Arabi 141
Dipsiz Karanlık ve Â'yan-ı Sâbite 143
İlahî Tecellinin Odak Noktası Can 157
İlahî İsimler 165

5. İki Kutuplu İnsanın İç Diyaloğu: Nefs-Can İlişkisi 185
Lâtif Duygular ve Hâller 210
Müşahede 212
Nazar, Basiret, Müşahede ve Ru'yet 212
Müşahede ve Hayret 221
Müşahede, Keşf ve Hikmet 227
Müşahede ve Her An Yeniden Yaratılış (Halk-ı Cedîd) 231
Müşahede, Zaman, Ölüm ve Gerçek Hayat Âlemi 246
Ru'yet 256

6. İslami Değişik Bilinç Hâlleri 259
Namaz DBH (Değişik Bilinç Hâlleri) 262
Ramazan ve Üç Aylarda Yaşanan Değişik Bilinç Hâlleri 272
Hac ve Değişik Bilinç Hâlleri 276

7. Yeni Çağ Manevi Arayışları 281

8. Benötesi Psikolojisi ve Psikoterapi 299
Benötesi Psikolojisinin Araştırma ve Tedavi Yöntemleri 311
Rüya Yorumu 311
Freud ve Rüya Analizi 312
C. G. Jung ve Rüya Analizi 313
Benötesi Psikolojisi Açısından Rüya Yorumu 315

Mesnevî-i Şerif'ten Rüya ile İrtibatlı Beyitler 320
İbn Arabi Hazretlerinin Görüşleri 322
İmam Gazzali Hazretlerinin Görüşleri 323
Fahreddin Razi Hazretlerinin Görüşleri 323
İbn Haldun Hazretlerinin Görüşleri 323
Yaşayan Hakk Dostlarının Rüya Konusundaki Görüşleri 324
Rüya Analizine Giriş 327
Rüya Örneği I 331
Rüya Örneği II 336
Birinci Perde 336
İkinci Perde 337
Üçüncü Perde 338
Rüya Örneği III (Alt Bilinçdışı) 339
Rüya Örneği IV (Alt Bilinçdışı) 342
Rüya Örneği V 345
Rüya Örneği VI 348
Rüya Örneği VII 351
C. G. Jung'un Rüyası 354
Rüya Örneği VIII 363
Rüya Örneği IX 365
Diğer Psikoterapi ve Sosyoterapi Yaklaşımları 366
Rüya Güçlendirme ve Aktif Hayal Kurma 366
Aktif Hayal Kurma Örneği I 370
Aktif Hayal Kurma Örneği II 375
Aktif Hayal Kurma Örneği III 377
Yeni Sosyoterapi Arayışları 381
Hayır Terapisi 383
Birinci Aşama: Duyarlılık Kazandırma Çalışmaları .. 383
İkinci Aşama: Somut Uygulama Çalışmaları 383

9. Son Değerlendirmeler 387
Kaygı Çukuru 389
Yeni Patolojiler 390

1. Manevi Aidiyetsizlik Depresyonu
(*Spritual No-mans Land Depression*) 390
2. Sanal Bağımlılık 391
3. Cinsellik 391
4. Sadist, Psikopat ve Sosyopat Davranışlar 392
5. İntihar ve Otomutilasyon (Kendi Bedenine
Zarar Verme) Davranışlarına Yeni Bir Yaklaşım 393

Hâl Psikolojisi 395
Lâtif Duyu ve Duygular 395

EKLER: Yayımlanmış Makaleler ve İleriye Yönelik
Araştırma Alanları 397

EK 1: Psikospritüel Kriz (PSK) 397
PSK ile Nefs Hastalıkları Arasında Ayırıcı Teşhisin Önemi .. 402
PSK'lara Tedavi Açısından Yaklaşım 405
PSK'ları Tetikleyen Süreçler 407
Kültürler arası PSK Farklılığı 408
EK 2: Din-Maneviyat-Psikoloji ve Psikiyatri 411
Psikoloji ve Psikiyatride Din ve Maneviyata
Yaklaşım Sorunları 411
EK 3: Kaliforniya Sendromu 425
Kaliforniya Sendromu Üzerine Gözlem ve Tespitler 427
Kaliforniya Sendromu Kapsamında Sosyometrik
Parametre Alanları 437
Özet 437
Parametreler 439
EK 4: Mektuplar 443
Robert Frager ve Charles Tart'a Mektup
(İngilizce Orijinali ve Türkçe Tercümesi) 443
Charles Tart'ın Cevap Mektubu
(İngilizce Orijinali ve Türkçe Tercümesi) 449

KAYNAKÇA 453

Teşekkür

Bu kitabın on sene kadar süren hazırlık döneminde birçok yaşayan ve Hakk'a yürümüş muhterem insanlardan feyz aldım. Karanlık gecede insanı anlamaya çalışırken hiç beklemediğim bir anda, elinde "fenerle" bazıları karşıma çıktı ve bana yol gösterdi. Rabbim hepsinden razı olsun. Kitap son hâlini aldıktan sonra öncelikle Psikolog Yusuf Karabulut, uzun saatlerini vererek ilk tashihleri yaptı. Ayrıca birçok dostum kitabı okuma lütfunda bulunarak önemli düzeltmelere vesile oldular. Sonra muhterem Ayda Çayır ve Seda Darcan Çiftçi hanımefendiler büyük bir sabırla redaksiyon çalışmalarını yaptılar. Gösterdikleri teveccüh için ne kadar teşekkür etsem azdır. Eşim Teresa, oğlum Tahsin Can ve kızım Selma, kitap çalışması nedeniyle onlara ayıramadığım zamanımı hep hoşgörü ile karşıladılar ve bana destek verdiler, onlara da medyunuşükranım. Kitaptaki kapak resmi Afet Kasarcı hanımefendinin eseridir. İlginç bir şekilde, kendisi bu kitabın içeriğinden habersiz bir hâlde "çok katlı insan tasviri" üzerine çalışıyordu. Kapak resmi ve kitabın içerisindeki kara kalem çizim-

ler onun kaleminden çıkmıştır. Şükran duygularımı belirtmek isterim. Son olarak, Rabbim "Hikmet Sahibi"nden razı olsun, Hz. Mevlânâ'mızın belirttiği gibi: "Rüzgâr olmazsa, dal oynamaz." Eğer bu kitapta hikmet varsa hepsi O'nun eseridir.

Önsöz

Uzun süre ertelememe rağmen artık zamanının geldiği ümidiyle bu kitabı yazmaya karar verdim. Senelerce susuz kalmış biri gibi hem kendimi hem de insanın dramını anlamak için sürekli okudum. Öğrendiklerimi iyi kötü yaşantıma aktarmaya çalıştım ama çoğu kez başarılı olamadım. Senelerin psikiyatristi olmama rağmen, sık sık depresyonlara girip çıktım. Maneviyattan medet umdum. Uzun yıllar Uzak Doğu bilgeliğini araştırdım, anlatılanları yaşamaya çabaladım. On sene önce tasavvufla tanıştım. Tasavvuf bana acılarıma dışarıdan bakmayı biraz olsun öğretti. Psikolojik çökûntülerimin sıklığı ve yoğunluğu azaldı, artan bir güvenle hayat yürüyüşümü sürdürdüm. Her karanlık dönemin ardından yeni bir ümit güneşi doğdu.

Fili tarif eden körlerin hikâyesinde olduğu gibi, ulaştığım kaynaklarda, insan denilen o muazzam varlık hep değişik açılardan tanımlanıyordu. Tüm bunlar merakımı kamçılıyor, beni daha fazla arayışa itiyordu. Çok daraldığım zamanlar inzivaya çekildim. Tabiatla yakınlık kurarak, içimdeki ümit ve coşku dolu, muzip çocuğu aradım.

Ufacık odam,
ağrıyan dizlerim,
aşağıda ailem...
Dışarısı soğuk,
yağmur çiseliyor.
Garip kuş,
yağmura rağmen,
şarkısını söylüyor.
Sanki akraba,
kader yoldaşım,
ötesinde bir şey...
İkimiz de dağda,
paylaşıyoruz bilmeden,
yaşadığımız anı.

Sessizliğe geri çekilmek, zihin şehrimin uğultusundan uzaklaşmak, kasırganın merkezinden dünyayı izlemek, geçici de olsa nefsime teselli verdi. Bu manevi arayış içerisinde birdenbire tasavvufla tanışmak, önümde yepyeni ufuklar açtı. Tek başıma uzaklara uçamayacağımı gösterdi.

Dağlarda, mağaralarda, ormanlarda bulduğumu sandığım dinginliği, rahatı, sessizliğin sesini içim burkularak terk ettim. Bu kez gürültüler dünyasında "gürültünün" sırrını çözmeye çalıştım. Erenlerin himmeti ile hâlâ bu uğurda çaba sarf ediyorum. En zor anlarımda hep birileri elimden tuttu, batıyor zannettiğim gemim tekrar yüzebildi. Allah (cc) hepsinden razı olsun, göçenlerin mekânı cennet olsun. Geriye dönüp yaşantıma baktığımda sanki her renge boyanmış gibiyim. Benzer hataların başkaları tarafından tekrarlanmaması için, edindiğim tecrübeleri sizlerle paylaşmak istiyorum.

İnsana bakışım derinlik kazandıkça terapi tarzım da değişime uğradı. Başlarda pek farkında olmasam da, giderek maneviyat ve

psikolojinin sentezine doğru yöneldim. Karl Rogers, bana hoşgörü ve karşılıksız sevgi ile insanları dinlemeyi öğretti. Kısa bir zaman için bile olsa Engin Geçtan, gerek bireysel gerekse grup terapilerinde Rogers'ın empati üzerine söylediklerini gerçekte de yaşamamı sağladı. Geçtan'ın terapisi hayatıma yeni bir anlam kazandırdı ve psikiyatrist olma kararını vermeme vesile oldu. Roberto Assagioli, bilinçdışının topografisini anlamamı sağladı. Irving Yalom'dan, şeffaf ve dürüst olmadan insan olunamayacağını öğrendim. C. G. Jung bilinçdışında var olan, atalarıma ait izlere ve içimdeki "Ben"e işaret etti; tasavvufla modern psikoloji arasında köprü kurmama vesile oldu.

Manevi yaşantım dışında hayatımın en anlamlı, en yoğun anlarını grup terapilerinde yaşadım. Bodrum'daki mandalina bahçesinde, rüzgâr güllerinin sedası eşliğinde, cesaretle kendilerini ortaya koyan o güzel insanlarla hem acıları hem de mutlulukları paylaştım. Onlardan insan gibi insan olmayı öğrendim. Gruptan bir hastam terapinin bitmesine az bir zaman kala, "Peki ya şimdi ne olacak?" diye sormuştu. Bu soru daha derinlere doğru bir arayışın, insan olmanın kaçınılmaz bir boyutu olduğuna işaret ediyordu. Bu sayede maneviyat psikolojisi arayışlarım biraz daha ivme kazandı.

Kitapta, üzerinde çalıştığım bilim dalı için *transpersonal psychology*'nin Türkçe karşılığı olan "benötesi psikolojisi" tâbirini kullansam da bunun yerine "maneviyat" kelimesini tercih ettiğim de oldu. Bu alandaki literatürü araştırdıkça nasıl bir derya ile karşı karşıya olduğumun farkına vardım ve rastgele okumaya başladım. Zaman içerisinde tasavvufun Batılı psikologlar tarafından yeterince incelenmediğini ve bu açığın telafi edilmesi gerektiğini düşündüm.

Kitabımda öncelikle modern psikolojinin tarihsel gelişimine yer verdim. Özellikle bilinçdışı kavramının nasıl oluştuğuna ve insanın gölgesi gibi ayrılmaz bir parçası olan bilinçdışı kategorileri-

ne açıklık getirmeye çalıştım. Bu konuda K. Wilber ve C. Tart'ın bilinç üzerine yazdıkları bana ışık tuttu.

Çalışmam boyunca Batı ve Doğu düşüncesini karşılaştırıp modern psikoloji ile Sûfî psikolojisi arasındaki benzerlikleri ve farklı yönleri irdelemeye gayret ettim. Kitabı yazmaktaki birinci amacım insan kavrayışı açısından Doğu ve Batı düşüncesini asgari müştereklerde buluşturmaktı. Bu buluşmadan daha sağlıklı bir psikoloji bilimi anlayışı çıkacağını umuyorum. Ego psikolojisi, nefs psikolojisi olarak tamamlanırsa çağımıza özgü birçok davranış tarzının altında yatan nedenlere nüfuz edilebileceği kanısındayım.

İnsani değerlerin güneşin altındaki buz gibi eridiği yüzyılımızda, insanın kim olduğunu ve sıkışıp kaldığı ontolojik dar alanlardan nasıl çıkabileceğini anlamak ve anlatmak öncelikli bir gaye hâline geldi. Kendi kendini yok etme sürecine girmiş insanlığın kurtulması için zamana karşı bir yarış içerisindeyiz. Belki de Doğu'dan gelen güneş ışınları, insanlık ağacının Batı yakasındaki donmuş dallara tekrardan can verir de gelecek ilkbaharda çiçekler açar. İşte bu kitabı, bu umutla kaleme aldım.



1. Giriş:
Bilinçdışının Keşfinin Kısa Tarihçesi

> Azîz dost! Sen, tek bir kişi değilsin; sen, bir âlemsin! Sen derin ve çok büyük bir denizsin. Ey insan-ı kâmil! O senin muazzam varlığın, belki dokuz yüz kattır; dibi, kıyısı olmayan bir denizdir. Yüzlerce âlem, o denizde gark olup gitmiştir!
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 3-4, s. 94, çev. Ş. C.)

Yeni Çağda, Batı dünyasında, insan konusunda yapılmış en çarpıcı keşif nedir diye sorarsanız benim buna cevabım "bilinçdışı" olur. Oturduğu katın altında başka katların olmadığını varsayan insan, günlerden bir gün odalardan birinde gizli bir kapı keşfediyor. Cesaretle merdivenleri inerek Yerebatan Sarayı'nın mahzenlerine giriyor! Aslında insanlık bu mahzenlerin varlığını bir şekilde biliyor ama her nedense, tarih boyunca bu alacakaranlık âlemin modern dünyada olduğu kadar sistematik bir analizini yapamıyor. Nasıl oluyor da Yeni Çağ Batı medeniyeti bu mahzenleri keşfediyor sorusuna cevap verebilmek için, öncelikle Rönesans sonrası Batı medeniyetinin gidişatını irdelememiz gerektiğine inanıyorum. Ancak bu çerçevede modern psikolojinin tarihsel doğum sürecine anlam verebiliriz. H. F. Ellenberger'in *Bilinçdışının Keşfi* kitabından esinlenerek sizlere bu analizi sunuyorum:[1]

1 Modern psikolojinin doğuşu konusunda H. F. Ellenberger'in *The Discovery Of The Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry* kitabından büyük ölçüde yararlandım. Aşağıda eserin bazı bölümlerinin çevirisine yer verdim. Psikoloji ile ilgilenen herkese bu değerli eseri okumalarını tavsiye ederim.

17. yüzyılın başlarında Avrupa kıtasında, dünyanın geleceğini belirleyecek, sessiz ama güçlü bir devrim gerçekleşti. Batı medeniyetinin ritmini belirleyen ve hâkim dinî otorite olan Orta Çağ Katolik Kilisesinin, insanlığın müşterek mirası olan tevhid inancından kopmasıyla birlikte; dogmatik, dar görüşlü, hurafe ağırlıklı bir insan ve dünya kavrayışı oluşmuştu.[2]

Luther ve Calvin'in başını çektiği Protestanlık hareketini, temelleri çatırdamaya başlayan Hristiyan dinine yönelik bir "kurtarma operasyonu" olarak düşünebiliriz. Sonraki yüzyıllarda gerçekleşecek olan Hristiyanlığın çöküşü, bu sayede bir süre daha geciktirilmiş oldu.

Kilise içerisinde bu iç çatışmalar sürerken, bir yandan da Avrupa medeniyetinde başka dinamikler beliriyordu. Bunlar sırasıyla Rönesans, Barok, Aydınlanma ve romantizm hareketleriydi. Bu toplumsal hareketler bir yandan özgün edebiyat, sanat ve bilimsel yaklaşım alanları oluştururken bir yandan da yeni "hayat tarzları"na yol açıyor; bu görüşler doğrultusunda ideal bir insan tipi "yaratılmak" isteniyordu. Söz gelimi İtalya'da ortaya çıkan Rönesans, Antik Yunan ve Roma medeniyetlerinden feyz alarak sanatta kusursuz estetiği, insani erdem olarak da antik çağ asaletini amaçlıyordu.

İspanya, Fransa ve Avusturya'da ortaya çıkan Barok hareketinin insan ideali ise başta hükümdar olmak üzere aristokrasinin en seçkin kişilerinden oluşuyordu. Estetik, yerini devasa yapıtlara bırakmış; bu şahane dekor içerisinde, XIV. Lui örneğinde olduğu gibi hükümdar, burjuvazi ve aristokrasiyi mutlak otoritesi etrafında toplamaya çalışmıştır.

2 Tevhid kelimesi, Allah'ın isimlerinden "Vahid" isminin kökünden gelmektedir ve "Allah'ın (cc) birliği" anlamını taşımaktadır. Var olan dinlerin hepsi, başlangıçta bu tek Allah (cc) inancını temel aldığı hâlde, zaman içerisinde, ilahî mesaj tahrife uğradığı için "çok tanrılı" hâle dönüşmüştür. Hz. İbrahim (as) Arap Yarımadası'nda tek Allah'a (cc) inanan Hanif dininin peygamberi olarak kabul edilmektedir.

Avrupa kıtasında göze çarpan üçüncü önemli medeniyet hareketi ise 1730'larda başlayan Aydınlanma hareketiydi. Kant'ın deyimiyle insanın artık kendi "vesayetini" kazanma zamanının geldiğine inanılıyordu.[3]

Bu hareketleri psikanalitik açıdan değerlendirirsek, Orta Çağ karanlığından uyanan Avrupa insanı, başlangıçta köklerini antik medeniyet beşiğinde, yani eski Yunan ve Roma'da arayarak bir anlamda "ana rahmine" geri dönmek istemişti diyebiliriz. Daha sonra ise ideal babaya yönelmiş, yani hükümdarları aşırı yücelterek yetişkinliğe ulaştığını varsaymıştı.

Bütün bu süreçler sırasında din giderek önemini yitiriyordu. 1760'larda İngiltere'de yaşanan Endüstri Devrimi'nin yol açtığı keşiflerle, Batı insanı tabiat güçleri ve madde üzerinde sonsuza dek hükmedeceğini sanarak bir tür "güçlülük sarhoşluğu" yaşıyordu. Orta Çağda yaşadığı varoluş kaygısı azalmış, kendine olan güveni artmış ve mecazi anlamda ana babasından koptuktan sonra artık "göklerdeki babaya", yani Yaratıcı'ya da ihtiyaç duymayacağını sanmıştı. Hayat felsefesi "*sapere aude*/kendi bilgeliğine kulak ver"e dönüşmüş ve insan kendi aklına tapar hâle gelmişti.

Sekülarizm, rasyonalizm, pozitivizm, filozofik fizikalizm kavramları zihinlere yerleşince matematiksel analiz sayesinde her şeyin, hatta insan nefsinin bile ölçülüp biçilerek anlaşılabileceği varsayıldı. Rönesans hareketine ontoloji/varlıkbilim açısından, dar bilinç alanının terk edilişi ve yeni imkânlar sunan kapsamlı bir bilinç alanına geçiş olarak da bakabiliriz. İlk başlarda bu hareket Orta Çağın hurafelerle dolu, dar görüşlü, skolastik bakışını sorguladığı ve alternatif değerler araştırdığı için yeniden doğuşu temsil etmişti.

[3] H. F. Ellenberger, *Die Entdeckung des Unbewussten*, Verlag Huber, 1973, s. 275.

Tevhid inancından uzaklaşan kilise tarafından asırlar boyu aldatılıp istismar edilen Avrupa insanı, bunun ayırdına vararak uluhiyyet ile ilgili bilgilere karşı direnç geliştirmiş, dolayısıyla Tanrı'sından yüz çevirmişti. Bu hâletiruhiye içerisinde, tanrısal rehberliği yadsıyarak kendi derinliklerine doğru, yalnız başına, dramatik bir *Odise* başlatmak istiyordu.

Tarih boyunca daha çok dinsel öğretilerin tekelinde olan psikoloji bilimi, böylece dine alternatif bir kurum hâline dönüştü. Bu yolun önderleri ise ileride göreceğimiz üzere, açık veya üstü kapalı bir tarzda, âdeta peygamberlik misyonu üstlenmişlerdi.

Modern psikoloji biliminin çıkış noktası olan Aydınlanma hareketi, aklı öne çıkaran Batılı düşünce sisteminin bel kemiğini oluşturur. Bu bağlamda, 1789 Fransız ve Amerikan ihtilalleri sonrasında din ve düşünce hürriyeti, insanlar arası eşitlik, sosyal devlet, eğitim reformu gibi Batı medeniyetinin temel erdemlerinin ortaya çıkışına tanık olmaktayız.

Bununla birlikte Aydınlanma hareketinin olumsuz olan yönü, psikoloji alanında da gözlemlenen, spekülatif nitelikler taşımasıydı. Ellenberger'in işaret ettiği gibi, çok garip bir şekilde, akılcılığı öne çıkaran bu hareket, inanılmaz derecede akıldışı spekülasyonlar da içerebiliyordu.

Mesela Newton'un yerçekimi gücünü keşfetmesinin ardından, tüm tabiat güçlerini ihtiva eden bir evrensel güç arayışına gidildi. Medeniyetin beşiği ve asli vatanı Atlantis kavramı ortaya atıldı. İnsanlığın "ilk dili" araştırıldı. Mesmer, psikolojik yönden insanda "hayvani, mıknatıs bir güç" olabileceğini varsaydı ve tedavilerini bu yönde odaklaştırdı![4]

Böyle spekülatif bir rasyonalite, tabii ki tepkisiz kalamazdı. 1800'lerde Almanya'da ortaya çıkan romantizm hareketi, Aydınlanmanın "akıl putunu" bir süre için gölgede bıraktı. İnsanın sezgisel boyutu ön plana çıkarıldı. Ne var ki, bu sezgisel uyanışın

[4] a.g.e., s. 280.

duygusal planda insandaki yansıması, kaynağı belli olmayan bir tür hasretti! Schlegel'in romanlarında, ne aradığını bilmeden hedefsizce oraya buraya koşturan insan betimlemeleri yer aldı. Bu acıya "romantizm hastalığı" dendi![5]

Romantikler aradıklarını tabiatta bulacaklarını sandılar. Schelling tarafından bir tür tabiat felsefesi oluşturuldu. Allah'la (cc) irtibatını koparmış Batılı insan, alacakaranlık bir dünyada el yordamıyla ilahî hikmeti arıyordu. Ama akıl yetmeyince dara düşen insanlığın, çeyiz sandığından çıkarmaya alışık olduğu çok değerli bir hazinesi vardı: sezgi.

Sezgi ve ilham, romantizm hareketi ile ön plana çıktı. Şaşırtıcı biçimde insanın, görünmeyen bilinçdışı bir denizde yüzdüğü keşfolundu. Sanki, asırlardır deniz kenarında yaşamış olan insan, ilk kez bir denizaltı âlemi olduğunu idrak ediyordu! Sanki diyorum, çünkü orijinal mesajları sonradan insanlar tarafından tahrif edilmemiş ilahî kaynaklı bütün dinler, aslında sistematik bir şekilde insanlığı bu "denizaltı âlemi", yani bilinçdışı ile temas ettirmek istemişlerdi. Bu açıdan bakıldığında dinin bir tanımı da "bilincin bilinçdışı alanları entegre edecek şekilde genişlemesidir" diyebiliriz. E. Fromm *Zen ve Psikanaliz* adlı kitabında "Psikanaliz de aynı amacı güder, ancak metotları değişiktir" der.[6]

Aradaki fark, insanlığın bu arayış senfonisini, orkestra şefi (mecazi anlamda Yaratıcı) eşliğinde veya şefsiz icra etmesinde gizliydi. "Şefe küskün" Avrupa insanı, kendi bildiği gibi çalmak isterken, her müzisyen emprovizasyon yapmak niyetindeydi. Kısacası her müzisyen kendi başına bir şefti!

Freud'dan çok önceleri, bilinçdışı ile temas anlamında psikanaliz; dininden kopmuş, Yaratıcı'ya dargın, metafizik gerilim yaşayan Batı insanı için bir umut kapısı olmuştu. Mesela, res-

[5] a.g.e., s. 285.

[6] E. Fromm, *Psikoanaliz ve Zen*, Yol Yayınları.

sam ve tıp doktoru C. G. Carus (1789-1869), *İnsan Nefsinin Tekâmül Tarihçesi* adlı kitabında bilinçdışına dair objektif ve oldukça kapsamlı bir izahat yapmıştı. Ellenberger'e göre bu, Batı dünyasında bir ilkti.[7,8]

Tarihsel analiz açısından bilinçdışının keşfinin nedenleri ve zamanlamasına göz attıktan sonra, şimdi Freud ile doruk noktasına çıkacak bu keşif sürecinin bazı öncülerine bakalım.

Freud ve Öncüleri: G. T. Fechner, J. Gassner, A. Messmer

Yukarıda değindiğimiz spekülatif insan telakkisinin en önemli isimlerinden birisi; Freud'un "Büyük Fechner" diye sözünü ettiği, akıl babası G. T. Fechner'dir. Protestan bir papazın oğlu olan Fechner, manik depresif rahatsızlıktan mustarip bir tıp doktoruydu. 3 yıl süren ağır bir depresyonun ardından düzelmiş, daha sonra ise yeniden manik bir döneme girmişti. Yaratıcı tarafından dünyayı kurtarmak üzere görevlendirildiğini iddia ediyordu. Aslında sağlıklı dönemlerinde Fechner, başarılı bir bilim adamıydı. Deneysel metodolojiyi psikolojiye uyarlayarak bir ilke imza atmıştı. Tutkulu bir şekilde, maddi ve manevi dünyalar arasındaki ilişkinin sırrını çözmek istiyordu. Eski İran dini Mazdeizmden ve Yunan filozofu Plotinus'dan esinlenerek *Zend-Avesta* adlı kitabında insan nefsi üzerine kendince yorumlar yapmıştı.

Fechner, *Karşılaştırmalı Melekler Anatomisi* adlı kitabında, dünya gezegenini canlı olarak vasıflandırıyor ve varoluş hiye-

7 H. F. Ellenberger, *Die Entdeckung des Unbewussten*, Verlag Huber, 1973, s. 292.

8 C. G. Jung da Leibniz, Kant ve Schelling'in felsefi açıdan nefsin karanlık yönlerine işaret ettiklerini fakat bir tıp doktoru olan Carus'un doğa ve tıp ilimlerinden yola çıkarak bilinçdışı kavramına vardığını teyit ediyor, bkz. C. G. Jung, *die Archetypen und das Unbewusste*, Walter Verlag, 1989, cilt 9/I, s. 166.

rarşisinde dünyayı insandan daha yüksek bir yere, yani melekler âlemine oturtuyordu. Ona göre, dünyada yaşayan tüm canlılar bu yüksek varlıktan türemişti! Bununla birlikte Fechner'in Freud'cu psikanalize miras bıraktığı en uç spekülasyon, yok etme sürecinin, meydana getirme sürecinden daha asli bir prensip olduğu görüşüydü.[9] "Her şeyin başı kaos ve yok etmedir; yok etme kendisini yok ettiğinde varlık meydana çıkar" felsefesi savunuluyordu! Freud'un libido kuramının yanı sıra, ikinci temel içgüdü kuramı olan *tanatos* (ölüm ve yok etme dürtüsü), *a priori* bir kabul olarak Fechner'in bu ispatsız spekülasyonuna dayandırılmaktadır. Bir başka deyişle, modern psikoloji biliminin öncüleri olan bu kişiler, "insan aslında kötüdür, çıkış noktası kaostur" iddiasını taşıyorlardı.

Freud, "büyük" Fechner'den, insanın "sefaleti"nin yanı sıra, nefs enerjisi, haz/acı, devamlılık ve tekrarlama kuramlarını devraldı. Ona göre nefsle ilgili her süreçte hem *eros* hem de *tanatos* vardı. *Eros* (sevgi dürtüsü) daha büyük birimler oluşturmak isterken, *tanatos* (ölüm ve yok etme dürtüsü) tam tersini amaçlıyordu. Burada önemle üzerinde durulması gereken nokta, bu düşünürlere göre *tanatos*'un *eros*'a göre daha temel bir ilke olduğuydu. Böylece ölüm, yok olma ve yok etme dürtüsü; "*finis*-son" olmanın ötesinde "*telos*", yani "*nihai hedef*" hâline dönüşüyordu!

K. Marx ve C. Darwin'in yanı sıra, S. Freud'un modern çağın dünya görüşüne şekil veren, "çağın ruh yapısı"nı belirleyen, "psikanaliz medeniyetini" oluşturan bir bilim adamı olduğunu düşünürsek bu karamsar, insanı aşağılayıcı, sözde bilimsel ve spekülatif hezeyanların ne kadar tahrip edici olduğunu tahmin edebiliriz. Eğer bugün kendi kendini yok etmeye yönelmiş "çağdaş tüketim" toplumunun dinamiklerini anlamak ve çareler üretmek istiyorsak, bu düşünürlerin geçmişte ektikleri tohumları görmeliyiz.

9 H. F. Ellenberger, *Die Entdeckung des Unbewussten*, Verlag Huber, 1973, s. 307.

Bu satırları okurken "aman canım bana ne Freud'dan" demek ne yazık ki pek mümkün değil. Freud ve psikanaliz, Freud'cu olsun veya olmasın, Batı dünyasının düşünce yapısını, hayata ve insana bakış tarzını derinden etkilemiştir. Bu etki sadece Batı medeniyeti ile sınırlı kalmamıştır. Özellikle Hollywood film endüstrisi ve televizyon vasıtasıyla bütün dünyaya yayılması söz konusudur.

Mesela "modern, çağdaş, özgür" kadın konusunda, kadının bu sözde yetersizliği ile ilgili birkaç örnek verelim.

Freud'un öne sürdüğü gibi doğuştan fıtrî yetersizlik taşıdığına (penis kıskançlığı!) inanmış veya inandırılmış zavallı bir kadın, bilmeden bir ömür boyu bu yetersizliği aşmaya çabalayacaktır. Bunu iki şekilde yapabilir.

Fıtrî (ilk yaratılış) yapısına uymayacak bir şekilde, maddi güç, etkinlik, mevki ve iktidar peşinde aşırı derecede koşarsa kadın, farkına varmaksızın "erkekleşmeye", bir tür erkek karikatürü olmaya başlar. Asli güzelliklerini, yani bilgeliğini, yaratıcılığını, sezgiselliğini ve merhametini bu erkeksi varoluş tarzıyla yitirdiği için, asli yapısından giderek uzaklaşır ve bilmeden aslına ihanet etmiş olur. (Ne dediğimi kendi gözlerinizle görmek için yabancı bir televizyon haber kanalını açıp hanım sunucuları tefekkürle izleyebilirsiniz.)

Böylece Batı dünyasında ve ABD'de gittikçe artan oranlarda izlediğimiz, "emansipe" olmuş "erkek kadınlar" meydana çıkar. Bu "erkek kadın" her alanda erkeği aşmaya çalışarak "penis"siz olma kompleksini, erkek dünyasındaki erkeksi başarılarıyla telafi etme arayışındadır.

Bu kadınlar için kadın-erkek ilişkisi zoraki bir "dürtü tatmini" sürecine dönüşmüştür. Kadın, kendi özüne ihanet ettiği için hem kendinden hem de erkeklerden nefret etmektedir. Bazıları da zaten biseksüel (erkek kadın farkı gözetmeyen) bir cinsel hayatı seçerler. Anonim cinsellik, gecelik ilişkiler, sada-

katsız geçici aşklar, kompulsif /dürtüsel bir refleksle. "boşalmak" için yapılır. Uzun ve istikrarlı ilişkiler sıkıcı, kısıtlayıcı, bunaltıcı gelir. Normal cinsellik bir süre sonra tatmin etmediği için, sapık (perverse) ilişkilere başvurulur. Sadizm, mazoşizm, fetişizm, grup seks ve uyarıcı madde kullanımı, bu monotonluğa çeşni getirme arayışlarıdır. Latif, yani asli duygular yaşayamadığından, varolduğu katta hapsolmuş kadın için bütün bu saydıklarım, trajik kendini kurtarma çabalarıdır. İlle de "çocuk" isteniyorsa bir bara gidilip kuvvetli bir "aygır erkek" seçilir, hamile kalınır ve doğacak çocuğa babasının kim olduğu kasıtlı bir şekilde söylenmez. Söylenmez çünkü ilişkinin sorumluluğu taşınmak istenmez. Kaliforniya'dan başlayarak bütün dünyaya yayılan bu son derece bencil tutum (çocuğunu bile bile babasız bırakmak, bilmem hangi ahlak kodeksine uyar) artık belirli bir kesimin istisnai hayat tarzı değil, giderek yaygınlaşan sapık bir davranış biçimidir. Ne yazık ki içinde yaşadığımız "psikanaliz medeniyeti", kadını asli değerlerinden koparttarak bir anlamda "hadım" etmiştir.

Giderek erkekleşen bu "değersiz kadın", değerli olma çabalarını bir başka yönde sürdürerek kendini teşhir etmeye başlar. Doğuştan gelen (Freud'a göre) "yetersizliği" ile kadın, değer kazanabilmek için, dişiliğini aşırı derecede sergilemeli, erkeklerin dünyasında bedeninin mahrem yerlerini görüntü olarak sunarak "şerefini" kurtarmaya çalışmalıdır. Esasen burada da insani değerler açısından trajik bir süreç yaşanır. Batı dünyasının sözde özgür, "çağdaş" kadını; farkına varmadan, değerli olayım derken cinsel nesne hâline dönüşür; kendi bedenini erkek dünyasında "pazarlar" hâle gelir. Belki de en kötüsü, nefsini karartma pahasına, "Can"ından uzaklaşıp kendine yabancılaşır.

Reklam endüstrisinin panolarında ve televizyonda gördüğümüz çıplak genç kızlar, gözlerimizin önündeki trajik örnekler-

dir. Genelde biz bu resimlere bakuğumuzda basit bir savunma mekanizmasını kullanıp "bu nasıl olsa benim kızım, bacım, anam, yakının değil" diyerek olayın vahametini örtbas ederiz. Fakat bu tavrımızda devasa bir yanlışı ve haksızlık yatar.

Gelin bu anlattıklarımı kanıtlayacak bir deney yapalım. Günlük gazetemizin arka sayfasındaki veya hafta sonu ekindeki yarı çıplak bir manken kızımızı seçip resmindeki baş kısmını bir makasla keselim. Ve yine bir yakınımızın, ki kızımız, bacımız, anamız olabilir, aynı boydaki bir resmini bularak acımadan o resmin de baş kısmını kesip birinci resmin üstüne yapıştıralım. Bu uygulamayı gerçekleştirirseniz ilk aşamada aklınız duracak ama karın kısmınızda bazı "hiş"ler oluşacak.

İşte oluşacak bu hislere güvenin çünkü aklın durduğu yerde yüce Rabbimiz bizlere başka organlarımız vasıtasıyla mesaj verir. Biz Doğu'nun bilge insanları, tabii ki o hayasızca bedeni sergilenen kızın, aslında bizim de kızımız, bacımız, canımız olduğunu biliriz ama sadece bildiklerimizi bir süre için unutmuşuzdur, o kadar!

Bu satırları okuyan bazı okuyucular, "ama o kız yetişkin bir insan, bunu da bilerek yapıyor" derlerse yine sizlere küçük ve çok basit bir uygulama önereceğim. Lütfen bir büyüteç alın ve o kızlarımızın gözlerindeki ifadeye, yine tefekkür durumu içinde, derinliğine bir bakın. Bir mucizeyle karşılaşacaksınız. Kızımız sizinle konuşacak ve siz de o mesajı, aklınızda değil, gönlünüzde hissedeceksiniz.

Nesneye indirgenmiş, papağan gibi her tarafı boyanmış, estetik ameliyatlarla aslından koparılmış, bedeninin en kutsal yerleri kasap dükkânındaki etler gibi sergilenen, cüretkâr mini etegiyle mahremiyetinin son sınırlarına kadar açılıp saçılan, seks objesi, "modern/çağdaş" kadın, aslında bir insanlık trajedisidir. "Onlar" bilmese de veya bildiklerini unutmuş olsalar da Hz. Mevlâna'mızın aşağıdaki beyitle-

rinde ifade edildiği gibi, bizler aslında kadının kim olduğunu gayet iyi biliriz!

"Kadın, Hak nurudur, sevgili değil, Sanki yaratıcıdır, yaratılmış değil!"

(Hz. Mevlana, Mesnevi, cilt I, s.195, MEB Yayınları)

Yukarıdaki örnekleri vermemin nedeni, psikanaliz ve rüyaların yorumlanması gibi insan nefsine yönelik yaklaşımların, toplumların ruh sağlığı açısından hayati bir öneme sahip olduğunu göstermek içindi. İnsan nefsinin tahlil edilmesi, palyatif-yüzeysel, spekülatif yöntemlerle analiz edilemeyecek kadar hassas bir konudur. Yanlış bir yaklaşımda bulunulduğu takdirde, toplumsal temeller sarsılır, nihayetinde bina çöker. Kitabın sonunda temas edeceğimiz "Kaliforniya Sendromu", yani çağın vebası bütün dünyaya sessizce yayılır.

Aslında Freud'un kuramları ve uygulaması "dinamik psikiyatri" adı altında 19. yüzyıldan beri gelişen bir akımın devamı niteliğindeydi. 1923'te yayımlanan *Ben ve İd* (*Das Ich und Das Es*) adlı kitabında Freud, önce insan nefsini bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı diye üç kısma ayırmış, daha sonra bu ayrımı anlatım açısından yetersiz bulduğu için bir sonraki aşamada "ben-id-üst benlik" kavramlarını geliştirmiştir. Ben, kişinin nefsiyle ilişkili süreçlerin anlamlı/bağlantılı organizasyonunu; id, bilinçdışında potansiyel olarak var olan içgüdüleri; üst benlik/süperego da toplum ve ana babadan aktarılan değerleri ifade ediyordu.

1885'lerde tüm Avrupa'da romantizm ve natüralizme tepki olarak gelişen, yeni bir kültürel akım ortaya çıktı. İşte "dinamik psikiyatri"nin gelişimini, neo-romantizm olarak adlandırılan bu akım çerçevesinde yorumlamak mümkün.[10]

[10] H. F. Ellenberger, *Die Entdeckung des Unbewussten*, Verlag Huber, 1973, s. 382.

Semptomların tanımlanması, teşhis ve fiziksel tedavi veya ilaç tedavisi statik psikiyatriyi oluştururken, dinamik psikiyatri, ilişkiye dayalı bir yaklaşımdır. Avrupa'da Yeni Çağ Dinamik Psikiyatrisi'nin mükemmel bir analizini Ellenberger'in yukarıda sözü edilen 1000 sayfalık, abidevî eserinde görüyoruz. Kısa bir özet hâlinde sunarsak, dinamik psikiyatrinin gelişiminde aşağıdaki evrelere rastlıyoruz:

1775'lerde Orta Çağın cin çıkartma (egzorsizm) metotları, din adamları tarafından hâlâ uygulanmaktaydı. İcracıların en sonuncusu ve en ünlüsü, Rahip J. Gassner'dı. Aydınlanma hareketinin temel akılcı yaklaşımına uymadığı için ciddi eleştiriler alan Gassner, alternatif arayışlara yöneldi. Gassner dinî ritüellere uygun olarak ayinlerini yönetiyor ve binlerce yıldır uygulanan şeytan çıkarma törenini, Hristiyan geleneklerine uygun olarak ifa ediyordu. Ancak Aydınlanma döneminin başlaması, yeni bir kuralı ortaya çıkarmıştı. Artık sadece hastanın kendisini iyi hissetmesine önem verilmiyor, kullanılan metodun Aydınlanmacı bilim adamları komitesi tarafından da onay görmesi gerekiyordu. Bunun sonucu olarak alternatif arayışlar başladı ve Messmer'in çalışmalarının doğması için zemin hazırlanmış oldu.

İngiliz hekimlerin, hastalıkları mıknatıs etkisi ile tedavi etmesinden esinlenen Anton Messmer, likit demir içeren bir sıvıyı hastalarına içirdikten sonra bedenlerinin değişik yerlerine mıknatıslar bağlayarak onları tedavi etti! Hastalar içlerinde bir şeylerin akıp gittiğini dile getirirken, Messmer onların subjektif şikâyetlerinin azaldığını müşahede ediyordu. Messmer, bu etkinin sadece kendi uyguladığı fiziksel mıknatıs etkisinden kaynaklanmadığı ve insan vücudunda bir başka gizemli enerjinin varolduğu sonucunu çıkardı ve bu gizemli enerjiye "hayvansal mıknatıs güç" adını verdi. Ona göre bu güç tüm evreni kaplıyor, yıldızların ve gezegenlerin insan üzerindeki etkisinde rol oynuyordu. Messmer hastaların karşısına geçip onların bedenlerine dokunu-

yor ve içlerindeki enerjiyi harekete geçirmeye çalışıyordu. Bu durumda meydana gelen krizler, altta yatan hastalığın teşhisi için önemli ipuçları oluşturuyordu. Messmer'i psikoloji tarihi açısından önemli kılan, tedaviyi uygulayan doktor ile hasta arasında kurulan ilişki tarzına getirdiği yenilikti. "Rapport" diye tanımladığı bu ilişki tarzı, ileriki yıllarda dinamik psikiyatri diye tanımlanan ve yoğun hasta-doktor ilişkisine dayalı yaklaşımın temellerini oluşturacaktı. Messmer'den esinlenen bir Fransız asilzâdesi olan Puységur, Messmer'in psödo-fizikal teorisini nefsî güçlerle birleştirdi. Puységur 1785'lerde hastalarında "suni uyurgezerlik" veya manyetik uyku diye tanımladığı bir trans durumu oluşturdu. İleride hipnoz adını alacak olan bu metot, Nancy'de Bernheim ve Paris'in meşhur Salpetriere hastanelerinde Charcot tarafından geliştirildi. Dinamik psikiyatrinin cin çıkartma, manyetizm ve hipnotizm dışında dördüncü hareketi ise 1847'lerde New York civarında ortaya çıkan spiritizm/"ruhçuluk" arayışlarıydı. İleride parapsikoloji diye tanımlanacak bu hareket, dalga dalga yayılarak bugünkü bilinen şekline dönüştü.

F. Nietzsche

Rönesans sonrası başlayan ve Aydınlanma hareketi ile doruk noktasına çıkan Hristiyanlığın önüne geçilemez çözülüşüyle birlikte, Batı dünyasında "metafiziği yaşayamama gerilimi" artmış, dar bir varoluş alanına sıkışıp kalan Avrupa insanı yeni bir kurtarıcı, yeni bir "peygamber" arayışına girmişti.[11] İşte böyle bir dönemde, bilim ve felsefe alanında çığır açan düşünürler ortaya çıkmıştı. Ne var ki, ilahî referans, yani vahiy mesajı ortadan kalkınca "hakikat" parça parça tezahür etmiş, bilerek veya bilmeye-

[11] Metafiziği yaşayamama gerilimi, insanın içinde bulunduğu dar varoluş alanından sıkılması ve bir "üst kata" çıkamamasının getirdiği gerilimden kaynaklanmaktadır. Bu konuyu ileride nefs'in yapısal analizinde derinlemesine irdeleyeceğiz.

rek her deha kendini "peygamber" sanmıştı. Freud, Marx, Nietzsche, Darwin gibi düşünürlerin tarzları dikkate alındığında, bu "peygamberlik kompleksi" çok bariz bir şekilde görülmektedir.

Kendisi pek itiraf etmese de Freud'un düşünce sistemine derinden tesir eden bir başka filozof da F. Nietzsche'ydi. Fechner'in yaşam öyküsünde gözlemlenen trajediye, F. Nietzsche'nin yaşamında da rastlanır. Nietzsche bir müddet çok yükseklerde uçtuktan sonra ağır bir nefsî bunalıma girdi. Filozof, genç yaşta dramatik bir şekilde Hristiyanlık inancını yitirdikten sonra, kurtuluşu felsefede arayarak, Schopenhauer ve Wagner'e hayranlık duydu. Arka arkaya depresif krizlere düçar olduktan sonra, depresyonunun hafiflemeye başladığı dönemlerde, ki bu dönemler hastalık biyografisi açıdan büyük bir ihtimalle sübmanik dönemlerdi, yeni ve dâhiyane felsefi fikirler üreterek, kendisini bir kurtarıcı gibi izleyen Avrupa insanını hayrete düşürdü. Nietzsche öncelikle o güne kadar bilinen tüm gerçekleri reddederek genel bir isyana, bir "şok dalgası"na yol açtı.

Nietzsche'nin "hiçbir kavram kesin olarak doğru değildir, her şey mümkün ve serbesttir" şeklindeki ifadesi, ilk bakışta felsefi ve ahlaki bir nihilizmi temsil eder gibi görünse de aslında, insanın yeniden yapılanması ve yeniden "doğması" için tüm bilinenlerin bir kenara bırakılmasının gereğine işaret eder. Bilinenler böylece sorgulandıktan sonra ileri sürülebilecek en tabii soru, gerçeğin ne olduğu ve bu gerçeği kimin bilebileceğiydi. Nietzsche, Mazdeizm dininin kurucusu Zerdüşt'ün dilinden konuşuyormuş gibi yaparak kendi görüşlerini bir peygamber edasıyla ifade etmeye başladı.

Nietzsche *Böyle Buyurdu Zerdüşt* adlı başyapıtını dört bölüm hâlinde kaleme aldı. Belirli zaman aralıklarıyla yazılan eserde Nietzsche'nin temel fikirlerinin yanı sıra yaşadığı kaçınılmaz, trajik nefsî çöküntünün izlerini de görmek mümkün. Kitabın kahramanı, "ebedî tekrarın üstadı" Zerdüşt, dağdan inerek müridlerine hayata dair dersler verir. "Tanrı ölmüştür" (*Gott ist tod*!) fakat

hayat devam eder. Çözüm başıboş kalan insanın bireyselliğini ve hürriyetini nasıl yaşayabileceğinde gizlidir. Kitap aslında yazarın kendi kendini kurtarma arayışının bir yansıması olduğu için, kavramlar birbirine karışır; birkaç satır önce söylenenler, biraz ileride inkâr edilir. Tanrı öldü ise insan kendi anlamını yine kendisi yaratmalıdır. Anlatılanlara inanmamalı, kendi yolunu kendi başına bulmalıdır. Zerdüşt, "Beni bile izlemeyin" der! Ancak böyle kahramanca bir varoluş biçimi sayesinde, "üstün insan" meydana gelebilir ve bu üstün insan, "ölen" Tanrı'nm yerine geçebilir! Bütün bu düşünceler, sonraki dönemlerde ortaya çıkacak Batılı varoluşçu felsefenin temelini oluşturacaktır.

Nihayet, beklenen gerçekleşir. "Tek kanatlı kuş", yani filozof Nietzsche, gösterdiği onca çabadan sonra, çıktığı yükseklikten tepetakla düşüverir. Cesur ama basiretsiz bir insanın trajik hayat hikâyesi...[12]

Nietzsche'nin, derin felsefi düşüncelerinin yanı sıra, insanın temel nefs yapısı üzerine de önemli müşahedeleri vardı. Modern psikoloji bilimine katkıları açısından değerlendirildiğinde Nietzsche tarafından savunulan psikolojik kuramlar; dürtüler şeklinde harekete geçen potansiyel nefs enerjisi (himmet) kuramı, sublimasyon kuramı ve ahlaki vicdan kuramıdır.

Nietzsche'nin insanı, kendi kendini aldatan fakat aynı zamanda "güç arayışı" dürtüsünün hükmü altına girmiş bir varlıktır. Güç arayışının yanı sıra, bilme ve gerçeği arama dürtüsü de vardır. Bu dürtü, belki de gizli kalmış ölüm dürtüsüdür.[13] Nietzsche'ye göre her duygu, görüş, tutum ve davranış, aslında kendini aldatma ve yalandan ibarettir. Herkes, kendi kendisine en uzak olandır...[14]

[12] Hz. Mevlânâ, *Mesnevî-i Şerif*'te filozofları, tek kanatlı kuşlar olarak tanımlar.

[13] a.g.e., s. 380.

[14] Jeder, sich selbst der Fernste; das Unbewusste ist der wesentliche Teil des Individuums.

Bireyi büyük oranda oluşturan başlıca unsur bilinçdışıdır. Bilinçdışı; karmaşık duygu, düşünce ve dürtülerin hüküm sürdüğü, eski duyguların tekrarlandığı bir alandır. Böylece insan sürekli kendisini ve diğer insanları aldatarak yaşar. Vicdan ise tarihin bir döneminde, insanoğlunun saldırganlık dürtülerini denetlemek istemesinden kaynaklanır. Nietzsche'ye göre ilkel insan; "vahşi tabiatlı, zafer ve kurban arayan, sarışın bir hayvandır." Toplumsal hayat, dürtülerin dışa dönük yaşanmasını engellediği için, bunlar yön değiştirip "kendi kendini yok etme dürtüsü" olarak içe yöneltilir, böylece suçluluk duyguları oluşur. Tüm bu nedenlerden dolayı, insan kendi kendisine küskün bir hâle gelmiştir. İçinde kötülük, kıskançlık, nefret ve hiddet taşır. Bastırılan bu duygular kimi zaman kamufle edilerek "sahte ahlaklılık" şeklinde topluma yansıtılır.

"İnsan bu trajik durumu nasıl aşar?" sorusuna Nietzsche'nin verdiği yanıt, yukarıda sözü edilen, "insan üstü insan" olma arayışında gizlidir (*Übermensch*). Bu arayış, sonradan edinilmiş bütün öğretileri bir kenara atmakla başlar. İnsan, içten gelen tüm vahşi dürtülere dışarıdan bakabilmeli ve yeni değer yargıları oluşturabilmelidir. Kendi evini bu şekilde arıtıp temizleyen kişi; artık güçlü, zayıfları koruyup kayıran ve mümkün olabilen en üstün ahlak yasasına uygun hareket eden, örnek bir insandır. Bu üstün insanın uyduğu yegâne yasa, "sonsuz tekrarlanma" yasasıdır (*ewige Wiederkehr-eternal repetition*). Sonsuz tekrarlanma, her an yepyeni bir hayata adım atmak anlamındadır. Her ne kadar bize öyle gelmese de, hâlihazırda içinde yaşadığımız hayat, kesinlikle bir an önceki hayatımızın aynısı değildir.[15] Sonsuzlukta tekrarlayarak, insan yaşadığı her anın sorumluluğunu taşımalıdır.

Bu çarpıcı kuramlar dar bir alana sıkışıp kalan, kurtarıcı arayışındaki Avrupa insanının ilgisini çekmekle birlikte, aynı zamanda kafasını da karıştırdı. İleride görüleceği gibi tüm bu ku-

15 ...wir immer wieder zurückkommen, nicht zu einem Leben, das dem gegenwaertigen genau gleicht, aber zu diesem gleichen Leben.

ramlar aslında mayası tasavvuf ve İslam'la yoğrulmuş Doğu insanının pek yakından aşina olduğu kadim hikmetler dizisidir. Neticede Nietzsche'nin bu görüşlerinin, sadece Freud, Adler ve Jung'a değil, varoluşçu felsefeye de büyük ölçüde tesir ettiğini görürüz. Her ne kadar Freud itiraf etmese de her iki düşünürün tezinde de, özellikle bilinçdışında hayvani ve vahşi dürtülerin hüküm sürmesiyle ilgili olarak, insana yönelik oldukça karamsar bir yaklaşım söz konusudur.

Acaba Nietzsche üstün insan ile "insan-ı kâmil"i mi bulmaya çabalıyordu? Sonsuz tekrarlanma, yüce Kur'an'daki "her an yeniden yaratış ve tasarruf" kavramlarına dayanan "ibn'ül-vakt/zamanın oğlu" anlayışına benzerlik gösterir. Bütün bildiklerini bir kenara atarak yeniden yapılanma ise ontolojik olarak nefs-i emmâre konumundan nefs-i levvâme'ye geçişi anımsatır (ilkel dürtülerin hüküm sürdüğü hayvani-dürtüsel nefs konumundan, özeleştiri ile kendini kınayan nefs konumuna geçiş, *a transgression from drive-soul to self-reflective soul*). Bu süreç her Müslüman'ın ontolojik yükselme aşamasında geçtiği ilk iki basamağı temsil eder. Elbette ki Nietzsche, nefs-i kâmile'ye ulaşmak için aşılması gereken daha birçok basamak olduğundan habersizdir. Belki her şeyden önemlisi, insanın bu latif yolculuğunun sistematik bir ilahî eğitim gerektirmesidir. Vahiy yoluyla insanlığa tebliğ edilen, tâbiri caizse "kullanım kılavuzu"na başvurmadan, eğitimsizce kendi başına yüksekl erde uçmak, ileride Yeni Çağ manevi arayışlarının eleştirisinde göreceğimiz gibi, olağanüstü tehlikelidir. Bu kitapsız, Kur'an'sız, rehbersiz arayış, ne yazık ki Nietzsche gibi bir dehayı, 45 yaşında ölünceye kadar hiç çıkamayacağı bir psikoza kadar sürüklemiştir.

Freud'un düşünce yapısını ve insan kavrayışını yakından etkileyen diğer iki isim de C. Darwin ve K. Marx'tı. Freud psi-

kolojisinin, biyolojik kökenli dürtü sistemi kuramı, ilk insan toplumlarının oluşumunda biyolojik etkenlerin rolü ve hepsinden önemlisi ahlak ve vicdanın körü körüne sürdürülen bir varoluş kavgasından kaynaklandığı görüşü, C. Darwin'den izler taşımaktadır.[16]

Marx ve Freud arasındaki benzerliği, Ellenberger'in işaret ettiği gibi, Hegel'in "kendi kendine yabancılaşma" kavramının uzantılarında bulabiliriz. Kişi içinde taşıdığı bazı özellikleri dışa yansıtarak, bunları dışsal bir gerçeklik gibi yaşayabilir ve dolayısıyla kendi hakikatine yabancılaşır. Örneğin erkek, karşısındaki kadına bakarken, annesiyle çözümleyemediği meseleleri tekrar yaşar ve o kadını aslında olduğu gibi değerlendiremez. Marx'ın toplumsal analizleri, ulaştığı sonuçlar ve önerdiği kurtarıcı ve özgürleştirici çözümler, psikanalitik süreçle bazı yönlerden benzerlik taşımaktadır. Analiz, kişisel farkındalığı artırıp bireyin kendine yabancılaşmasını azaltırken, diyalektik Marksizm toplumun politik, ekonomik ve sosyal alanlarda dışladığı ikinci sınıf insanları toplumla tekrar entegre ederek sosyal açıdan yabancılaşmayı ortadan kaldırmayı amaçlar.

Freud'un düşünce sistemi ve insan kavrayışı, henüz kendisi hayattayken ağır eleştirilere uğradı. Başta Adler ve Jung olmak üzere ilk psikanalistler, sonraları ise neo-psikanalitik ekoller, hümanistler ve varoluşçular, insanın hakikatini, yani asli yapısını farklı bakış açılarından bulmaya çalıştılar. Bu ekollerin ortak düsturu, "biz aslında Freud tarafından tanımlanan, içinde karanlık güçlerin hüküm sürdüğü, o zavallı insan değiliz" idi. Batı, özellikle "ilk günah" Hristiyan dogmasının tesiri ile bir türlü insanın asli yapısını müşahede edemiyor, İslami terminolojide "eşref-i mahlûkat", yani "yaratılmışların en hayırlısı" olarak bilinen Hz. İnsan, nefs binası-

16 H. F. Ellenberger, *Die Entdeckung des Unbewussten*, s. 339.

nın alt katlarına bakılarak tanımlanmaya çalışılıyordu. Bazı psikiyatristler ömürleri boyunca, Freud'un karamsar insan kavramını ve kadın üzerine oluşturduğu fıtrî yetersizlik önyargısını aşmaya, bir anlamda insanın "şerefini" kurtarmaya gayret ettiler.

Freud'a İtiraz: C. G. Jung

Bu psikiyatristlerden C. G. Jung, 6 Haziran 1961 tarihinde 86 yaşında yaşamını yitirdiğinde, Zürih yakınlarında küçük bir kasabada görev yapan rahip Werner Mayer, onun ardından şunları söylüyordu: "Jung, çağdaş rasyonalizme karşı çıkan, nefsine yeniden sahip çıkması için insana cesaret veren bir zamane peygamberiydi..."[17] F. Nietzsche ve G. Fechner'den sonra ümitle kurtarıcısını bekleyen Batı dünyasının yeni bir "peygambere" kavuştuğu, Papaz efendi tarafından böylece teyit edildi. Nitekim Jung psikolojisi ileriki yıllarda bazı yandaşları tarafından, neredeyse yeni bir dinin doğuşu olarak telakki edilecekti. Zaten bu tâbir, sağlığında bizzat Jung tarafından kullanılmıştı.

1910'ların Hristiyanlıktan uzak düşmüş dünya görüşü, Jung'a göre, olağanüstü bir bilinçdışı etkinliğe yol açmıştı. Bu durum doğal olarak "analitik psikolojinin" ortaya çıkmasına zemin hazırlayan tarihsel şartları oluşturdu. Yoğunluk kazanan bilinçdışı etkinlik, bireysel sembolizm arayışını harekete geçirdi ve nevrozlarda artış gözlendi.[18,19]

Freud ve Jung, 19. yüzyıl Avrupası romantik akımının temsilcileriydi fakat iki psikiyatrist aras ında bariz farklılıklar söz konusuydu. Freud pozitivizm, indirgeyici bilimsellik ve Darvinizmden etkilenirken, Jung bu yaklaşımları kabul etmeye-

17 H. F. Ellenberger, *Die Entdeckung des Unbewussten*, s. 909.

18 Sonu Shamdasani, *Journal of Analytical Psychology*, 1999: 44, 539 545(12).

19 Jung tarafından yapılan bu saptama, yani dinî yönelimin azalması ile bilinçdışının etkinlik kazanması arasında belirgin bir bağlantı olabileceği varsayımı, ileride "Kaliforniya Sendromu" çalışmasında göreceğimiz gibi, Batı dünyasının analizi açısından oldukça önemlidir.

rek psikiyatrinin saf kaynaklarına, yani romantizm ve tabiat felsefesine geri dönmek niyetindeydi.

Jung'un adım attığı bu yeni alan, insan nefsinin maneviyat ve psikoloji arasındaki ulvi boyutuydu. Başlangıçta aralarında kurulan baba-oğul benzeri ilişkiye rağmen (nitekim Jung, Freud'dan 19 yaş daha gençti), 1911'de iki psikiyatrist arasında fikirsel çatışmalar doğdu. 1913'te Uluslararası Psikanaliz Derneği'nden, 1913-1919 yılları arasında ise üniversiteden ayrılan Jung, birçok deha gibi "*creative crisis*/yaratıcılık hastalığı"na düçar oldu. İçine kapandı ve kendine özgü bir yöntemle kişisel analizini gerçekleştirmeye başladı. Her sabah rüyalarını yazıp resimlendiriyor ve hayallerinden kaynaklanan fantezileri kaleme alıyordu. Sözgelimi, toprağın altındaki bir tünelde olduğunu farz ediyor ve imgeleminde hayalî varlıklar canlandırıyordu. Amacı, Freud'un serbest çağrışım metodu ile yaptığı "kendi kendine analizi" gerçekleştirmek ve bilinçdışının derinliklerine nüfuz edebilmekti. Jung'un "aktif hayal kurma metodu" ile bilinçdışının derinliklerinden devşirdiği hayaller, ileriki yıllarda "arketip öğretisi"nin temelini oluşturacaktı. Bu hayalî arayışlarında Jung; "İlyas" adında yaşlı bir adam, genç ve kör bir kadın olan Salome ve yaşlı bilge Filemon ile karşılaştığını ileri sürerek onlardan önemli gerçekler öğrendiğini iddia etti. Örneğin bir karşılaşmalarında Filemon, Jung'a, "Bilmediklerini kendinden de öğrenebilirsin" demişti. Yine bir gün, derin bir yoğunlaşma hâlinde Jung kendi kendine, "Ben aslında ne yapıyorum?" sorusunu sormuş, kendi içinden konuşan bir kadın, "Yaptığın sanat" diye karşılık vermişti. Jung, içindeki bu dişi bilge kişiliği "anima" diye adlandırdı. Tüm bu analizlerin insanı nereye götürebileceği konusunda, "bireyselleşme/*individuation*" kavramını geliştirdi. Böylece kişiliğin en derinlerinde yatan öğeleri bilince katarak "özbenlik" (*Selbst/self*) diye adlandırdığı kavramı oluşturdu.[20]

[20] C. G. Jung, *Die Archetypen und das kollektive Unbewusste*, Walter Verlag, 1989, s. 178-179.

Jung'un benlik (*Selbst/self*) kavramı, kendi tanımı ile, daha üst ve daha alt konumda olan Ben'i de kapsayan, kişilik üstü bir yapıdadır. Ben ve benlik arasında kesin bir ayrım söz konusudur. Jung'cu benlik, bilinçdışının derinliklerinde yer alır ve kendisini baba, oğul, kız evlat, kral, kraliçe, hayvan figürleri ile rüyalarda ifade eder. Tasavvufi açıdan Jung'un benlik tanımıyla en iyi örtüşen kavramın nefs-i mutmainne olduğu söylenebilir. Psikoloji biliminde çeşitli anlamlarda kullanılan "benlik" kavramı, Jung'un kastettiği anlamla bağdaşmadığı için, biz çalışmamızda Jung'cu benlik kavramını "özbenlik" diye nitelemeyi uygun bulduk. İleride Sûfî psikolojisi çerçevesinde temas edeceğimiz "Can" kavramı ise Jung'un özbenlik telakkisinin çok ötesinde bir anlam taşır.

Buraya kadar baktığımızda, Freud ve Jung'un geliştirdiği bilinçdışı kavramlarının temelde farklı olduğuna şahit oluyoruz. Freud'un bilinçdışı kavramı, karanlık güçlerin hüküm sürdüğü kötü ve kaotik bir yapıdayken; Jung'un bilinçdışında, insanın gelişimini dostça destekleyen figürler öne çıkıyordu!

Örneğin Jung, "libido/nefs enerjisi (himmet)" kavramını, üç evrede tanımlamıştır. Beş yaşına kadarki cinsellik öncesi birinci evrede nefs enerjisi (himmet), öncelikle büyüme ve beslenmeye yöneliktir. Freud'un kastettiği anlamda bir çocuk cinselliği söz konusu değildir. Çocuk "çok yönlü sapık/*polymorph pervers*" olmaktan çok uzaktır. 5 yaş ile 11-12 yaşlarında başlayan, ergenliğe dek uzayan gelişim dönemi ise Freud'un görüşünün aksine "bekleme/*latency* periyodu" değil, cinsel dürtülerin oluştuğu bir dönemdir. Üçüncü evre, ergenlik sonrası gelişim dönemidir. Burada üzerinde durulması gereken önemli bir görüş ayrılığı, nörotik oluşumun temellerinin erken çocukluk döneminde atılmadığı ve sebeplerin hayat boyu ortaya çıkabilecek güncel durumlarda aranmasının gerekliliğidir. "Burada ve şimdi/*here and now*" anlayışı, insanın tekâmülünde çok daha önemli bir yer tutmaktadır. Freud'cu psikanalize göre, sapkın dürtü-

lerin cinsel nesnesi olarak tanımlanan anne, Jung'a göre koruyup kollayan, şefkatli bir insan konumundadır.

Jung'a özgü bilinçdışı kavramını Freud'unkinden farklı kılan diğer üç önemli özellik olarak; bilinçdışının "bağımsız" oluşumu, bilinçle bütünleşebilmesi ve potansiyel olarak arketiplerin, yani evrensel imgelerin var olması sayılabilir. Arketipler "evrensel", yani birey üstü kavramlardır. Jung, bu *a priori* arketip kavramının kökenini bilmediğini belirterek, neo-platonik bir "dünya ruhu/*Weltseele*"ndan, yani toplumsal bilinçdışından söz etmişti.

İşte bireysel bilinçdışının ötesinde, "toplumsal bilinçdışı" anlayışının oluşması ile arketip kavramı ortaya çıktı. Eflatun'un "idea"larına benzeyen bu kavram, Jung'dan önce Yeni Çağda Levy-Brühl (*représentations collectives*/içtimai temsiller) ve A. Bastian (kadim düşünceler) tarafından da dile getirilmişti. Kitabın ileriki bölümlerinde göreceğimiz gibi, Jung'un arketip kavramı, İbn Arabi'nin (ks) âyan-ı sabite kavramıyla kısmen benzerlik gösterse de, âyan-ı sabite kavramı daha kutsi ve aşkındır. Aradaki fark, Batılı filozof ve psikologlarda sıklıkla görüldüğü gibi, ilahî rabıtanın olmamasıdır. Arketipler, tıpkı suyun içinde buzun kristal yapısının mevcut olması gibi, toplumsal bilinçdışının derinliklerinde yatan potansiyellerdir. Su donarsa, yani şartlar değişirse, buz kristalinin evrensel moleküler yapısı ortaya çıkar. Arketiplerin meydana çıkışını da buna benzetebiliriz. Boş kaplar olarak da tasavvur edilen arketiplerin ifade bulması, hayat boyu meydana gelebilecek olaylarla ilintilidir. Sadece o kaba uygun bir olay meydana geldiğinde kap belirginleşerek kendini ifâde eder. Bundan dolayı, potansiyel olarak var olan arketip birikimi ile etkinlik kazanmış arketip kavramları arasında kesin bir ayrım yapmak gerekir. Bu şekilde ortaya çıkan arketip kavramlarına efsanelerde, rüyalarda, masallarda ve hezeyan, yani psikoz durumlarında rastgeliriz. Jung'un arketip kavramını araştırmaya yönelmesi, Burghölzli Hastanesi'nde psikotik bir hastasının hezeyanına (güneşin, cin-

sel organa benzetilmesi) tanık olup aynı olayın Eski İran'daki Mitras inancında da var olduğunu fark etmesiyle başlar. (Bu inanca göre, rüzgâr güneşten aşağılara sarkan bir borudan dünyaya yayılmaktadır...) Tüm insanlığın müşterek mirası olan arketip kavramı ile insanlığın geçmişine bir pencere açılırken, aynı zamanda bireysel bilinçdışının dinamiği de derinlemesine anlaşılmış olur. Kişiselleşmiş arketipler Jung'a göre; gölge, yaşlı, çocuk, anne/kız, *animus*, *anima*, kutsal insan, kahraman gibi tipleridir. Semboller âleminde bu arketipler, çift ve kutuplaşmış bir yapıda olabilir.

Özetlersek, Jung'un görüşüne göre, insan ego'su, mekânsal dış dünya ve nefsî iç dünya arasında bir köprü konumundadır. Ego'nun çevresinde, ömür boyu yapısal değişikliklere maruz kalan bir dizi alt kişilik yer alır. Bunlar; *persona*, yani hâlihazırdaki birinci rol kişiliğimiz, gölge, *anima* (dişil kişiliğimiz) ve *animus* (eril kişiliğimiz), arketip (*Archetypus des Geistes*) ve benlik (*Selbst/self*)'ten oluşur.

Gölge kişiliğimiz, kendimizden ve başkalarından sakladığımız yönlerimizi içerir ve zor durumlarda dış dünyaya yansıtılır. Freud'un bilinçdışında yer almayan gölge, ancak yönlendirilmiş irade ile bilinçli hâle gelmektedir. Tüm bu alt kişilikler, toplumsal bilinçdışı ile sürekli bağlantı hâlindedir. Bundan dolayı yapıları statik değil, dinamik ve değişkendir.

Anima, erkek ve kadında var olan dişil kişiliği temsil eder. Bilinçdışında yer alan bu dişil potansiyel, erkek tarafından bir kadına yansıtıldığında yıldırım aşkına neden olabilir. Bu tür bir sevgide yaşanan, gerçekte var olan değil, görülmek istenendir. Anima, başkası üzerine yansıtıldığında sevilen, aslında muhatap olduğumuz kişi değil, onun üzerine projekte edilen kendi hayalimizdir. Bu tür bir sevgi, narsisistik/özsever sevgi olarak nitelendirilir. Öte yandan anima, akılcı bir şekilde kullanıldığında bilgelik, esin ve yaratıcılık kaynağı olabilir. Kadında hâkim olan arketip animus'tur ve Jung tarafından, anima'ya oranla sınırlı bir şekilde tanımlanmıştır.

Anima sembolik olarak genelde bir insanı temsil ederken, animus birçok erkeği temsil edebilir. Mesela genç bir hanım, animus'unu yaşlı bir erkeğe yansıttığında ona âşık olabilir. Fakat daha olgun bir hanım, animus'unu bir şarkıcı veya bir gangstere yansıtarak irrasyonel bir aşk yaşayabilir. Daha da yaşlı bir hanımda ise başarılı bir doktor veya bir din adamı gündeme gelebilir. Analiz ve paralel giden bireyselleşme sürecinde, kadın ve erkeğin animus ve anima'larını tanımaları ile daha dengeli ilişkilerin kurulabileceğine inanılmaktadır.

Arketip (*Archetypus des Geistes*), hayatın zor dönemlerinde, mesela rüyalarda görülen yaşlı bilge imgesiyle devreye girer. Dışarıya yansıtıldığında, hedef olarak kendisine bir din adamını veya bir şeyhi seçip ondan medet umabilir. Arketipin kontrolsüz gelişiminin en tehlikeli yönü, "nefs-i emmâre şişmesi", yani ego enflasyonudur. Bu durumda, kutsal olmadığı hâlde, kişinin kutsal olduğuna inanılır ve kutsallığın ana belirtisi olan "veren varoluş tarzı" yerine, "alan varoluş tarzı" söz konusu olabilir. "Sahte kutsal", verir gibi görünse de egosu "şişmeye" devam eder ve eğer rolünü iyi oynarsa kendi arketiplerini ona yansıtmış kişiler için, sahte manevi bir rehber olabilir.

Bu noktada Jung'un, bireyselleşme/*individuation* diye adlandırdığı insani gelişim sürecine kısaca temas edelim. Jung'a göre, bebeklik dönemindeki insan bilinci, toplumsal bilinçdışının bir tezahürüdür. Sonra ömür boyu süren bir gelişim süreci başlar. Başlangıçta bilinçdışı henüz nötral/ayrışmamış (*undifferentiated*) bir hâldedir. Bebek, gelişim süreci boyunca sadece anne ile değil, diğer tüm aile bireyleri ile de sembiyotik/ortak yaşamsal bir birliktelik yaşar. *Oedipus kompleksi*, istisnai hâllerde meydana gelebilecek, evrensel olmayan bir durumdur. Okula başlama, ilk yakın ilişkiler ve 32-38 yaşlarındaki hayatın dönüm noktası, bireyselleşmeyi hızlandıran unsurlardır. Hayatın ikinci yarısından sonra, arketipler ve benlik arketipi bilinçdışından zuhur etmeye başlar ve eğer bireyselleşme amacına ulaşırsa "ben", artık varolu-

şun odak noktası olmaktan çıkar. "Ben", kendi evreninin güneşi olmak yerine, gittikçe "gerçek güneşin" yörüngesindeki bir gezegen gibi benliğin etrafında dönmeye başlar.

Birey, artık arayışında huzura ermiş, yaklaşan ölümü göğüsleyecek güce erişmiştir. Çevresindeki insanlarla barışçıl ilişkiler kurar. Bu gelişim ritmine göre, hayatın sonu bunaklık değil, bilgeliktir.

İşte, psikoterapinin amacı, bu doğal gelişim süreci sekteye uğradığında, kişiyi yeniden bireyselleşme süreci ile buluşturmaktır. Bireyselleşme süreci durakladığında, başlangıçta bir çeşit gerileme (*regression*) dönemi yaşanır; yani birey önce içine kapanır, sonra yeniden dünyaya yönelir (*progression*). İçine kapanma, âdeta yardım aramak için bilinçdışının derinliklerine dalarak oradaki sembollerle ve arketiplerle temas kurduktan sonra, yeniden yön değiştirmektir.

Jung, insan nefsinin derinliklerine yaptığı yolculukta Batı ve Doğu dünyalarının manevî bilgelikleri ile de karşılaştı. İlgi alanları Hristiyanlığın değişik veçhelerine, gnostisizmden simyaya, Eski Mısır dininden Hermetizme, astrolojiden Tibet Budizminin *Ölüler Kitabı*'na, Kızılderililerin animizminden kadim İran dini Mazdeizme kadar geniş bir yelpazeyi kapsadı. Hatta 1929'da yayımladığı psikolojik bir analizde Jung, *Altın Tomurcuğun Sırrı* adlı bir Çin kitabında, kendi benlik öğretisiyle benzerlikler keşfetti.[21]

Ne var ki Jung, dünya üzerindeki bütün din ve maneviyat gelenekleriyle temas etmesine ve ciddi araştırmalar yapmak amacıyla her kıtaya seyahatler yapmasına rağmen, tuhaf bir şekilde İslam ve tasavvuf bilgeliğinden neredeyse hiç söz etmemiştir. Oysa Kuzey Afrika ve Hindistan'da İslam dini ile yakın temasta bulunmuştur. Bu "yadsımanın" altında yatan nedenleri, ileride kita-

[21] Her an içinde oluşan olayların, o anın spesifik özelliklerine uygun olmaları gerekliliği prensibini savunan "I Ching" felsefesi, Jung'un dikkatini çekti. Bu prensipten hareketle Jung, senkronizite/eşzamanlılık kuramını oluşturdu. Senkronizite, İslam terminolojisindeki adıyla tevafuk, nedensellik yasalarına uymayan, çarpıcı rastlantı ve benzerliklere verilen addır.

bımızın "Benötesi Psikoloji.ve Rüya" bahsinde Jung'un kendi rüya yorumlarından, bizzat kendi ağzından dinleyeceğiz.

Freud ve Jung örneklerinde görüldüğü gibi, ilahî rabıtasından kopan Avrupa insanı pusulasız, rehbersiz açıldığı bu uçsuz bucaksız insan nefsinin okyanusunda bir yön bulmaya çabalıyordu. Öncelikle yanıt bulunması gereken acil soru, "kendi kendine yabancılaşma" sorunuydu. Psikanaliz, bu "fırtınalı sulardan" rasyonel aklı kullanarak çıkmaya çalıştı. Bu şekilde sadece (küllî, yani ilahî aklın karşıtı olan) cüzî akla güvenerek gerekli sosyal yapılaşma oluşturulmaya çalışılıyordu.

İnsanoğlunun giderek maddi dünyaya egemen olmasıyla, "Tanrı'sız tanrılaşma" dönemine girildi. Akıllarına güvenerek cesaretle bu "okyanusa" açılan Batı dünyası, ilk başta şaşırtıcı biçimde olumlu gelişmelere sahne oldu. İnsan, tabiat güçlerini kontrol altına alıp aya ayak bastı; elektrik ve nükleer güçleri kullanarak coşkulu bir ilerleyiş kaydetti.

Bu süreci, sihirbaz Merlin'in yokluğunda, çırağı olan küçük çocuğun, öğrendiği bazı sihirli kelimeler sayesinde, kovalara kuyudan su taşıtmasına ve süpürgelere yerleri süpürtmesine benzetebiliriz. Walt Disney'in o muhteşem yapıtında çırak, bu süreci durduracak sihirli sözleri henüz öğrenemediği için, etrafı su basar, kıyametler kopar ve yaşlı Merlin geri dönerek durumu düzeltir.

Batı insanı aynı bilimsel metodolojiyi kullanarak, bu kez maddesel bir yapıya sahip olmayan insan "ruhu"nu kavrayıp onun üzerinde egemenlik kuracağını sanmıştır. Oysa aşağıdaki Kur'an âyetinde açıkça belirtildiği gibi, insana "ruh" konusunda çok az bilgi verilmiştir.

Bir de sana "ruh" hakkında soru sorarlar. De ki:

"Ruh Rabbimin emrindedir, O'nun bileceği işlerdendir. Size sadece az bir ilim verilmiştir."

(Kur'an, Prof. Dr. Suat Yıldırım Meali, İsra Sûresi: 85)

Dar bir bilinç alanına sıkışmanın getirdiği sarhoşlukla, maddi dünyayı kavramada kullanılan metotlara başvurarak "ruh" gibi farklı boyuttaki bir oluşumun kavranması ne kadar mümkündür? Psikoloji bilimi, bilimsellik adı altında, yukarıda temas ettiğimiz spekülasyonlar ile insanı ne denli anlayabilmiştir?

Öte yandan, insan beyninin nörofizyolojisi, biyokimyasal işlevleri, duygu ve davranışların bilişsel açıdan değerlendirilmesi gibi konularda önemli buluşlar da yapılıyordu. Örneğin, depresyon gibi insanlık tarihi kadar eski psikolojik rahatsızlıklarda anlamlı ilerlemeler kaydedilmiş; ilaç tedavisi, psikoterapi ve grup terapisi ile insanlığın nefsî acılarına, hafifsenmeyecek ölçüde şifa bulunmuştu. Gelgelelim tüm bu olumlu gelişmelere rağmen, insanın asli, lâtif yönü kavranamadığı ve varoluş ekolojisini koruyacak tedbirler önerilmediği için, toplumun genel psiko-hijyeni ve nefs sağlığı bozulmaya yüz tuttu. Bu durumda insan nefsinin asâletini, özünü ve ilahî yönünü göremeyen, biyolojik yönelimli Batılı psikiyatristler nedeniyle, binlerce senedir "muhabbet" adı altında tanımlanan insan ilişkileri "bozulacak" ve "nesne ilişkileri" hâline dönüşecekti![22]

Bir zamanlar çalıştığım, Orta Avrupa'daki dünyaca ünlü psikiyatri hastanesinin araştırma bölümünde yaşadığım bir olay, biyolojik yönelimli psikiyatrinin insana yaklaşımındaki "içsel çelişkiyi" gözler önüne sermekte...

O zamanlar baş asistan konumunda olan meslektaşım, sabah toplantılarında, durumları kötüleşmiş hastalar için şu ifadeyi kullanmaktaydı: "*Füttern sie mit ein wenig Haldol!*[23] /Önle-

[22] Her ne kadar "rahatsızlık" tâbiri insana daha çok yakışsa da İngilizcede kullanılan "disorder" kelimesi, Türkçeye maalesef "bozukluk" diye çevrildiği için, Freud'cu bir dil sürçmesi (Fehlleistung) bizde de devreye giriyor. Aynı şekilde "object relations/nesne ilişkileri" kadar, insanın muhabbetine gölge düşüren bir başka tâbir düşünemiyorum. Bütün bu tâbirlerin ortaya çıkışı tesadüfî değil de insana yönelik bilinçdışı öfkenin bir tezahürü olmalı...

[23] Haldol, psikotik hezeyanlarda kullanılan bir ilaçtır.

rine biraz Haldol atın!" O zamanki şefim bu sözü sarf ettiğinde bendenizin de midesine ağrılar girerdi. Aslında bu meslektaşım, kendisini biyolojik psikiyatri alanında araştırmalara adamış, yayımlanmış birçok kitabı ve makalesi olan, dürüst ve idealist bir bilim adamıydı. "Füttern" deyiminin Almancada hayvanları beslemek anlamında kullanıldığı göz önüne alınırsa insanın içinden şöyle sormak geliyor: İnsana karşı duyulan bu hınç nereden kaynaklanıyor?

İnsan olarak bizler özümüzden ve aslımızdan bihabersek veya uzak düşmüşsek kendi kendimize de yabancılaşmışız demektir. İçimizdeki ontolojik yükselme potansiyelini, içgüdüsel olarak daima hissettiğimiz için, "aynı katta" kalmak, bir süre sonra bizi sıkar, içimizi daraltır. Bu durumda, doğal olarak ortaya çıkacak duygu ve kaygının, dıştaki tezahürü çoğu zaman öfke olabilir. Kaynağa, öze, birliğe ve tevhide doğru yükselememenin öfkesi. İleride "kaygı çukuru" konusunu irdelerken bu, "aslına yaklaşamama" öfkesini daha derinlemesine inceleyeceğiz.

Amerikalı psikiyatristlerin biraz kara mizah, biraz da özeleştiri yaparak ortaya attıkları "hastasından nefret eden psikiyatristler" kavramı üzerine biraz düşünsek nasıl olur?

Freud ve Jung'un modern psikoloji biliminin doğuşunda oynadıkları rolü ve farklılıklarını gördük. Bununla birlikte, her ikisinde de müşterek olan yön, insanın "üst katlar" psikolojisine vakıf olmamalarıydı. Freud, insanlığın maneviyat yönünü bir savunma mekanizması olarak telakki etmiş ve insanlığın Avrupa dışı maneviyat birikimini küçümseyip araştırmamıştı. Jung ise Taoizm, Budizm, Hinduizm üzerine ciddi araştırmalar yaptığı hâlde, nefs ve insan-ı kâmil mertebelerine yaklaşım sağlayan insan psikolojisine vâkıf olamamıştı. Jung'un "özbenlik" tanımı, Doğu maneviyat ekollerinde, özellikle de tasavvufta tanımlanan "Can" kavramına çok uzak düşüyordu. İlham aldığı kaynaklar, daha çok Yeni-Eflatunculuk ve Hermetizm felsefesiydi.

Freud ve Jung Sonrası

Peki Freud ve Jung'dan sonra neler oldu? Psikoloji bilimi hangi yönlere doğru gelişme kaydetti? Şimdi beraberce onlara göz atalım.

A. Adler, Nietzsche'den esinlenerek kendi teorisini oluşturdu. E. Fromm, K. Horney, W. Reich gibi isimlere ilham kaynağı oldu. Nietzsche'nin "irade gücü/*will to power*" kavramı, Adler'in çıkış noktası oldu. Böylece Adler, mecazi anlamda insan resminin sosyal ilişkilere dönük yönünü biraraya getirmeye başladı. Burada ilginç olgu, Şema 1 A'da görüldüğü gibi, şakra/lâtifa öğretisi açısından ikinci lâtifa'dan üçüncü lâtifa'ya geçişti. (Uzak Doğu Hinduizm maneviyat geleneğine göre, birinci lâtifa hayatta kalmayı, ikincisi cinselliği, göbeğin üstündeki konumuyla bedensel enerji merkezi olan üçüncüsü ise güç arayışını temsil eder.)[24]

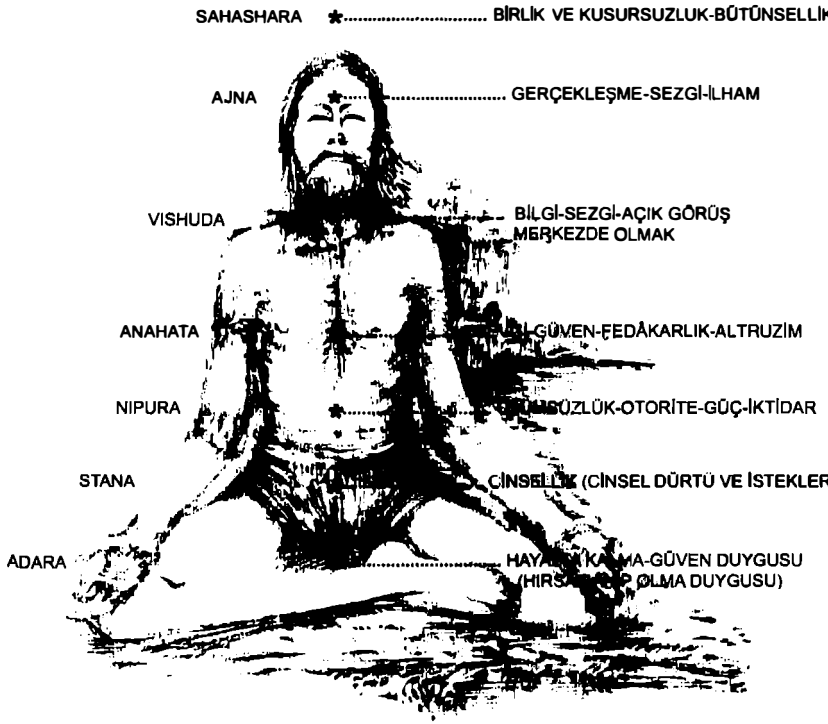
Klasik psikanaliz, insan psikolojisinin oluşumunu hayatın ilk beş yılı ile sınırlandırmışken, bazı araştırmacılar bu aşamaya kadar değişik parçalardan oluşmuş ama henüz tamamlanmamış olan resme, daha üst bir konumdan bakmak istediler. Âdeta yapboz parçalarını belli bir zeminde birleştirdikten sonra, ayağa kalkıp neye benzediğine bakmak gibi...

Anna Freud, H. Hartmann, M. Klein, M. Balint gibi psikiyatristler; ego/ben denilen yapıyı, Freud'cu psikanaliz öğretisinin temel ilkelerinden pek fazla taviz vermeden, başka açılardan anlamaya çalıştılar.[25]

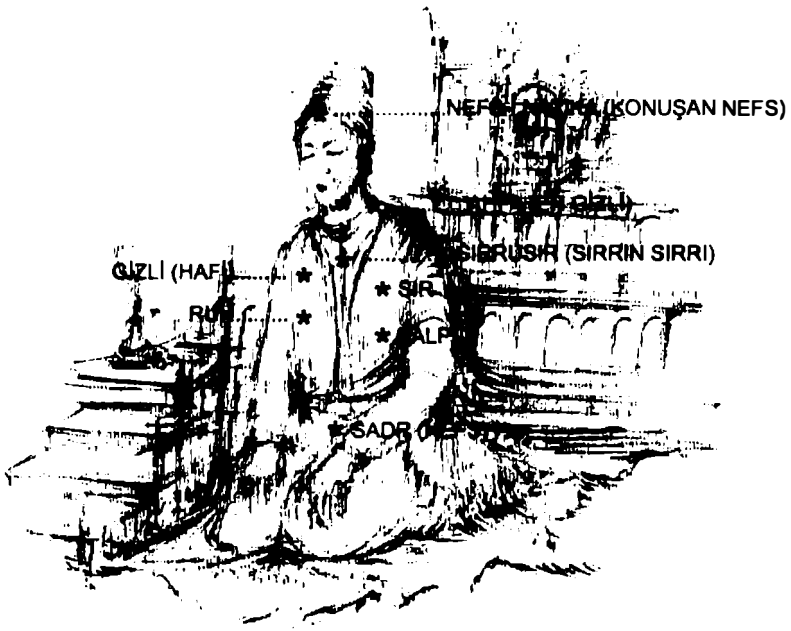
[24] Tasavvufta da bedendeki bazı enerji noktalarından söz edilmektedir. Şema IB'de bu enerji noktalarının konumlarına, takribî olarak temas etmekteyiz.

[25] Biz, ego veya ben denen insanın nefs yapısını, nefs-i emmâre olarak anlıyoruz. Nefs-i emmâre; nefs-i şehvani, nefs-i natıka, nefs-i derrake diye üç gelişim mertebesi çerçevesinde anlaşılabilir. Nefs-i şehvani, Freud'un "id" kavramına uyabilir ve birincil süreç (*primary process*) düşünme ve hareket tarzlarını temsil eder. Nefs-i natıka, konuşan/insani nefs mânâsına gelir ve hayatın ilk yıllarını, erken çocukluk dönemlerini kapsar. Nefs-i derrake ise idrak eden, kavramsal işlevler gösteren nefs mertebesi olarak anlaşılır (gerçek değerlendirmesi, itki kontrolü, muhakeme, duygusal dayanıklılık, sağlıklı savunma ve sentetik işlevler).

Şema 1: Karşılaştırmalı Lâtifa Şeması



A) HİNDUİZM MANEVİYAT GELENEĞİNE GÖRE ŞAKRALAR



B) SÛFİZM MANEVİYAT GELENEĞİNE GÖRE LETÂİF

Anna Freud, baba Freud'un ömür boyu yanında kalarak Adler ve Jung'un aksine, ona hep destek veren sadık kızıydı. Ama Freud, ego'nun yapısından ziyade, işlevsel dinamiği üzerine çalıştı, *Ego ve Savunma Mekanizmaları* adlı ünlü yapıtı ile ego psikolojisinin temellerini atanlar arasında yerini aldı. Kris, Erickson, Jacobson, Mahler gibi daha sonra gelen araştırmacıların feyiz kaynağı oldu.

H. Hartmann (1894-1970), ego/ben çalışmalarına -ana hatlarıyla Freud'dan ayrılmamasına rağmen- yeni bir kavramsal boyut kazandırdı. Hartmann'a göre temelde ego'nun ilk çekirdeği, Freud'un öne sürdüğü gibi "id" güdüsü değil, aslında "ayrışmamış bir ana yapı"ydı (*undifferentiated matrix*). Ego ve id, bu ana yapıdan hareket ederek meydana çıkıyorlardı. Dolayısıyla sağlıklı ego; hafıza, hareket kontrolü, gerçek değerlendirmesi gibi otonom ve sağlıklı işlevlere sahip olmalıydı. Böylece önceleri aşırı karamsar olan insan kavrayışı, artık ümit ve güven veren bir hâle dönüşüyordu.

1882 Viyana doğumlu M. Klein, bir tıp doktorunun kızıydı. Kocasının işi dolayısıyla Budapeşte'ye yerleşti ve ünlü psikanalist Sandor Ferenczi ile tanışıp onun analizinden geçti. 1921'de Berlin'de yine psikanalizin büyük isimlerinden Karl Abraham ile çalıştı. Araştırmaları daha ziyade çocuk psikolojisi üzerine yoğunlaşan Klein, psikanalitik teknikleri çocuklarda uygulamak istiyordu. 1926'da Londra'ya yerleşti ve 1932'de *Çocukların Psikanalizi* adlı kitabını yayımladı. Bunun üzerine psikanaliz akımının içinde, Adler ve Jung'un isyanları sonrası büyük bir çatışma daha yaşandı ve Anna Freud'un başını çektiği grup, M. Klein'i şiddetle eleştirerek dışladı. Fakat bu çatışma, hayırlara vesile oldu ve Freud sonrası psikanalizin Anna Freud ekolü ile İngiliz orta yol ekolünün (*middle group*: Balint,Winnicott, Fairbairn ve daha sonraları H. Kohut, H. S. Sullivan, K. Horney) yanı sıra M. Klein ekolü ortaya çıktı. Klein'in özellikle insan ilişkilerindeki aktarım (*transference*) kavramına getirdiği

yeni yorum çok önemliydi. Klein aslında S. Isaacs'in 1948'lerde oluşturduğu, bilinçdışı fantezilerinin normal bilinç durumunda sürekli aktif olduğu görüşünden yola çıkıyordu (sanki, hangi durumda olursak olalım, arka planda bir bilinçdışı hayaller dizisi aktivitesini sürdürür ve biz farkına varmadan düşünce, duygu ve davranışlarımıza tesir eder).[26]

Freud'a göre aktarım, geçmişin aktivasyonudur (geçmişte yaşadığımız tüm önemli hatıralar, sanki bir projeksiyon makinesinden geçermiş gibi içinde bulunduğumuz ana yansıtılır). Ama bu yeni görüşe göre, aktarım esnasında, geçmişten ziyade, içinde bulunduğumuz anda, bilinçdışı süreçler olarak yaşadıklarımız, ilişkiye yansıyordu. Somut bir örnek verirsek, içimdeki kaygılı/öfkeli çocuğun (benlik temsili/*self representation*), yine içimdeki anne (muhatab temsili/*object representation*) ile çatışması, terapi sürecinde ben farkına varmadan, terapiste yansıtılabilirdi. İşte Klein'e göre, yerinde ve zamanında bir yorum ile bu kaygı azalıyordu. Bu görüşler ileride O. Kernberg'in temellerini atacağı, "muhatab ilişkileri teorisi/*object relations theory*"ne feyz kaynağı oldu. Kernberg, Winnicott, Bowlby gibi araştırmacılar, Klein'in süpervizyonlarından geçmişlerdi.

1940'lardan ve II. Dünya Savaşı'nın buhranlı günlerinden sonra, psikoloji biliminin ağırlık merkezi Amerika'ya kaydı. Coşku, ümit ve yaratıcılık dolu bu topraklarda, yapbozun yeni parçaları birbiri ardından yerli yerine oturdu ve resim daha da belirginleşmeye başladı. E. Erikson, insan hayatına bir üst konumdan bakınca değişik evreler, hayat çağları ve bu çağlara uygun varoluş tarzları olduğunu fark etti.

Erikson Tekâmül Evreleri Tablosu

1- Güven ve güvensizlik: Doğumdan itibaren

2- Özerklik ve utanç/belirsizlik: 18 ay-3 yaş arası

[26] Claudio Naranjo, *Enneatypes in Psychotherapy*, Hohm Press, 1995, s. 13.

3- Girişim ve suçluluk: 3-5 yaş arası
4- Yapıcı girişim ve yetersizlik: 5-12 yaş arası
5- Benlik tanımlaması ve rol karmaşası: 12-18 yaş arası
6- Muhabbet/arkadaşlık ve yalnızlık: 18-25 yaş arası
7- Diğerkâmlık ve enaniyet/duraklama: 25-65 yaş arası
8- Kemal/bütünsellik ve çaresizlik: Hayatın sonuna doğru.

Erikson'a göre, her hayat dönemi kendi içinde bir kutuplaşma potansiyeli taşır. Yaşanan her çağ, kutuplaşmayı aşmak için bize bir fırsat sunarken, bir sonraki çağın hazırlığını da yapar. Mesela, ergenlik çağının kutupları hem belirgin, yerine oturmuş bir kimlik hem de kimlik karmaşasıdır. Süreklilik, aynılık, bütünsellik ve arkadaşlık (*solidarity*) duyguları yerine oturduğunda, bir sonraki çağ olan yakınlık-muhabbet (*intimacy*) çağına geçilir.

İlginç nokta, hayatın son evreleri olan, yedinci diğerkâmlık (*generativity*) ve sekizinci bütünsellik (*integrity*) evrelerinde kaçınılmaz bir şekilde, insanın artık "kabına sığmamaya" başlaması ve bazı temel sorunları (*ultimate concerns*) gündeme getirmesidir. Erikson'a göre bilgelik, biraz geç de olsa, insan varoluşunun kaçınılmaz bir boyutu hâline dönüşür. Oysa bildiğimiz gibi, insanoğlunun maneviyat geleneği, tarih boyunca, insanın doğal bir parçası olan bilgeliği, henüz yaşlanmadan, yani daha vakit varken uyandırmaya çalışmıştır. İslami tasavvuf ekolleri aracılığıyla da bir manevi gelişim metodolojisi (seyr-i sülûk) oluşturulmuştur.

İnsan psikolojisi hakkındaki bütün bu yeni fikirler tartışılırken, birtakım müstesna araştırmacılar, yapboz üzerine tefekkûre daldıklarında oyunun çok gizli bir sırrını keşfettiler! Yapbozdaki resim, aslında dikey gelişim potansiyeli olan, çok boyutlu bir şekildi! Bu boyut zenginliği fark edilmediğinde tek başına "parçalar" hiçbir anlam ifade etmiyordu!

Hâl Psikolojisine Doğru: William James

Bizim uyanık bir hâldeyken yaşadığımız bilincimiz, bilinç denilen bütünün sadece bir yüzüdür. İncecik bir zar arkasında bu bi-

linç, tamamen farklı başka bilinçlerle sınır hâlindedir. Bir ömür boyu, bu farklı bilinç hâllerinin varlığından habersiz yaşayabiliriz. Ama gerekli uyaran sağlandığında, bir çırpıda tüm bütünsellikleri ile onlarla temas kurabiliriz. Bu bilinçlerin kendilerine has belirgin görüşleri ve işlev alanları olması mümkündür. Diğer bilinç görüşlerini göz ardı ederek, evrenin bütünselliği üzerine nihai bir sonuç çıkaramayız...

Amerikalı psikolog William James 1850'lerde bu satırları kaleme alırken, büyük bir ihtimalle, ne demek istediğini yaşadığı çağda anlayabilen nadir sayıda insan vardı. 1950'lerden sonra ise psikoloji camiası James'i sanki yeniden keşfetti. Yukarıdaki cümle Sullivan, Horney, Fromm, Maslow, Wilber, Tart ve daha birçok araştırmacıda, yeni boyutlara açılan bir pencere gibi, ufuklarını genişleten bir tesir uyandırdı. Batı dünyasının "balıkları", akvaryum camına gözlerini yapıştırmış, şaşkınlıkla dışarıdaki âleme bakıyorlardı. Bu gözlem öyle bir dönemde yapılıyordu ki "felsefi fizikalizm"[27] doruk noktasına çıkmış ve bu paradigmaya göre bilinç, insan beyninin yan ürünü hâline dönüşmüştü.

27 Felsefi fizikalizm, gerçeğin olabilecek son hâlini, atomaltı parçacıkların aktivitesine ve varlığına indirger. Psikoloji bilimi de bu bilimsel paradigmanın bir "yan ürünü" olduğu için; modern, bilimsel, çağdaş, seküler vs. olma uğruna bu görüşü paylaşır. Kısacası psikoloji ilmi, başından itibaren bu paradigmanın içinde olması nedeniyle, kendi kendisini "hadım" etmiş bir bilimdir. Ampirik (laboratuvar tecrübeleri vasıtasıyla ispat edilen, ölçülen, biçilen...), indirgeyici/redüksiyonist, pozitivist âlemde, psikoloji hep küçük görülür ve üvey evlat muamelesine maruz kalır, çünkü ileri sürülenler hiçbir zaman aynı bilimsel titizlikle savunulmaz. Son zamanlarda atomaltı fizikçilerinin kendi paradigmalarını sorgulamaları ile, psikoloji bilimine "yine kendi içinden olmayan", beklenmedik bir destek gelmiştir. Bu konuyla ilgilenenlere, Danah Zohar'ın, *Kuantum Benlik* kitabını okumalarını tavsiye ederim (Danah Zohar, *Kuantum Benlik*, Sarmal Yayınları, 1998).

James "saçak bilinç"[28] diye nitelendirdiği insan bilincini, sürekli akan bir ırmağa benzetti. Biz de bilinci buzdağının su üstündeki bölümüne benzetmek yerine, ki bu durumda bilinçdışı buzdağının su altındaki bölümünü oluşturur, bilinci bir ırmak gibi hayal edelim. Tabanı cam olan bir teknede olduğumuzu farz edelim. Oturduğumuz yerden teknenin altını daha iyi görürken kenarları daha bulanık görürüz. Aynı şekilde her an güncel olan optimal bilincimiz ile "teknenin altındaki sualtı âlemini" görürken, bir yandan da göz ucu ile "öteleri" görürüz.

James'in araştırmaları bu söylenenlerle sınırlı kalmaz, bilinç konusunda daha da şaşırtıcı bir sonuca ulaşır. Aslında tek bir ırmak değil, aynı yöne doğru akan birkaç ırmak söz konusudur. Biz, güncel bilincimiz ile görebildiğimiz tek gerçek ırmağın üstünde olduğumuzu varsayar, diğerlerini ise yadsırız! James bu görüşünü şöyle dile getirir:

> Bütün bu eğitim sürecinin sonunda edindiğim bilgi, hâlihazırdaki bilincimizle oluşan dünyanın aslında, var olan birçok bilinç dünyasından sadece bir tanesi olduğu, öte yandan diğer dünyaların da bizim açımızdan anlamlı deneyimler içerdiğidir.[29]

James, biz insanların bilincinin, her an akmakta olan birkaç ırmaktan oluştuğunu ve her ırmağın kendine ait bir "manzarası" olduğunu savunur. Peki bu ırmakları besleyen düşünceler ketlenirse ne olur? İşte, James'in bu konudaki görüşleri:

> Düşüncelerinizi engeller ve bu konuda ısrar ederseniz er geç bilincin altında veya üstünde yeni bir bilinç alanına girer ve burada daha engin bir benliği yaşarsınız. Bu gözlem, tartışılmaz bilimsel veriler arasında benim bildiğim en temel ve en sağlam olanıdır.[30]

[28] James'in "fringe consciouness" tâbirini Türkçeye "saçak bilinç" diye çevirdim.

[29] R. Frager, J. Fadiman, *Personality, Personal Growth*, Longman, s. 300.

[30] a.g.e., s. 305.

İnsanlık maneviyat geleneğinin binlerce yıldır bildiği bu gerçek, böylece yeniden ortaya çıkmış oluyor ve yapbozdaki resim baştan çok boyutlu, sonra da bilinen boyutların ötesinde, anlatılması zor, tek bir "ışık" hâline dönüşüyordu! Bakın Hz. Mevlânâ kendi dilinden bu gerçeği nasıl anlatıyor:

> Düşünce ırmağının yüzeyi çer çöp taşır... Bazısı hoş, bazısı nahoş, su üstündeki tohum kabukları, görünmez bahçenin meyvelerinden düşmüş. Gel bahçenin ardındaki çekirdeklere bak, çünkü su, bu bahçeden kaynaklanır. Hayat ırmağının akışını görmüyorsan, gel bari düşünce ırmağında dalgalanan yosunları gör.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 2, s. 651, çev. Ş. C.)

James'in ben/ego ve benlik/*self* konusunda da önemli görüşleri vardır. James'e göre "ben", her insanın uykudan uyandığında hissettiği kişisel devamlılık duygusudur. Sadece bir kimlik duygusu olmanın ötesinde ben, bütün akli süreçlerimizin çıkış yeri ve algıladığımız bütün verileri süzgeçten geçiren bir filtredir. Tıpkı değişik katmanlardan oluşan bilinç gibi, benlik/*self* de farklı katmanlardan oluşur. Bunlardan ilki, maddi dünya ile özdeşleşen benliktir (benim bedenim, evim barkım, ailem, dostlarım....). "Benim" dediğimizde, insan veya nesne, her şey bizim bir uzantımız hâline dönüşür. İkinci tür benlik ise toplumda oynadığımız rollerle ilgilidir ve Jung'un "persona"sına tekabül eder. Biz bu rollerden birini veya birkaçını seçerek dünya sahnesine çıkarız. James'in öne sürdüğü üçüncü benlik ise manevi benliktir (*spritual self*). James bu konuda şunları söyler:

> Kişisel deneyimlerimin sonunda, sabit ve dogmatik bir sonuç ortaya çıkıyor... Bizim bireysellik dediğimiz şey, evrensel bilincin bütünselliği önüne tesadüfen çıkan bir engeldir. Engin bir

deniz gibi olan bu evrensel bilincin içine akıllarımız, akarsuların ana denize ulaşması gibi ulaşır.[31]

James, *Dinsel Deneyimlerin Çeşitliliği* adlı eserinde benötesi/*transpersonal* psikolojisi alanına temas eder ve özet olarak şu sonuca varır:

> Tüm dinlerin, insan varoluşu konusunda buluştukları ortak nokta, insanın temel bir "huzursuzluğunun" olduğu ve yüksek değerlerle temas kurarak bu huzursuzluğunu aşmaya çalıştığıdır. İnsanın içindeki bu huzursuz, "yanlış" yönünün yanı sıra, bir de "doğru" olan yönü vardı. Birinci aşamada, insan henüz hangi yönüyle özdeşleşeceğini pek bilememekte ama ikinci kurtuluş aşamasında, bu tomurcuk gibi gelişmeye hazır yönüyle özdeşim kurabilmektedir.

James'in bu sürecin nasıl harekete geçirileceği konusunda, ilginç bir önerisi vardır: İçimizdeki, bu yüksek değerleri temsil eden yönümüz, aslında diğer yönümüze bitişik ve onun devamıdır. Aradaki fark, "dünyevi" yönümüzde zaten var olan değerlerin, yüksek değerleri temsil eden yönümüzde katlanarak çoğalmasıdır. James'in burada kullandığı tâbir, "*more of the same quality*/aynı olumlu vasfın daha fazlası" anlamına gelir. Duygusal ve duyusal değerlerin bu şekilde katlanarak çoğalmasına, ileride göreceğimiz gibi, nefs ilminde ve benötesi rüya yorumunda temas ettik ve bunları lâtif duyular ve duygular diye tanımladık.

> Sen hangi duyguya gayb âleminin yolunu açarsan o duygu artık eskimez, yıpranmaz, ölmez...
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, 4. cilt, MEB Yay.)

Böyle duygu üstü bir duygunun veya duyunun olabileceğini fark etmek, James'e göre kurtuluş sürecini başlatan ilk adımdır. Ja-

[31] a.g.e., s. 298.

mes böylece yapbozun merkezine doğru, dikey gelişim potansiyeli olan yüksek benlik boyutları olabileceğini fark etmekle kalmayıp gelecek nesillere ve araştırmacılara, bu alanın kapılarını açmış oldu.

Bizim inancımıza göre zübde-i âlem (evrenin özü) olması gereken "Hz. İnsan" ve onun bilinci, sadece yatay değil, bir de dikey tekâmül potansiyeli olan bir süreçtir. Fakat pozitivist Aydınlanma paradigması çerçevesinde bilinç, sadece merkezî sinir sistemi gelişiminin en uç noktası olarak görülüyor, yani dikey gelişim boyutundan soyutlanıyordu. Atom altı parçacıklar, atomlar, moleküller, kendi kendine yeterli moleküller ve bunların oluşturduğu sistemler, sonuç olarak insan beyni ve bilinci ile noktalanmıştı. Bilinç, atomların ve akrabalarının gelişigüzel dans etmeleri sonucunda meydana çıkmış, "tesadüfi bir epifenomen"di. Psikoloji bilimi de bu açıdan bakıldığında, bu "yan ürünü" inceleyen bir bilim dalıydı ve fizikalist bilim adamları tarafından hep küçük görüldü.

Ne var ki işin en trajik yanı, materyalist, fizikalist ve indirgeyici/redüksiyonist bilim adamları tarafından yetiştirilmiş bazı psikologlar, aldıkları eğitim gereği bu görüşü ister istemez paylaşmak durumundaydılar! Körler dünyasında kör olduklarına inanmak ya da kör gibi davranmak zorundaydılar. İşte böyle bir ortamda W. James'in yukarıdaki görüşü, kaldırıldığı tozlu raftan alındı ve üzerinde çalışmalar yapılmaya başlandı.

K. Horney, A. Maslow, C. Tart ve K. Wilber, Batı dünyasında W. James'ten sonra insan bilincini derinlemesine analiz eden en önemli isimlerdi. Onları bu çalışmada ayrıntılı bir şekilde tanıtmaya ve vardıkları sonuçları İslam tasavvufu açısından değerlendirmeye gayret edeceğim.

Karen Horney

W. James'den ilham alan Karen Horney, insancıl psikolojinin (*humanistic psychology*) ilk temsilcilerinden biri oldu. K. Horney, bir yandan insancıl psikolojinin öncülerinden A. Maslow'a

feyiz kaynağı olurken, bir yandan da kadın dünyasının şerefini kurtaran bir nefs bilimci olarak adını tarihe yazdırdı. Bu bilge psikiyatriste göre, erkeğin "ana rahmi" kıskançlığı, kadının "penis kıskançlığından" çok daha önemli olmalıydı (*womb envy versus penis envy*).

K. Horney bu görüşünü şu mantıkla savundu: Eğer küçümseme bir savunma mekanizması ise acaba kim kimi daha fazla küçümsüyor, erkek mi kadını, kadın mı erkeği? Böylece Freud tarafından ikinci sınıf insan hâline indirgenmiş kadın, aslında hiç yitirmediği ama erkek dünyası tarafından yadsınmış olan "yaratıcı kutsallığına" tekrardan kavuşuyordu.

Horney, kadınsı yaratıcı bilgeliğini de devreye sokarak Freud'un "mekanik evrim" kuramını aştı.[32] Horney'e göre nevroz kavramının özü, insanın, her an yaratıcı kendiliğini yaşamasına imkân veren bireysel benliğiyle teması kaybetmesiydi (*loss of contact with spontaneous individual self*).

Bu yeni alanı gözlemlemesiyle, Horney'in iç dünyasında olması gereken oldu. Horney, yapbozun ortalarına doğru bir yerlerde, bir "gerçek benlik/*real self*" olduğunu fark etti. Şüphesiz Horney bu buluşunda W. James'in yukarıda sözünü ettiğimiz "manevi benlik" (*spritual self*) kavramından büyük ölçüde etkilenmişti.

Horney'e sadece James değil, S. Kierkegaard da ilham verdi. Bilindiği gibi, varoluşcu psikoloji akımının kurucularından olan Danimarkalı filozof Kierkegaard, *Ölüme Götüren Hastalık* adlı medeni cesaret örneği, otobiyografik eserinde, özbenliğin yitirilmesinin, insanın ölümcül bir hastalığı olduğunu açıkça belirt-

[32] Bu Freud'cu kurama göre, evrendeki hiçbir şey yeniden yaratılmaz, sadece dünkünün değişmiş bir hâli olarak tezahür eder. Freud, insan gelişimini hayatın ilk beş yılı ile sınırlı tutar, sonraki evreleri bu beş yıllık dönemin bir uzantısı olarak görür. Horney'in psikolojiye en büyük katkısı, Freud'cu görüşü terk ederek insanı geçmişinin hapishanesinden çıkarması ve yaşadığı anın yaratıcı potansiyeli ile buluşturması oldu.

mişti. Horney'e göre, insanoğlunun temel karmaşası, "temel kaygı"dan (*basic anxiety*) kaynaklanır. Bebek, çevresini fiziksel ve psikolojik arzuları açısından hayati bir tehlike olarak görerek, kendisini bu tehlikeli evrende çaresiz ve terk edilmiş hisseder...

Bu korkunç yalnızlık ve çaresizliğin ilacı "insan"dır. Ya insandan bu güvenceyi alabilmek için, ilişkide her şeye boyun eğerek sevgiyi satın alır; ya da insana karşı çıkarak narsisist kusursuzluk iddiası, kendini beğenme (*arrogance*) gibi çözümlerden birini benimser. Yahut insandan uzaklaşarak kaderine sığınır. Zamanla iç dünyasında, hayalî bir ideal benlik ve bir "gurur sistemi" (*pride system*) oluşur. Horney, psikoterapi süreci esnasında "içsel merkezî karmaşa/*central inner conflict*" diye tanımladığı bir süreç fark etti. Bu süreç, sözü edilen gerçek benlik ile, gurur sistemini temsil eden benlik arasında kıyasıya yaşanan bir savaştır. Gururlu benliğimiz, kendisine belirsizlikler ve kısıtlamalar gibi gelen gerçek benliğin dünyasını kabullenemez, hayalî ideallerini terk edemez ve bunları yapmasını kendisinden istediği için gerçek benliğinden nefret eder.

Horney, burada oldukça sert bir "taşa" çarptığını hissetti ve bu tip insanların terapilerinin çok zor olduğunu fark etti. Ona göre çözüm, insanın, içindeki bu yöne sempati ile bakmasıdır. Bu yaldızlı kâğıtlara sarılmış teori, aslında maneviyat psikolojisinin binlerce senedir bildiği ve başarılı bir şekilde tedavi ettiği, nefs-i emmâre (*drive self*) ontolojik konumundan, nefs-i levvâme (*self criticising or regretful self*) konumuna geçişten başka birşey değildi. Bilindiği gibi, kendini kınayan, yani ontolojik olarak daha yüksek bir konuma çıkarak oradan kendi kendisine bakan insan, başını kaldırdığında "hayret bilincinin/*amazement consciousness*" aydınlattığı muhteşem bir manzara ile karşılaşacaktır.

Horney, temas ettiği bu muhteşem alanın ne denli farkına vardı pek bilemiyoruz, ama rasyonel aklın içinden çıkamadığı değişik bir mantığın hüküm sürdüğü, yeni bir ontolojik konumla temas kurdu-

ğu kesindi. Yukarıda James'in işaret ettiği, rasyonel aklın üstünde veya altında yer alan evrensel sonsuzluk bilinci okyanusunun kıyılarına varmış, hayretler içerisinde bu manzaraya bakıyordu.

> Hayretle şu baştan aklın gitti mi, başındaki her saç bir baş, bir akıl kesilir! O tarafta akla, beyne, düşünce zahmeti yoktur... Çünkü orada her ova, her bahçe, akıl ve beyin bitirir!
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, 4. cilt, MEB Yay.)

K. Horney, hayatının son demlerinde, rasyonel aklın yetmediğini anlayınca, D. T. Suzuki ile bağlantı kurdu. 1952 yılında, 67 yaşında Japonya'ya bir seyahat gerçekleştirdi. Zen felsefesinden esinlenen Morita terapisi ile ilgilendi, ama o senenin sonuna doğru yaşamını yitirdiği için bu yeni alanda ilerleyemedi. İleride göreceğimiz gibi Horney, bizim "kaygı çukuru" diye tanımladığımız, insanın temel karmaşasına (*basic anxiety*) ulaşmış ama bu çukurdan çıkış yolunu bulamamıştı.

Abraham Maslow

İnsanın derinliklerine doğru başlayan bu yarışta bir başka "yarışçı" olan A. Maslow(1908-1970), Karen Horney'den bayrağı devralarak benötesi psikolojisinin (transpersonal psikoloji) Batı dünyasındaki temellerini oluşturdu.

Maslow, o günkü psikolojinin durumunu şöyle özetliyordu:

> ...Freud sanki psikoloji ilminin hastalıklı yarısını anlatmıştı. Bize ise sağlıklı diğer yarısı ile bu ilmi tamamlamak düşüyor..[33]

Yapbozun parçaları yerlerine oturdukça resmin ortalarına doğru çok güzel bir manzara ortaya çıkmaya başladı. Fechner'in ve Freud'un karanlık dünyaları artık çok gerilerde kalmıştı...

Bu yeni alanda her şeyden önce insanın içine huzur veren, derin bir sükûnet vardır. Duyularımızla algıladığımız dünya sahnesi,

[33] A. Maslow, *Toward a Psychology of Being*, s. 5, 1968.

âdeta daha yoğun ve anlatılmaz bir parlaklıktadır. Bu sükûnet dolu güzellik, gönlümüzde dalga dalga oluşan, garip bir coşku uyandırır... Gariptir, çünkü bu coşku daha önce yaşadıklarımıza benzemez. Burada çok gizemli bir çeşit sevgi söz konusudur. Bu sevgi, ayrım yapmadan gönlümüzden tüm dünyaya akar. Temas ettiği varlıklar ile insanlar sanki bize gülümserler. Burada her an yeni bir güzellik oluşurken, bir önceki sessizce kaybolur. Bu süreç o denli hızlı seyreder ki geçip giden anın yasını tutacak vakit bile bulamayız.

Hayret dolu bir şaşkınlık içerisinde, âdeta bir semazen gibi tek bir renge ve ışığa dönüşmüş bir hâlde dünyayı izlerken bir an sonra bir gül olup o gülün gözleriyle çevremize bakarız. İçimizdeki olumsuz duygular, kelebeğin mum ışığına değip yanışı gibi anında yok olur, yerlerini daha önceleri varlıklarını bile tahayyül edemediğimiz yepyeni, saf duygular alır.

Maslow, *Dinler, Değerler ve Doruk Deneyimler*[34] adlı kitabında, yeni fark edilen ama insanlık tarihi kadar eski olan bu duygulardan "doruk deneyimler/*peak experiences*" diye söz eder. Doruk deneyimler, karanlık gecede çakan bir şimşek gibi, bilincimizde iz bırakan, olağanüstü yaşantılardır. Maslow, daha sonraları eşi olan kuzeni ile yaşadığı gençlik aşkını, doruk deneyimlere bir örnek olarak gösterir. Öte yandan, insanın sabitleşmiş bir doruk algılayış hâlinin de olabileceğine işaret eder. Maslow bu durumu "yayla deneyimi/*plateau experience*" diye tanımlar.[35] Kendisinden dinleyelim:

> Yaşlandıkça doruk deneyimlerimin yoğunluğu ve sıklığı azaldı. Başkalarında da aynı durumu gözlemledim. (...) Çarpıcı duygusal boşalımlar içimde yavaş yavaş sönmeye yüz tuttuğunda, bilincimde çok değerli, farklı bir süreç ortaya çıktı. Bütün o doruk deneyimler, aydınlanmalar ve ani içgörüler suyun dibine çöktü-

[34] A. Maslow, *Religions, values, peak experiences*, Penguin Books, 1970.

[35] R. Frager, J. Fadiman, *Personality, Personal Growth*, Longman, s. 470.

günden beri, bir tür "birlik bilinci" yaşıyorum. (...) Şimdilerde "dünyayı", sonsuzluk açısından görüyorum. Bu görüş daha şairane ve güncel. Olağan şeyler daha sembolik bir anlam taşıyor. Hiçbir şey eksilmiş veya özellik kazanmış değil ama ben her an muzicelerle örülü bir dünyada yaşıyor gibiyim...

Bu tür bir bilinçte de, doruk deneyimlerde müşahade edilen huşu, gizem, sürpriz ve estetik şok gibi öğeler mevcut; fakat bunlar geçici değil, sürekliler. Yaşadığım şey, yoğunluğu gittikçe artan ve doruk noktasına çıktıktan sonra azalan, orgazm gibi deneyimlerden çok farklı bir his. Sözünü ettiğim süreçte, bir yere oturup bir nesneyi sanki mucizevi birşeymiş gibi saatlerce izleyebilir ve onun her saniyesini doya doya yaşayabilirsiniz.

Maslow bu müşahedesinde önemli bir gözlem daha yaptı. Gördüklerinin sadece "burası ve bu an" (*here and now*) ile sınırlı olmadığını savundu.

Bütün bu anlatılanlar tasavvufta seyr-i sülûk denilen maneviyat eğitiminin ilk senelerinde, tevhid/birlik âleminin kapısında yaşanan "hayret hâli"nin Maslow tarafından yeniden keşfedilmesiydi!

"Ya Hû dünyamı, şöhretimi, aklımı yitirdim. Güneş çıktı ve tüm gölgeler hareketlendi, onların peşinden koştum ama yok oldular (...) Ve ışık ardıma düştü, avladı beni (...)"

I lost my world, my fame, my mind. The sun appeared and all the shadows ran. I ran after them, but vanished as I ran. Light ran after me and hunted me down.

Hz. Mevlânâ, (A. Harvey'in çevirisi)[36]

Maslow'un yukarıdaki gözlemlerini ele alırsak, doruk deneyimler ilk bakışta Sûfî terminolojisindeki "hâllere" benziyor. Hâlleri, mecazi anlamda insanın yaşadığı kattan, bir üst kata açılan pencereler ve bir anlık şimşek ışığının bizlere sunduğu görüntüler gibi de tasavvur edebiliriz.

36 Andrew Harwey, *The Way Of Passion, A Celebration Of Rumi*, Tarcher Putnam.

"Hâller", rahmani ve nefsani olabilir. Burada nefs derken, nefsin alt katlarını, nefs-i emmâre'yi anlıyoruz. Rahmani hâller, ilahî bağlantısı olan "tescilli", "lâtif" duyu ve duygularken; nefsani hâller ise Yeni Çağ maneviyat arayışlarında inceleyeceğimiz gibi, sahte manevi duygulardır. Her insan, hayatının belirli dönemlerinde, bu tür "üst katlara yönelik bilinç sıçramaları" yaşayabilir ama anlamlarını pek çözemez. Böylece dar bir bilinç alanını temsil eden katta, yani muhteşem bir sarayın en alt katlarında, bütün hayatını geçirebilir. Zaman zaman pencereden diğer katları hissedebilse de, ilahî kurallara uygun yaşamazsa oraya varamaz.

Maslow da zaman içerisinde yaşadığı bu hâl parıltılarının söndüğünü fark eder ve hayal kırıklığına uğradığını söyler. Fakat daha sonra, farkına varmadan, usulca "oda" değiştirdiğini idrak eder. Yani geçmiş zamanın hâllerini aramaya gerek yoktur, zira onlar hükümlerini doldurdukları için artık fayda vermezler. Geçilen her yeni mekânda, güzellikler bir başka kalitede ve zaman, bir başka niteliktedir. Bu yeni mekânda ise zaman, her an yeniden oluşur. Her nesne, her an yeniden doğar ve akıl almaz bir güzelliğe bürünür. Rasyonel akıl henüz bir tanımlama yapamadan, bir başka oluşum ortaya çıkar. Maslow hayretler içerisinde, bu sürekli oluşum âlemini seyreder. Maslow'un kendisinde müşahede ettiği yeni durum, hayretin yanı sıra, bir tür "birlik" bilincidir. Bu durumda hayret bilinci ile güncel bilinç aynı anda yaşanır.

Maslow'un diğer bir önemli görüşü, Kurt Goldstein'den esinlenerek geliştirdiği "kendini gerçekleştirme" (*self-actualization*) kavramıdır. Goldstein, zamanının nörofizyoloji alanında, insan organizmasının bütünselliği ve birliği konusunda değerli gözlemler yapmış bir bilim adamıydı. Organizmanın herhangi bir yerinde oluşan değişikliğin, tüm organizmayı etkilediğini savunuyordu. Maslow, Goldstein'in kendini gerçekleştirme kavramını daha da geliş-

tirdi. İnsanın temel içgüdüsünün, "gerilim boşalımı" (*tension release*) alanından, kendini gerçekleştirme alanına doğru ağırlık kazandığını ileri sürdü. Buna göre; merak, oyun hırsı gibi arayışlar devreye girdiğinde, açlık gibi "gerilim boşalımı" içgüdüsü ikinci plana atılıyor, yani geçici olarak erteleniyor ve kişi açlığını unutuyordu.

Maslow bu görüşten yola çıkarak bir "ihtiyaçlar hiyerarşisi" oluşturur. Ortaya çıkan piramidin tabanında yemek, içmek, cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçlar vardır. İkinci katman güvenlik arayışını, üçüncü katman bir yere ait olma ve sevgi arayışını, dördüncü katman ise saygınlık arayışını temsil eder. Piramidin tepesindeki son kat ise yukarıda sözü edilen, kendini gerçekleştirmedir.

Anlaşılan o ki Maslow, bu hiyerarşiyi sezgisel dehası ile keşfetti.[37] Ayrıca, ilk bakışta çok basit gibi gelebilen ama üzerinde düşündükçe insanı hayrete düşüren bir gözlemde daha bulundu. Bu gözleme göre, kendini gerçekleştiren insan, var olan değerlerine yeni bir şey katmıyor, sadece yitirdiklerine yeniden kavuşuyordu![38]

Yitirdiğine yeniden kavuşma ve içindeki değerleri keşfetme fikri, Batı dünyasına yepyeni bir insan portresi sundu. Gerek Hristiyanlıktaki "ilk günah" dogması, gerekse psikanalizin kaotik/kötü insan telakkisi, böyle gizli bir potansiyelin varlığını tamamen göz ardı etmişti. İnsana ilişkin bu yeni bakış açısı bir "paradigma" değerini taşıyor ve ileriki yıllarda ortaya çıkacak Yeni Çağ hareketleri ile benötesi psikolojisinin temelini oluşturuyordu.[39]

37 Columbia Üniversitesi'nde, yanında çalıştığı hocası Edward Thorndike, Maslow'u zekâ testine sokmuş ve Maslow, 195 IQ ile zamanının rekor skorunu tutturmuştu!

38 I think of the self actualizing man not as an ordinary man with something added, but rather as the ordinary man with nothing taken away. The average man is a full human being with dampened and inhibited powers and capacities (Maslow, 1950).

39 Thomas Kuhn tarafından ileri sürülen "paradigma" kavramı, bilimsel bir topluluk tarafından paylaşılan (teori ve uygulamada onaylanmış) ve

Kitabın ileriki bölümlerinde göreceğimiz gibi, bu anlayış aslında İslam ve tasavvufla yoğrulmuş Doğu dünyası için yeni şeyler değildir. Ezelde kendisine "güzel isimler" emanet edilmiş, "ahseni takvîm/en güzel şekilde"[40] yaratılmış insan kavramı, son 1400 senedir bilinegelmektedir ve tüm tasavvuf öğretisi buna dayanır.

Peki, Maslow'a göre bu "kendini gerçekleştirmiş" insanın vasıfları nelerdir? Yaratıcılık, cesaret, azim, sabır, tevekkül, sağlıklı karar alma yeteneği, güven, çelik gibi bir irade ve diğerkâmlık (=altruizm, başkasını kendinden çok düşünüp kayırma), bu insanın temel özellikleridir. Maslow, "kendini gerçekleştirmiş" insanın, hayatın zorluklarına rağmen, daha anlamlı ve mutlu bir yaşantı sürdüğünü, ilgi alanlarının çok daha geniş olduğunu öne sürer. Bu insan, hayatın acılarına rağmen neşe duyabilir. Bu insanın yaşamında acının "ontolojik sıçrama" için bir fırsat olduğunu görürüz. Maslow, kendini gerçekleştirmiş insanın, bir başka deyişle kâmil insanın, bir başka özelliğine daha dikkati çeker. Yukarıda tanımladığımız piramidin alt katmanlarındaki arayışlar tatmin edildikten sonra, ortaya bir "güdü ötesi güdü" (*metamotivation*) çıkar. Bu arayış, insanın kişisel sınırlarının dışına çıkarak kendisini daha yüce bir amaç veya ideale adamasıdır. İşin ilginç yönü, bu arayışlar doyuma ulaştırılmadığında, saygınlık kazanma gibi daha alt konumdaki bir içgüdüde olduğu gibi, gerilim benzeri bir sıkıntı hissedilir. Başka bir ifadeyle, insan ulvî yönlerini yaşayamayıp ideallerini gerçekleştiremediğinde, nedenini anlayamadığı bir bunalıma girer.

çığır açan, yeni bir görüşü ifâde eder. Bilimsel alanda "kritik gelişmeler", var olan paradigmanın terki ve yeni bir bilimsel değerler manzumesine geçiş ile mümkün olur. Metaforik anlamda, sanki rotası belli olan bir geminin seyri, bir anda bir başka rotaya yönelmiştir.

40 Kur'an, Tin Sûresi/95: 4.

Böylece kâmil insanın özelliklerinden birisi olan altruizm, diğerkâmlık, İslami tâbirle "hayır-hasenat", bir lüks olmaktan çıkar, zaruret hâline gelir. İnsan ancak bu şekilde, yaşadığını anlar ve "hayat" bulur. Maslow, son kitabı olan *İnsan Tabiatının Öte Uzantıları*'nda (*The Farther Reaches of Human Nature, 1971*)[41], bu kâmil insanın özelliklerine etraflıca yer verir.[42]

Hayat bir seçimler dizisiyse kâmil insanın her seçimi, onun için yeni bir gelişim fırsatıdır. Maslow, gözlemlerinde, kimi insanların kendini gerçekleştirme süreci esnasında daha fazla sayıda "doruk deneyim" yaşadıklarını fark eder. Bunlar, aşkınlık arayışında olan (*transcendence seekers*) insanlardır. Bu insanlarda, daha bütünsel, küresel bir görüş oluşur; geçmiş ve gelecek zaman kategorileri, farklı bir değer kazanır. Bu kişiler, güncel yaşantıları sırasında, çevrelerindeki "kutsallığın" daha fazla ayırdına varırlar. Farkındalıkları arttıkça tavırlarına gurur değil, tevazu hâkim olur. Kimi insanlar ise daha "dünyevi" uğraşlarla kendilerini gerçekleştirir ve aşkınlık deneyimlerine uzak kalırlar.

Bütün bu gözlemler, iki tür psikoloji ilminin meydana gelmesine yol açtı. Biri, insanın yetersizlik duygusu yaratan yönleriyle uğraşırken (*deficience psychology*), diğeri insanın yüce ve ulvî yönlerini araştıran varoluş psikolojisiydi (*being psychology*). Bu ikinci tür psikoloji, insan davranışını yukarıda sözü geçen daha yoğun bir farkındalık bilinci içerisinde inceler. Maslow, psikoloji biliminin

41 A. Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*, 1971, Esalen.

42 Kur'an'ın ulvî mesajları, insanı, alan varoluş konumundan, veren varoluş konumuna geçmeye teşvik eder. Ontolojik yükselmenin bir başka yolu yoktur. Bir "üst kata" çıkmanın temel şartı vermektir. Bu konuyla ilgili olarak, Kur'an'da "infak" ve "isar" kelimeleri geçer. İnfak, sahip olduklarından, canını yakacak oranda, bunları elden çıkarmak son derece zor gelse bile, ihtiyaç sahiplerine vermek; isar ise başkalarını kendinden çok düşünmek demektir. Ancak bu tarz bir altruist hayat tarzı benimsendiğinde En fal Sûresi 24. âyeti kerimesinde açıklanan gerçek hayata kavuşulmuş olur.

genelde insanın yetersizliği ile ilgilendiğini, yani yarım kalmış ya da örselenmiş içgüdüleri düzeltme çabasında olduğunu fark etti. Gelgelelim insanın içinde bütün bu içgüdüleri (açlık, cinsellik, güven-saygınlık arayışı) gölgede bırakacak güçte bir varoluş içgüdüsü (*being motivation*) de vardı! Sanki karşı koyulmaz bir akıntı; insanı gerçeğe, iyiliğe, güzelliğe, bütünselliğe, ikilikleri aşmaya, canlılığa, yaratıcılığa, kusursuzluğa, doğruluğa, düzene, sadeliğe, gönül zenginliğine, coşkuya ve karşılıksız sevgiye doğru çekiyordu.

Maslow, o güne kadar bilinen ego savunma mekanizmalarına iki öğe daha ekledi. Bunlardan birincisi, kutsallıktan kaçınma (*desacralisation*), ikincisi ise Hz. Yunus kompleksidir (*Jonah complex*). Kutsallıktan kaçınma, modern insanın çevresine gereken ciddiyeti ve ihtimamı gösterememesinden kaynaklanır. Binlerce yıldır hüküm süren dinsel ve manevi semboller, artık içi boşaltılmış bir hâle gelmiş, gereğince yaşanmamaktadır. Cinsellik bile eski cazibesini yitirmiş, sönükleşmiştir.

Hz. Yunus kompleksi ise İncil'de ve Kur'an'da sözü geçen, Hz, Yunus'un (as), halkına kızdığı için tebliğ görevinden bir süreliğine uzaklaşması hadisesine dayanır.

> ŞÜPHESİZ, Yunus da elçilerimizden biriydi; kaçak bir köle gibi, yüklü bir gemiye (binip) kaçmıştı.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Nur Sûresi:140)

Sembolik olarak bu olay, insanın, en yüce potansiyellerini sonuna kadar yaşama güdüsünden kaçınmasını anlatır. Bir tür "yücelerde bulunma kaygısı" diye nitelendirilebilecek bu duygu, kendini gerçekleştirme süreci esnasında insanın önüne çıkabilecek büyük bir engel olabilir. Mesela huşu sırasında yaşanan olumlu duygulara insanın, "Artık bu kadarı da fazla, dayanamıyorum..." demesi gibi bir dirençtir bu. Altta yatan nedenler kontrolü kaybetme, paramparça olma, dağılma kaygıları olabilir. Modern insan, bu tür derin duygulardan kaçınır; hayrete, coşkuya ve huşuya izin vermez, bu nedenle dar bir bilinç alanında hapso-

lup kalır. Maslow bu yeni temaları psikoloji ilmine entegre ederek, Colin Wilson'un deyimiyle "psikoloji binasını kilerden tavan arasına kadar" yeniden inşa etmiştir.[43]

> İnsanoğlunun bir değerler bütününe, hayat felsefesine ihtiyacı var (...) Gün ışığına, minerallere, sevgiye ihtiyacı olduğu kadar (...) (Maslow, 1968).

Maslow'un katkılarıyla, davranışçı, psikanalitik, hümanistik psikoloji ekollerinin yanı sıra psikoloji biliminin dördüncü "kuvveti" olan transpersonal/benötesi psikolojisi meydana çıkmış oldu. Aslında Maslow bu yaklaşımı ile, A. Huxley'in 1944'lerde açıkladığı "tüm zamanlar felsefesini" (*perennial philosophy*), psikoloji ilmine aktarmıştı.[44]

Maslow'un çalışmaları, kendisinden sonra gelen C. Rogers, K. Wilber, S. Grof gibi psikiyatristlere, yeni alanlarla temas imkânı sağladı. İnsan denen gizemli varlığın derinliklerine doğru yapılan "bayrak yarışı", böylece devam etti.

H. Hartmann-H. Kohut

Bu noktada, bir ömür boyu bizi taşıyan, "ben" dediğimiz olgunun yapısına psikoloji ilmi açısından bir kez daha göz atalım. H. Hartmann'ın kurucusu olduğu "ben psikolojisi" kuramına göre, "ben" diye tanımladığımız birim, hayatın ilk senelerinde, "benlik temsilleri" (*self representations*) vasıtasıyla oluşur. Hartmann, zihnin bebeklikteki bomboş hâlini "henüz değişimden geçmemiş ana yapı" (*undifferentiated matrix*) olarak tanımladık-

43 R. Frager/J. Fadiman, *Personality, Personal Growth*, Longman, s. 463.

44 Bu felsefe kısaca, birbirinden ayrı gibi görünen fenomenleri bir araya getiren, "aşkınlık gerçeğinden" söz eder. Nefs veya ego'nun, aslında çok daha kapsamlı bir "aşkınlık benliğinin" yansıması olduğunu savunur. Bu daha büyük "gerçekliğin" insanlar tarafından dolaysız olarak algılanmasının, manevi hayatın temelini oluşturduğunu ve bu yeni algılayışın varoluş kalitesi açısından bir "ontolojik sıçrama" gerektirdiğini anlatır.

tan sonra, anne baba ilişkileri çerçevesinde çocuğun belleğinde ve zihninde küçük adacıkların oluşmaya başladığını fark etti. İnsan ilişkileri (*object relations*), yavaş yavaş yapbozun parçalarını, yani benlik tasavvurlarını oluşturur. Parçaların her biri, hem deneyim yaşanan o insandan (anne veya baba) bir şeyler taşır hem de o ilişkinin çocuk üzerindeki etkisini (yani o ilişki çerçevesinde ben neyim duygusunu) ihtiva eder. Bu şekilde, benlik ve insan tasavvurlarından oluşan birimler, gruplar hâlinde organize olur, daha büyük sistemler alt kişilikleri oluşturur ve bu sürecin sonunda "ben kimliği" (*ego identity*) meydana çıkar.

Parçalar zaman ve mekân içerisinde bir bütün oluşturduğunda, yani yapbozun temsil ettiği "resim" tamamlandığında, ben kimliği daha da belirginleşir ve benlik (*self*) ortaya çıkar. Freud'un tanımladığı "ben" (*ich/ego*), sanki laboratuvarda mikroskop altında izlenen, bilincin dinamik bilinçdışı süreçleri tarafından oluşturulmuş, nesnel insan kavrayışıdır. Benlik ise insanın kendi kendisi tarafından algılanan; bedeni, duyuları, duyguları, bilinci ve bilinçdışı süreçleri bütünüyle ihtiva eden bir kavramdır. Hartmann'a göre, insanın yukarıda aktarılan şekilde insan ilişkileri aracılığıyla kendi kendisi üzerine oluşturduğu benlik tasavvurlarını sevmesi, "normal narsisizmi" (özseverlik), yani nefsî denge açısından her insan için gerekli olan özseverliği ortaya çıkarır.

Bütün bu anlatılanlardan çıkarılan çok şaşırtıcı bir sonuç vardır: Erişkin insanların dünya görüşü, insan ilişkileri çerçevesinde inşa edilen benlik tasavvurları ile bunların gruplaşarak oluşturduğu alt kişilikler bağlamında meydana gelir. Bir başka deyişle, üstlendiğimiz roller, dünya görüşümüz üzerinde de etkilidir. Mesela, karamsar ve ümitsiz bir alt kişilik rolü benimsendiğinde dünya insana olumsuz, çirkin ve tehlikeli gibi görünür. Fakat o rolü terk edip dünya sahnesinde önemli ve beğenilen bir rol üstlenildiğinde bu kez dünya insana güzel, anlamlı ve güven verici gelir. Peki gerçek olan nedir?

Bu olguyu bir benzetme ile açıklayalım: Bir tiyatro sahnesi düşünün. Biz bu sahnede birbiri ardına değişik roller sergiliyoruz. Bir rolün hükmü bittiğinde ışıklar yavaşça sönüyor ve biz hemen kulisteki odamıza geçip yeni rolümüze uygun elbiseler giyiyoruz. Rolümüze uygun bir makyaj yapıp tekrar sahneye çıkıyoruz. Sahneyi oluşturanlar, bu yeni rolün ne olduğunu bilmiyorlar. Sessizce o karanlık sahneye çıktığımızda, oynayacağımız role göre sanki yeni bir dekor oluşur ve biz, bu yeni dekorun insanlar veya dış etkenler tarafından oluşturulduğunu sanarız!

İşte burada büyük bir yanılgı, belki de insan varoluşunun en çarpıcı yanılgısı devreye girer. Gerçek olarak algıladığımız bu yeni dekor, aslında bizim yansıtmamızdan ve kurgumuzdan ibarettir. Gerçekte öyle bir dekor yoktur. Ama biz şeksiz şüphesiz, içimizde rolümüze uygun bir takım duygular uyandıran o dekorun var olduğunu sanırız. Bir örnek daha verirsek; diyelim bir doktorun bekleme odasında kaygılı bir hâletiruhiye içinde oturuyoruz. Sıra bir türlü bize gelmiyor. Etrafa göz gezdiriyoruz. Her şey can sıkıcı, duvardaki tablolar kasvetli, dekor monoton... Bir süre sonra kapı açılıyor ve on senedir görmediğimiz, çok sevdiğimiz bir okul arkadaşımız içeri giriyor... Kucaklaşıyoruz ve eski günleri yad ediyoruz. İşte o sırada bir mucize oluyor ve o kasvetli bekleme salonu yavaş yavaş, sımsıcak renklerin gönlümüzü okşadığı, anlamlı bir mekân hâline dönüşüyor... Peki ne oldu? Biraz önce özdeşleştiğimiz; içimizdeki kaygılı, ürkek, ümitsiz çocuk alt kişiliğimiz yerini, coşku ve ümit dolu bir başka role bırakınca dünya değişti... İşte insan hayatı rolden role, limandan limana uzanan bir yolculuktur.

İnsanın içindeki bitmek bilmeyen bu arayışın anlamı sorgulandığında, Viyana eğitimli bir psikiyatrist, ilginç bir teori öne sürdü. H. Kohut, insanın kişilik gelişiminin birbirine paralel iki yönden ele alınabilineceğini savundu. Freud "ben-ego" yönünü araştırmış ve yapısal teorisini oluşturmuştu. Bununla birlikte, Winnicott, Jung, Hartmann gibi araştırmacılar insanı, yukarıda söz edilen

"benlik" (*self*) açısından anlamaya çalışmışlardı. Kohut bu alanda çalışmalara devam ederek, "benlik psikolojisi/*self psychology*"nin temellerini attı. Kohut'a göre benlik, temel gerçeklik duygusunu veren; maksat, anlam, arzu, ihtiras, emel ve idealleri oluşturan bir yapıya sahiptir. Kohut, benliğin merkezinde dinamik bir çekirdek alan olduğunu fark eder ve burayı çekirdek benlik (*nuclear self*) diye tanımlar. Bu çekirdek, iki kutuplu bir süreçtir. Bir kutbunda temel arzular (*basic ambitions*), diğer kutbunda ise temel idealler ve emeller yer alır. Bu iki kutup arasında bir gerilim söz konusudur ve insan emellerine ulaşarak bu gerilimi aşmaya çabalar. İşte yukarıda temsilî olarak aktardığımız "rol değişimleri", bu gerilimi azaltmak ve emellere ulaşmak gayesini taşır.

Böylece benlik gemisinin ufkunda beliren her ada, başlangıçta İtaka sanılır; büyük çabalarla oraya varılır fakat bir süre sonra hüsranla yeniden denize açılınır.

Buraya kadar aktardıklarımızı özetlersek; benlik, zamana ve mekâna göre üstlendiğimiz rollerin bir bütünü olarak karşımıza çıkar ve benliğin merkezinde hâkim olan duygular; ümit, arzu ve düş kırıklığı olarak yaşanır. Peki, biz henüz bu rolleri üstlenmeden, benlik tasavvurlarımız ve alt kişiliklerimiz oluşmadan önce veya onları devre dışı bıraktığımızda kimiz ve dünyayı nasıl görürüz? Modern psikoloji bilimi bu soruya yanıt bulmakta yetersiz kalır. Şu ana kadar yapılan tüm çalışmalarda, sonradan oluşmuş duygular ve *Oedipus kompleksi* gibi patolojiler araştırıldığı hâlde, insanın "miladından" önce kim olduğu dikkate alınmamıştır. Bu kör bakış açısının çok basit bir nedeni vardır: İnsan bilinmezini çözmeye çalışan insanın kullandığı "enstrüman" yine kendi alt kişilikleri, yani benliğinin kısıtlı görüşü, bir başka deyişle kendi nefsidir.[45]

[45] Burada nefs derken, nefsin alt kademelerini (nefs-i emmâre) anlıyoruz. İleride göreceğimiz gibi insanın "yukarı" doğru açık olan bir gelişme potansiyeli ve her mertebeye has bir dünya görüşü vardır.

Yeni Arayışlar

Bu durum körlerin kendi aralarında saklambaç oynamalarına benzer. Bazı "körler" daha deneyimlidir, kulakları daha hassastır, hatta özel eğitimden geçmiş olanlar, "insan bulma" konusunda uzman bile olmuştur.

İşte E. Fromm, K. Horney, A. Maslow, C. Rogers gibi psikologlar, körebe oyunundan sıkılarak bir "gören" aramaya başladılar. Mesela Fromm, D. T. Suzuki ile yaptığı çalışmalarla ufkunu genişletmeye çabaladı. Zen ve psikanaliz konusundaki yazılarında maneviyat ve psikoloji arasındaki "birliği" kanıtlamaya çalıştı. C. Rogers, terapist-insan ilişkisini anlamada, M. Buber'in "diyalog prensibi"ni temel aldı. R. Frager tasavvuf yolunda yürüdü. Cerrahi Halveti yolunda, rahmetli Muzaffer Efendi'den (ks) el aldı ve Kaliforniya'daki Stanford Üniversitesi'nin tam karşısında, benötesi (transpersonal) psikolojisi enstitüsünü kurdu.

Aslında Batı dünyası psikoloji bilimine yakından baktığımızda insancıl/hümanist, varoluşçu ve benötesi/*transpersonal* psikolojisi ekollerinin maneviyat ile gittikçe artan oranda irtibatlı olduklarını görürüz. Bu akımlara son senelerde bir de kuantum fiziği ve kaos teorisi dahil olunca, manevi yanı eksik olanlara gün doğdu ve körebe oyunu daha da şenlendi. Burada gözden kaçırılan gerçek, bizzat İtaka'ya varmadan denizdeki yolculara tam anlamıyla rehberlik yapılamayacağıdır. Nitekim maneviyat psikolojisi ile uğraşan bilim adamlarının, kanaatime göre en büyük eksiklikleri, kulaktan dolma sathi bilgilerle, kendi yaşamadıkları nefs hâllerini, yaşamış gibi aktarmaları, hatta spekülasyon yapmalarıdır.[46]

Yukarıdaki Ulysse benzetmesine geri dönersek; İtaka diye bir adanın var olabileceği haberi dünyaya yayılınca herkesi bir telaş aldı. Limanlar çarçabuk terk edilmeye başlandı ve fırsatçılara gün

[46] Bu risk benim için de geçerli olduğu için, yazdıklarımı "bilenlere" danışarak yazmaya gayret ediyorum.

doğdu. Böylece her adada, insanlara "sahte haritalar" satmaya çalışan "satıcılar" türedi. Bunlar her köşe başında karşımıza çıkar ve bize "define adası İtaka"nın haritalarını satmaya çalışırlar. Parlak yaldızlı ciltler içinde bir sürü kitap sunup "teknikler" gösterirler.

"Bak!" derler bazıları, "Gemini (nefsini) şu boya ile boyarsan hızlanır. Şu nefes tekniklerini uygularsan yelkenleri öyle bir üflersin ki hedefine çabucak varırsın. Hatta gemiye ne gerek var! Gemi tekniği artık çok gerilerde kaldı. Şimdi uçma zamanı! Astral yolculuk vakti. Gemiye iki kanat bağla ve uç..."

Ve insanlar bu şekilde, İtaka ümidiyle hâlden hâle girmeye başladılar. Salonlarda toplanıp avaz avaz bağırarak acayip hareketler yaptılar. Yerden bir karış yükselip "uçtular". Soğuk gecelerde yıldızların altında toplanıp uçan daireleri görmek için bekleştiler. Hintli guruların tombul ayaklarından öptüler, hatta tiksinmeden kendi idrarlarını bile içtiler...(Kadim Hint Tıbbı Ayurveda'nın bir tedavi metodu).

Bu ve benzeri uygulamalar, maneviyat geleneklerinin gayesinin tam aksine, insanlarda benlik şişmesine (*ego inflation*) yol açtı. Bir de ne görelim! Denizin ortasında ben Mevlânâ'yım, Barbaros Hayrettin'im, hatta peygamberim, Allah'ım diyen insanlar türemiş! Psikiyatristler olarak bizler, bunları "delirmiş" diye izlerken kâh güldük, kâh hüzünlendik ama bu durum karşısında eni konu çaresiz kaldık. Acaba biz "modern Şamanlar" olarak Şamanlığımızın hakkını verip "İtaka"ya varmış olsaydık, meydan bu sahte Şamanlara kalır mıydı? İnsanlar bu denli büyük bir boşluğa düşer miydi?

Metafiziği yaşayamama gerilimini ve bu gerilimin oluşturduğu aşkınlık ihtiyacını, yani İtaka arayışını ciddiye alıp hazırlıklı olsaydık, bu traji-komik durum ortaya çıkar mıydı? Geçenlerde, şahsen tanışmadığım fakat tanıyanlar tarafından sitayişle anılan, rahmetli Rasim Adasal hocanın bir konuşması elime geçti. Hoca, C. G. Jung hakkında talebelerine "Kafanızın karışmaması için sizlere Jung'un bazı fikirlerinden söz etmeyeceğim" diyor.

Yabancı meslektaşlarımız kendi ülkelerinde Jung enstitüleri, İbn Arabi merkezleri kurarken, bizler bırakın atalarımızdan aktarılan tasavvuf bilgeliğini, C. G. Jung'u bile anlama ve anlatmaya cesaret edemedik. Boşluk kabul etmeyen insan nefsi, kendi yalnızlığı içerisinde rehberden ve gerçek Mürşid'den mahrum bir hâlde, İtaka'dan daha da uzaklaştı; engin denizlerde, karanlık dev dalgalar arasında kaybolup gitti.

> Görmez misin, gemiler Allah'ın lütfu ile denizlerde nasıl yol alıyor ve böylece Allah kendi varlığının bazı işaretlerini önünüze nasıl koyuyor? Kuşkusuz bunda, sıkıntılara sonuna kadar göğüs geren ve [Allah'a karşı] derin bir şükran duygusu taşıyanlar için mesajlar vardır.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Lokman Sûresi: 31)

Yukarıda temas ettiğimiz gibi, "Benlik tasavvurları henüz oluşmadan veya devreden çıkarıldığında, biz neyiz?" sorusuna yanıt vermede, Batı dünyasının rasyonel akıl ve ampirik metodoloji ile oluşturulmuş, muazzam bilgi birikimi sonuçsuz kalır ve bu soruyu soran psikologlar kullandıkları aracın, yani aklın ne denli yetersiz olduğunun ayırdına varırlar. Heidegger'in "Felsefe artık bitmiştir" gözlemi gibi, bu noktadan sonra psikoloji bilimi artık gerçekten bitmiş midir? Yapbozun tam ortasındaki o parlak alan, nüfuz edilemez bir bölge midir?

Bazı psikologlar İtaka diye bir adanın gerçekte var olmadığını savundular ve hayal peşinde koşmak yerine, gelin, bizi bir ömür boyu taşıyan şu "gemi"yi (nefsimizi, benliğimizi), derinlemesine araştıralım dediler. Biyokimya ve nörofizyoloji laboratuvarlarının bulunduğu adalarda bir ömür boyu çalışarak yeni keşiflerde bulundular. Depresyon, evham ve psikotik rahatsızlıklar nedeniyle acı çeken insanlığa, büyük ölçüde yardım ettiler.

Bu arada bazı psikologlar da yine denize açılmayı tercih edip, o tanımlanamaz ışığa doğru yelken açtılar. Vardıkları adalarda, İtaka'yı anlatıp yolu gösteren haritalar ve rehberler aramaya baş-

ladılar. Uğradıkları gemici kahvelerinde, ellerinde eski bilgelik kitapları tutan Şamanist, Taoist, Hindu ve Budist rahiplerle karşılaştılar. Bu rahipler yolculuk konusunda onlara bazen faydalı, bazen de faydasız bilgiler verdiler. Seçim yapmak çok zordu. Doğruyu yanlıştan ayırt etmek için kullanılan enstrüman rasyonel akıl olunca, yanılgı payı da çok yüksekti. Bu manevi önderlerden bazıları ellerindeki haritayı kullanarak, ışığa giden yolda önce yoğun bir sis bulutuna daldılar. Sonra karşılarına muhteşem güzellikte bir ada çıkınca burayı İtaka sanarak orada mekân tuttular. Bütün bu "ermiş/aydınlanmışlar", kendi adalarının en iyi İtaka olduğundan emindiler. Nasıl bir önceki evrede, yapbozun benlik ile ilgili değişik parçaları, değişik ekoller tarafından araştırıldıysa, bu kez de insanın lâtif yönleri araştırılıyor ve değişik "hâller" yaşanarak farklı bilinç durumları deneyimleniyordu.

Bu arada bu adalarda mekân tutan bazı yolcular, uzaklarda bir yerlerde, daha da akıl almaz güzellikte bir parıltı olduğunu fark ettiler.

> Ve o kandilin yakıtı, ne Doğu'da ne de Batı'da eşine rastlanmayan mübarek bir zeytin ağacından alınmaktadır.
> Ve o ağacın yağı (öyle arı-duru, öyle parlak ki) neredeyse ateş değmeden de ışık verecek: nur üstü nur.
>
> (Kur'an, Nur Sûresi: 35)

"Ne Doğu'da ne Batı'da", yani içinde yaşadığımız boyutları bırakın, şu dört boyutlu evrende "eşine rastlanmayan" bir tür ışık ve enerji ile karşı karşıyaydık. Âyet bu ışığın kaynağının, ateş gibi tetikleyici bir etken olmaksızın, kendi kendine ışık verdiğini belirterek, ağacın yağının saflığına işaret ediyor. İnsanı tasvir eden o şeklin ortalarında bir yerlerde bu "garip ışık", arayış içinde olan psikologlar tarafından da fark edildi ve ışığın etrafındaki parçalar yerli yerine oturdu. Bu aşamada bir başka gözlem daha yapıldı. Her insanın kendine has bir "resmi", yani nefsî yapısı ve özellikleri vardı. Bazı insanlar, bazı özellikleri biraz daha fazla gösteriyorlardı.

Böylece insanlar, kişilik yapılarına göre tasnif edilmeye başlandı. Kretschmer, Freud, Jung, Reich, Fromm ve Horney psikolojik tipleme üzerine çalışmalar yaptılar. Ne var ki, kendi görüş açılarından değerlendirme yaptıkları için, bu tiplemeler çok sınırlı kaldı.

Mesela somatik psikolojinin kurucusu W. Reich, lâtifa-şakra öğretisini altüst ederek yukarıdan aşağı doğru bir "gelişme" yolu izler. Bu gelişmenin doruk noktası "cinsel karakter"dir (*genital character*). Reich'e göre, cinselliğini bu şekilde serbestçe yaşayan bir insan, "orgazm iktidarına" (*orgastic potency*) kavuşur ve daha mutlu olur. Tek eşlilik, gerek kadın gerekse erkek açısından cinselliğin tam anlamıyla yaşanamamasına neden olur. İnsanı tek eşliliğe zorlayan, ekonomik ve ahlaki/dinî baskılardır.[47] Asırlar boyu tüm insanlık aşağıdan yukarıya bir gelişim süreci izlemeye çalışmıştır (mesela Kundalini Yoga'nın amacı, beyin bölgesinde konumlanmış olan "bin yapraklı lotus çiçeği" ile insanı özdeşleştirerek onun bu dünyayı aşmasını sağlamaktır). Reich ise tam tersini yaparak hedonist-narsist, sözde özgür bir alt kültürün temellerini atar. Reich, bu görüşlerinden dolayı Danimarka ve Norveç gibi ülkelerden sınır dışı edildikten sonra, ABD'ye yerleşir. Ne var ki, bir takım nedenlerden dolayı iki yıl hapse mahkûm edilir ve orada yaşamını yitirir.

İnsan karakter tipolojisi üzerine ilginç bir yaklaşım da Batı dünyasına, 1900'lerin başlarında G. Gurdjieff vasıtasıyla ulaşır. Ermeni asıllı Gurdjieff, maceraperest bir araştırmacıydı. 20. yüzyılın başlarında, Doğu dünyasının manevi-ezoterik bilgeliğini Batı dünyasıyla tanıştırmaya çalıştı. Kendi anlatımından anladığımız kadarıyla Gurdjieff, 1897'lerde Afganistan'da tasavvuf ile tanışmış ve Orta Asya Nakşibendi tarikatında evrenin fonksiyonel yapısı üzerine bir şema öğrenmişti. Sonraları talebeleri O. Ichazo ve C. Naranjo bunun üzerine çalışmalar yaparak, diyagramı kişilik yapısı açısından kullanıma hazır hâle getirdiler. Ortaya çıkan

[47] R. Frager/J. Fadiman, *Personality, Personal Growth*, Longman, s. 236.

9 kişilik tipi; atalet, öfke, gurur, kibir, kıskançlık, cimrilik, kaygı, oburluk, şehvet gibi nefs-i emmâre nin 9 zaafını temsil ediyordu. Böylece sıradan insanın "güncel patolojisi" sistematize edilmiş oldu. Enneagram diye adlandırılan bu kişilik şemasının kullanımı, psikoterapinin yanı sıra Hollywood film endüstrisinden iş dünyasına kadar birçok alanda fayda sağladı.[48]

Özetlersek, Batı dünyasına ritm veren psikoloji binası şu temeller üstüne kurulmuştur:

- İnsanın aslı, kötülük ve kaostan ibarettir.
- İnsan diğer insanlardan apayrı bir varlıktır, aidiyet duygusu yoktur, insanlar arasında görünmez duvarlar söz konusudur.
- Her insan kendi evreninin yıldızıdır.

Bu dar görüş, "ritm veren" bir paradigma olarak sadece sosyal bilimlere değil, tüm bilimlere yansıdı ve içinde yaşadığımız dünyayı oluşturdu. Yukarıda sözü edilen, insanın şerefini kurtarma çabaları, insancıl ve benötesi psikolojisi ekolleri, toplumun gidişatını etkileme açısından kısmen marjinal kalarak pratiğe aktarılamadı.

Başlangıçta Batı psikoloji bilimi, nefs kategorilerini tanımadığı için insanın sadece nefs-i emmâre'den ibaret olduğunu sanmıştı. Nefs-i emmâre'nin şehvani yönünün tatmin edilmesi (*self-fulfillment*) ve özgürce yaşanması (*self-actualisation*) ile insanın daha mutlu olacağına inanıldı ama sonuç ne yazık ki tam tersini gösterdi. Daha sonraları ortaya çıkan benötesi ekolü, insanın kim olduğunu fark etmeye başladıysa da ontolojik "yükselmenin" metodolojisini oluşturamayarak nefs-i emmâre'yi "cilalamaya" devam etti.

Freud'dan sonra geliştirilen benötesi ekolü dahil, tüm psikoloji ekollerinin ortak noktası, son tahlilde nefsin alt katman-

[48] Helen Palmer, *Ruhun Aynası Enneagram'a Yansıyan İnsan Manzaraları*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006.

larına ışık tutmaları, yani nefs-i emmâre'nin arzularını tatmin etmeleridir. Böylece, narsisist/bencil varoluş tarzı hem onaylanmış hem de teşvik edilmiş olur. İnsan hep daha fazla "almaya" teşvik edilir ve "vermenin" almaktan sonra geldiği vurgulanır. Böylesi bir hedonist akıntıya kapılan insan, verici olmayı bir türlü benimseyemez ve narsisizm/özseverlik hastalığı toplumu sarar.[49]

Yapılan bir diğer önemli hata ise evrensel ahlak kurallarının öneminin anlaşılamamış ve anlatılamamış olmasıdır. Narsisizmi teşvik eden bir diğer unsur, terapide uygulanan ahlaki tarafsızlık düsturudur. Psikanaliz ve psikoterapinin ahlaki değerlerden arınması gerektiğine, acı çeken kişinin ancak bu sayede, içinde bulunduğu durumu suçluluk duyguları altında ezilmeden değerlendirebileceğine inanılır. Bu tutum, psikanaliz kültürüne "dürüst olduğun sürece ne yaparsan yap mübahtır" kavramının girmesine yol açmıştır. Bugün acı meyvelerini topladığımız "ahlaki relativizm"in temelleri bu şekilde atılmıştır.[50]

Bu ahlaki tarafsızlık ve kayıtsız kalma tavrı, Freud ekolünün ahlaka bakışında da göze çarpar. Freud'a göre sevgi, gerçek arayışı, estetik/güzellik ve ötelere yönelik merak; şehvet ve ölüm dürtüsü gibi ilkel dürtülerin uzantısından başka birşey değildir. Bu "erdemler", ilkelliğin inceleştirilmiş, damıtılmış hâlidir (sublimasyon). İnceltilmeye ritm veren, erken bebeklik döneminde oluşan "üst benlik"tir (süperego). Bu bakış açısına göre, manevi değerler aslında bize, yani özümüze ait olmayıp durumun kontrolden çıkmasını engelleyen bahanelerdir. Bunlar âdeta nefsani yanımızı kamufle ettiğimiz, bize ait olmayan elbiselerdir![51]

[49] D. Frank Jerome, *Overwiew of the Psychotherapies* (*Psikoterapiye Genel Bir Bakış*), der. Gene Usdin.

[50] Christopher Lasch, *Culture of Narcissism*, Norton, 1979, s. 13.

[51] Freud'un sevgi telakkisine göre, kateksis/*cathexis*, şehvetin bir nesneye bağlanması ve kilitlenmesi anlamına gelir.

Ahlak kurallarına tâbi olunmadan nefsin cilalanması sonucu, 20. yüzyılın sonlarına doğru, yeni bir insan modeli oluşturulmaya başlandı. Bu model, ahlaki küreselleşme süreci sayesinde sessizce tüm dünyaya yayıldı. Duygusal açıdan sığ, derinliklerinden kopmuş; özellikle karşılıksız sevgi, diğerkâmlık, vefa, kadirşinaslık, sezgi, yaratıcılık, estetik ve bütünsel görüş gibi asli insanlık duygularına yabancılaşmış; insan ilişkilerinde yakın gibi görünse de aslında çok mesafeli, yalnız, menfaatçi, istismarcı, rekabetçi, cinsel açıdan ahlaksızca çok eşli, hayasızlığı özgürlük ve cesaret sanan, yaşlanmaktan ve ölümden bucak bucak kaçan, psikosomatik hastalıklardan mustarip, kronik derecede kaygılı, çevresine ve kendi kendisine öfkeli bir insan... Çoğunluğu bu tarz insanlardan oluşan bir medeniyet, "kendini aşırı önemseyen enaniyet ahlakı"[52] olarak nitelendirildi.

Rönesans sonrası Aydınlanma hareketinin, ilahî rabıtası kopmuş "sahte peygamberleri", insanı bireyselleştirip özgür kılmak adına nefs-i emmâre'yi azdırıp böyle bir enaniyet canavarının zuhur etmesine neden oldular. Dinin yerine geçen, sözüm ona "psikanaliz medeniyeti", üstünde binlerce senedir yaşadığımız şu mavi gezegenin tüketilip kirletilmesine ve yok olmanın eşiğine gelmesine yol açtı.

Olumlu Gelişmeler

Her şeye rağmen, 200 seneyi aşkın bir arayışın ürünü olan modern psikolojinin müspet yönlerine temas etmezsek sanırım haksızlık etmiş oluruz. Şahsi tecrübelerimden yola çıkarak söyleyebilirim ki, öncelikle psikolojik hastalıkların ayrıntılı tanımlarının yapılması ve nedenlerinin araştırılması, özellikle bireysel planda yaşanan acıları hafifletti ve hayat kalitesini yükseltti.

Kretschmer, A. Forel, baba oğul Bleuler'ler ve diğerleri, bir ömür boyu çok büyük fedakârlıklar göstererek bilimsel bir titizlik-

[52] Christopher Lasch, *Culture of Narcissism*, Norton, 1979, s. 51.

le insanı insanca araştırdılar ve nefsî acılara çareler aradılar. Bu büyük doktorlar hastanede sabahlar, hastalarıyla birebir ilgilenir ve yeri geldiğinde acziyetlerini ifade etmekten de çekinmezlerdi.

A. Forel ile ilgili şu anektod, bu insanların idealist ve dürüst yaklaşımlarını açıkça gözler önüne serer: Forel, hastalarının alkol bağımlılığından kurtulmalarını bir türlü sağlayamaz. Oysa, Burghölzli Hastanesi'nin hemen yanıbaşında ayakkabı tamirciliği yapan Bay Bosshardt, hastalarından bazılarının alkolü bırakmasına vesile olur. Bunun üzerine Prof. Forel dünyaca ünlü bir hastanenin başhekimi olarak büyük bir tevazu göstererek ayakkabıcıya gider ve sorar: "Benim başaramadığımı siz nasıl başarıyorsunuz?" Bay Bosshardt gülümseyerek, "Doktor bey" der. "Ben içmiyorum..." Bunun üzerine Prof. Forel odasına çıkar, kendi kendisi ile yazılı bir anlaşma yapar ve alkolü bırakır.[53]

Bütün bu titiz çalışma ve müşahedeler sonucunda psikoloji bilimi; organik, kalıtımsal, dış ve iç etkenlere bağlı nefsî rahatsızlıkların önce tanımlamasını yaptı, daha sonra da ayırıcı teşhis metodunu geliştirdi. Bu tarz çalışmalar yapılmadan, nefsî acılara iyi gelen bazı ilaçlar keşfedilemezdi.

Kanaatime göre, Freud'un psikolojiye en önemli katkısı, bilinçdışının varlığını ispatlaması ve bilinçdışı ile teması sağlaması oldu. Ne var ki, Freud'un ilmi, üst âlemleri kapsamayıp sadece alt bilinçdışının keşfine yetti. Nefs-i emmâre'ye ait olan, alt bilinçdışının analizi ve orada birikmiş olan düğümlerin çözülmesi, bazı insanların hayatlarına dönemsel olarak büyük rahatlık getirdi. Ne yazık ki, psikanaliz sayesinde açığa çıkan, derinlerde hapsolup kalmış bu hayat enerjisi, kişinin "yükselmesine" vesile olacak yerde, genellikle nefs-i emmâre'yi azdırmaktan başka bir işe yaramadı.

53 H. F. Ellenberger, *Die Entdeckung des Unbewussten*, Verlag Huber, 1973, s. 394.

Jung, toplumsal bilinçdışı anlayışı ile insanın evrensel birliğine işaret etti. Doğu bilgeliği ile tanışmış olmasının, bu sonuca ulaşmasında katkısı olabilir. Belki de, nefs mertebeleri aşıldıkça insanlar arasındaki sınırların kalktığını sezgisel olarak hissetmiştir. Animus, anima ve gölge kavramları, psikoterapiye yepyeni bir zenginlik kattı. Celâl ve cemâl isimlerinin dengeli bir sentezinin insanı ontolojik olarak yükseltebileceği fikri oluştu.[54]

Jung'un rüya analizlerinde nefsindeki "büyük sanatçıyı" kısmen de olsa keşfetmiş olması, hepimizin derinliklerinde var olan o müthiş gelişme potansiyelini ve aslında hiç de yalnız olmadığımız gerçeğini ortaya koyar. Direnç göstermeyip "büyük sanatçının" davetine uymuş olsaydı ne güzel olurdu!

Psikoloji ekollerinden beni en fazla etkileyen, varoluşçuların dürüstlüğü olmuştur diyebilirim. Farklılıklarımıza rağmen, S. Kierkegaard ile I. Yalom'un samimiyeti ve dürüstlüğü, içime işlemiştir. Onlar sayesinde "insan gibi insan" olmaya biraz daha yaklaştığımı söyleyebilirim. Hz. Mevlânâ'nın "Ya göründüğün gibi ol, ya olduğun gibi görün" sözü, bu insanlara ne de çok yakışıyor. Elimden geldiği kadar onları bu açıdan örnek almaya çalıştım. Gerek ferdî gerekse grup terapilerimde, bu lâtif insani hasleti teşvik etmeye gayret ettim. Psikoterapistin saydam olmadan pek etkili olamayacağına inanıyorum. Kendisi kişisel olarak var olmadan, başkalarını nasıl var olmaya davet edebilir ki?[55]

Modern psikolojinin gelişimine ve bilinçdışının keşfine değinirken Roberto Assagioli'den söz etmemek hata olur. Assagioli bir Avrupalı'nın o zamanlar ulaşabileceği tüm Uzak Doğu maneviyat ekollerine ilgi gösterdi. Vedanta ve temel Budist metin-

[54] Allah'ın (cc) celâl isimlerinden "kahhâr" ismi, "kahredici" yanını ifade ederken, "vedûd" ismi "seven" demektir ve cemâl ismidir. İsimlerin büyük çoğunluğu cemâl isimleridir.

[55] Batı dillerindeki "var olmak" anlamındaki "existance" tâbiri Latinceden gelir ve "kabuğundan dışarı çıkma" anlamını taşır.

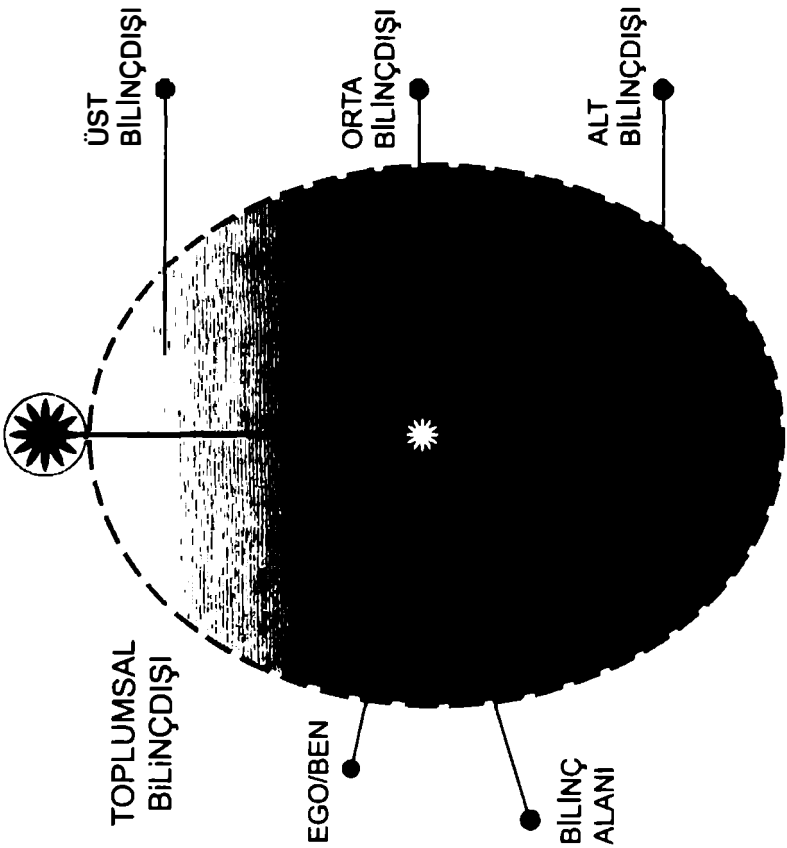
leri üzerine araştırmalar yaptı ve büyük bir ihtimalle, Batı dünyasını "Sûfizm" ile tanıştıran Hazret İnayet Han'la da karşılaştı. Psikosentez adında bir psikoterapi ve kişisel gelişim okulu kurdu. Kendisinin, teozofik akımların ezoterik öğretilerinden de ilham aldığı söylenir. Ne var ki, ileri sürdüğü fikirler, özellikle bilinçdışının yapısı üzerine görüşleri, 1960'lı yıllara kadar psikoloji dünyasında pek anlaşılamadı. Aşağıda yer verdiğim 2 no'lu şemada, Assagioli, bilinçdışının topografik bir haritasını sunar ve insanın manevi gelişimine anlam kazandıran üst bilinçdışı kavramını bu şemada yerli yerine oturtur. Ayrıca üst bilinçdışının doruk noktasında eşsiz bir inci gibi parlayan ve her insanda potansiyel olarak var olan, mükemmele yakın, asli bir boyutumuz olduğuna işaret eder. Ne Jung ne de Freud, inatçı tutumları yüzünden bu kadar basit bir gerçeği göremediler. Assagioli de, belki eklektik ve yüzeysel yaklaşımı nedeniyle, bu iki kutup arasındaki mertebelere ve bu mertebelere ulaşma metodolojisine vâkıf olamadı. Yine de bu şema, insan nefsinin gelişim potansiyeli hakkında sağladığı ipuçları açısından âdeta bir "define haritasına" benzetilebilir.

1970'lerde, benötesi psikolojisi alanında bugüne kadar yeterince anlaşılamamış, sessiz sedasız bir "yeniden keşfin" gerçekleştiğine inanıyorum. Bu keşif, 1880'lerde W. James'in işaret ettiği insan bilincinin göreceliği kavramıdır. Bu konuda yazılmış iki önemli kitaptan, C. Tart'ın *Bilincin Hâlleri* ve K. Wilber'in *Bilinç Yelpazesi*'nden esinlenerek çalışmama devam edeceğim.

Işık İnsana Doğru

Yapbozda, insan nefsini temsil eden resmin ortalarına doğru, çok garip bir "ışık" belirmeye başladı. Maslow gibi dehalar şaşkınlığa düştüler, çünkü bu ışık bilinen bilimsel kategorilere ve düşünce şablonlarına sığmıyordu...

Şema 2: Assogioli Yumurta Şeması



> Allah (cc) göklerin ve yerin nurudur. O'nun nuru, içinde kandil bulunan bir oyuktan yayılan ışığa benzer. O kandil ki cam bir fânûs içindedir; o fânûs ki, inci gibi parıldayan bir yıldızdır sanki. Ve o kandilin yakıtı, ne Doğu'da ne de Batı'da eşine rastlanmayan mübarek bir zeytin ağacından alınmaktadır. Ve o ağacın yağı (öyle arı-duru, öyle parlak ki) neredeyse ateş değmeden de ışık verecek: nur üstü nur. Allah (cc) erişmek isteyeni nuruna eriştirir; işte (bunun içindir ki) Allah (cc) insanlara örnekler vermektedir; çünkü her şeyi bütün boyutlarıyla (yalnızca) Allah (cc) bilir.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Nur Sûresi: 35).

Başka hiçbir varoluş kategorisinde belirmeyen bu ışık üstü ışık, insanda belirgin hâle gelir. İnsan bu "merkez"den uzaklaştığında, önce alacakaranlık bir alana girer, gittikçe daha dar bir alana sıkışır, ardından da "ışığa" geri dönmek için çırpınmaya ve çıkış yolları aramaya başlar.

Bu açıdan baktığımızda insanlığın temel hastalığının, bulunduğu yer/ontolojik konum ile tatmin olamayıp ötesini arama olduğunu söyleyebilir miyiz? Bir başka deyişle, temel patolojimiz yanlış yerde, yanlış şeyi "istemek" ve buna bağlı olarak acı hissetmek midir? Bedensel haz, duygusal haz, zihinsel-rasyonel haz arayışlarının temelinde bu garip ve yanlış "istek" mi yatıyor? Yoksa biz de Nasreddin Hoca hikâyesinde olduğu gibi, ahırda kaybolan tesbihi, ışık daha fazla diye pazar yerinde mi arıyoruz?

Her hâlûkârda insan ana vatanından kopmuş, dünya gurbetinde yalnız kalmış bir yolcu gibi, "iki kapılı bir handa, gündüz gece" gider... Bu yolculuk bizi merkezden uzaklaştırdığı oranda rahatsızlık ortaya çıkar ve acı çekeriz. Merkezden uzaklaştıkça artan karanlık, görüşü de azaltır. Daralan görüş açısının oluşturduğu bilinç de kısıtlanıp sıkışmış bir hâl alır. İnsan zifirî karanlık içerisinde el yordamıyla nesnelere ve insanlara sarılıp "Bir za-

manlar bana o denli yakın olan ışık sen misin?" diye sorar. Aldığı yanıt her seferinde olumsuz olunca aramaya devam eder, sürekli yer değiştirip hep yeni bir ümitle yeni arayışlara girer. Belki de zamanın başlangıcından beri insanın temel dramı, kendisine yetmediğini sandığı bir dünyanın içine yerleştirilmiş olması ve kabına sığamamasıdır.

İnsan, merkezden kendisini uzaklaştıran bu yolculuğa, çok acayip bir tekneye binerek açılır. Bu teknenin adı "nefs" veya "ben"dir. Hayatı boyunca, azgın dalgalar arasında kâh o yana kâh bu yana savrulur; Ulysse gibi İtaka'yı, yani anavatanını arar. Zaman geçtikçe gemi eskir, su alır, dümeni tutmaya çalışan eller sızlar ve soğuk iliklerine işler. Ah! İnsan hep İtaka'nın sakin sularını, güneşin ısıttığı yemyeşil sahilleri ve güven veren, coşku dolu o sükûneti arar. Arada sırada fırtına geçici olarak dindiğinde geminin bir adaya ulaştığı olur ama nedense içindeki huzursuzluk insanı hep yeni arayışlara iter, yeniden "ben" gemisine binip "İtaka" ümidiyle enginlere açılır.

بسم الله الرحمن الرحيم

2. C. Tart ve Bilincin Hâlleri

W. James'in "incecik bir zar altında başka bilinçler"in de olabileceği fikri, uzun süre tepkisiz kalamazdı. 1970'lerde Charles Tart bu öneriyi araştırmaya karar vererek *Bilincin Hâlleri* adındaki kitabını yayımladı.[56] Kitapta Tart, sistem teorisinden yola çıkarak, insan bilincinin hem yatay hem de dikey analizini yapmaya çalıştı.[57] Tart, kitabında güncel, uyanık bi-

56 Ch. Tart, *States of Consciousness*, Dutton, 1975.

57 Von Bertalanffy ve Wiener tarafından 1940'larda oluşturulan sistem teorisine göre, deneyimlediğimiz dünya ne kadar karmaşık olursa olsun, yine de içinde değişik organizasyonları müşahede edebiliriz. Bu organizasyonlar ilk baktığımız süreçle ilgisi yokmuş gibi görünen kavram ve ilkelerden oluşurlar. Eğer altta yatan bu "genel kanunları" meydana çıkartabilirsek her bilimsel alanda (matematik, biyoloji, psikoloji) karşılaştığımız problemleri analiz edip bilinmezlikleri çözebiliriz. Analitik yaklaşımla sistem teorisi arasındaki fark, sistem teorisinin, bütünü (sistemi) oluşturan bileşenlerin aralarındaki dinamik ilişkiye önem vermesidir. Psikoloji alanında uygulandığında, C. Tart'ın çalışmalarında görüldüğü üzere, insan bilincinin daha kapsamlı anlaşılmasını sağlamıştır. Bir diğer kullanım alanı da aile terapisidir.

lincimizi *ordinary state of consciousness*/OSC diye tanımladı. Ben bu terimi Türkçeye "günlük alışılmış bilinç durumu/GABD" olarak tercüme ettim.

GABD, sabah uyandıktan sonra oluşan bilincimizi temsil eder. Bu uyanıklık bilinci, gün boyu küçük farklılıklar gösterse de, gece yatana kadar kendi dengesini korur; biz de onun vasıtasıyla hayatımızı sürdürürüz. Tart'ın *discrete altered states* diye tanımladığı bu küçük farklılıkları ben, "değişik bilinç hâlleri/DBH" diye isimlendirdim. Bir de rüya bilinci, hipnoz bilinci, sarhoşluk bilinci, meditasyon bilinci gibi; normal, güncel ve alışılmış bilinç durumuna göre büyük farklılıklar gösteren bilinç durumları söz konusudur. Tart bunlara *discrete states of consciousness* derken, didaktik nedenlerle ben bunları "farklı bilinç durumları/FBD" diye adlandırdım. Böylece James'in "incecik zar ardındaki başka bilinçler" kavramı, ilk kez metodik bir yaklaşımla ele alınmış oldu. Tart, önce normal bilincin, yani GABD (günlük alışılmış bilinç durumu)'nun altyapısını incelemeye koyuldu. Bilinç dediğimiz bütünsel sistemin hangi bileşenlerden, yani alt sistemlerden kurulu olduğunu araştırarak, aşağıdaki 3 no'lu şemayı oluşturdu.

Şema 3: Günlük Alışılmış Bilinç Durumu ve Alt Sistemler

Bu şema Charles Tart'ın *States of Consciousness* kitabından alınmıştır.

Tart'ın teorisine göre, bu şemadaki birbiriyle bağlantılı 12 sistem, işlevselliklerini belirli bir denge içerisinde gösterdiklerinde, güncel bilincimiz ortaya çıkmaktadır.

Şimdi sistemleri teker teker ele alalım:

Farkındalık/Müşahede Alt Sistemi:

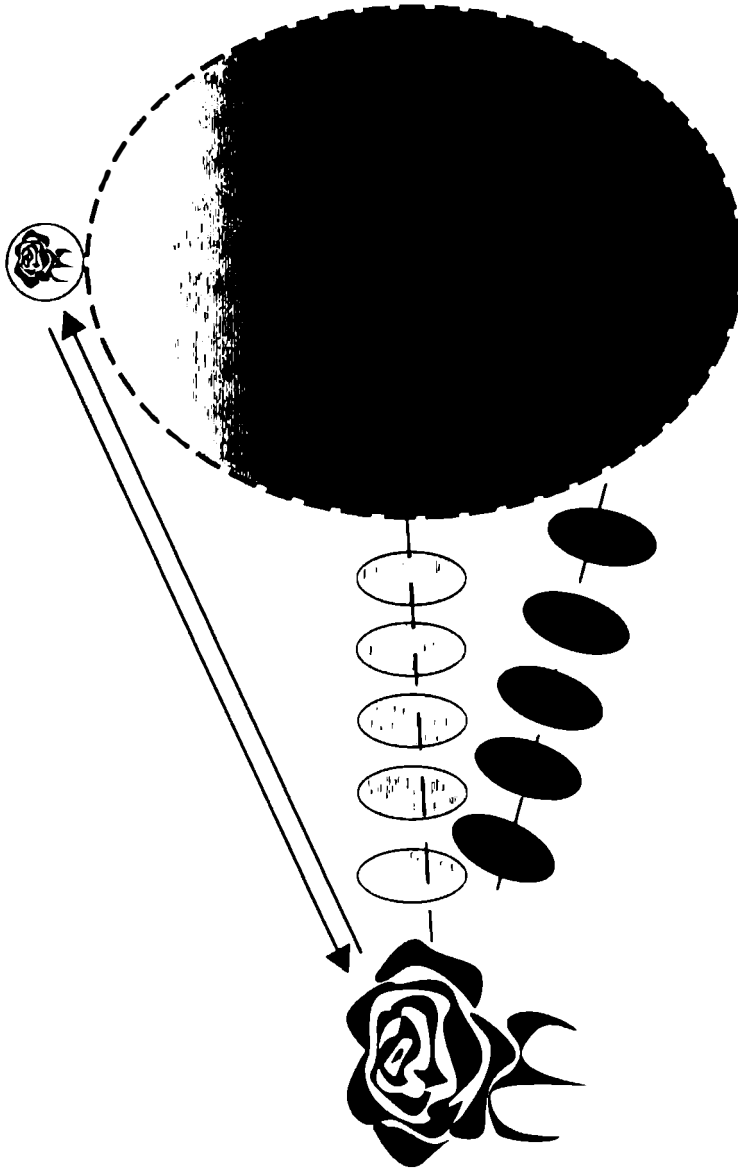
Ortada yani merkezî konumda, farkındalık/müşahede alt sistemini görüyoruz. İlk bakışta bu alt sistem, bir "güneş" gibi etrafını aydınlatan, gerçek tabiatı bilinmeyen, bir tür enerji izlenimini uyandırıyor.[58] Müşahede, duyu organları vasıtasıyla, içinde yaşadığı loş dünyaya ışık tutuyor, çevreyi aydınlatıyor. İleride göreceğimiz gibi, insanın duyu organları vasıtasıyla çevresi ile temas kurması, sanıldığından çok daha zenginleştirici bir yetidir. Bununla birlikte, müşahede beş duyu organı ile sınırlı değildir. Sûfî psikolojisine göre gönül de müşahede etmektedir.[59]

Görülenin üstüne hiçbir şey yansıtmadan görmeye "saf müşahede" denir. Ne var ki, bu ideal saf müşahede durumu, diğer alt sistemlerin aktivitesi nedeniyle, insan-ı kâmil dışındaki insanlar için mümkün değildir. Bunun nedeni, müşahede "ışığının", aydınlattığı insan veya eşyadan geri dönerken, sistemin duygusal ve rasyonel/cüzî akıl filtrelerinden geçerek tahrif olmasıdır.

58 "awareness" deyimini "farkındalık" diye tercüme ettim ama "müşahede"nin daha doğru olacağı kanısındayım. Müşahede bir şeylere şahit olma anlamına gelmektedir. İleride nefs kategorilerinde yükseldikçe "nazar" yerine müşahadenin ön plana çıktığını göreceğiz.

59 Bilindiği gibi, gözleri görmeyen kişiler duyu ötesi bir duyuya sahiptirler.

Şema 4: Eşyanın Hakikatinden Kopuş
(Saf ve Dolaylı Görüş)



4 no'lu şemada gördüğümüz gibi, öğrenme süreci (veri işlem alt sistemi/rasyonel akıl), bilinçdışı yansıtmalar ve kimlik duygusu filtreleri nedeniyle, gördüğümüz nesneyi aslından çok farklı bir şekilde algılarız. Bir başka deyişle, hakikatin şekillenişi dil, gelenek görenek ve öğrenme süreci gibi etkiler altında gerçekleşir. Müşahede ise doğduğumuz andan itibaren mevcuttur. Yeni doğmuş bir bebek, dünyaya bu saf müşahede ile bakar. Zaman içerisinde "akıl kabı" dolup bilinç yüklendikçe müşahede "ışığı" azalır ve dünya "loşlaşır". İşte bu ontolojik iniş (nüzul), giderek bizi daha "karanlık" ve "dar" bir alana sokar.

Müşahede enerjisi, Tart'ın belirttiği gibi, GABD'yi (günlük alışılmış bilinç durumu) sürdürmemizi sağlar. Öte yandan, bu "enerji" bizi, özgür irade ile belli bir hedefe doğru da yönlendirebilir.[60] Örneğin hipnoz farklı bilinç durumu (FBD), dış dünyaya yöneltilmiş dikkatin yön değiştirerek belirli bir nesneye odaklanmasıyla oluşur. Müşahede sadece duyusal bir değişim değildir, duyular da değişir. Müşahede saflaştıkça lâtif duygular belirir. Bunlar muhabbet, anlayış, kardeşlik, hoşgörü, coşku, ümit, güven, sezgi, yaratıcılık, estetik, ahenk, huşu gibi; GABD kapsamında yer almayan, asli, evrensel insani duygulardır. Fakat "karanlık" arttıkça bu duygular da örtülür.

Yukarıda açıklandığı gibi bu "karanlık" dünyayı "aydınlatan" insan, beş duyu organı (*eksterosepsiyon*) ve kendi beden kapılarından (*introsepsiyon*) aldığı (kalp atışı, sindirim sisteminin çalışması gibi) verilerle, öznel ve nesnel dünya ile temas kurar. Bedender gelen uyaranlar azaldığında (örneğin, uzanıp kasları dinlenme moduna sokarak) ve duyu organlarından gelen veriler kesildiğinde (örneğin, sessiz ve loş bir ortama çekilindiğinde),

60 Seçici dikkat denilen, dikkati belirli bir hedefe yöneltme yeteneği aynı kavramı ifade eder.

GABD'nin ışığı yavaşça söner ve farklı bir bilinç durumuna, yani rüyalı veya rüyasız uykuya geçilir.[61]

Veri işlem alt sistemi, dış dünyadan bize ulaşan "saf" verileri, diğer alt sistemlerle temas ettirerek, onlara bireysel bir karakter kazandırır. Bu bireysel görüş, insanın hakikatten kopması anlamına gelir. Örneğin, bir insanla temasa geçtiğimizde hafıza alt sistemi devreye girer. O insan, daha önce karşımıza çıkmış olan insanlarla çok hızlı bir karşılaştırmaya tâbi tutularak "tasnif" edilir. Bu şekilde sempati veya antipati dediğimiz sübjektif kavramlar ortaya çıkar.

Yukarıdaki "yumurta şemasını" göz önüne aldığımızda, orta bilinçdışı alanı, yakın hatıralara tekabül ederken, alt bilinçdışı alanı, gölgelerimizin ve olumsuz duygularımızın hüküm sürdüğü alandır. Alt bilinçdışı (Freud'un irdelediği İd'in ve Jung'un gölgelerinin mekânı), veri işlem alt sistemi ile yakın temasta olduğu için, salt hafıza değil, bilinçdışı karanlıklar âlemi de bizleri eşya ve insanın hakikatinden bir adım daha uzaklaştırır. Mesela temas kurduğumuz bir insanda, kendimizde nefret ettiğimiz bir yönümüze rast gelirsek (genelde bu yön alt bilinçdışında gölge olarak mevcuttur), bu gölgeyi fark etmeden o insana yansıtır ve onu olduğundan daha kötü görebiliriz.[62]

Saf müşahedeyi tahrif eden unsurlardan bir tanesi de hayatta oynadığımız roller, yani alt kişiliklerimizdir. Bilindiği gibi her rolün, kendine özgü bazı "huy"ları, arzuları ve kaygıları vardır. Role hoş gelen veriler kabul görür, hoş gelmeyenlerse ya bilinçdışı çöplüğüne atılır ya da kayda alınmaz. Seçici dikkat,

61 John Lilly, 1970'li yıllarda, kendi inşa ettiği yalıtım tanklarında, LSD vasıtasıyla bir değişik bilinç hâlleri "festivali" yaşamıştı. Tecrübelerini, bu konuda klasik bir çalışma olan *The Center of Cyclone/Kasırganın Gözü* adlı kitabında dile getirmektedir.

62 İnsanlar arasındaki bu kalın "perde"nin psikolojideki adı, "yansıtmalı özdeşleşme"dir.

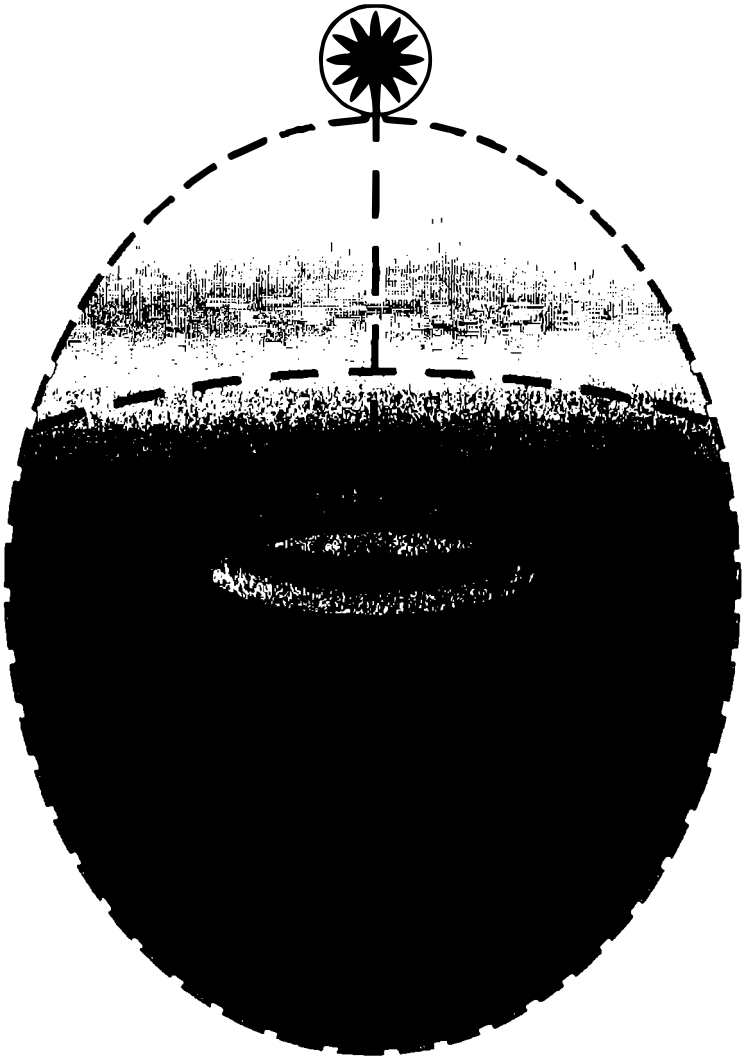
müşahede ışığını farklı bir yöne doğrultursa odak değişir. Bu şekilde ardı ardına filtrelerden geçen "hakikat", en sonunda değerlendirme/karar alma alt sistemine ulaşır ama artık orijinal yapısını yitirmiş bir hâldedir. Anlatılanlara bir de beş duyu sisteminde doğuştan var olan bazı eksiklikleri katarsak (bilindiği gibi görüş ve duyuş, bazı frekanslar ile sınırlıdır), GABD'de (Günlük Alışılmış Bilinç Durumu) aslında neleri görebildiğimizi sorgulamamız gerekir.[63]

C. Tart kitabında, "alt sistemlerin" yanı sıra, zihinsel fonksiyonlarda rol oynayan "zihinsel yapılardan" da söz eder. Bunlar, yukarıda tanımladığımız sistemleri devreye sokan ve doğuştan var olan ya da sonradan öğrenilen stereotip davranışlara yol açan yapılardır. Tart; aritmetik yeteneği, cinsel istek, sosyal uyum, dil yeteneği gibi temel kabiliyetlerimizi zihinsel yapılara örnek olarak verir. Bu yapılardan bazıları, mesela böbrek fonksiyonları, farkındalık/müşahede enerjisi devreye girmeden çalışır. Bazıları ise aritmetik yeteneğinde olduğu gibi, belirli bir enerji yatırımı gerektirir.

Şimdi, kısmen tanımladığımız günlük alışılmış bilinç durumunu, 5 no'lu şemaya entegre edelim. Bu, günlük "hakikat" görüşünün, bilinçdışı deryasındaki konumuna bir göz atalım.

63 Bizler ne mor ötesi röntgen ışınlarını görebiliriz ne de televizyonun duyarlı olduğu elektromanyetik dalgaları duyabiliriz.

Şema 5: Günlük Alışılmış Bilinç Durumu (GABD) ve Bilinç Durumu İlişkisi



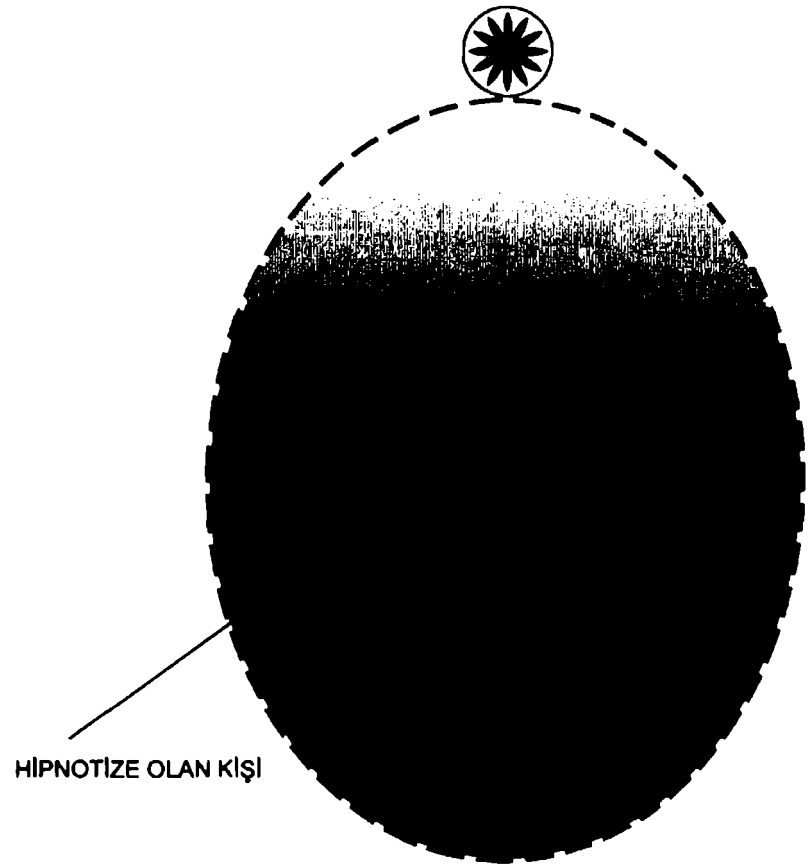
Bu şemada görüldüğü gibi, insan günlük uyanık bilinci ile, bilinçdışı deryasının ortasındaki küçücük bir adadan dünyaya bakar. Kişinin üst varoluş konumları ile bağlantısı tamamen kopuk olmasa da, müşahede ışığı âdeta cılız bir idare lambası gibi, ancak kendi etrafını aydınlatır. Bu bilinçli adacığın (GABD) mutlak ve sabit bir dengesi olduğu söylenemez. Alt sistemlerin yapısındaki değişiklikler, dikey bir hat doğrultusunda, bilinç durumunda değişikliklere neden olur. Tart, bunları "FBD/Farklı Bilinç Durumları" diye tanımlar. Aşağıda farklı bilinç durumlarıyla ilgili örneklere ve bunların özelliklerine yer verdik.

Hipnoz Farklı Bilinç Durumu

Hipnoz FBD, bilimsel olarak ispat edilmiş bir bilinç kaymasıdır. Bir takım talimatlar veren hipnotizör önderliğinde, hipnotize olan kişi, belirli evrelerden geçerek gerçek dünyadan kopar. Öncelikle sakin ve rahat bir şekilde oturması sağlanarak veri işlem merkezine bedeninden gelen uyaranların azaltılması sağlanır. Genelde bir müzik eşliğinde dış dünyadan gelen uyaranlar asgariye indirildiği için, duyu organları da veri işlem merkezine daha az bilgi sunar. Bir sonraki aşamada hipnotizör, hipnoz durumuna girecek kişinin dikkatini belirli bir nesne üzerine odaklaştırır. Bu nesne, ritmik bir şekilde sallanan küçük bir topçuk olabilir. Böylece dikkat, yani farkındalık enerjisi, etrafında "aydınlattığı" yüzlerce nesneden feragat ederek tek bir nesneye yöneltilmiş olur. Bu yönelimde; sakin, güven verici ama otoriter bir edayla hipnozu yönlendiren hipnotizör, öncelikli bir rol oynar. Kişi âdeta karşı konulmaz bir akıntıya kapılmıştır ve "uyandığında" kendisini başka bir adada bulur. Bu adada, yani FBD'de yaşadıkları artık onun gerçeğidir. Bizim dünyamıza (GABD) paralel bir dünyadır bu. Tüm alt sistemleri farklı çalışır. Hipnotizörün talimatıyla, korkup çekindiği orta ve bazen de alt bilinç-

dışı ile temas kurabilir. Duygu alt sistemi, takılıp kaldığı yas reaksiyonunu hızlandırabilir. Hipnoz altında duygusal boşalım/katarsis vuku bulabilir. Zaman-mekân alt sistemi değişir. Kişi verilen talimat doğrultusunda paralel bir zaman oluşturur. Kimlik duygusu alt sistemi bazı rolleri terk edebilir, öyle ki hipnoz esnasında kişi bambaşka bir insana dönüşür. (bkz. Şema 6)

Şema 6: Hipnoz Farklı Bilinç Durumu (HFBD)



6 no'lu şemada gördüğümüz gibi, hipnotize olmuş kişi ile hipnotizörün bilinçleri âdeta senkronizasyon hâlindedir. Zaman/mekân, veri filtrasyonu ve değerlendirme/karar alma alt sistemleri; bağımsız, tabiatlarını kaybetmiş, bir "yabancı"ya tâbi olmuşlardır (bkz. Şema 3). Bu arada yeni FBD'de (hipnoz bilinci) kişinin orta ve alt bilinçdışı ile teması artmıştır. Ancak bu "temas" artışı, üst bilinçdışı alanı için geçerli değildir. Bu alan "mühürlü" ve kişiye özel bir alan olduğu için, hipnotizör ne kişinin bu alanı ile derinliğine temas kurabilir ne de kendi "aydınlanmasını" veya lâtif duygularını hipnotize ettiği kişiye aktarabilir.[64]

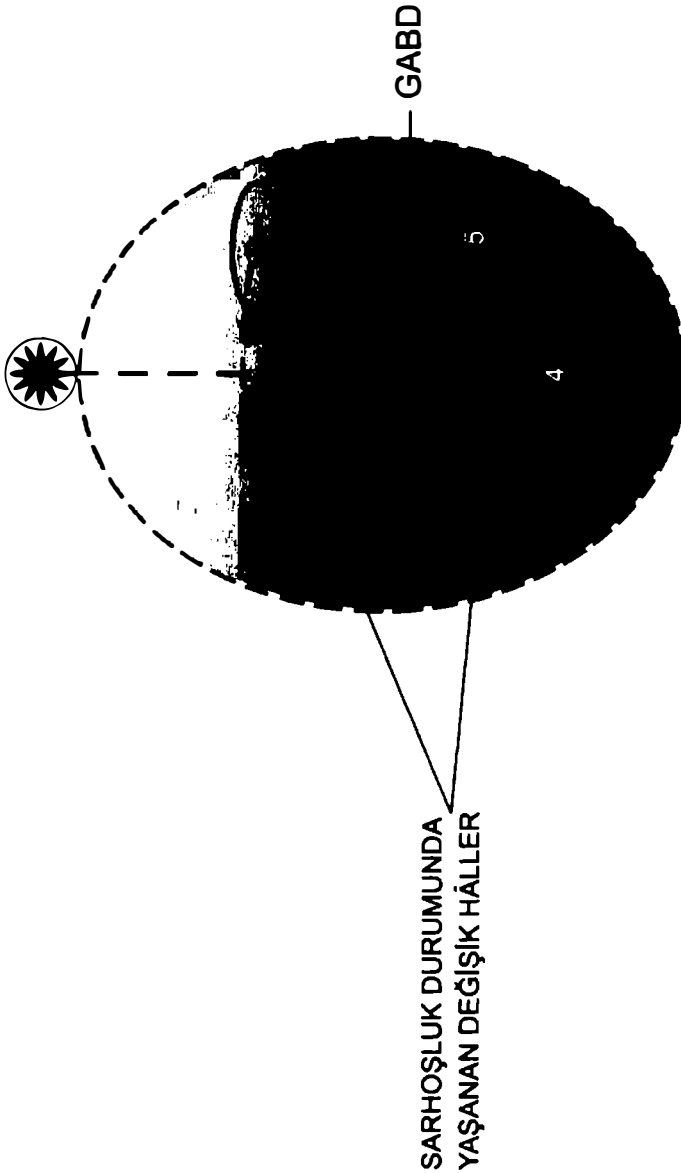
Sarhoşluk Farklı Bilinç Durumu

Çoğu insana aşina olan bir başka FBD örneği de sarhoşluktur. Tıp fakültesinde okurken yakın arkadaş olduğum İskandinav kökenli bir dostum, alkol düzeyi belli bir seviyeyi aşınca beni tanımaz, "Sen de kimsin?" derdi, fakat onu kollamak için verdiğim bazı direktifleri yine de yerine getirirdi. Getirmediği zamanlar, ertesi gün, arabasını park ettiği yeri bulabilmek için, Lozan şehrini saatlerce dolaşır dururduk.

Alkol, uyuşturucu ve uyaran etkisi ile geçici olarak çok sayıda farklı bilinç durumları ve hâlleri oluşur. Alt sistemler kalitatif ve kuantitatif değişimlere maruz kalır.

[64] Rahmani üst bilinçdışı alanı, bizim anlayışımıza göre çok özel ve, şartlarını yerine getirdiği takdirde, sadece kişinin kendisinin "girmeye izinli olduğu", kutsal bir boyuttur. Bu görüş, bütün büyük dinler ve maneviyat gelenekleri tarafından paylaşılır.

Şema 7: Yumurta Şeması,
Sarhoşluk Farklı Bilinç Durumu (FBD)



7 no'lu şemada gördüğümüz gibi, kişi alkolün tesiri ile ardı ardına çok farklı değişik bilinç durumları ve hâlleri yaşayabilir. Bütün alt sistemleri, özellikle farkındalık/müşahede sistemi giderek zayıflar, feraseti azalır.[65] Hz. Muhammed (sav.)'den rivayet edilen bir hadîs-i şerifte Rabbimiz şöyle buyurur:

> Mümin (inanan) kulumun ferasetinden çekinin, çünkü o benim nurum ile bakar.
>
> (Tirmizi, *Tefsir-ul Kur'an*, n.16)

Yukarıda değindiğimiz semantik anlam çerçevesinde bu hadisi değerlendirirsek alkolün ve diğer "örten" maddelerin, bu nuru perdelediğini varsayabiliriz. Zaten Kur'an'da alkol yerine, "örten" anlamına gelen "hamr" kelimesi kullanılmıştır. Alkol ve diğer "örtenler"in etkisi altında, içimizdeki "hayat ışığı" giderek söner. Geçici olarak alt ve orta bilinçdışı ile temas kurulur. Çoğu insan, alkolün etkisi altında yaşanan "boşalım/*katarsis*"lere aşinadır. Ne var ki bu boşalım, iki aklı başında insanın muhabbeti ve karşılıklı diyaloğu şeklinde olmadığı için, ertesi güne bıkkınlık verici bir baş ağrısının dışında pek fazla bir şey kalmaz. Oysa duygusal boşalım bir muhatap gerektirir. Muhatap ile muhabbet[66] ortamında, acı veren süflî duygular, lâtif duygular hâline gelir. Bizim anladığımız muhabbet şartlarında, ki psikoterapinin bu şartları yerine getirmesi gerekir, Gestalt/daire kapanır ve ilişki amacına ulaşır.

Alkol ve diğer "örten" maddelerin etkisi altında, üst bilinçdışı alanla sathi temaslar kurulabilir. Başlangıçta yaratıcılık, ilham,

65 Feraset, semantik anlamı açısından aslında firâset kelimesinden gelir. Binicilik, at yetiştirme bilgisi, yiğitlik, mertlik mânâlarını taşır. Fürû', fer kelimesinin çoğuludur ve fer; parlaklık, aydınlık, ziynet, kuvvet, nüfuz, iktidar demektir. Geniş bir anlamda, nefs-i emmâre "hayvanının" dizginlerini eline almaya da delalet eder.

66 Muhatap ve muhabbet kelimeleri "hbb" mastarı ile irtibatlıdır. Rağıp el Esfahani'ye göre asıl mânâ, "kokulu maddelerin tohumları" olsa da "hbb" mastarından türetilmiş ikinci mânâ "sevgi"dir.

sezgi, hatta diğerkâm sevgi dalgaları ortaya çıksa da, tüm bu duygular saman alevi gibi anlık ve geçicidir. Sarhoşluk derinleştikçe kaçınılmaz bir şekilde farkındalık azalır. Her an değişen cıvıl cıvıl, dinamik dünya, statikleşir. İnce ayrıntılar görünmez olur. Tabii ki uzun vadede, tolerans[67] kaynaklı dozaj artırımı, merkezî ve çevresel sinir sistemindeki sinir hücrelerinin yıkımı ile duyguların daha da küntleşmesi ve farkındalığın azalması kaçınılmazdır. Alkolik aptallaşma (*alkolische Verblödung*/Bleuler) ve duyusal küntleşme, uzun seneler süren alkolizmin kaçınılmaz yan etkileridir.

Meditasyon Farklı Bilinç Durumu

FBD ve DBH değişik bilinç hâlleri oluşturabilen, irade ile gerçekleştirilen, insanlık tarihi kadar eski bir diğer uygulama da meditasyondur. *Meditare*; Latincede "merkezi bulmak" anlamına gelir ve bu amaçla değişik teknikler uygulanır. Naranjo ve Ornstein üç tip meditasyon tanımlamışlardır. Bunlar sırasıyla; dikkati odaklaştırma, açılım ve dışa vurum teknikleridir.[68]

Dikkati odaklaştırma tekniğinde, dikkat dışarıdaki bir nesne üzerine yoğunlaştırılır. Mesela, nefesin burun deliklerinden girip çıkmasına odaklanılır. Bazen de özel oluşturulmuş bir "Gestalt", meditasyon farkındalığının merkezi olur. Buna örnek olarak, ince çakıllar üzerindeki kaya "adacıklarından" oluşturulmuş Zen bahçesini verebiliriz. Hipnozda olduğu gibi bu odaklaşmanın amacı, bilgi işlem merkezine gelen verileri, rasyonel akıl ve bilinç filtrelerinden geçirmeden, saf müşahede hâlinde algılamaktır. Meditatif yoğunlaşma derinleştikçe, farkındalık/müşahede enerjisi çevresini daha fazla "aydınlatır". Perdeler kalkar ve insan, içinde var olduğu dünyaya kendisini çok daha yakın hisseder. Duyu organları, tahrif olmamış, saf veriler sunar. Bu dolaysız görüş, duyuş ve

[67] Tolerans, maddeye alışarak dozajı arttırma anlamına gelir.

[68] Claudio Naranjo, *Meditation in Sprit and Practice*, J. P. Tarcher, 1971.

hissediş; mutluluk, coşku ve hürriyet duygularını da beraberinde getirir. Kimlik duygusu alt sistemi, alışılmış güncel rolleri ve bu rollere tekabül eden duyguları usulca terk eder ve geçici olarak yeni bir kimlik ötesi kimlik oluşur. Daha yoğun bir an yaşandığı için, zaman ve mekân alt sistemi, farklı bir modda çalışır. Zamanın akışı hızlanıp yavaşlamasa da, bu yeni zaman "GABD zamanı"ndan farklıdır. Yakın hafıza alt sisteminden başlayıp orta bilinçdışına ve daha derinlere uzanan bir anı ve duygu canlanması oluşabilir. Sanki bulanık bir suyun derinliklerinde dibe çökmüş nesneler birer birer bilince çıkmakta ve bilinç bunları sadece izlemektedir. Bu "baloncuklar" suyun yüzeyine çıktıktan sonra er geç patlar ve daha derinlerden yenileri zuhur eder. Meditasyona devam edilirse bir süre sonra dibe çökmüş verilerin ortaya çıkışı yavaş yavaş sona erer ve bilinçdışında birikmiş fazlalıklar tükenir. Hafıza ve bilinçdışı alt sistemlerin faaliyeti azalır. Bu sistemlerin tutsak aldığı farkındalık enerjisi çevreyi daha fazla aydınlatır.

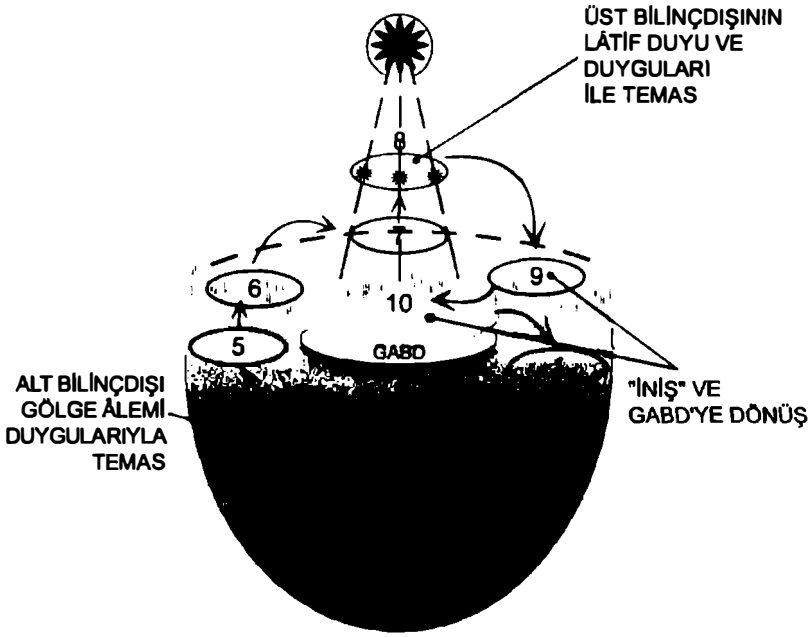
Genelde kimlik duygusunun oluşmasında, özdeşleştiğimiz duyguların yanı sıra, içselleştirdiğimiz beden imajımız da büyük rol oynar. Bedenin "avının üstüne sıçramaya hazır bir kedi" gibi hareketsiz, gerilim hâlindeki duruşu, eski kimlik duygularının terkine ve yeni bir "ben"le tanışılmasına yardımcı olur. Uzun süreli bir meditasyon uygulamasında, ardı ardına DBH/değişik bilinç hâlleri "kokteyl"i yaşanır. Bunlardan bazıları daha önceleri yaşanmamış "lâtif duyguları" da içerebilir. GABD'ye yabancı oldukları ve "müşterek gerçeklik" dilinde tanımları olmadığı için, bu duyguların ifade edilmesi çok zordur. Sanat vasıtasıyla, bu zorluğu aşmak ve yaşananları bir nebze olsun paylaşabilmek mümkündür.

Örneğin Uzak Doğu Zen kültürünü, bu lâtif duyguların bir dışa vurumu olarak değerlendirebiliriz. "Hayku" denilen, kısa ve özlü şiirler, figüratif resimler, sembolik değeri yüksek bahçe tasarımları, çiçek teşekkülleri/ikebana, ilk bakışta anlamsız gibi gelen hikâyeler, hep bu ifadesi güç duyguları anlatma girişimleridir. Ay-

rıca bu değişik bilinç hâllerinde, kasların koordinasyonu, yani dışa vurum veya hareket çıkış alt sistemi de olağanüstü maharet kazanabilir. Savunma sanatları, Aikido, Tai Chi, kılıç, okçuluk ve birkaç fırça hareketi ile yapılan kusursuz hat yazıları (kanji...) hep bu DBH'lerinin hareketli ifade tarzlarıdır. Tasavvuf çerçevesinde ise asırlardır ortaya konmuş olan tasavvuf musikisi, hat, ebru, tezhib, okçuluk ve sema icraatları da benzerlik gösterir.

Şimdi Şema 8'deki meditatif hâllere bir göz atalım.

Şema 8: Meditasyon Farklı Bilinç Durumu ve Hâlleri



Bu şemada gördüğümüz gibi, belirli bir süre meditasyon yaptıktan sonra, GABD'den "çıkmak" değil ama "uzaklaşmak" mümkün olabilir. Çünkü bu aşamada, GABD'nin bir titreşim frekansı olduğu düşünülürse hâkim rezonans hâlâ GABD'nin oluşturduğu melodiler bütünüdür. "Akıl şehrinin" uğultusu ve sokaklarında dolaşan alt kişiliklerimizin sesleri, kulaklarımıza gelmeye devam eder. Yukarıda ifade ettiğim gibi, "bilinçdışı mahzenleri"nin kapıları açılmış ve unuttuğumuzu sandığımız, bazen de var olduklarını hiç tahmin etmediğimiz hatıra ve duygular belirmeye başlamıştır. Bu hâlleri kabaca 1-2-3 pozisyonları ile tasvir edebiliriz. Nitekim bir süre sonra bu faaliyet diner ve "yükselme" başlar. Kişisel uygulamalarımda bu etkinlik 40 dakika kadar sürerdi (üstüme çöken hâlden, 40 dakika geçmiş olduğunu anlar, saatime baktığımda teyidini alırdım). Sanki şehrin uğultusu aniden kesilmiş, gece yarılanmış ve mehtap, şehri (akıl şehrini) aydınlatmaya başlamıştır. İleriki sayfalarda göreceğimiz (Şema 9), C. Tart'ın kitabında "kuantum sıçraması"[69] olarak tanımladığı ani geçiş bu olsa gerek.

Şemamızda yer alan 6-7 konumları, bu evreleri temsil eder. Gözler "karanlığa" alıştığında,[70] hem çevremizdeki dünya hem de duygularımız bambaşka bir anlam ve değer kazanır. Duyu organları sanki tıkanmışken açılmış, daha keskin bir şekilde işler hâle gelmiştir. Bu yeni algılama hâli, hem seçici dikkatin müşahede ışığını çevresine daha yoğun bir şekilde yansıtmasından hem de "gördüğü" nesne üzerinde daha fazla kalmasından kaynaklanır. Mesela bu farklı bilinç hâli zuhur etmeden önce gördüğümüz kırmızı bir nar çiçeği, DBH etkinleştiğinde bizde çok daha derin bir tesir uyandırır. Kalp bölgemizde yanma benzeri, tanımlanması zor, bedensel bir his duyumsarız. Çiçeği sanki ilk

69 Ch. Tart, *States of Consciousness*, Dutton, 1975, s. 53.

70 Üst bilinçdışı/UBD bilinen bütün GABD kategorilerinin ötesinde oldu ğu için, bu benzetmeleri kullanıyorum.

kez görüyoruzdur ve renklerin olağanüstü canlılıkta olduğunu fark ederiz. Bu renk yoğunlaşmasına ve kalp bölgemizde tanımladığımız hisse paralel olarak, duygularımız da bambaşka bir nitelik kazanabilir. Nar çiçeği içimizde bir sevgi uyandırır! Bu sevgi, dalga dalga çoğalan ve bazen gözlerimizi yaşartan muhabbet ve kardeşlik duygusunu andırır. Nar çiçeği ile yaşanan bu "aşk"tan sonra, seçici dikkatimiz bu kez de zeytin ağacının dalındaki bir kuşa takılır. Benzer bir süreç burada da yaşanır. Kuşun ötüşü kalbimizin derinliklerine işler. Çok yoğun bir kader ortaklığı duygusu yaşarız. Sevginin en ulvî yönleri, muhabbet, merhamet, hoşgörü, huşu, neşe, güven, ümit, coşku, tamamlanmışlık ve birlik duyguları, UBD alanında yaşanabilinecek en muhteşem hislerdir. Benim görüşüme göre bu duygular, yeni ortaya çıkmış duygular olmaktan çok, GABD'da yaşadığımız duygu ve duyuların yoğunluk kazanmış hâlleridir. Renkler, sesler, tadlar ve olumlu, evrensel, insani duygularımız, GABD'de sadece çok daha derin âlemlere açılan pencereler anlamını taşır. "Olumlu" ifadesini bilerek kullandım, çünkü UBD alanına derinliğine nüfuz edildikçe ben merkezli nefsani duygular (hırs, öfke, gurur, kaygı, ten duyusu şehveti), "güneşin" çıkmasıyla çarçabuk eriyip buharlaşıverir.

Üst bilinçdışı alanında yaşanabilecek bir başka his ise kişinin hem kendisine hem de çevresine yukarıdan bakabildiği bütünsel görüş hâlidir. Kişinin hayatı, hızlandırılmış bir film gibi gözlerinin önünden akıp gider. Bu, "sahneyi seyirci koltuğundan izleyebilme" yeteneği, hayatımızda küçük ama etkili rötuşlar yapmamıza neden olur. "Yükseklere" doğru yaptığımız bu uçuş veya DBH, bir süre sonra "yakıt bittiği" için maalesef sona erer ve usulca GABD'ye geri döneriz. Bununla birlikte, kişisel tecrübelerime dayanarak söyleyebilirim ki, yeni GABD'nin ontolojik konumu, "yolculuğa çıktığımız" GABD'den az da olsa farklılaşmıştır. Farkında olmadan bir üst düzeye çıkmışızdır.

Zikir, Tefekkür, Rabıta, Murakabe ve Sema
Farklı Bilinç Durumları

C. Tart, kitabında tasavvufta yaşanan bu durum ve hâllere temas etmiyor. Senelerce meditasyon uyguladıktan sonra tasavvuf metotları ile tanıştığım için, şahsi tecrübelerime dayanarak meditasyon ile tasavvuf metotları arasında bir kıyaslama yapmaya çalışacağım. Hayatımın yaklaşık on senesini, günde 2 ila 4 saat kadar süren Zen meditasyon uygulamaları ile geçirdim. Ayrıca senede iki üç defa dağların, ormanların ücra köşelerinde inzivaya çekildim. Meditasyona dair bahsetmiş olduğum durum ve hâllerin hepsini bizzat yaşadım. Daha sonra bu yöntemi terk ederek tedricî olarak zikir ve sema uyguladım. Aradaki en önemli fark, tasavvuf çerçevesinde yapılan uygulamaların, bağlı olduğum kişi tarafından bana ders olarak verilmesiydi. Miktarı ve tarzı o belirliyordu. Bu durumu, uçakta gözetim altında, yardımcı pilot olarak uçmaya benzetebiliriz. İkinci önemli fark ise uçuşun ilk başlarda çok "alçaklarda" seyr etmesiydi! Günde 4 saat meditasyon yapıp zihnimi parlak bir ayna hâline getirmeye çalışırken artık en fazla yarım saat süren zikir dersleri ile "yetiniyordum"! Tabii bu arada hacc ziyareti yapmış, (beş vakit namaz ile teheccüd namazı gibi nafile ibadetler de dahil) asgari İslami vazifeleri yerine getirir olmuştum. Başlangıçta sema dönüşleri (sema aslında bir zikir hâlidir), eski meditasyon tecrübelerime benzer, "yüksek uçuşlar" yapmamı sağlasa da nedense sonraları bu zikri de bıraktım.

Bu arada ilginç bir "gerileme süreci" yaşadım. Meditasyon esnasında gerçekleştirebildiğim zihin kontrolü, güneşin altındaki buz parçası gibi erimeye başladı. Hırs, öfke, kaygı, şehvet, gurur, kibir gibi, artık terk ettiğimi sandığım duygular yeniden ortaya çıktı. Onları denetleyebilmem zorlaştı. Aklım tamamen karışmıştı. Bana avantajlar sağlayacağını umduğum yeni "yol", o zamanki anlayışıma göre beni tam tersine geriye götürüyor-

du. Üstelik meditasyonun oluşturduğu "ermiş kimliği" balonu patlayınca içimdeki çaresiz çocuk yine sahneye çıkmıştı. Artık ağzımdan bilgelik kokan sözler çıkmıyor, insanlar üzerinde eskisi gibi tesir uyandırmıyordum. İçimdeki bir güç, eski rolleri oynamayı reddediyordu. Bana değer verip etrafımda toplanan kişilere, acıklı bir veda konuşmasının ardından, bundan sonra "sessizlik günleri" organize etmeyeceğimi söyledim. Göz yaşları ile birbirimizden ayrıldık. Onca sene bir balonu üfleyip dur ve sonra birdenbire içindeki tüm havayı boşalt. İşte elli yaşımdan sonra ulaştığım son nokta!

Bana en zor gelen, diğer insanlara göre ayrıcalıklı bir varlık olduğum kanısını terk etmekti (bunun için hâlâ uğraşıyorum)! Senelerce uyguladığım meditasyon teknikleri sonrasında farkına varmadan içimde enâniyet/manevi bir narsisizm oluşmuş, ortaya çıkan hâllerin ve "ışığın" kendimden kaynaklandığını sanmaya başlamıştım! Tevazu gibi görünen bütün davranışlarımın altında gizli bir gurur yatıyordu. Maddi açıdan varlıklı bir insan olmama rağmen, yırtık pırtık elbiseler giyiyor, çok az yemek yiyor ve vejetaryen bir rejim uyguluyordum. Farkındalığımı azalttığı için alkolü bırakmış ve bir "ermiş" hayatı sürmeye başlamıştım. Bir müddet inzivada kaldıktan sonra, dağdan veya mağaradan inip derin derin bakan "bilge" gözlerle insanları süzdüğümde kadın erkek herkes karşımda eriyip gider olmuştu. Özellikle hanımların ilgi odağı hâline gelmiştim. Bütün bu "ermiş/aydınlanmış" karizmama rağmen, yine de insanları istismar etmedim, ne kadar şükretsem azdır.[71]

Hayatımın bu aşamasında beni ayakta tutan neydi diye geriye dönüp baktığımda Hz. Mevlânâ'ya yönelik muhabbetimin (ks) bunda etkili olduğunu görürüm. Henüz bir Sûfî yoluna bağlan-

[71] Böyle sahte ermişlerin, özellikle karşı cinsle ilişkilerinde insanlara verebilecekleri zararları, kitabın ileriki bölümlerinde örneklerle anlatacağım.

madan önce bile, yoğun meditasyon dönemlerimde her sene Şeb'i Ârus'ta Konya'ya gider ve *Mesnevî-i Şerif* okurdum.[72]

Mesnevî yavaş yavaş, beni fazla ürkütmeden, bana kul olmanın, kulluk bilincini yaşamanın ne kadar önemli olduğunu öğretti. Önceden tuttuğum yolda "aydınlanma", insanın kendi kendine oluşturduğu bir "yükselişti." Yükselişi arttırmanın yolu, daha fazla meditasyon yapmaktan geçiyordu. On saat, on iki saat, bütün bir gece, hiç uyumadan arka arkaya iki gün, duvara dönüp o ufacık siyah yastığın üstünde, dimdik bir omurgayla, put gibi oturmak ve oluşan tüm duygu ve düşüncelerin gökteki bulutlar gibi gelip geçişini izlemek... Hızla belirip kaybolan sevgi, nefret, çoşku ve hüzün karışımı hisler... Bu oturuşta aklına Buda bile gelse, "Vur kıçına tekmeyi" diyordunuz! Bendeniz, gece gündüz "armut" gibi oturup tüm bildiklerimi unutarak "yok" olmaya uğraşıyordum. Oysa bu "yok" olmuş Mustafa, benim bile farkında olmadığım, hayatımın en sinsi alt kişiliği hâline dönüşmüştü.

"Meditasyoncular" birbirlerini gördüklerinde "koklaşırlar"; kimin "gagası" daha büyükse, kim daha "bilge" sözler sarf ediyorsa o baskın çıkar. Bendeniz sadece "teoride" değil, icraatta da ciddi çabalar gösterdiğim için, rakiplerimin bana karşı hiç şansları yoktu. Adamların karşısına "yok" olmuş, "saf" bir nefs hâlinde çıkıyordum, tutup çekiştirilecek hiçbir tarafım yoktu! Zaman içerisinde bu "yarışta" yine bir enâniyet olduğunu fark ettim. Ben gerçek ermiş, onlarsa sahteydiler. Onlar yemi yutmuş, benim "öyle" olduğuma inanmışlardı. Bense inanmıyordum, çünkü bana bir şekilde İslam ve tasavvuf "virüs"ü bulaşmıştı! Bu rolden nefret etmeye başladım ve giderek bu gruplar-

[72] Şeb'i Ârus, düğün gecesi demektir. Hz. Mevlânâ'nın vuslatını, yani Rabbine kavuştuğu geceyi ifade eder. 17 Aralık'ta Konya'daki türbesinde ikindi namazı öncesi duası yapılır ve aynı gece sema âyin i şerifi gerçekleştirilir.

dan uzaklaştım. Bu "balon" nasıl söner diye tefekküre daldım. Hayır hasenat yapmak bana çıkar yol gibi göründü. Bu kez tutku hâlinde hayır işlerine yöneldim. Köyler tarandı. Fakir çocuklar ameliyat ettirildi, okutuldu. Büyük şehirlerdeki varoşlar gezildi. Aileler için etkin yardım programları devreye sokuldu. Vakıflar kuruldu. Bu kez de "yardım meleği" alt kişiliği devreye girmişti. Meğer bu arada fark ettirmeden bizim "balon" şişmeye devam ediyormuş! Bir gün İstanbul'da bir taksiciden aldığım hayır dersi sayesinde patlayıverdi! Adamcağız, o İstanbul trafiğinde ekmek parası için binbir meşakkatle direksiyon sallarken tasarruf ettiği parayla Yüksekkaldırım'dan kimsesiz çocuklar için alışveriş yapıyor ve yurtlara dağıtıyordu. Hafta sonu tatillerinde kendi çocuklarını mesire yerine götürmekten feragat ederek bu tasarrufu sağlıyordu. "Zaten yazın Samsun'a köye gideceğiz, orada temiz hava alırlar" diyordu. Bir düşündüm, benim bütün varlığım içerisinde bana ve çevreme büyük görünen hayırlar, bu adamcağızın fedakârlığı yanında bir hiç hükmündeydi. Doğrusu neydi sorularını sorarken, içinde bulunduğum yaman çelişkiyi, gönlümü uzaktan okuyarak fark eden bir "Bilen"in, "Hata da yapsanız hayırlara devam edin" demesiyle aşmaya çalıştım. Hâlâ da çalışıyorum...

> Sevgili mal verene, altın bağışlayana kendini öptürmez. O aşk derdi ile sararıp solan gerçek aşka yanağını uzatır.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt I, s. 306, çev. Ş.C.)

İşte böyle bir "yokluk" durumunda Hz. Mevlânâ bana gerçek yokluktan söz etti, gerçek tevazu ve aşkın ne olduğunu anlattı. Başta o alt kişiliği terk etmek içimi yaksa da kul olmanın, kendi kendine olunan (*self made*) dervişliğe kıyasla ne kadar yüce ve özgürleştirici olduğunu giderek kanıksadım. Bana verilen dersleri elimden geldiğince sıdk-ı sadakatle icra etmeye devam ettim. Doğrusunu söylemek gerekirse yine de aklım hep o eski hâlle-

rimdeydi! Ne var ki, uçtuğum dönemlerin aksine, bu yeni yolda içten içe hep "birilerinin" beni desteklediğini hissettim. Sanki sırtımdaki görünmez bir "el", her tökezleyişimde beni yakalayıp tutuyordu. Rüyalar ve tevafuklar[73] sayesinde bu destek süreklilik kazandı. Peki sonra ne oldu, hâlâ tam olarak anlamış değilim! Seher vakti güneşin yavaş yavaş ışıyıp çevreyi aydınlatması gibi, giderek içimde bir ışık belirmeye başladı. Bu anlatılmaz yeni ışıkta, bazen o eski, "lâtif duygular" ortaya çıkıyor ama bunlar için çaba sarf etmem gerekmiyor. Akıntıda yüzen bir çekirdek gibi, her şey benim dışımda gelişiyor.

Tasavvufi icraatlara göre belirginleşen hâlleri, daha detaylı bir şekilde kitabın ilerleyen bölümlerinde göreceğiz. Şimdi Tart'ın FBD/Farklı Bilinç Durumları analizine geri dönerek uyku farklı bilinç durumunu inceleyelim.

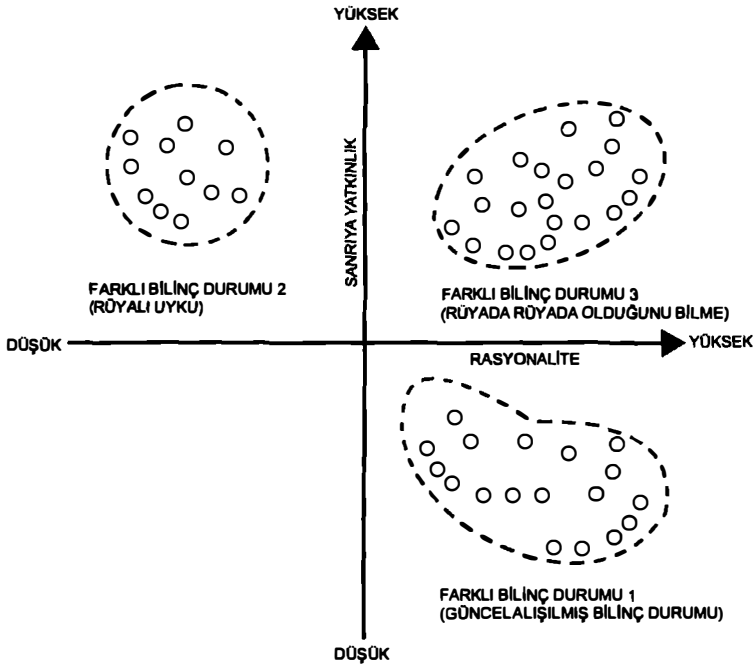
Uyku Farklı Bilinç Durumu

Rüyalı REM uykusunu[74] ve rüyasız uykuyu FBD örneklerinden sayabiliriz. GABD/Güncel Alışılmış Bilinç Durumu ve uyku FBD'ye psikolojik deneyim alanı olarak bakarsak şöyle bir tablo ile karşılaşırız.

73 tevafuk, anlamlı raslantı mânâsına gelir.

74 REM: *Rapid eye movement.* Hızlı göz hareketleri anlamına gelir ve rüyalı uykuyu temsil eder. Gözlerin daha sakin olduğu dönem, rüyasız uykudur.

Şema 9: Farklı Bilinç Durumları Tecrübe Edilebilir Alan Çalışması



Bu şemada dikey boyut, sanrıyı (hayal) temsil ederken yatay boyut rasyonel aklı temsil eder. Çıkış alanımız sağ alt köşedeki GABD'dir. Bu etrafı kesik çizgi ile çevrili "hâller kümesi", güncel alışılmış bilinç içerisinde, değişik zamanlarda öznel ve nesnel olarak algılanabilecek kişisel farklılıkları gösterir. Kesik çizgili deneyim alanının dışına çıkıldığında bilinç söner. Bir başka deyişle, artık bilincin hüküm sürmediği yasak alana girilmiş olur. Uyku hâline geçişi kolaylaştıran şartlar bir araya geldiğinde (yorgunluk, beden gevşemesi, duyu girişi azalması vs.) bir anda uykuya dalar ve kendimizi bir başka âlemde, yani şemadaki sol üst köşede buluruz. Bu alan, hayallerin gerçeğe

dönüşebildiği bir âlemdir, mesela rüyada istersek uçabiliriz. Rasyonel akıl kategorilerine göre daha alt konumdayızdır. Nitekim rüyada rüyada olduğumuzu bilme yeteneğine sahipsek (sağ üst köşe), bu defa hem rasyonel akıl devrededir hem de hayalî açıdan GABD'ye göre daha "yüksek" konumdayızdır.[75] Tart, bu değişimi kuantum fiziğindeki "kuantum sıçraması" kavramı ile karşılaştırır.[76]

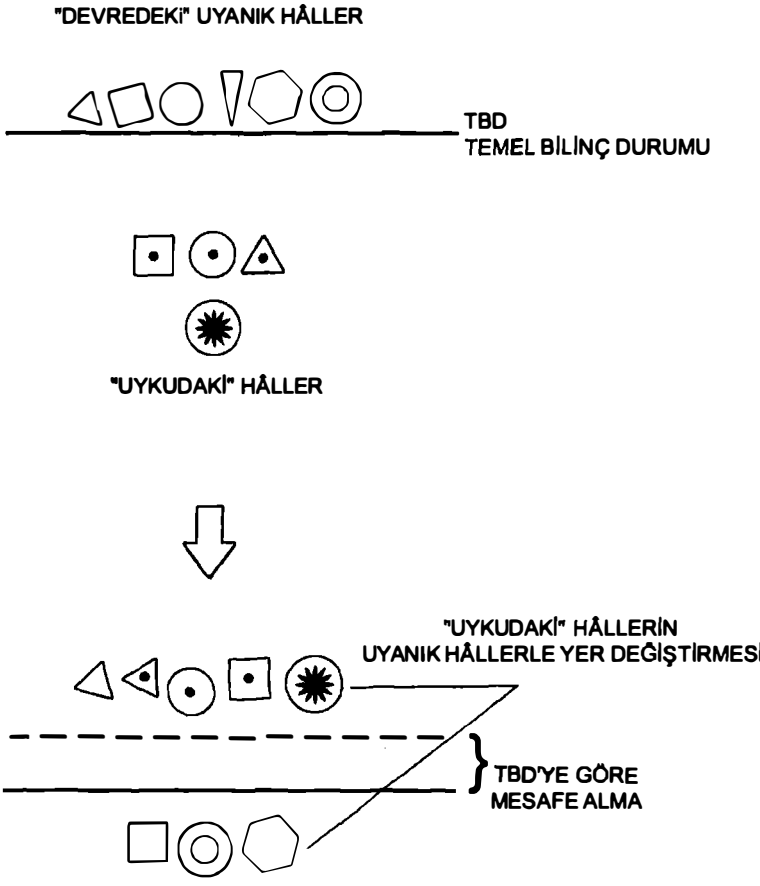
Değişik Bilinç Hâlleri

Buraya kadar farklı bilinç durumlarını incelemiş olduk. Şimdi ise Türkçeye DBH/değişik bilinç hâlleri diye çevirdiğimiz *discrete altered state of consciousness* olgusunu ele alalım. Değişik bilinç hâllerinin anlaşılmasının oldukça önemli olduğuna inandığım için, konuyu hem Tart'ın görüşleri hem de Sûfî psikoloji açısından incelemeye gayret edeceğim. Tart, DBH/değişik bilinç hâlini, temel bir organizasyona göre (genelde GABD), bilinç durumunun kuantum sıçraması yapacak kadar değişmesi olarak tanımlıyor. Yani alt sistemlerin organize oldukları temel denge hattından, önemli (*significant*) sayılabilecek her uzaklaşma ve uyuyan öğelerin devreye girmesi, var olan denge düzenini bozuyor.

[75] *Lucid dreaming*: Berrak rüya görme bazı durumlarda kendiliğinden oluşan, bazen de belirli bir eğitim sonucu oluşabilen, rüyadayken rüya gördüğünü bilme hâlidir. Bir örnek verelim :"Çok önemli bir rüya görmüştüm. Rüyada kendi kendime 'Bildiğim kadarıyla sen yarın bu rüyayı unutursun' dedim ve rüyayı, rüya içinde tekrarladım. Ertesi gün 'sırıtarak' uyandım!"

[76] Bilindiği gibi, bir elektronun olası iki yörünge arasındaki geçişi ani bir süreçtir, ara konum yoktur (Heisenberg Belirsizlik Teorisi).

Şema 10: Değişik Bilinç Hâllerine Geçiş



Bir başka tanım yaparsak DBH, zihinsel işlemi oluşturan tüm sistemlerin niteliksel bir değişimden geçmesi sonucu, yaşanan bilinç değişikliğine paralel olarak kişinin içinde bulunduğu dünyayı ve bilincini, bir önceki durumuna göre tamamen farklı algılamasıdır! Farklı bilinç durumu (FBD) daha ziyâde sabitleşmiş bir durumu tasvir ederken, değişik bilinç hâli (DBH) sistem içindeki önemli bir değişikliğe tekabül eder.

Tasavvufi açıdan baktığımızda, sabitleşmemiş şuur değişikliğine "hâl" denir. Bu "hâl" sabitleştiği takdirde "makam"a dönüşür. Hâl ve makam arasındaki farkı, Hz. Mevlânâ şöyle ifade eder:

Sevgili, âşıklarından birisini huzuruna çağırdı, âşık aşk mektubunu çıkarıp sevgilisinin huzurunda okumaya başladı.

Mâşuk dedi ki: "Eğer bu okuma benim içinse vuslat zamanı ömür zayi etmektir bu!

Ben yanındayım, sen mektup okuyorsun. Bu, âşıklık alâmeti değil ki!"

Âşık dedi ki: "Doğru, sen buradasın ama ben istediğim zevki, istediğim gibi bulamıyorum ki.

Geçen yıl senden aldığım zevki, şimdi vuslatına erişmiş olduğum hâlde alamıyorum.

Ben bu kaynaktan arı, duru su içtim, o suyla gözümü de yeniledim, gönlümü de.

Şimdi kaynağı görüyorum ama su yok. Yoksa su yolumu birisi mi kesti?"

Mâşuk dedi ki: "Şu hâlde ben, senin sevgilin değilim. Ben Bulgar Türküyüm, sen Katu Türkü istiyorsun.

Sen bana değil, bir hâle âşıksın. Fakat yiğidim, hâl elde kalmaz ki.

Senin tamamiyle istediğin ben değilim. Âlemde istediğin şeyin bir kısımcağızı bende var.

Sevgilin değilim, sevgilinin eviyim.

Halbuki aşk, peşindir, eldedir; sandıkta değil!

Sevgili, tek olan sevgiliye derler. Gelişin de ondandır, sonuncu gidişin de ona!

Onu buldun mu, başkasını beklemezsin gayri.
Ortada görünüp duran da odur, gizli olan da o!
O, hâllere sahip bir hâkimdir, mahkûm değil. Aylar, yıllar, o ay yüzlünün kuludur, kölesidir.
Dilerse söyler, hâle ferman eder... Dilerse hükmeder, cisimleri can hâline getirir.
Bekleyip duran, oturup hâl arayan, hâl bekleyen kişi, işin sonuna varmış değildir.
Sona varan kişinin eli, hâl kimyasıdır, elini oynattı mı bakır sarhoş bir hâle gelir, altın olur.
Dilerse söyler, hâle ferman eder... Dilerse hükmeder, diken ve neşter, nergis ve ağustos gülü kesilir.
Hâle mahkûm olansa hâl gelince derecesi artan, hâlsiz kalınca rütbesi eksilen bir adamdır.
Hulâsa, Sûfî "zamanın oğlu"dur, fakat zamandan da kurtulmuştur, hâlden de.
Hâller, onun azmine, onun onayına mahkûmdur.
Hâller, onun Mesih'in nefesine benzeyen nefesleriyle diridir.
Sense hâle âşıksın, bana değil.
Sen, bir hâle sahip olma ümidiyle benim etrafımda dönüp dolaşıyorsun.
Bir an eksilen, bir an artıp kemal bulan hâl, Halil'in mâbudu olamaz, batar gider.
Batıp giden, gâh böyle, gâh şöyle olan güzel değildir, ben batıp gidenleri sevmem.
Bazen hoş, bazen nahoş olan, bir zaman su, bir zaman ateş kesilen, ayın burcudur ama ay değil...

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 3, s. 112, çev. Ş.C.)

Mesnevî-i Şerif'den alınan bu beyitlerde görüleceği üzere, DBH bizler için hiç de yabancı bir kavram değildir. 1260'larda, yani C. Tart kitabını yazmadan 700 sene önce, sadece hâl diye tanımlanan DBH bilinmekle kalmıyor, insanlar bu hâlleri sabit ve dengeli duruma getirmek için metodik bir şuur eğitiminden ge-

çiyorlardı. Seyr-i sülûk denilen bu eğitim boyunca nasip ve gayretleri ile orantılı olarak makam sahibi oluyorlardı.[77]

C. Tart'ın kitabını okuduğumda, bu muhteşem gerçeğin farkına vardım. Dostum R. Frager'e yazdığım mektupta, C. Tart'ın kitabını yazdığı dönemde özellikle Uzak Doğu maneviyat yollarından etkilenmiş olduğuna, İslam ve tasavvufu tanımadığına dikkat çektim. Kendisi bu mektubu C. Tart'a göndermiş, o da bu konuyla ilgili görüşlerini bildirmiş. Kitabın sonunda bu mektupların İngilizce orijinal metinleri ile Türkçe tercümelerini bulabilirsiniz.

C. Tart'ın görüşlerini özet hâlinde sunarsak: İnsan bilinci, sabit ve değişmez bir durum olmayıp, sandığımızın çok ötesinde farklılıklar içerebilen bir "algılamalar silsilesi"dir. Sabitleşmiş bilinç durumu, mesela GABD/güncel alışılmış bilinç durumu, belirli alt sistemlerin oluşturduğu bir denge durumunu temsil eder. Bununla birlikte bu denge her an bozulmaya hazırdır. FBD/Farklı bilinç durumlarında ve DBH/değişik bilinç hâllerinde, farkındalık/müşahede alt sistemi, kişinin kendisini ve çevresindeki dünyayı yoğunluk ve odaklaşma açısından değişik bir şekilde "aydınlattığı" için, son analizde bilinç de algılanan çevre de mutlak değil, değişkendir.

77 İleride göreceğimiz gibi, sadece tasavvufi eğitim değil, sıdk-ı sadâkat ile yapılan günlük İslami uygulamalar da insana sessiz sedâsız değişik bilinç hâlleri yaşatır. Ama hâl yaşamak ve makam sahibi olmak ayrı durumlardır. Sadece bir Mürşid-i kâmil'in rehberliğinde eda edilen nevâfil (nafile ibadetler) ve hizmetler kişiyi kabı aldığınca bir makama veya makamlara ulaştırır.

بسم الله الرحمن الرحيم

3. Ken Wilber ve Bilinç Yelpazesi

C. Tart'ın kitabından iki sene sonra, 1977'lerde Ken Wilber'in *Bilinç Yelpazesi/(Spectrum of Consciusness)* adlı kitabı yayımlandı. Kitaptan bahsetmeden önce, yazarın kimliğiyle ilgili birkaç noktaya dikkat çekmek istiyorum.

1949 Oklahoma City doğumlu olan Kenneth Earl Wilber, ilk kitabı *Bilinç Yelpazesi*'ni yirmi üç yaşında kaleme aldı. Yirmi yayıncı tarafından reddedilen kitap nihayet 1977'de yayımlandı. Çok kısa süre içerisinde dünya çapında bilinç üzerine yayımlanmış en önemli çalışma oldu. Benötesi psikolojisi enstitüsünün kurucularından J. Fadiman bu kitabı, "William James'in kitabından sonra bilinç üzerine yazılmış en makul, en anlaşılır kitap" olarak tanımlıyor. İşin ilginç yönü, Wilber kitabı yazdığı yıllarda üniversite mezunu bile değildi. Tıp fakültesine girdiği hâlde ilk senesini tıp yerine felsefe ve psikoloji okuyarak geçirmişti. Ardından biyolojiye yönelmiş ve giderek üniversite ile olan ilişiğini kesmişti. Akademik kariyer yapmamasına rağmen, hem Batı'nın hem de Doğu'nun maneviyat, felsefe ve psikoloji ile ilgili yazılmış tüm eserlerini âdeta bir kara delik gibi yutarak tam mânâsıy-

la özümsemişti. Haftada iki üç kitap bitiriyor, bir yandan da yoğun meditasyon uygulamalarıyla içsel derinliklerine inmeye çalışıyordu. Bu süreç, çok sevdiği ikinci eşinin ağır hastalık ve ölüm dönemi hariç, günümüze kadar devam etti. Hakkında düzinelerce kitap yazıldı. İnternette 271 web sitesinin müspet veya menfi konusu oldu. Bazıları onu zamanımızın W. James'i, C. Darwin'i, hatta Eflatun'u diye tanımladı. Freud psikoloji, Einstein fizik için ne ifade ediyorsa Wilber'in de bilinç araştırmaları için benzer bir öneme sahip olduğu vurgulandı. 1970'lerin romantik Jung'cu dâhi çocuğu, tabii ki sadece bilinç araştırmaları ile yetinmeyecekti. Dayanılmaz bir çağrı onu hep daha yükseklere doğru çekiyordu. İkinci kitabı *Atman Projesi*'nde, manevi gelişimi ve aydınlanmayı açıklamaya çalıştı. Önemli bir saptamada bulundu. "Önce/öte karışıklığı" (*Pre/trans fallacy*) kavramı ile aydınlanma diye tanımlanan sürecin, sadece hayatın ilk dönemlerindeki "saflığa" dönüş olmadığını, benötesi hâllerin özgür irade ile harekete geçen ve aslında her birimizin doğasında var olan, üstün insani değerler olduğunu açıkladı. Bu tespitle Jung'un da temsilcisi olduğu, hayatın ilk dönemlerindeki "saflığa" dönüş anlamına gelen "romantik ilkellik" görüşü aşıldı. Aynı zamanda Freud'un manevi arayışları tamamlamak için ileri sürdüğü gerileme (*regression*) teorisi de çürütülmüş oldu. Freud benötesi gelişimi, ana rahmine geri dönme imgesiyle örneklendirilebilecek, benlik öncesine gerileme olgusu (*prepersonal regression*) ile karıştırmıştı.

Atman Projesi adlı kitabın özü; "gelişim aslında bir evrim sürecidir, evrim ise aşkınlıktır, aşkınlığın son hedefi ise Tanrı'da sonuçlanan nihai birlik bilinci (Atman)dır" cümlesiydi. Daha sonra Wilber insan gelişiminin bilişsel, duygusal, sosyal ve manevi yönlerini araştırdı ve bu yönler arasındaki hassas dengeyi açıklamaya çalıştı. Bir daireyi dörde bölerek oluşturduğu gelişim şemasında, iç ve dış âlemler arasındaki bireysel ve toplumsal açıdan ayrılması mümkün olmayan müşterekliği

vurguladı. Wilber âdeta bir gelişim girdabına yakalanmış; bireysel, toplumsal, içsel ve dışsal yönleri ile dünyaya ve insanlığa "yukarıdan" bakıyor ve bütünsel bir sentez oluşturmaya çabalıyordu. *Her şeyin Kısa Tarihi*, *Nefsin Gözü* ve *Her şeyin Teorisi* adlı yapıtlar, bu bütünsel görüş arayışının ifadeleriydi. Tıpkı Einstein'in, hayatının sonlarına doğru bütün fizik kanunlarını bir formül altında (Bileşik Alan Teorisi) toplamaya çalışması gibi, Wilber de açıkta kalan son parçayı yerleştirip maneviyatı ve tüm bilimleri kapsayan, eksiksiz bir daire oluşturmak istiyordu. Bu muhteşem amaç uğruna kullandığı araçlar, şüphesiz yüksek düzeydeki rasyonel zekâsı, bizzat yaşadığı meditatif hâller, esinlendiği Budist ve Hinduist metinler ile ilahî tecelliye mazhar olduklarını iddia eden guru'lardı. Ne var ki, vahiy mesajından kopuk marifet arayışı neticesinde Wilber de Batılı dehaların kaçınılmaz hastalığına, yani "peygamberlik sendromu"na yakalanma riskiyle karşı karşıya olabilir.[78] Manevi açıdan feyz aldığı guru'sunun "Avatar" olduğunu iddia etmesi bu açıdan pek düşündürücü![79] Görüşlerini bütünüyle paylaşmasam da Wilber'in ilk kitabı olan *Bilinç Yelpazesi*'ndeki son derece ilginç noktalara değinmek istiyorum[80,81]

Uçsuz bucaksız, sakin bir deniz düşünün. İçinde yaşadığımız evrenin, bildiğimiz zaman ve mekânın çok ötesinde...

78 Burada rahmetli eski İstanbul valilerinden Fahrettin Kerim Gökay'ın bir nüktesi aklıma geldi. Bilindiği gibi Fahrettin bey psikiyatristti. Bir dostu kendisine bir üçüncü şahıstan bahsederken, "filanca bakan oldu" demiş. Bunun üzerine Fahrettin bey gülümsemiş, "Evet, evet, biliyorum; bakan olduktan sonra başbakan da olacak, belki cumhurbaşkanı da. En sonunda Allah (cc) olduğunu iddia edecek ve bana getirecekler" demiş.

79 Avatar, Hint manevi ekolleri geleneğinde, yaşayan tanrı anlamına gelir.

80 K. Wilber, *The Spectrum Of Consciousness*, Quest Book, 1977.

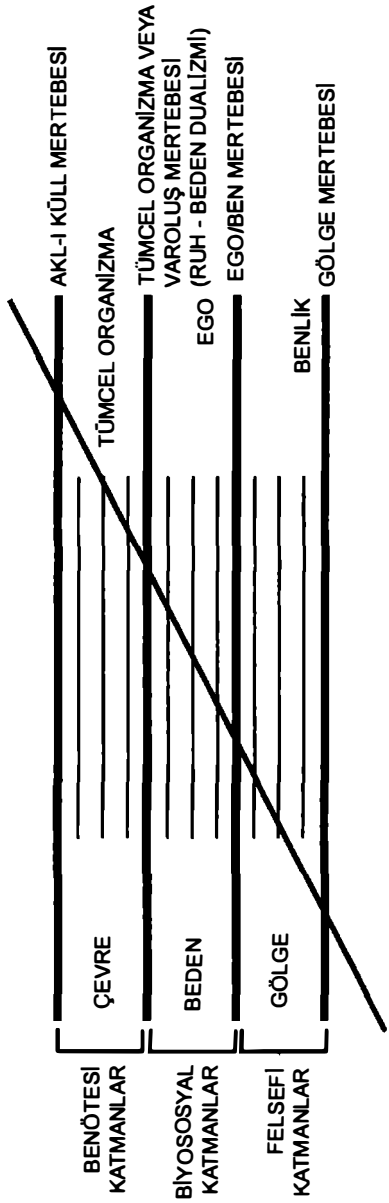
81 Daha anlaşılır olması için, yazarın kullandığı bazı tâbirlerin tahminî İslami/tasavvufi karşılığını tırnak içinde, orijinal İngilizce karşılığını ise parantez içinde vereceğim.

Wilber bu âlemi "birlik bilinci" (*Unity Consciousness*) olarak tanımlıyor. Tasavvufi karşılık olarak buna "akl-ı küll" de diyebiliriz. İşte kitap, bu sonsuzluk âleminden, içinde yaşadığımız zaman ve mekân boyutuna düşen bir "damla"nın, yani insanın serüvenini anlatıyor. Wilber'in oluşturduğu iniş/nüzul şemasının ilginç yönü, gerek değişik bilinç durumlarının, gerekse değişik psikoterapi ekollerinin bu şemada net bir biçimde yer alıyor olması. C. Tart bölümünde, GABD/günlük alışılmış bilinç durumunu ve DBH/değişik bilinç hâllerini yatay olarak analiz etmiştim. Şimdi ise bu analizi her şeyin başlangıcından itibaren dikey olarak oluşturacağım. Anlatacaklarımı yumurta şemasına entegre edeceğim için, sizlere sunacağım şemada Wilber'in orijinal çalışmasının aksine, akl-ı küll üst tarafta yer alıyor olacak. Bu değişimin teoride hiçbir önem taşımadığını belirtmek isterim.[82]

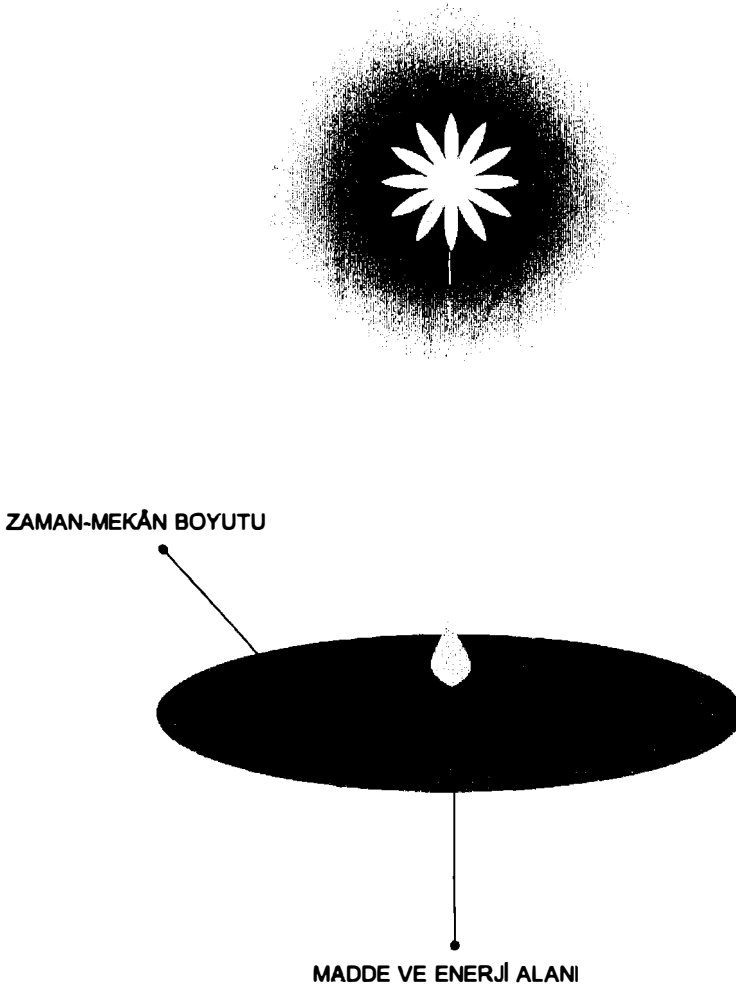
11 no'lu şemada, tevhid âlemini temsil eden akl-ı küll mertebesi, ikiliğin/dualizmin ötesindeki sonsuz birlik denizi olarak tasavvur edildi. Bu teoriye göre, nüzulun her evresinde yeni bir dualizm oluşur ve giderek "karanlıklara" doğru bir yolculuk başlar. Oluşmuş her dualizm, bastırma (*repression*: bilinçdışına atma) ve yansıtma (*projection*) süreçlerini de beraberinde getirir. Dolayısıyla saf müşahede örtülmüş olur. Denizden ayrı düşen damlanın bulunduğu ilk konum, varoluş konumudur (*existential level*). Bu konumda damla, çevresini ve diğer damlaları görerek "Ben değil, o" bilincini oluşturur. "Ben denizden ayrı bir damlayım" dediği anda Wilber'e göre birinci dualizm oluşur. "Deniz", yani geldiğimiz tevhid/birlik âlemi, bilinçdışına atılır ve diğer damlalara aslında hayalî olan bir farklılık yansıtılır (birinci yansıtma).

82 K. Wilber, *The Spectrum Of Consciousness*, Quest Book, 1977, s. 143.

Şema 11: İniş/Nüzul Mertebeleri



Şema 12: Damlanın Edna Âlemine (Aşağı Âleme) Düşüşü



"Ben ve o" dediğimiz andan itibaren mekân da yaratılmış olur.[83]

Damla bu aşamada daha bütünsel bir organizmadır. Henüz nefs-beden dualizmi oluşmamış ve rasyonel düşünce, yani "fikir" tam olarak devreye girmemiştir. Fikir oluşmadan, damlanın var olma aracı sadece "damlalığı", yani bedenidir. Bu soyut ifadeleri basit bir örnekle açıklamak istersek:

> Bir pazar sabahı yatağınızda uyandığınızı düşleyin. Dışarıdan kuşların cıvıltısı geliyor. Sizse yatakta şöyle bir geriniyorsunuz. Pek fazla bir şey düşünmeden sadece bedeninizi hissediyor, çevrenizi müşahede ediyorsunuz. Anlatılmak istenen işte tam bu his.

Yeni doğmuş bir bebeğin kendini ve çevresini algılamasını da buna benzetebiliriz. Gelgelelim "damla", içindeki "Can" vasıtasıyla, ayrı düştüğü "deniz"le hep bağlantı hâlindedir. Varoluş konumu açısından insan, iki kutuplu bir varlıktır. Bir kutupta beden, diğer kutupta ise Can yer alır. Wilber'in söylediklerine tasavvufi açıdan bakarsak:[84]

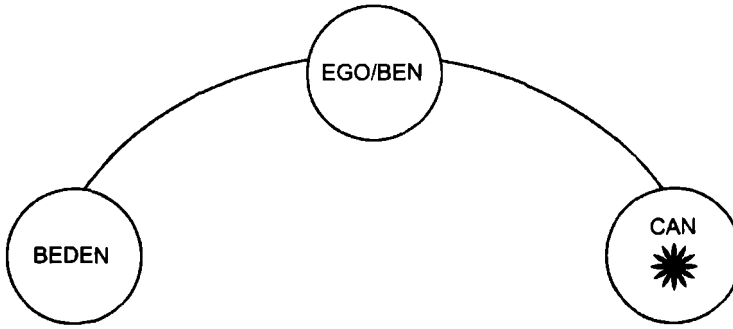
> Ten candan, Can da tenden gizli değildir. Fakat kimseye Can'ı görme izni verilmemiştir.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, 6. beyit, çev. Ş. C.)

> Dünyada güneş gibi insanı şaşırtan acayip bir şey yoktur. Fakat Can güneşi, ondan daha çok şaşırtıcıdır. Çünkü dünyayı aydınlatan güneş fânidir. Can güneşi ise ebedîdir. Onda "dün" yani geçmiş zamanın anlamı yoktur.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C.)

83 Aramızdaki farklılığı "gördüğümüz" andan itibaren ben ile o arasında aşılmaz bir uçurum oluşur. İşte mekân dediğimiz şey budur.

84 İnsanın bu en saf, asli yönünü çalışmamın değişik evrelerinde sırasıyla "gerçek benlik", "özbenlik" ve "Can" diye tanımladım. Yunus Emre'nin (ks) "Bir ben vardır bende benden içeru" diye nitelendirdiği, insanın bu en saf yönü *Mesnevî-i Şerif*'te "ruh", "Can" ve ender de olsa "özbenlik" diye geçiyor.

Şema 13: Ego/Ben Köprüsü



13 no'lu şemada görüleceği üzere, gelişimin sonraki evrelerinde giderek fikirlerin oluşturduğu "ben" duygusu, Can ile beden arasında bir köprü vazifesi görür. Sonsuz barış/selam, güven/*itminan* âleminden "sürgün" edilmiş Can, bir damla olarak hem acizliğinin farkındadır hem de kopup geldiği yerin özelliklerini bilinçdışı bir süreç olarak taşımaktadır. Yukarıda temas ettiğimiz gibi, asli gerçek budur. Bu çelişkiyi aşmak için, soyut bazı oluşumlarla, yani fikirlerle varlığını güçlendirerek egosunun hayalî yapı taşlarını oluşturur.

Mekânı ve o yapay mekânda belirginleşmeye başlayan ego/nefs birimini böylece açıklamış olduk. Zaman kavramı açısından baktığımızda ise aşağı âleme inmiş Can, sanki dar bir alana sıkışmış gibidir. Değişkenliğinin sürekli olduğunu fark eder. Çizgisel, yatay bir hat üzerinde oluşan değişimler, hafızaya yerleşip dünyevi zaman kavramını oluşturur. Anlaşılması çok zor olan bu ilahî/dünyevi zaman farkını aşağıdaki örnekle daha net bir şekilde açıklayabiliriz.

> Bir âlem tasavvur edin. An be an doğuş ve yok oluş birbirini takip ediyor. Her nesne bir pırlanta gibi diğer nesneleri yansıtıyor. Karanlık dünya âleminde havai fişekler birbiri ardına patlıyor. Rengârenk pırlantalar oluş ve yok oluş silsilesi için-

de, bir yanıp bir sönüyorlar. Bu söylediklerim sizlere hayal ürünü ve soyut gibi gelse de, bir kuantum fizikçisi veya elektronik mikroskopla maddeyi izleyen bir bilim adamı için gayet doğaldır. Görsel olarak izlediğimiz bu süreci, bir de ilahî orkestranın çaldığı bir senfoni gibi düşünelim. Algıda seçicilik yüzünden, dikkatimizi bu senfoninin bazı namelerine odaklarız. Bu arızi, kısıtlı algılayış, duyu organlarının yetersizliğinden kaynaklanır. Seçilmiş nameleri sıralayarak oluşturduğumuz "müzik", yani "damlaların senfonisi", sözünü ettiğimiz "çizgisel zamanı" (dünden bugüne, bugünden yarına akıp geçen zaman...) oluşturur.

Denizinden uzak düşmüş çaresiz, âciz damla, dünyevi zaman boyutunda varoluş ve yok oluşun birbirini takip ettiğini görünce, "ölüm" denilen sanal bir kavram oluşturur. Böylece tevhid âleminde asli olan "ölüm/doğum birliği"nden kopuş, ikinci bir temel dualizme neden olur. Ego veya nefs olarak adlandırılan bu yanılsama, insana belki de varlığının en düzenbaz oyununu oynar. Sen "ölümsüz" olabilirsin, diyerek onu kandırır. Ölümü bastıran (bilinçdışına atan) damla, geleceğe dönük girişimlerle ölümsüzlüğü arar. Arzu, istek, şehvet/libido ve fikir bazında yarınlar yaratarak bu hayalin sürmesini sağlar. Wilber bu sanal yok oluşa çare olarak "Bedenin aksine fikirler çürümez, paslanmaz, eskimez..." der.[85] İşte fikir planında var olan ama bedensel gerçekliğe uzak düşen, ölümsüzlük/süreklilik hissi Wilber'e göre bu şekilde doğmuştur.

Nüzul veya inişin belirli bir aşamasından sonra, aslında Can ile beden arasında bir köprü vazifesi görmesi gereken ego veya nefs (nefs-i emmâre), fikirlerin güdümüyle, üçüncü temel dualizmi yaşar. Böylece "Can"dan kopar veya "Can"ı bastırır. Tevhide en yakın olan, karanlık bir gecede kusursuz bir mehtabı andıran özümüz (Can), kara bulutların arasında kaybolup gider. Bu

[85] K. Wilber, *The Spectrum Of Consciousness*, Quest Book, 1977, s. 125.

arada farkındalık/müşahede "enerjisinin" ışığı, nefs ön plana çıktığı için, bedeni daha az aydınlatır. Can/beden dualizmi (üçüncü dualizm) gerçekleşmiş olur.[86]

Bu aşamadan sonra ego veya nefse yani psikosomatik varlığımıza sürekli yeni roller, yeni kılıflar biçilir ve böylece egonun "hayat projesi" başlatılır. Ana hatlarıyla bu proje, damlanın âcizliğini ve sonluluğunu hatırlatacak tüm işaretlerden kaçınmayı öngörür. "Ben ve o" diyerek mekânı oluşturduktan sonra, dünyevi zamanın nasıl zuhur ettiğinden bahsetmiştik. Geçicilik âlemini zihnimizde biriktirdiği hatıralar, zamanın aslında olmayan öncesini; ölümden kaçmak için türettiğimiz günlük arzu, istek ve eğilimlerimiz ise tasavvur ettiğimiz zamanın sonrasını oluştururlar. Böylelikle suni bir şekilde hayaller üzerine temellendirilen bir zaman kavramı ortaya çıkmış olur.[87]

Gelgelelim içimizde öyle bir "alan" vardır ki, buraya girdiğimizde dünyevi zaman bitip tükenir ve âdeta bir balon gibi patlar. İşte bu, içinde yaşadığımız "an"dır. Ölüm ve doğum, an hakikatinin iki farklı bakış açısından değerlendirilmesidir. An bilincinin derinliklerinde, geçmiş silinip gider. Geçmiş kaybolursa doğum da olmamış olur. An bilincinde gelecek de olamaz ve geleceği olmayan ölmüş demektir. Her an yeniden doğmak, geçmişi yok ettiği gibi, her an yeniden ölmek de geleceği yok eder. Hepimizin bildiği gibi bu an bazen "bir ömre bedel" olabilir. İşte yukarıda temas ettiğimiz, egonun hayat projesinin en önemli ayaklarından birisi, anı teğet geçmektir. Hayallerimizde, (dünyevi zamana göre) sonsuzluk ölüme eşittir. Oysa an, tevhid yani sonsuzluk âlemine açılan bir kapıdır. Yaşadığım bir olay bu meseleyi daha iyi değerlendirmemi sağlamıştı:

[86] Bedenimizi kendimizden ayrı bir varlık gibi hissederiz. Bedene yönelik terapiler, değişik uygulamalarla bu açığı kapatmayı, yani asli birliği yeniden yapılandırmayı hedefler.

[87] Öyle ya, aslında ne geçmiş ne de gelecek var... şu anda!

Bodrum, Turgutreis'te gün batımları muhteşem olur. Yaz akşamları güneş, ufukta gözüken Türk ve Yunan adalarının arasından batarken unutulmaz bir renk cümbüşü yaşanır. Kaldığımız otelde, bu güzelliğe anlam katsın diye çalınan ney taksimlerini dinlerken, içimiz bir hoş olmuştu... Birden yaşlı ve "çağdaş" bir hanımefendi, sesini yükselterek durumu protesto etti: "Kapatın bu müziği, bana ölümü hatırlatıyor..."

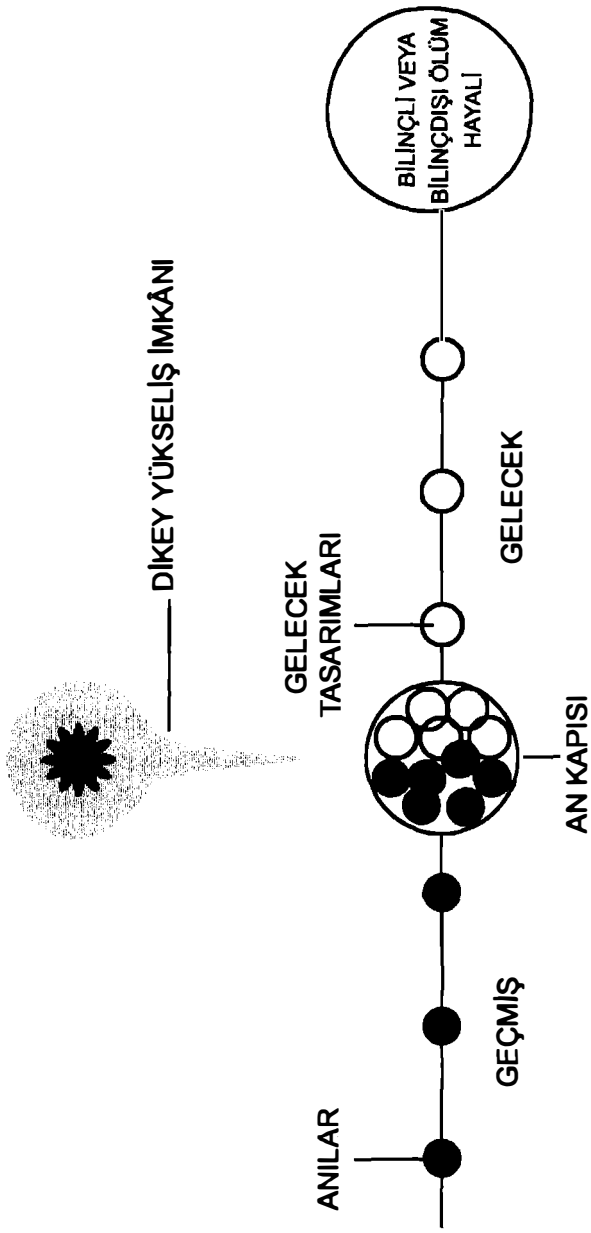
Özetlersek, ego veya nefs "iniş" esnasında, tevhid şuurunun kapısı olan an bilincinden gittikçe biraz daha kopar. Yapısını ayakta tutmak için geçmişi bu anın üzerine giydirir (bugünü, geçmiş haritasına zoraki uyarlar), yok olmaktan korktuğu için de hep geleceği tasarlar. Oysa, geçmiş ve gelecek bir hayal ürünü olduğu için, ego gerçek anlamda zaten ölüdür!

Kendinde olmak, aklı başında bulunmak, yıkılıp giden geçmiş zamanı anmak demektir. Aslında geçmişi anmak da, gelecekten korkmak da Allah'a karşı perdedir. Her ikisini de yani geçmiş zamanı da, gelecek zamanı da ateşe at, yak.

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1, s. 138, çev. Ş. C.)

Burada insanın büyük bir çelişkisi söz konusudur. Wilber "İnsan ölümden korktuğu için kendi kendisini öldürür" diyor! Ölümle kastedilense "dikey yükseliş" imkânının yitirilmesi, yani an kapısından geçerek gerçek ölümsüzlük âlemine adım atamamaktır.

Şema 14: Zaman Akışı



Tevhitten koptuk, zaman ve mekân kavramlarını oluşturduk. Giderek "Can"dan ve bedenden de koptuk. Ve iniş/nüzul devam ediyor...

Ego veya nefsin alt konumlarını (nefs-i şehvani), psikosomatik organizmanın, akli ve sembolik tasarımlardan sonra aşağı yukarı neticelenmeye yakın hâli olarak tasavvur edebiliriz. Bu tasarımlar aslında, bir "sepet dolusu" hatıradan başka bir şey değildir.

> Yaşlı derviş son nefesini vermek üzereymiş. Genç derviş, hayatın gerçeğini bilse bilse ancak o bilir, diyerek yanına gitmiş. "Derviş baba hayat neydi?" diye sormuş. Bunun üzerine yaşlı derviş gülümsemiş, "Bir andı oğul", demiş, "sadece bir andı..."

Tasarımlar, yakıştırmalar, roller, özdeşimler nefsin üstüne giydirildikçe "benlik/*self*"oluşmaya başlar. Assagioli'nin "alt kişilikleri", Jung'un "persona"sı işte bu oluşumdur. Benliğin oluşumunda yani varoluş düzeyinden ego düzeyine geçişte, sosyo-biyolojik faktörler, yani toplumun içselleştirilmiş değerleri, dil, aile, medeniyet, efsaneler, açık ve gizli kurallar elbette ki büyük bir rol oynar. Eğer bu öğrenme süreci esnasında veriler ilahî "filtre"den, yani vahiy mesajından geçerek insana ulaşmışsa, hata payı daha az olur. Fakat zihin ve beden, zamanın kültürel normları tarafından parsellenmişse çok değişik roller ve zoraki şekillenmeler meydana çıkabilir. Örneğin, bedenin varlığını kanıtlama çabaları niteliğinde saç boyamalar, estetik ameliyatlar, dövmeler, aşırıya kaçan zayıflama rejimleri gözlemlenebilir.

Bir sonraki aşamaya geçiş yapmak amacıyla, ariflerden duyduğum bir sırrı sizinle paylaşayım: "Can"ın gölgesi olmazmış! Bildiğimiz gibi ışığa karşı durursak arkamızda bir gölge oluşur ve o gölge sürekli bizi takip eder! Işığa doğru yürürsek gölgeyi göremeyiz, ama ışığın tersine gidersek gölge hep karşımızdadır. Gel seni yakalayayım deyip üstüne atlasak başaramayız. Peki sen gerçekten var mısın, yok musun desek, bize gülümser ve "Bu sana bağlı, hem varım hem de yokum" der!

Bu fizikî gölgenin yanı sıra, bir de insanın nefsî gölgesi, hatta gölgeleri vardır. Bunlar modern psikolojide varlıkları ispatlanmış, bilinçdışının "gölge"de kalmış sakinleridir. Zihin şehrinin karanlık köşelerinde dolaşan hayaletler gibidirler... Bunların varlığını, ortaya çıkıncaya kadar pek bilmeyiz, bilmek de istemeyiz. Günlük hayatında pek sakin, munis olan bir kişi, bazı durumlarda, kendisinden hiç beklenmeyecek öfke patlamaları yaşayabilir. Olay geçtikten sonra yaptıklarına kendisi bile inanamaz. Normalde kendimize yakıştıramadığımız, kabul edemediğimiz yüzlerce duygunun o karanlık şehirdeki temsilcileri, rollerini oynamak için âdeta fırsat kollarlar. Öfkeli, kıskanç, kaygılı, hırslı, bazen hin oğlu hin bazen zavallı sokak çocukları, güneşin pek nadir yüzünü gösterdiği o karanlık şehirde kol gezerler (aslında gölge de varlığını güneşe borçludur!). İşte Wilber, kabullendiğimiz günlük rollerin ötesindeki bu gölge âlemimizi (veya benlikten kopma sürecini), "dördüncü dualizm" olarak tanımlıyor. Bastırılıp bilinçdışına atılan gölgelerin dış dünyaya yansıtılarak, diğer insanlarda yaşatılması, her dualizmde müşahede edilen bir süreçtir. Özünde iyi niyet taşımadan yapılan eleştiriler, aslında bir başkasında kendi karanlık yönümüzü fark edip yadsımamızdan ibarettir. Böylece kendimize yabancılaşıp "insanlıktan" bir adım daha uzaklaşırız![88]

> Ey insan, başkalarında gördüğün zulümler, kötülükler, senin kendi kötü huyunun onlardan aksetmesidir, görünmesidir.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C.)

Tevhid bilincinden koptuktan sonra, derinlere doğru yaptığımız yolculukta (persona/gölgeler hâlinde) benliğimizi de bölerek son durağa varırız. Burada önemle üzerinde durmamız gereken

[88] Kur'anî bir tâbir olan zulüm (çoğulu zulumât), semantik analizde karanlık anlamına gelir. Birisine "zulmetmek", onu karanlığa atmak demektir. Mecazi anlamda Allah'ın (cc) nurunu kesiyorsak, mesela fuhşiyatı teşvik edip doğruları yasaklıyorsak, insanları karanlık alana sokuyoruz demektir.

nokta, K. Wilber'in, her bilinç düzeyinin kendine özgü bir bilinçdışına sahip olduğu görüşüdür. Bu, birazdan yumurta şemasında ele alacağımız bilinçdışı kategorilere tekabül eder. Bilinçdışımız bir üstte bulunan bilinç düzeyini ikiye bölerek karşıtlıklar oluşturur. Örneğin, bilinçdışında annesine çok yoğun bir öfke taşıyan bir erkeğin, bilinç düzeyinde eşinin kendisine ters gelen ufacık bir hareketini abartarak bir öfke patlamasına yol açması gibi. Bu bağlamda psikolojik açıdan dualizm, bilinçdışıyla eşanlamlıdır ve bir anlamda içinde bulunulan hâlin gölgeleriyle örtüşür. Karşıtlıkların aslında birbirinden ayrılmaz parçalar olduğunu düşünürsek (biz ve fizikî gölgemiz gibi/*coincidentia oppositorum*), çift görmenin hayalden başka bir şey olmadığını fark ederiz! Bu "şaşılık" sürdükçe gerçek anlamda yaşıyor sayılmayız. Hayatı kucaklamak için artı ve eksilerin birleşmesine ihtiyaç vardır.

> Hayat, zıtların birbiri ile uzlaşmasıdır. Aralarında savaş meydana gelmesi de ölümdür.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C.)

Çift görüş rüyasından uyanmak için, bu çift konumlandırmaya bir üst bilinç düzeyinden bakmak gerekir. Analitik psikoterapi sürecinde yapılmak istenen de budur. Bu çok katmanlı bilinçdışı telakkisi, ilk bakışta birbirinden kopuk gibi gözüken psikoloji ve psikoterapi ekollerinin icraatlarına anlam kazandırır. İşin ilginç yönü, kitapta yer yer temas ettiğimiz, sistematik tasavvufi eğitim ve şuurlanma sürecinde de benzer bir amaç güdülmektedir.

Bilinçdışı kategorilerinin oluşumunu ontolojik açıdan en üst konumdan başlayarak bir kez daha izlersek; tevhid/birlik görüşünün nur denizinden "sahile" çıktığımızda, "ben"in farkına varırız. Ne var ki "ben" görüldüğü andan itibaren, "o" hâline dönüşür. Kişi dünyaya baktığında artık "ben ve onlar" der ve içinde doğduğu denize sırt çevirir. O deniz ilk bilinçdışıdır! Bu bilinçdışı denizi hiçbir zaman duyu gözleri ile sahilden görülemez, sadece içine tekrardan girilir!

Bizim suretimiz, dış görünüşümüz şu tatlı akıl denizinde suyun üstünde yüzen kâseler gibi yüzer durur... Suretimizin, şeklimizin içi aşk ve imanla dolu olmadıkça o, denizin üstünde boş bir kap gibi yüzer durur. Fakat içi ilahî şuurla dolunca akıl denizine gark olur gider. Akıl denizi gizlidir, görünmez; görünen âlem, suret âlemidir. Bizim şu dış görünüşümüz, akıl denizinin bir dalgası, yahut bir ıslaklığıdır. Şekil ve dış görünüş, akıl denizine, "küllî aklın nur deryasına" dalmak, deniz olmak ister, fakat aklı akılla, nuru nurla aramayıp da, hislerine ve sebeplere (nedensellik/*causality*) başvurduğu için, akıl denizi onu, o başvurduğu şeyden de uzağa atar.

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C.)

Damlanın içinden düştüğü deniz, temel bilinçdışı (*fundamental unconscious*), Wilber'e göre sonsuz kâinat, bize göre ise Rabbimizin Rahmaniyet denizidir.[89]

Türkçeye "derin bilinçdışı" olarak tercüme ettiğim *base unconscious* kavramı da geçmiş, şimdiki ve gelecek âlemlerin insan kalbinin derinliklerinde potansiyel olarak var olması anlamına gelir. Bu görüş, insanın ezelde Allah'ın (cc) güzel isimlerini öğrenme şerefine mazhar olduğuna işaret eden temel İslam öğretisiyle benzerlikler taşır.

Ve O, Âdem'e her şeyin ismini öğretti...

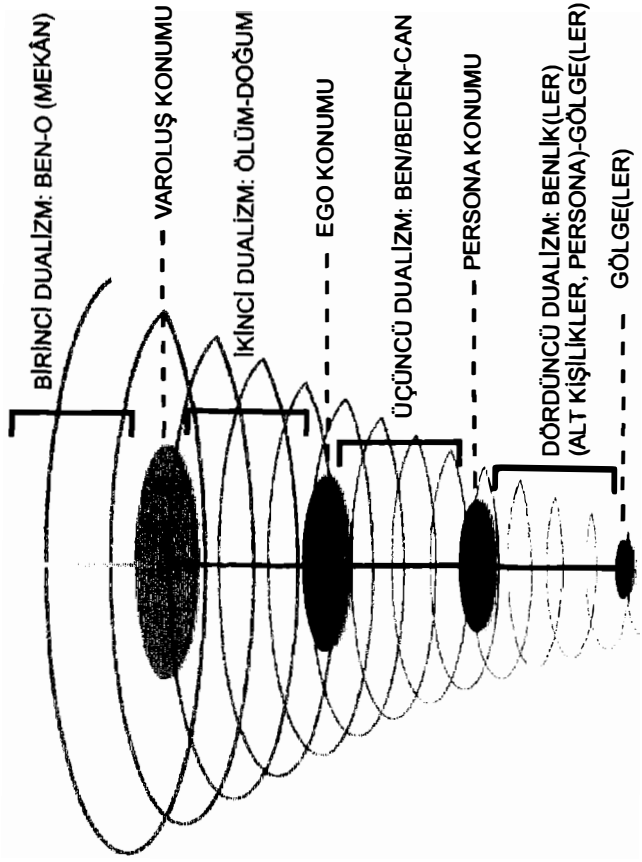
(Kur'an, M. Esed Meali, Bakara Sûresi: 31)

Wilber'in temel bilinçdışı tanımından sonra yaptığı ikinci kategori, biyososyal bilinçdışıdır.

Mantığı daha kolay anlaşılabilsin diye, iniş/nüzul, dualizm ve biyososyal bilinçdışı kategorilerini aşağıda farklı bir şemayla belirttim.

89 İleride göreceğimiz gibi İbn Arabi (ks) hazretleri, Allah'ın (cc) güzel isimleri arasında "Rahman" ismine özel bir yer vermiş ve bunu "büyük isim" olarak nitelendirmiştir.

Şema 15: İniş/Nüzul Girdap Şeması



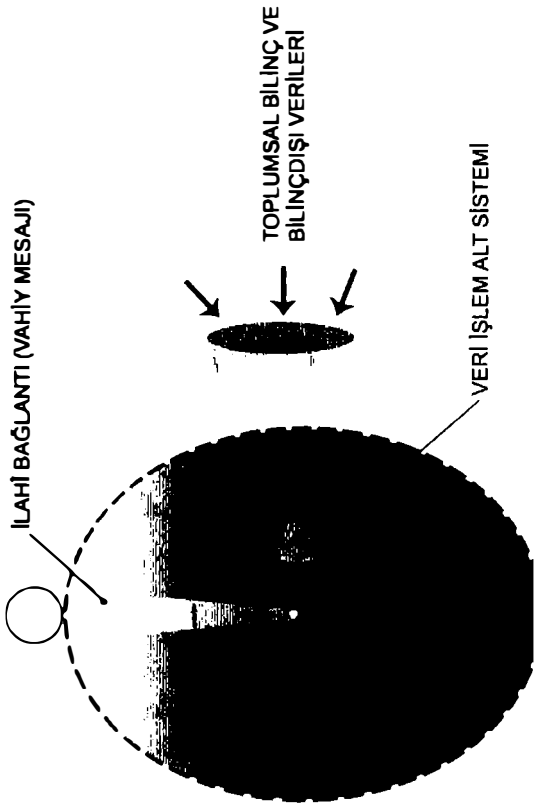
Tevhid bilincinden koptuktan sonra, "ben-o" ayrımı yaparak mekânı oluşturduk. Dünyevi zaman tuzağına yakalanarak ölümü icat ettik. Zamanla süngerin suyu çekmesi gibi toplumsal "değerler" bize nüfuz etti ve karşı koyulmaz bir sosyalleşme süreci başladı. Aslında bu süreç de bir tevhid/birlik arayışıdır. Aşağı âlemde yalnız kalan damlacık, tevhidi bilinçdışına attığı için zaten başka nereye sığınabilir ki? Böylece zihnin veri işlem alt sistemine (ViaS) duyu organları vasıtasıyla ulaşan saf veriler, hayatın ilk yıllarından itibaren *a priori* kabul görmesi gereken doğru veya yanlışlar hâline dönüşür. Değerlendirme/karar alma alt sistemi, gördüğünü sandığı realiteyi öznel bir hâle getirir. Hakikate tekabül etmeyen veriler ve bireysel doğrular yığılmaya başlar. Ana babalarımıza ve yakın çevremize duyduğumuz sevgi yüzünden onların doğrularını, gerçekte olmasa bile, doğru kabul ederiz. Böylece müşterek gerçeklik oluşur. Sosyalleşme süreci esnasında "damlacık", sanki kendinden daha büyük bir su birikintisi içerisinde, geldiği yerin (akl-ı küll, tevhid âlemi) özlemini gidermek ister. Mesela aile içi sevgi eksikliği durumlarında, kişi beklediği kabul ve sevgiyi yakınlarında bulamazsa, civarındaki en yakın "su birikintilerine" yönelir. Bunlar alt gruplar, çeteler, spor kulüpleri, politik oluşumlar, dernekler, moda/trend akımları, sözde maneviyat yolları ve sayısız benzerleri olabilir. Bireyin, kendi değerlerinden feragat edip içinde yok olmak istediği her yönelim, aslında damlanın kopup geldiği denizi aramasıdır. Tarihte örneklerine tanık olduğumuz gibi, bazen bir millet yek vücut hâlinde bir ideolojiyi din olarak benimseyip toplumsal bir histeri yaşayabilir. Bireysel çaresizlik, millî birliğin içinde yok olup gider. En zayıf damlacık bile kendisini derya gibi hisseder.[90]

[90] İstanbul Avusturya Lisesi'nde okurken, bazen dersi kaynatmak için 2. Dünya Savaşı'nda Alman ordusunda hizmet vermiş hocalarımızı "gaza getirir", hatıralarını anlattırırdık. Rus cephesinde tank birliklerinde görev almış eski bir subay, III. Reich'i anlatırken sanki uçuşa geçerdi. Gözlerindeki ifade hâlâ aklımda...

Toplumsal bilinç ve özellikle toplumsal bilinçdışı, ferdin müşahede alt sistem enerjisinin belli bir yöne kanalize olmasında büyük rol oynar. Toplum kendi doğrularını ferde kabul ettirirken, aynı zamanda gerçeği maskeleyebilir. Gerçek aslında tek olmasına rağmen, her toplumun, milletin, medeniyetin gerçeği, göreceli olarak farklılık arz eder. Mesela Türkiye sınırını geçip Ermenistan'a girsek birkaç dakika sonra kendimizi bir başka gerçeklik âleminde buluruz. Bize temelde ters gelen şeyler, orada doğru olabilir. Aslında dış görünüşteki çeşitliliğe rağmen özler hep birdir. Hz. Mevlânâ'nın ifade ettiği gibi, badem ağaçları birbirinden çok farklı görünseler de, badem yağı aynıdır.

Öz bir ise, hakikat de birdir. Bize bu evrensel hakikat, ilahî vahiy mesajı ile tebliğ edilir. Veri işlem alt sisteminin, dışarıdan gelen verileri ayırt etmedeki referansı budur. Bu ilahî müşterek hakikatte buluşulduğunda Türk, Ermeni, Alman arasında aşılmaz gibi görünen uçurum aşılır, deniz denize kavuşur, evrensel muhabbet oluşur.

Şema 16: Yumurta Şeması ve Toplumsal Bilinçdışı



Şema 16'da açıkladığımız gibi, Wilber bir de ferdî, yani felsefi bilinçdışından söz eder. Varoluşçuların son sorular diye tanımladığı ölüm, anlam, özgürlük, yalnızlık gibi, cevapları cüzî akılla verilemeyecek soruların, ferdin derinliklerinde temsil edildiğini ileri sürer. Damlanın damlalık varoluş durumuna isyan etmesi gibi, bütün insanlık baştan beri tutkuyla bu soruların yanıtını aramaktadır. Türlü cambazlıklarla rasyonel aklı kullanarak düşüncenin sınırlarını zorlayan filozoflar, bir türlü çıkış yolu bulamamışlardır. Dürüstlüğünden ve insanlığından çok etkilendiğim, varoluşçuların babası olarak görülen Danimarkalı filozof Sören Kierkegaard, *Ölüme Götüren Hastalık* adlı kitabında bu konuyu trajik bir saydamlıkla işlemiştir.[91]

Eflatun gibi Kierkegaard da sağlıklı bir yaşamın, karşıtlıkların aşılması ile mümkün olabileceğini savunur. Sonluluk/sonsuzluk, imkân/gereklilik gibi karşıtlıkların çözülememesi, insanın içinde hüsran oluşturur. İşte insan olmanın özü bu hüsranda aranmalıdır, mutlulukta değil. (*Der Grund des Menschseins ist in der Verzweiflung zu suchen, und nicht in der Freude/The essence of being human is to be in despair, not to pursue happiness.*) Burada Almanca "Verzweifelung" tâbirine dikkat çekmek isterim. Ver-Zwei-Felung, ikiye bölünmüşlük, aynı zamanda hüsran anlamını taşır. Kierkegaard maalesef hayatı boyunca, bütün felsefi çabalarına rağmen bu ikiye bölünmüşlüğü aşamamış, tevhid bilincine ulaşamamış, depresif bir hayat yaşayıp ölmüştür.

Rasyonel, analitik, ampirik, indirgeyici bir yaklaşım, maddi dünyayı yüzeysel olarak anlamlandırmada çok faydalı bir araç olabilir. Rasyonel bakış açısından hareketle, "özgürlük" gibi soyut kavramlara yönelik sofistike düşünce sistemleri geliştirilse de bunlar gerçeğe ulaşmada yetersiz kalmaktadır. Kierkegaard örneğinde olduğu gibi, Batılı büyük filozofların yaşam öyküleri çoğu zaman bir trajediden ibarettir. Bu gerçeği 1200'lerde fark eden Hz. Mevlânâ, filozofları tek kanatlı kuşlar olarak tanımlamıştır.

91 Sören Kierkegaard, *Die Krankheit zum Tode*, GTB, Siebenstern, 1982.

Bilim, bizi yükselikliklere çıkaran akıl kuşunun bir kanadı ise marifet de ikinci kanadıdır. Tek kanatlı kuşlarsa uçamazlar.

> Sendeki eşkiyalığın, azgınlığın azalmasını istiyorsan çalış, çabala da sendeki felsefi düşünceler azalsın. Tabiattan ve hayalden doğan felsefi düşünceler, celâl sahibi Allah'ın nurunun feyzinden doğan hikmet değildir. Dünya "hikmeti"; felsefeyi, zannı ve şüpheyi arttırır. Fakat din hikmeti insanı göklerin üstüne çıkarır, ötelere yüceltir. Ahir zamanın zeki filozofları, kendilerini önce gelenlerden üstün gördüler. Onlar hileler öğrenerek ortaya atıldılar. Dine aykırı fikirler ile Hakk bilginlerini üzdüler. Onlar, ne akıl almaz işler, düzenler peşinde koştular! Asıl kâr ve manevi kazanç iksiri olan sabrı, bağışlamayı, hoşgörüyü ve cömertliği yok ettiler. Ey hakikati arayan kişi! Şekil ve nakış tozunu gördün ya, rüzgârı da gör. Köpüğü gördün ya, köpüğü meydana getiren uçsuz bucaksız denizi de müşahede et. Ey insanoğlu, bunları düşünerek müşahede et, gör! Çünkü sende işe yarayan ancak bu görüştür. Bu görüşten başka neyin varsa, onlar yağdır, ettir, iliktir, damardır, sinirdir. Ey insanoğlu, senin yağın mumları ışıklandırmaz, yani mum yapmakta kullanılmaz. Etin de şarap içenlere kebap yapılmaz. Bütün şu tenini, gövdeni baştan başa bakışta, görüşte yok et, erit! Bakışa git, bakışa!
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 2, s. 496, çev. Ş. C.)

İşte, bilinç alt sistemleri şemasının (Şema 4) merkezinde yer alan müşahede "güneşinin" ne muhteşem bir tasviri, insan yüceliğinin ne lâtif bir izahı!

Dördüncü dualizm ile benlik bölününce insan daha da karanlık bir âleme düşer. Gölgeler, sözde her şeyi yapma özgürlüğüne sahip, bilinçdışının karanlık mahzenlerinde bekleyen, alternatif benliklerdir. Aşağıdaki âyet-i kerime'de bu "ikinci" kişiliklerimizin nasıl oluştuğu, bakın ne güzel tasvir ediliyor.

> Rahman'ın uyarısını görmezden gelmeyi tercih eden kimseye gelince, Biz onun içine öteki kişiliğini oluşturmak üzere (kalıcı) bir şeytani dürtü yerleştiririz...
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Zuhruf Sûresi: 36)

Gölge konumuna indiğimizde diğer bütün bilinç durumları da gölgede kalır. Akıl, mizan, vicdan, irade gibi, insanı insan yapan tüm değerler, geçici olarak devreden çıkar ve bizim tasavvuf psikolojisinde nefs-i şehvani/hayvani diye tanımladığımız nefs zuhur eder.

> Dervişler "azmış" bir kardeşlerini gördüklerinde "Hayvanına çüş de!" derler.

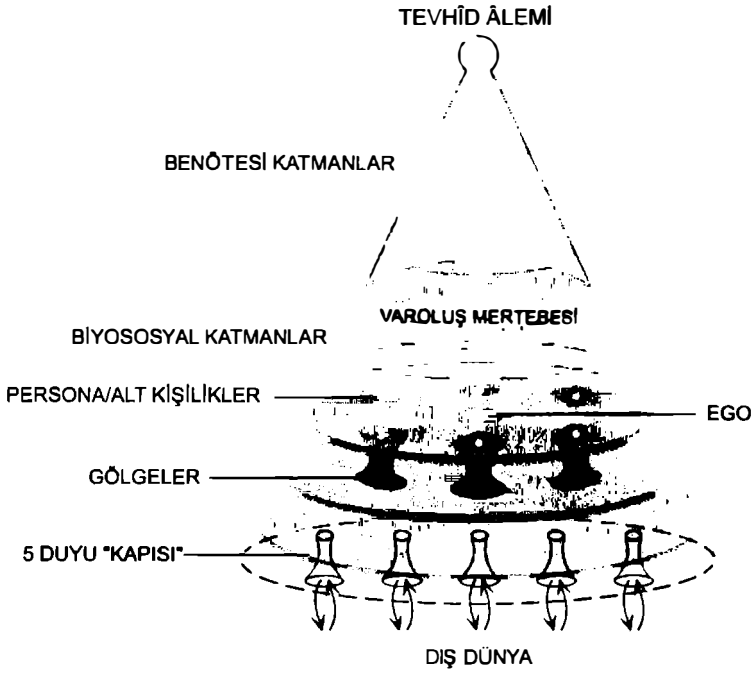
İniş/nüzul sürecinin en tuhaf yanı da şudur: Bizler gölgeler âlemine "indikçe", gölgemizi dış dünyaya yansıtırız. Böylece dünyayı karartıp yenilir yutulur bir hâle getirerek "tüketiriz"![92] Tahmin edileceği gibi, gölge varoluş düzeyinde bedensel farkındalık giderek azalır. Öyle ki, bedenimize diğer varoluş düzeylerinde yapmayacağımız "eziyetleri" layık görebiliriz. Dövmelerin, vücutta taşınan halkaların, kendi kendine jilet atma gibi otomulatif davranışların, hatta fiziksel şiddetle biten kavgaların, bedenden kopmanın bir neticesi olduğu söylenebilir mi? Narsisist toplumun bariz bir özelliği olan, bedeni aşırı "süsleme" arayışları, fenomenolojik olarak bedenden kopmayla eşanlamlı mıdır? Bu tarz davranışların altta yatan nedenleri henüz yeterince araştırılmamıştır.

Nefs kategorileri ile her nefs katının işlevi ve dünyaya bakış tarzı Batılı psikoloji biliminde yeterince bilinmemektedir. İnsan nefs sağlığı, tevhid şuuru açısından incelenmediği için, (kitabın ileriki bölümlerinde açıklayacağımız) müşahede lâtif duyusunun küresel açıdan önemi üzerinde yeterince durulmamıştır. Örneğin, çevre kirlenmesine çareler aranırken insan faktörü dışlanmakta, nefs sağlığının bozulması ile çevre kirliliği farklı olaylarmış gibi ele alınmaktadır... Benötesi psikolojisi çerçevesinde son senelerde oluşmaya başlayan ekopsikoloji, özellikle ciddiye alınması gereken bir alt bilim dalıdır.

[92] K. Wilber, *The Spectrum Of Consciousness*, Quest Book, 1977, s. 150.

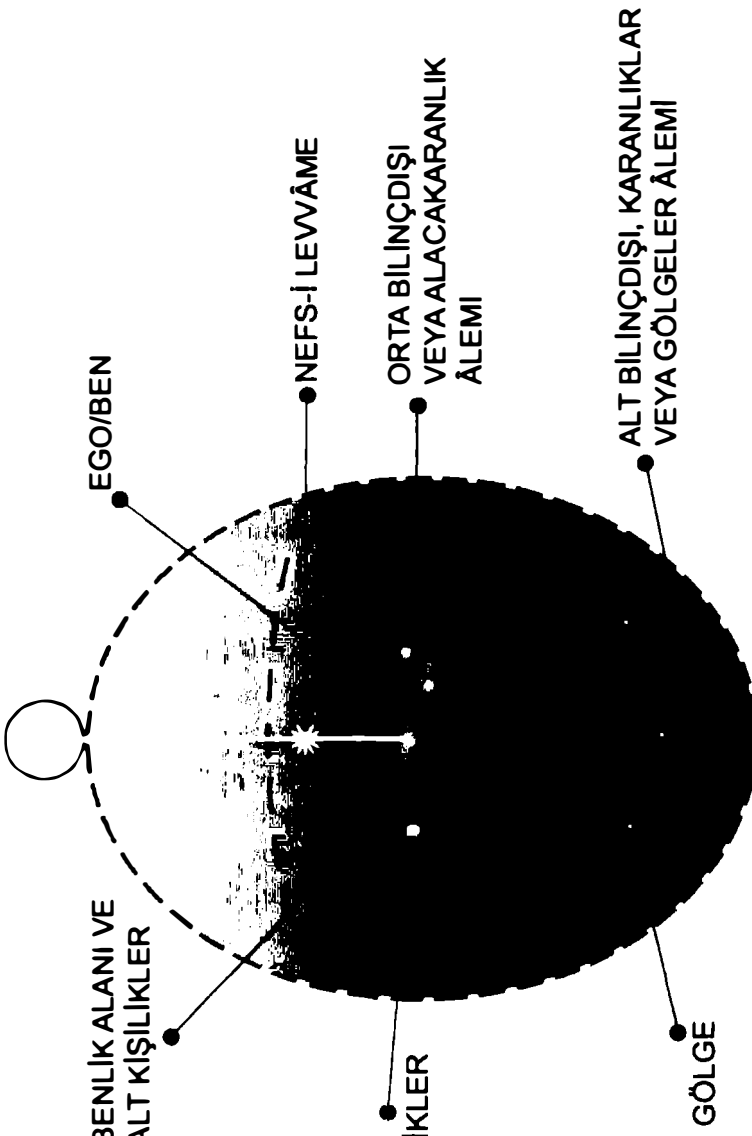
Wilber'in tarif ettiği her düzeyin (tasavvuf psikolojisine göre her nefs katının), kendine has bir bilinçdışı bulunduğunu gördük. Bununla birlikte her düzeyin kendine özgü ihtiyaçları, sembolleri, müşahede kabiliyetleri ve doyumları da söz konusudur.[93] İlk bakışta çok soyut gelebilen "katmanlar hâlinde bilinçdışı" ve "bilinç yelpazesi teorisi" adı verilen bu yaklaşımı Şema 17 ve Şema 18'de izleyelim.

Şema 17: Tevhid/Birlik Âleminden Kopuş



93 Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi (*hierarchy of needs*) teorisi kapsamında gölge düzeyi, nörotik ihtiyaçları; benlik/varoluş düzeyi, temel ihtiyaçları ve benötesi katmanları, ihtiyaç ötesi ihtiyaçları (*meta-needs*) üretir. Bir ihtiyaç düzeyi tatmin olduğunda bir üst düzey anında devreye girer.

Şema 18: Yumurta Şeması Bilinç Düzeyleri



C. Tart ve K. Wilber'in şimdiye kadar müşahede ettiğimiz görüşlerinin bir özetini sunarsak:

a) Günlük bilinç durumumuzun mutlak, sabit bir yapısı yoktur.

b) Bilinç durumundaki bu kaymalar, ontolojik olarak bir yönü karanlık, diğer yönü aydınlık olan iki âlem arasında seyrederler (Wilber'in *universal mind* diye tanımladığı ve bizim akl-ı küll diye İslami açıdan yorumladığımız tevhid/birlik bilinci).

c) Bu iniş ve çıkışlar, bilinçdışının derinliklerindeki gölge âlemde bile, insanı aslından, diğer kutbundan, yani "Can"dan koparmaz.

d) Farkındalık/müşahede, insana has çok özel bir yetenek olarak nitelendirilebilir.

e) "Müşahede" ontolojik alt konumlara inildikçe "örtülür", gölgede kalır.

f) Bilinçdışı, tevhid bilincinden kopmakla oluşmaya başlar.

g) Her alt bilinç konumu bir üst konumu ikiye bölerek oluşur.

h) Bilinç ve bilinçdışı kategorilerinde, her konumun kendine has ihtiyaçları, arzuları, kaygıları ve gelişme potansiyeli vardır.

i) Bu bütünsel görüş sayesinde, dünyada hâlen var olan yüzlerce psikoterapi ekolünün hangi alanda, hangi amaca yönelik icraatta bulunduğunu tespit etmek mümkündür (Mesela varoluş kaygısı veya yabancılaşma duyguları açısından varoluşçu ekol).

Gerek C. Tart gerekse K. Wilber özellikle Uzak Doğu maneviyat, psikoloji ve felsefe ekollerinin etkisi altında kalmışlardır. İslami/tasavvufi çok katlı nefs kavrayışına yeterince vâkıf olamadıkları için, modern psikoloji binasının son katları maalesef inşa edilmemiş gibi görünüyor. Oysa tüm insanlığa armağan edilen son vahiy mesajı, yüce Kur'an ve onun tevili olan tasavvuf ciddi bir şekilde ele alınmadan insan, nefs, bilinç, bilinçdışı gibi kavramlar yeterince anlaşılamaz. Bu nedenle, çalışmamıza Muhyiddin İbn Arabi hazretlerinin evren, insan ve Allah (cc) üzerine oluşturduğu muhteşem düşünce sistemine yer vererek devam edelim.

Şu insanın şeklini, birtakım birbirine zıt vasıfları birleştirerek meydana getirdiler. Onun nakşını, suretini, gamın tezgâhında çizdiler, çamurunu kederde yoğurdular. İnsan bazen şeytan olur, bazen melek, bazen de yırtıcı canavar kesilir. Bu ne esrarlı bir varlıktır ki çeşitli huylar, çeşitli meziyetler bir araya toplanarak onu meydana getirmiştir.

(Hz. Mevlânâ, *Dîvân ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 4, s. 31, çev. Ş. C.)[94]

[94] Rahmetli Mesnevihan Şefik Can Hocam (ks) bu mısraların altında Alexis Carrel'in *L'homme cette inconu/İnsan Denen Meçhul* adlı 400 sayfalık eserine işaret ediyor ve Hz. Mevlânâ'nın dört mısra ile bu gerçeği ne muhteşem ifâde ettiğine dikkat çekiyor. İbn Arabi'yi anlatırken, yer yer Hz. Mevlânâ'nın görüşlerini de sizlere sunacağım. Sanki İbn Arabi (ks) "ilme'l-yakîn"i temsil ederken, Hz. Mevlânâ aynı olaylara farklı bir pencereden bakıyor, dolayısıyla birbirlerini tamamlıyorlar, mekânları cennet olsun.

بسم الله الرحمن الرحيم

4. Muhyiddin İbn Arabi (ks)

C. Tart ile güncel bilincimizin izafi, çok değişken ve suni bir yapıda olduğunu gördük. K. Wilber ise bizi iniş/nüzul ontolojisi ve çok katmanlı bilinçdışı ile tanıştırdı. Şimdi bu görüşlerin tasavvufla olan benzerliklerini ve farklılıklarını İbn Arabi'nin (ks) düşüncelerinden hareket ederek irdeleyelim.

Muhyiddin İbn Arabi hazretleri, bugünkü İspanya'nın Mursiye kentinde 1165 yılında dünyaya gelmiş ve 1240 yılında Şam'da vefat etmiş, en yüce İslam Sûfîlerinden birisidir. Hayatı boyunca 400 kadar eser yazmış olduğu rivayet edilir. Çalışmamızda insanı ve nefsini anlamaya yönelik temel kavramları oluştururken *Fusûsü'l-Hikem* adlı eserinden faydalandık. Bu eserin yazılışını İbn Arabi (ks), hicri 637 senesinde Şam'da gördüğü bir rüya ile irtibatlandırır. Hz. Peygamber (sav) elindeki kitabı kendisine verir ve "Bu *Fusûsü'l-Hikem* kitabıdır, bunu al ve yararlanmaları için insanlara ulaştır" buyurur.[95,96] Bu davranış İbn Arabi (ks) ve diğer keşf eh-

[95] Ebü'l Alâ el Afîfî, *Fusûsu'l-Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yayıncılık, 2000, s. 32.

[96] Sizlere *Fusûs*'un ana kavramlarını Ebü'l-Âlâ el Afîfî ve Toshihiko Izutsu şerhlerinden faydalanarak aktarmaya çalışacağım.

li için gayet doğaldır. Sadık rüyalar, aktif hayal kurma ve riyazat vasıtasıyla ulaşılan "hâller", sanki bir üst âleme açılan pencerelerdir. Keşf ehli bunlar vasıtasıyla aklın kısıtlı sınırlarını zorlarlar.[97]

İbn Arabi (ks) hiç şüphesiz yüksek düzeylerde seyr eden zekâsını bu ilhamlarla birleştirerek bir "Filozof-Sûfî" kimliğini temsil eder. Düşünce sisteminin oluşmasında bir diğer önemli etken evrenselliğidir. İbn Arabi Avrupalı'dır ama Kuzey Afrika ve Asya'da da yaşamış, her iklimin büyük düşünürlerinden feyz almış, bu düşüncelerini İslam ve tasavvuf potasında eriterek zaman ve mekân üstü bir konuma ulaştırmıştır.[98] Bu nedenle üstada bütün dünya sahip çıkar. Kendisi Hz. Mevlânâ ile birlikte (ks) Batı âleminde en fazla okunan İslam büyüğüdür.[99]

A. Y. Özemre, T. İzutsu'nun *Fusûs* üzerine yaptığı çalışmasının önsözünde, M.Ö.600'lerde Çin'de yaşamış Lao Tzû ile M.S. 1200'lerde yaşamış İbn Arabi'nin (ks) varlık âlemiyle ilgili düşünceleri arasındaki şaşırtıcı benzerliği şöyle yorumlar:

> Cenâb-ı Hakk, "hangi zamanda, hangi iklimde ve hangi îtikâdın mensubu olarak yaşamış olmasının hiç önemi olmaksızın", seçtiği müstesnâ insanların gönüllerine Varlık Âlemi'nin esrarını, farklı boyalarla boyanmış olsa bile, aynı şekilde ilhâm eder.

97 Keşf açma, bir sırrı öğrenme anlamına gelir. Allah (cc) tarafından ilham olunur. İleride rüya yorumu bahsinde temas edeceğimiz, sadık rüyalar, doğru rüyalar mânâsını taşır. Aktif hayal kurma, yönlendirilmiş hayal demektir. İbn Arabi bu metodu kullanmıştır. Riyazat; yiyip içme ve uykuyu azaltarak ve nefs-i emmârenin isteklerine muhalefet ederek nefsi terbiye etmek anlamını taşır.

98 Ebû'l-Alâ el-Afîfî, *Fusûsû'l-Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yayıncılık 2000, s. 29.

99 Bildiğim kadarıyla İskoçya'da Beshara isminde bir İbn Arabi Enstitüsü var. Ayrıca, birçok Batılı düşünürün İbn Arabi'yi çok ciddi bir şekilde incelediklerini görüyoruz. Hemen aklıma gelen isimler, yukarıda kitabından söz ettiğim Japon araştırmacı T. Isutzu'nun yanı sıra, Sachihiko Murata, William Chittick, Seyyid Hüseyin Nasr, A. Schimmel vb.

İlhamı bir kaynaktan fışkıran su gibi hayal edersek, su bazen akıl âleminin dere yataklarından akar gider, bazen de kaynaktan çıktıktan sonra hemen buharlaşıp göğe doğru yükselir. İbn Arabi hazretleri, kanaatime göre, daha ziyâde birinci örneğin temsilcisidir, yani ilme'l-yakîn ile evrenin sırlarını bizlere aktarır. Çalışmamda sıkça yer verdiğim Hz. Mevlânâ ise Allah'a (cc) olan aşkı ile öyle bir hararet içindedir ki, somut bir düşünce sistemi oluşmadan kaynağın suyu buharlaşır ve asırlardır rahmet olarak gönüllere yağmaya devam eder. Bu, Afîfî'nin kitabının önsözünde belirttiği gibi artık "vahdet-i vücud" değil, "vahdet-i şuhud"dur.[100] Aslında derelerin suyu da buharlaşıp aslına döner, arada sadece kısa bir zaman farkı vardır. İslam dünyasının, tariflere sığmayacak kadar yüce ve mübarek bu iki insanını yan yana buluşturarak, insan konusuna daha mükemmel bir şekilde vâkıf olabileceğimizi ümit ediyorum.[101]

Şimdi *Fusûs*'un ana başlıklarından yola çıkarak insan denen muhteşem varlığın yapısını ve dünya serüvenini anlamaya çalışacağız.

Dipsiz Karanlık ve Â'yan-ı Sâbite

Gözlerimizi yumalım ve zaman içerisinde geriye doğru hayalî bir yolculuğa çıkalım. Zaman, tersine giden bir sinema şeridi gibi, gittikçe hızlanarak geriye dönsün. Karşımıza bize tüm sevimliliği ile gülümseyen, yeni doğmuş bir bebek çıkacak. İşte o bebek biziz.

100 "Vahdet-i vücud" varlığın birliği, "vahdet-i şuhûd" ise müşahedenin birliğidir. İleride açıklamaya çalışacağız.

101 İbn Arabi (ks) bir deryadır. Özellikle ilahiyat konusundaki çok özel ve derin fikirleri, elbette ki bu konunun uzmanlarına hitap eder. Bendenizin tasavvufi açıdan anlamakta en çok zorlandığım konu, üstadın her an yeniden yaratma/halk-ı cedîd kavramı ile yan yana mütalaa ettiği "ezelde her şeyin belirlenmiş" olmasıyla ilgili "cebrî" görüşleridir. Bu konuda kendimi, Mu'tezile ile Cebrîlik arasında orta bir tutum izleyen Hz. Mevlânâ'ya daha yakın hissediyorum.

Gülümseyen ebeveynlerimiz, yakınlarımız ve onların bebeklikleri... Geriye doğru akıp giden bir insan seli... Muhteşem devirler, ihtişamla yürüyen ordular, savaşlar, barışlar, sınırsız zenginlik ve fakirlik... Afrika'da Serengeti Ovası'nda avlanan atalarımız, doğanlar, ölenler; derin bakışlı, yaşlı, bilge kadınlar, yorgun vücutlarını güneşte ısıtan ihtiyar savaşçılar... Dünyanın ilk çağları, homurdanan volkanlar, uçsuz bucaksız ormanlar, gün batımından sonra tüyler ürperten hayvan kükremeleri... Daha gerilere gittiğimizde, uzayın derinliklerinde parlayan, dünyamızın kopup geldiği, devasa bir süper nova yıldız... Zaman yine hızlanıyor. Tüm evren bir gaz bulutu hâlinde... Aniden bir patlama oluyor ve tüm mevcudat o anda yok oluyor. İçinde en ufak bir ışık belirtisi olmayan, zifirî karanlık bir ortamdayız. Bir an için karanlık kelimesinin burayı tanımlamak için pek doğru bir kelime olmadığını fark ediyoruz. Hayır, burası aydınlık ve karanlık ötesi bir yer. Tarifi pek mümkün değil...

İşte İbn Arabi'nin dipsiz karanlık ve "âmâ" diye tanımladığı "mutlaklık", hayal gücümüzün sınırlarını zorlarsak bu yetersiz cümlelerle anlatılanlara benzeyebilir. Bu mutlaklığın tarifi öylesine zordur ki, buna Allah (cc) desek, yani bir kelime ile tanımlamaya kalksak mutlaklığını bozmuş oluruz. Yine de anlaşılır olması için, üstat "mutlak"a atıf yaparken hakikat/gerçek anlamında "Hakk" kelimesini kullanır.[102] Bu mutlak bilinmez (gayb-ı mutlak), Hakk'ın "Ahadiyyet" mertebesi, yani sayılar ve dualizm ötesi, teklik mertebesidir. İnsan aklının hiçbir yönden nüfuz edemeyeceği, oraya girebilse o anda yok olacağı bir mahaldir. Ne gariptir ki Allah'ın (cc) 99 güzel isminden birisi olan bu Ahad'ın varlığının yine de bilinmesi gerekir.[103]

102 Ebü'l-Alâ el-Afîfî, *Fusûsu'l Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yayıncılık, 2000, s. 45.

103 "Ahad" isminin iki kere tekrarlandığı İhlâs Sûresi, her gün beş vakit namazda defalarca tekrarlanır. İnsanın "Ahad"ı "bilmesi" istenmiş, ne var ki Hz. Musa Sina Dağı'nda dünya gözü ile Ahad olan Rabbini görmek istediğinde dağ paramparça olmuştur.

Ve Musa, belirlediğimiz vakitte, belirlediğimiz yere (Sina Dağı'na) varınca, Rabbi onunla konuştu. [Musa da:] "Ey Rabbim" dedi, "göster bana [Kendini] ki Seni göreyim!"

[Allah]: "Beni asla göremezsin. Ama yine de [istersen] şu dağa bir bak; eğer o öylece yerinde kalırsa, o zaman, ancak o zaman Beni görebilirsin!"

Ve Rabbi şavkını dağa gösterir göstermez, onu toza toprağa çevirdi; ve Musa da bayılıp düştü; uyanıp kendine geldiği zaman: "Ne sınırsız bir yücelik seninki! Pişmanlık içinde sana sığınıyorum; ve [bundan böyle daima] inananların ilki olacağım!"

(Kur'an, M. Esed Meali, Araf Sûresi: 143)

Peki o hâlde Rabbimiz, göremediğimiz ve aklımızla kavrayamayacağımız bu asli yönüne neden ısrarla işaret ediyor? İşte bu noktada, insanın muhteşem bir yeteneği ile karşı karşıya olduğumuz hatıra gelebilir. Acaba akıl ve bildiğimiz beş duyu ötesi bir "görme" mümkün müdür? İbn Arabi böyle bir görmenin kısmen mümkün olabileceğine dikkat çekiyor ve nefsin alt katlarının yok olduğu "fenâ" mertebesinde, gören ile görülen arasındaki farkın da azaldığına işaret ediyor. Buna rağmen Ahadiyyet mertebesinde yine de görenle görülen arasında bir farkın kaldığını söylüyor. Bu ayrıntı ileride göreceğimiz insani yeteneklerin sınırlılığı ve insan-Allah (cc) ilişkisi açısından son derece önemlidir. Zira kulluk bilincinin kaybolması hâlinde kaçınılmaz trajik sonuç, kendi kendine tapınma, yani şirk olurdu.[104]

Şimdi yine İbn Arabi'den feyz alarak, ilk varlığın zuhuruna bir bakalım. Bu "ilk patlama" öncesi, dipsiz karanlıkta birdenbire bazı parıltılar, yanıp sönen belli belirsiz ışıklar ortaya çıkar.

[104] Kutsi bir hadis olan "kelime-i şehadet", Efendimiz Hz. Muhammed'in (sav) "abd/kul" olmasını Resûl olmasından evvel zikreder (abduhu ve resûluhu). Yeni Çağ manevi arayışlarının en sinsi tuzağı, Ahad'ı anlayamamak ve insanın ne olup ne olamayacağını yeterli derecede idrak edememek gibi gözüküyor.

Yıllar önce New York'un kuzeyindeki Vermont eyaletinde Amerikalıların organize ettiği bir Sûfî kampındaydım. Odamın ormana bakan geniş penceresi önünde oturmuş, sessizce dışarıyı seyredip tefekkür ediyordum. Karanlık bastırınca ormanı garip bir parıltı sardı. O güne kadar görmediğim irilikteki (sanırım arı kadar) ateş böcekleri, gecenin karanlığı içerisinde, hiç unutamadığım güzellikte, eşsiz bir dekor oluşturdular.

İlk taayyün/belirginleşme, İbn Arabi'ye göre bu anlatılana benzer bir süreçtir. Mutlak bilinmezlik mertebesinde veya ilahî bilinçte, bizim insan olarak kavrayabileceğimiz ilk hareketliliktir. İlk belirginleşmenin tanımlanması da bütün dünyada zaman ve mekân ötesi ilginç benzerlikler gösterir. Mesela üstattan 1800 sene önce yaşamış Lao Tzû da, aynı manzarayı görmüş gibi tasvir yapar!

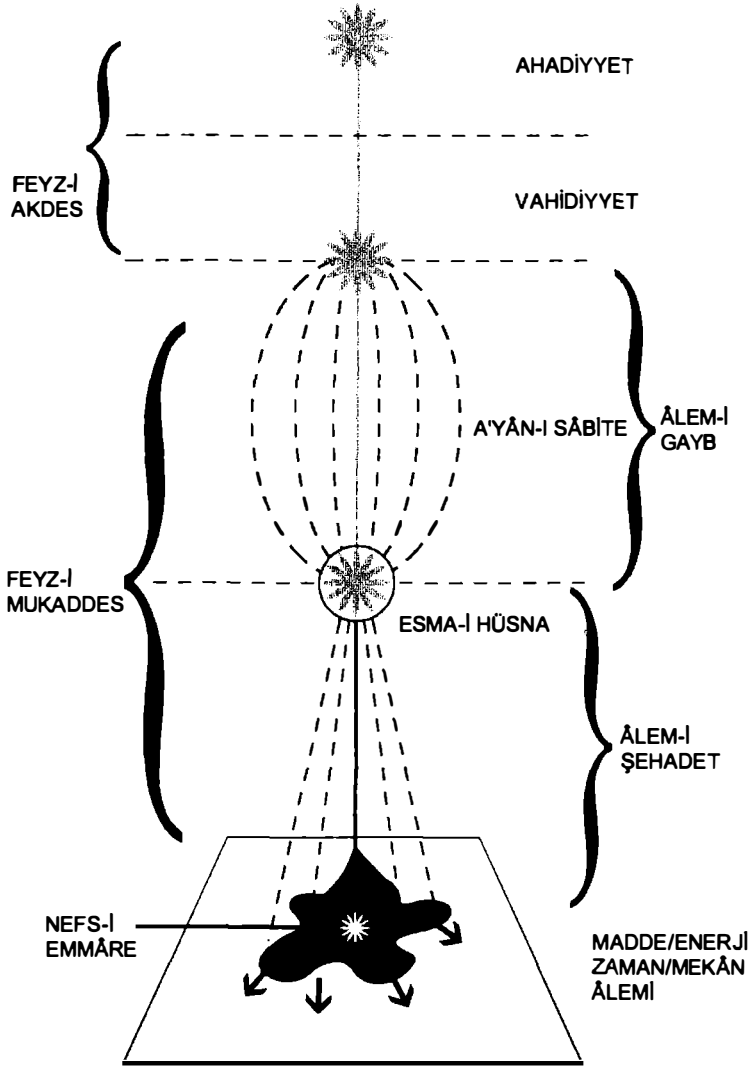
Bu noktada İslamî inançlar çerçevesinde, Hz. Muhammed (sav) öncesi bütün zamanlarda dünyaya 126.000 peygamberin geldiğinin rivayet edildiğini hatırlatmak yerinde olacaktır. Hadis-i şerfte, gelen peygamber sayısı, "benim ashabım kadar" diye belirtilmiştir. Veda hutbesine, takribi olarak 120.000 kişinin katıldığı göz önüne alındığında, bu sayı ortaya çıkar. Yani her toplum, en ücra yerde bile olsa, ilahî vahiy mesajı ile eğitilmiş ve uyarılmıştır. Bütün bu peygamberler, "tevhid/birlik" dinini tebliğ etmişlerdir. Dolayısıyla aralarında bu açıdan fark yoktur. Dinler tarihiyle ilgili çok ilginç verileri Mircea Eliade'nin kitaplarında bulabiliriz.

Şimdi yukarıda tasvir ettiğimiz ânı, hayalî olarak devam ettirelim. Bu ateş böceklerinin etraftaki ağaçlara, çalılara ve çiçeklere konduklarını varsayalım. Gecenin karanlığında havada uçuşan belli belirsiz parıltılar, giderek somut bazı şekillere dönüşüyor! Hayalle gerçek arasında akıl almaz güzellikte bir

manzara. İşte ilk tecelli, İbn Arabi'nin terminolojisine göre "feyz-i akdes/en mukaddes taşma"dır. Henüz gün ağarmamıştır. Nesneler somut olarak belirgin değildir ama ne olabilecekleri konusunda zihnimizde ilk hayaller uyanmaya başlamıştır. Bu ilk tecelli, Hakk'ın kendinden kendisine, yani Ahadiyyet makamından Vahidiyyet makamına tecellisidir. Ateş böcekleri ise, mecaz yetersiz de olsa â'yan-ı sâbiteyi sembolize edebilir. Â'yan-ı sâbite, sabit asıllar mânâsına gelir ve henüz yaratılmamış varlıkların ilahî bilinçteki tasarımlarıdır. İşte ateş böcekleri, çevrelerindeki nesnelerin görünmeyen, henüz var olmayan ilahî bilinçteki tasarımlarına konarak; daha sonra gün doğumunda belirginleşecek somut nesnelerin şablonlarını, atalarını ve programlarını oluştururlar. Bir başka deyişle, ateş böcekleri henüz tecelli etmemiş esma-i hüsna'dır.

"Ahad", sayılar ötesi "1" anlamına gelirken "Vahid", sayıların atası olan "1" veya dualizm âleminin "1"i mânâsını taşır. Ahadiyyet mertebesinde akıl, duygu, duyu, hayal gibi enstrümanlar aracılığıyla Hakk gerçeğini anlamak hiçbir şekilde mümkün değilken, Vahidiyyet mertebesinde bu gerçek artık ulaşılabilir hâle nüzul eder ve bireysel Rab hâline dönüşür. İlk saflığından ayrılan Hakk, üzerine yansıtılan akli kavramlar nedeniyle, olumlu açıdan anlaşılır hâle gelirken, olumsuz açıdan da her ferdin, topluluğun, milletin, dinin kendi tasavvurundaki "Yaratan"a dönüşür.

Şema 19: Nefs-i Emmâre'nin Zaman Âlemine Nüzûlu (inişi)



Şema 19'da müşahede ettiğimiz gibi "â'yan-ı sâbite" (bir başka deyişle "sabit asıllar"), mutlak olan Hakk ile, yaşadığımız bu somut evrenin arasında bir yerde, yani ontolojik olarak ara konumdadır.

İşte bu mümkünâtın veya mümkün olabileceklerin bir diğer özelliği ise bir tür basınç altında olmalarıdır. İbn Arabi burada nefesini tutan insan benzetmesini yapar ve rahatlamanın ancak nefes dışarı çıktıktan sonra mümkün olabileceğini söyler. Yukarıdaki ateş böcekleri âleminin şekilleri, sabırsızlıkla güneşin doğmasını bekliyorlar! Gölgeden aslına rücu etmek, güneşin şuaları ile ısınmak, beslenmek ve beslemek arzusundalar. Gecenin geleceğini bile bile, ilahî programları gereği, içlerindeki bu potansiyeli gerçekleştirmek istiyorlar. Gayb âleminden şehadet âlemine geçiş ve görevi tamamlayıp tekrardan görünmez âleme dönüş...[105]

Burada kitabın ana teması olan, insanın hakikatine dikkat çekmek isterim. Bize kimi zaman biraz soyut entellektüel spekülasyonlar gibi gelen bu anlatımların tek bir nihai amacı var, kim olduğunu unutan insana yeniden "kim" olduğunu hatırlatmak. Ayrıca bu soyut kavramların güncel varoluşumuz açısından somut neticeleri olabileceğine inanıyorum. Mesela patoloji fenomenolojisini anlama açısından, özellikle depresyon, nevroz gibi nefsî rahatsızlıklarda, bütün bu bilgilerin bizlere, insanın varoluş dramını kavrayışımızda büyük fayda sağlayabileceği kanaatindeyim.

Ara âlemde olmalarının yanı sıra, âyan-ı sabite'nin bir başka özelliği "küllî" (kolektif) karakterde olmaları, yani Allah'ın Bilgisi'ndeki "gerçekler" olarak kendilerine bağlı olan "cüzz"lere göre daha üst bir ontolojik konumu temsil etmeleridir. Mesela, ge-

[105] Bu sürecin adı tasavvufta "devir"dir.

nel "hayat" veya "ilim" kavramlarının insan zihninde oluşturduğu semboller gibi, bunların dış âlemde bir mevcûdiyetleri yoktur ama daha üst bir görüşü temsil ettiklerinden varlıkları, görenin ufkunun genişlemesi için gereklidirler.

Psikolojiden örnek verirsek narsisizm/özseverlik, bir açıdan, ferdin kendi hayatiyeti üzerine odaklanması olarak da tanımlanabilir. Nitekim bir üst hayat görüşü oluştuğunda, kişi çevresindekilerin belki de daha acil olan ihtiyaçlarının farkına vararak onlara daha duyarlı ve faydalı bir hâle gelebilir. Böylece "benim hayatım" kavramından, daha kapsamlı olan "dünyada hayat" kavramına geçilmiş olur.

> Onlar, â'yan-ı sâbite mertebesinde, ilahî bilgilerin tasavvurları hâlinde iken Hakk ile görüyorlardı, ki o görüş ve anlayış onlara göre (gerçek) düşünmedir. Bu düşünce ve görüş için, onların beyne ve göze ihtiyaçları yoktu. (Dar) düşünce geçmişe ve geleceğe bağlıdır. İnsan bu ikisinden de uzaklaşınca güçlükler çözülür gider.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, çev. Ş. C.)

İbn Arabi küllî/cüzî (tümel/tikel) ilişkisinde bir başka özelliğin daha altını çizer ve şöyle der: "Küllî, cüzîye göre daha geneldir ama kuvveden fiile çıkışta, küllî belirli bir oranda cüzî olanın boyası ile boyanır." Bu şu anlama gelir; mesela asli bir değer olan diğerkâmlık/altruizm, "Can" düzeyinden (küllî düzey) nefs konumuna indiğinde, sınırsızlığını yitirip belirli bir "kalıba" girer fakat bu arada asli programındaki gelişim potansiyelini muhafaza eder.[106]

Âlemde ne varsa hepsi de ezelde kendi â'yan-ı sâbite'si tarafından belirlenmiştir. Ne var ki, ilahî bilincin bir cüz'ü olması sebebiyle, â'yan-ı sâbite'nin iç yapısı ya da muhtevâsı, nüfuz edilemeyen bir sırdır. İnsanın bu sırra vâkıf olabilmesi ancak kendi nefsi hakkında bilinçlenmesiyle mümkündür.

106 Hiç ummadığımız, sıradan bir insanın, hayatı tehlikeye giren bir çocuk için bir anda kendini fedâ etmesi gibi! Tabii felaketlerde ve savaşlarda bu tür davranışların sayısız örnekleri vardır.

Öncelikle ilahî â'yan-ı sâbite potansiyelinin, yani sabit ezeli değerler kavramının, tüm olgunluğu ile bu âleme yansıdığı odak noktasının istisnasız her insan olduğunu bilmemiz gerekir! Doğru ile yanlış, iyiyle kötü, hayalle gerçek arasında değerlendirme yapabilme potansiyeli hepimizde mevcuttur. Bizler ilahî oyunun henüz sahneye konmamış hâline de tanıklık ettiğimizden, aslında bilmeden bir hazinenin üzerinde oturmaktayız. Mutlak, görünür nedensellik (yatay nedensellik) ötesi bir görüşe (dikey nedensellik/*vertical causality*) ve bu sayede sadece izleme değil, "hüküm" verme yetkisine de sahibiz.[107] Üzerinde yaşadığımız mavi gezegenin idaresinde, Yaratıcı'nın temsilcileri, hatta tam yetkili halifeleriyiz. "Eşref-i mahlûkat/yaratılmışların en hayırlısı" olmak ne büyük şeref... Bir yandan da ne büyük sorumluluk, bu "emaneti" taşımak ve Hz. İnsan olmak![108]

> (Allah'ın buyruklarını umursamaz hâle gelen şu) insanların kendi elleriyle yapıp ettikleri sonucunda karada ve denizlerde çürüme ve bozulma başladı: Bu şekilde (Allah), belki (doğru yola) geri dönerler diye yaptıklarının bazı (kötü) sonuçlarını onlara tattıracaktır.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Rûm Sûresi: 41)

Bu adil görüş ve doğru hüküm, insanın kendi nefsini bilmesiyle başlar. İşte bu nedenle "nefs ilminin", sadece insanın nefs sağlığı açısından değil, çevre açısından da hayati bir önemi var-

107 Şuara Sûresi'nin 83-85. âyet-i kerimesinde, Hz. Musa'nın (as) şu duasını görüyoruz: "Rabbim bana doğru ve eğrinin (ne olduğuna) hükmedebilme bilgi ve yeteneğini bağışla ve beni dürüst ve erdemli insanların arasına kat. Ve gerçeği benden sonrakilere ulaştırma gücü ver. Beni o nimetlerle dolu bahçenin varislerinden biri yap."

108 Kirlettiğimiz denizlerden kaçan yunuslar, her gün yüzlerce dekarı yok edilen yağmur ormanları ve nesli tükenen canlılar, petrole bulaşmış martılar, mor ötesi ışınların artmasıyla körleşen kutup ayıları, başlarına yedikleri darbelerle son nefeslerini vermeye hazırlanan fok yavruları, hepsi gözlerimizin içine bakıp, bizlerden adil bir hüküm bekliyor!

dır. Kişi bu sayede kendisini sevmeyi ve dünya ile barışık olmayı öğrenir. Bu hasletler (iyilik, hoşgörü, diğerkâmlık/altruizm, karşılıksız sevgi, tevazu, kanaatkârlık, metanet, feraset, yaratıcılık, sanat, estetik...) kuvveden fiile çıkmadığında, nefesini tutan insan benzetmesinde olduğu gibi sıkıntı, depresyon, nevroz belirtileri ortaya çıkabilmektedir. Bizim anlayışımıza göre, tüm bu semptomlar aslında bir davettir! İnsanın kendi kendisini aşmasına, yükselip asli yapısına kavuşmasına yönelik bir davet.

Gönlümde büyük bir yer tutan, çok sevdiğim, duyarlı bir arkadaşımla dertleşiyorduk. Doyum veren meslekî bir faaliyeti, huzurlu bir ailesi ve müşfik bir eşi vardı. Bana "Yahu kendimi anlamıyorum" diye dert yandı. "Geçen gün yüksek bir yerden aşağı bakarken bir an içimden aşağıya atlamak geldi" dedi. Eskiden olsa, hemen onu bir "yatay" varoluş analizine yönlendirir, belki de antidepresif bir ilaç yazardım! Oysa şimdi "Ooo, maşallah çağırıyorlar" dedim. Uzun süre konuştuk ve ona ölmesini istediği şeyin bir "varoluş tarzı" olduğunu anlatmaya çalıştım. Söylediklerime inandığı için sanırım rahatladı. Kendisine ayrıca İbn Arabi'nin *Fusûs* adlı eserini hediye ettim. Elbette ki gerektiğinde ben de ilaç verip psikoterapi uyguluyorum. Benötesi psikolojisi ve psikospritüel danışmanlığın ne zaman devreye gireceği, yılların tecrübesiyle ortaya çıkan, hassas bir değerlendirmedir. Yine de, benötesi psikolojisi, terapistin acı çeken bir insana yaklaşım repertuarına önemli katkılarda bulunabilir.

Orta yaş krizi, yıldırım hızıyla ortaya çıkan depresyonlar ve bunların trajik sonuçları olan intihar eğilimi, alkol bağımlılığı, kompulsif cinsellik ve benzeri Yeni Çağ patolojileri, hep bu çağrıya duyarsız kalma, dolayısıyla dikey gelişim potansiyelini kullanmak yerine yatay alanda sıkışıp kalmanın neticeleridir. İşte benötesi psikolojisinin amacı; insana kim olduğunu, nasıl bir potansiyel taşıdığını ve bu potansiyeli gerçekleştiremezse nelerin olabileceğini göstermektir...

Â'yan-ı sâbite ara âlemde, asli değerleri temsil eden bir kattır. Bu değerlerin ifade edilme mecburiyeti açısından sürekli bir "basınç" altındadır. Varlık âleminde potansiyel olarak mevcut olan bu ilahî Rahmet, sadece insanda değil, bütün mümkün nesnelerin özünde mevcuttur. İbn Arabi'ye göre bütün varlıklar, mutlaka ilahî nefesi dışarı çıkarmak zorundadır. Mümkün nesnelerin ontolojik olarak en üst konumunda olan insan ise taşıdığı potansiyel ile orantılı olarak varoluşsal gerekliliğe uyup Rabbinin modelini uygulamalı ve etrafına ördüğü o görünmez ağı yarıp Rahmet frekansına geçmelidir. Nihai mânâda, insanın hürriyetini kazanması ve bir başka yoldan rahatlaması mümkün değildir. Âyet-i kerimede Rabbimiz, hayret verici bir üslupla kendi kendisini bizlere şöyle tasvir eder:

> Mesajlarımıza inananlar sana geldiklerinde de ki: Size selam olsun! Rabbiniz rahmet ve merhameti kendisine ilke edinmiştir, böylece sizden biri bilgisizlikten dolayı kötü bir fiil işler ve sonra tevbe edip dürüst ve erdemlice bir hayat yaşarsa O[nun] çok affedici ve rahmet kaynağı [olduğunu görecek]tir.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, En'am Sûresi: 54)

İnsanın asli değerlerini yaşaması bir lüks değil, varoluşsal bir gerekliliktir. Açıkça görülmektedir ki, tüm psikoterapi ekollerinde mevcut olan, benliği güçlendirici ve hedonizmi teşvik edici eğilim (*self-fulfillment, self-realisation, actualisation vb.*), aslında insanlığa faydadan çok zarar vermektedir. C. Lasch'ın işaret ettiği gibi, psikanaliz medeniyeti bu dar görüşü nedeniyle hem çevresini hem de kendi kendisini yok etmeye mahkûmdur.[109]

İbn Arabi'nin sabit asıllar/â'yan-ı sâbite kavramına benzer görüşlere, Eflatun'un "idea"larında, Plotinus'ün Yeni Eflatunculuğunda, Lao Tzû'nun kozmolojisinde ve C. G. Jung'un arketip kavramında da rastlarız. İlahî ilham kapısının tarih boyunca tüm in-

[109] Christopher Lasch, *Culture of Narcissism*, Norton, 1979, s. 37.

sanlığa açık olduğunu düşünürsek bu benzerlik pek şaşırtıcı değildir. Eflatun ile yaklaşım farkı, Platonik "feyizler/taşmalar" kavramı ile İbn Arabi'nin "tecelli" kavramlarındaki ayrıntıda yatıyor. Bu konu üzerine Afîfî'nin yazdıklarını zikrediyorum:

> ...Burada "feyizler" kavramını kullanmamak daha doğru olur, çünkü İbn Arabi'nin sisteminde böyle bir kavrama yer yoktur; bunun yerine "tecelliler" kavramını kullanmamız gerekir. İbn Arabi'ye göre, bir olan Hakk, varlıkların suretinde tecelli eder, yoksa varlıklar O'ndan sudûr (feyiz) etmezler.[110]

İbn Arabi hazretlerinin vahdet-i vucûd telakkisinin kısa bir özetini sunarsak:

> Hakk, her varlığın aslıdır. O, en kâmil tarzıyla âlemde sürekli tecelli eder. Her şeyin gerçek fâilidir; eşya, O'nunla sudûr eder. Hareket, O'nunla doğar. Her an yeni bir surete (suretlerin sonu yoktur) bürünür, ardından bu sureti yeni bir suretle değiştirir. Mümkünler âlemi, her an yeniden yaratılır ve onu tâkip eden bir anda yok edilir...[111]
>
> Şayet âleme bir varlık nispet edilirse bu varlık, şahsa nispetle gölgenin varlığı, görülen şeylere nispetle aynalardaki suretlerin varlığı gibidir. Kendi kendisine âlem ise, sadece bir hayal, hakikatin anlaşılması için bir rüyadır.[112]

Vahdet-i vucûd anlayışında, yaratılmış âlem ve insan, Yaratan'ına daha yakındır. İbn Arabi aşağıdaki cümlede ifade edildiği gibi, dualist düşüncenin sınırlarını zorlar.

> ... Küllînin haricî varlığı var ise, bireylerdeki bu varlığı, küllîden ayrı değildir.[113]

110 Ebü'l-Alâ el-Afîfî, *Fusûsü'l-Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yayıncılık, 2000, s. 375.

111 a.g.e., s. 30.

112 a.g.e., s. 49.

113 a.g.e., s. 84.

Yani son tahlilde, küllî olanın (Rabbimizin), cüzî olanla (biz insanlarla) ilişkisi, bir orantı ilişkisidir.

İbn Arabi (ks) ile Yunan Filozof Plotinus arasında bir paralellik olduğu söylenebilir ama yine de aralarında önemli bir fark vardır. Bu konuda Afifi'yi zikrediyorum:

> İbn Arabi'nin feyz-i mukaddes kavramı, Plotinus'un söz ettiği "feyiz"den özde farklıdır, çünkü Plotinus'un feyizleri bir tek asla râci olsalar da, "Bir"in aynısı veya onun mazharı değillerdir. Üstelik bu feyizler, hiçbir zaman bu "Bir"e katılmaz ve hiçbir şekilde ona dönmezler.[114]

Bütün bu hassas ayrıntıların dışında, İbn Arabi'nin diğerlerinden farkı, tam bir "Muhammedî" (sav) oluşu ve yorumlarını kendine has bir üslupla Kur'ân-ı Kerîm'e dayandırmasıdır.

İlk sayfalarda C. G. Jung'un arketip kavramından söz etmiştik. İbn Arabi (ks)'nin felsefesi ile önemli benzerlikler gösteren bu kavram hakkında Jung şöyle der:

> Toplumsal bilinçdışı, bireysel bilinçdışından, "varlığının kişisel tecrübelerden değil de, irsî olarak aktarılmış olandan kaynaklanması açısından" farklıdır. Bireysel bilinçdışı, bir zamanlar bilinç kapsamında olanın, unutma veya bastırma yoluyla bilinçdışına çıkmasıdır. Oysa toplumsal bilinçdışı hiçbir zaman bilinçli olmamıştır. Arketip kavramı, toplumsal bilinçdışının kaçınılmaz bir uzantısıdır, insan nefsinin oldu olası ve her yerde belirgin bazı muhtevalarına işaret eder. Mitoloji araştırmaları bunları "motivler", Lévy-Bruhl'ün ilkel psikolojisi "toplumsal temsiller", teoloji ise "hayal kategorileri" diye tanımlar. A. Bastian geçmişte bunları düşüncelerin ataları (*Urgedanken*) diye adlandırmıştır. Benim tezim şöyledir: Nefsin bilinçli yönünden farklı olarak, ikinci bir psişik sistemi vardır. Bu sistem toplumsal ve gayriferdî hususiyettedir. Gelişimi bireysel değil, kalıtımsaldır.[115]

114 a.g.e., s. 259.

115 C. G. Jung, *Die Archetypen und das kollektive Unbewusste*, Walter Verlag, s. 56.

> Bir başka açıdan ele alırsak Jung'a göre arketip, eşyayı alışılmış öğrenme sürecinin dışında algılamaktır. Arketipin kendine has bir sureti yoktur, daha çok "organize eden" bir prensip gibi işlevsellik gösterir. Arketip uzaydaki bir "kara delik" gibidir. Onun varlığını sadece ışığı yuttuğu zaman anlarsın.[116] (...)
>
> Hayatta her tipik duruma tekabül eden bir arketip vardır. Arketipleri, muhtevası olmayan "kalıplar" gibi düşünebiliriz. Bir arketipe uyan bir olay meydana geldiğinde bu kalıp hareketlenir ve sezgisel reaksiyon benzeri bir zorlama ile, akla ve iradeye rağmen, rahatsızlık verici, nevroza kadar gidebilen bir karmaşaya yol açar.[117]

Jung'a göre arketip, içinde potansiyel olarak "tehlikeli dürtüsel öğeler" taşıyabilir. Arketipin hükmü altındaki bir insan en gaddar davranışları sergileyebilir. Örnek olarak III. Reich zamanında Almanya'da meydana gelen olaylar gösterilebilir. İnsanların Roma devrinden kalma bir selamla, tarihin derinliklerinden zuhur eden gamalı haç bayrağı altında, tıpkı Roma lejyonları gibi ölüm çağrısına uymaları dikkat çekicidir!

Kısacası arketip, insanlık tarihinden miras kalmış, toplumsal bilinçdışında pusuda bekleyen ve iki kutuplu gelişim potansiyeli olan bir başka "gerçeklik"tir. Tipik arketip misalleri arasında, anne arketipi, mânâ veya manevi güç arketipi, gölge arketipi, persona, anima/animus arketipleri, baba arketipi, kahraman arketipi, yaşlı kutsal erkek veya kadın arketipleri, hermafrodit varlık, ilk insan ve hayvan arketipleri sayılabilir. Bunların dışında kalan en önemli arketip ise Jung'un *Selbst*/gerçek benlik diye tanımladığı, tarihte yaşamış kutsal insanlar tarafından temsil edilen merkezî arketiptir (Hz. İsa, Buda vb.). Arketiplerle temas konusunda Jung, rüya yorumlarını ve aktif hayal kurmayı zikreder.

116 Dr. C. G. Boeree, *Personality theories: www.Ship.edu/-cgboeree/jung.html*

117 C. G. Jung, a.g.e., s. 51.

Jung arketipleri ile İbn Arabi'nin (ks) â'yan-ı sâbite kavramı arasında benzer yönler vardır. Bireysel bilinç ve bilinçdışının ötesinde, tüm insanlığa özgü, zaman mekân ötesi, "kolektif/toplumsal" bir gerçekliğin olabileceği fikri, iki öğretinin buluştuğu temel noktadır. Bu potansiyelin "ara âlemde beklemede oluşu" da, belli açılardan benzerlikler taşır. Öte yandan Jung, bu "ara âlemin" her an tecelli ettiğinin (her an yeniden yaratılış/halk-ı cedîd) ayırdına varamamış, münferit birtakım dışa vurumlar olarak algıladığı arketip güncelleşmesinin, aslında hayatın asli dinamiği olduğunu fark edememiştir. Arketipleri "kelimeler" olarak tasavvur edersek, bu kelimeleri oluşturan harfler, yani esma-i hüsna, esas itibarıyla İbn Arabi'nin (ks) kavramsal çatısının dayanak noktasıdır. Zira asli sabit değerlerin dünyada somut nesneler hâline dönüşmesi, bizi yaratan Rabbimizin güzel isimleri vasıtasıyla olur. Jung ile İbn Arabi düşüncesini birbirinden ayıran bir diğer özellik, arketiplere atfedilen "kötülük" potansiyelidir. Â'yan-ı sâbite alanında kötülüğe yer yoktur. Kötülük dediğimiz şey, insanın cüzî iradesiyle yaptığı seçimlerle, aslında kusursuz olan esma karışımının, deyim yerindeyse "kıvamını" bozmasıdır.

> Size gelen her iyilik Allah'tandır; başınıza gelen her kötülük de kendinizden.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Nisa Sûresi: 79)

Bir an için Jung'u İsviçre Küssnacht'taki "fildişi kulesi" benzeri çalışma odasında, İbn Arabi'nin (ks) eserlerini okurken hayal ettim. Onun deha düzeyindeki zekâsı ve engin bilgi birikimi, Rabbimizin "Âlim" ismiyle buluşsaydı kim bilir ne muhteşem sonuçlar ortaya çıkardı... Jung'un insan telakkisinin bana göre en temel zaafı, ilahî boyuttan yoksun oluşudur diyebilirim.

İlahî Tecellinin Odak Noktası "Can"

Fusûs'ta yukarıdaki gibi bir başlık olmasa da "birey olarak insan-ı kâmil" konusu yer alır. Burada ele alınan, her insanda po-

tansiyel olarak mevcut olan, en yüksek değerler mertebesidir. İlk sayfalarda, "gerçek benlik/özbenlik" diye tanımladığım bu potansiyeli burada "Can" olarak adlandırmayı uygun görüyorum. Bu noktada bu kavramı benzetmelerle biraz açmak sanırım iyi olacak. Hatırlarsanız ateş böcekleri, havada yanıp sönmeyi bırakıp ilahî emre uyarak çevredeki varlıklara konuyor, böylelikle o karanlık gecede şekiller hayal meyal belirginleşiyordu. Şimdi yine o sahnede akıllara durgunluk veren, muhteşem bir mehtabın ortaya çıktığını hayal edelim. Henüz gün ağarmadı. Çevreyi, tarifi imkânsız, gümüşi bir ışık kapladı. Ateş böceklerinin parıltısı o mehtabın içerisinde eriyip gitti... İbn Arabi (ks) *Fusûs*'ta bu durumu, Efendimizin (sav) o meşhur hadisinden hareketle açıklıyor:

> Beni yerler ve gökler içine sığdıramadı, fakat inanan kulumun kalbi sığdırdı (Hadis-i Kudsi).

Ve Şeyh-ü'l Ekber'in muhteşem şiiri...

Ey eşyayı kendi nefsinde yaratan,
sen yarattığın şeylerin toplamısın
Vucûdu sonsuz olmayan şeyleri Sen vucûdunda yaratırsın,
Öyleyse sen daraltan ve genişletensin,
Eğer Allah'ın (cc) yarattıkları benim kalbimde olsaydı,
O şeylerin parıltısı aşikâr bile olmazdı...

Allah'a tam bir yakin hâlinde olduğumuz zaman, evrendeki tüm olmuş ve olacak şeyler kalbimizde tecelli etse onların toplamının nurunu fark bile etmezdik! Kelime-i tevhid'in (*Lâ ilahe illallah*) ne muhteşem bir anlatımı. İşte bu mehtap, ezelde tüm isimlerin öğretildiği insan-ı kâmil tasviridir. Muhteşem bir mehtabın gökyüzünde birdenbire parlayıp aynı hızla kaybolduğunu ve büyük bir ihtişamla yeniden ortaya çıktığını düşleyin. Gözlerimizi o ışığa alıştırıp mehtaba dikkatle baktığımızda, ışığın mehtabın merkezine doğru yoğunlaştığını ve tam merkezde bir kalp gibi attığı-

nı müşahede ederiz. Bu merkez, bu sonsuz kaynak, âlemlere rahmet olarak gönderilen "hakikati Muhammedî"nin tasviridir. Yani olabilecek en yüksek insan potansiyeli.

148. sayfadaki 19 no'lu şemada görüleceği gibi, â'yan-ı sâbite odaklaşıyor ve tek bir mercekten yayılan ilahî tecelli ışığıyla görülen dünya oluşuyor. Bütün bu yaratılışa anlam veren "insan" ise atomları bir arada tutan ve ahenkli bir şekilde evrenin varoluşuna ritim veren en mükemmel melodidir.

Sakin bir yere rahatça oturun ve elinize şöyle bir bakın... Gözlerinizin sanki elektronik bir mikroskop yeteneğine sahip olduğunu ve elinizin iç yapısını, sinirleri ve damarları gördüğünüzü fark edin. Alyuvarların nasıl hızla akıp gittiğini, biyoelektrik akımının sinirler boyunca bir ışık topu gibi sürekli inip çıktığını hayretle müşahede ediyorsunuz. Ve hemen sonra daha büyük bir görüntü içinde kasları ve damarları oluşturan hücreler ve bunların içinde hiç bitmeyen bir faaliyet. Akabinde görüntü yine büyüyor; irili ufaklı moleküller, rengârenk bir âlem... Sonra atomlar, çekirdeğin etrafında bir görünüp bir kaybolan elektronlar... Görüntü yine büyüyor, bin bir şekildeki parçacıklar dönüp duruyorlar... Kısa bir sessizliğin ardından kapkaranlık bir âleme giriyorsunuz. Gözleriniz etrafa alışınca birbirinin tıpatıp aynısı olan "iplikçikler" arasında olduğunuzu fark ediyorsunuz. İşte burada kulağınıza şimdiye dek duymadığınız ahenk ve güzellikte bir melodi geliyor... Dünya var olduğundan bu yana yazılmış tüm notaların kusursuz bir toplamı... Ravel'in *Bolero*'su gibi, sonsuz bir kreşendo hâlinde sürüp gidiyor.... İşte bu melodi sizsiniz!

Yakın zamanın büyük Mevlevî şeyhlerinden Galip Dede (ks), aşağıdaki satırları yazarken acaba o mübarek eline mi nazar eyledi?

Hoşça bak Zatına kim zübde-i âlemsin Sen...

Hepimiz istisnasız tüm bu evrenin zübdesi, yani en seçkin parçası, özünün özüyüz... İşte "Can" ile anlatılmak istenen, her insanın nefsinin derinliklerinde yatan, bu ilahî nefha veya nefes-

tir. Nefs mertebelerinde "yükseldikçe" melodinin kusursuzlaşması ve "mürşid-i kâmil"de doruk mertebelere ulaşması söz konusudur. Bu nedenle böyle mübarek bir insanın huzurunda, o insan bir şey söylemese bile gönlünüz bir hoş olur, akıl kulağının duymadığı *Bolero*'yu gönlünüz duyar!

Hz. Mevlânâ'nın beyitleri hayretimizi daha da arttırır:

> Akla dayanan, aklın anlayabileceği bahis, inci de olsa, mercan da olsa, Can'a âit bahis yine başkadır. Onu akıl ve his dimağı anlayamaz. Akıl bahsini, duygu bahsini sen bir eser, yahut sebep bil. Can bahsi ise, şaşılacak, hem de pek şaşılacak bir bahistir. Ey aydınlanmak isteyen kişi, Can nuru parlayınca, ne gereken kaldı, ne de gerektiren, ne gideren kaldı, ne de kalan. Çünkü gönül gözü açık olan birinin nuru, parıl parıl parlarken, onun kılavuza, sopaya benzeyen delile ihtiyacı kalmaz.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1, çev. Ş.C.)

Bu beyitlerde insanın içinde var olan akıl, duygu ve nedensellik ötesi bir asıldan, yani "Can"dan söz ediliyor. Karanlık bir gecede bulutların ardında saklıyken, ansızın kusursuz bir mehtap gibi belirip dünyayı gümüşi bir renge boyayan gizli bir varlık.

> Sen bir Can'dan ibâretsin. Can'ın önü ardı olmaz...Aşağı, yukarı, ön, ard bedenin sıfatlarıdır. Yönsüzlük ise parlak olan Can'ın öz sıfatıdır.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1, s. 145, çev. Ş. C.)

Bu varlık, bildiğimiz mekânın ötesinde bir varlıktır. İnsanın mehtap çıkmadan önceki varlığı, yani nefsinin alt konumları ise sadece bir gölgeler dizisidir. Oysa gerçek olan, aslolan o mehtaptır.

> Küllî Ruh, cüzî olan Can'la birleşti. Can, küllî Ruh'tan bir inci aldı, koynuna koydu. Meryem, nasıl Mesih'e, yani Hz. İsâ'ya gebe kaldı ise, cüzî Can da koynuna koyduğu o inciden gebe kaldı... Böylece cüzî Can, canların canından, yani küllî Can'dan gebe kalınca, dünya da Can'dan böyle gebe kaldı.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 2, çev. Ş. C.)

"Damla ve denizin" arasındaki ilişkiyi anlatan ne muhteşem bir tasvir! "Can"a veya nefse bir bütün olarak bakarsak nefsin, içindeki o "ilahî çocuğu" dünyaya getirmek için kutsal bir gerilim hâlinde olduğunu görürüz. Dünyayı inceleyen bilim adamının gizli bilinçdışı motivasyonu da aslında kendini kurtarmak, içindeki "insanı" bulmak değil midir?

> İlim, ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir, sen kendin bilmezsen, ya nice okumaktır? (Yunus Emre)

Rabbine doğru yükselen insanın en saf hâli, kemal mertebesi, barış, huzur, sükûnet, hareketin sonu, kasırganın gözü ve aşkın doruk noktası, hepsi "Can"da gizlidir. Hamileliğinin sonlarına yaklaşmış bir anneyi hayal edin: Ne asil, ne bilge, ne vakar dolu bir bekleyiş. Herkes, hatta dünyanın kendisi bile "Can" çocuğunun doğmasını bekliyor! Eşyanın kurtuluşu için başka ümit yok. Ya "tüketilecek", yok edilecek ya da kâmil insanın elinde "hayatına" kavuşacak.

Büyük şehirlerdeki alışveriş merkezlerini şöyle bir gözünüzün önüne getirin. Tutkulu bir gerilim içerisinde oraya buraya koşuşan insanlar. Alışveriş merkezleri doğumevleri gibidir. Yeni doğacak bir çocuğun yatak odasını hazırlama telaşı herkesi sarar. Anne süslenir, oda hazırlanır ama nedense çocuk bir türlü doğmak bilmez. Bir ömür boyu çocuktan bihaber olarak onun doğumu için koşturup duruyoruz...

> Beden Can çocuğuna gebedir. Bir ömür boyu O'nu vücut rahminde taşır, besler; ölüm, ruhun bir başka âleme doğması hadisesinin sancılarıdır.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1, s. 227, çev. Ş. C.)

Bu koşturma esnasında çocuk bir türlü doğmadığı için, ölüm sancıları çekeriz. Gerçekte fizikî ölüm bir kez yaşandığı hâlde, bizler her gün bu ölüm korkusunun gölgesinde yaşarız. Hâlbuki

ölümün doğum olduğunu anlasak ve doğum gerçekleşse, yani "Can çocuğu" bir doğsa, ne kaygı kalacak ne de öfke.[118]

Son senelerde bilindiği gibi kaygı/evham tarzı rahatsızlıklarda artış görülmektedir. Bir dolu panik atak, kronik anksiyete, evham ağırlıklı depresyon hastası tedavi edilmeyi bekliyor. Psikiyatristlerin muayenehaneleri doğumevlerine döndü! Bizlerse bol bol ilaç yazıp doğum sancılarını geçiştirmeye çalışıyoruz. Karnı burnunda insancıklar, *Prozac* yutup duruyorlar. Psikoterapi seanslarında doğum ile ilgili rüyalar, benötesi psikolojisi çerçevesinde olağanüstü önem taşır. Vaktiyle görmüş olduğum bir rüyanın, üzerimde müthiş bir tesiri olmuştu. Hayatımın buhranlı bir döneminde, arada bir yaptığım gibi yine inzivaya çekilmiştim. Beşinci gece şu rüyayı gördüm:

> Hocaya benzer bir insanla yolda yürürken önümüze bir cami çıktı. Musalla taşında çıplak, ölü bir bebek yatıyordu. Bebeğin vücudu ölüm lekeleri ile kararmış, çürümeye yüz tutmuştu. Acıma duygularım kabararak bebeğe iyice yaklaştım. Yüzüne yakından bakmak istiyordum. "Ne de güzelmiş yaşarken!" derken, birdenbire dehşetle irkildim. Bebek gözlerini açmış bana bakıyordu! "Aman Allahım bu bebek yaşıyor" diyerek bebeği kucaklamak istedim. Vücudundaki lekeler nedeniyle kucaklayamadım ama kollarından tutarak kaldırdım. Musalla taşından aşağıya indirdim. Bebek aniden sağlıklı, nur topu gibi bir çocuğa dönüştü ve koşup oynamaya başladı...

Ertesi gün sanki yeniden doğmuş gibi uyandım. İçimde hissettiğim coşkuyu sizlere anlatamam. Depresyon belki tamamen geçmemiş ama içime öyle bir güven ve ümit gelmişti ki... Patika

118 İnsanın içindeki insan-ı kâmil potansiyelinin meydana çıkışı, elbette ki uzun seneler alan, ontolojik bir yükselme sürecidir. Aslında hep bir yönden ölüp başka yönlerden diriliriz Ben burada doğum sembolünü, bu yeniden doğuş süreçlerini sembolize etmek için kullandım.

yollarda yürürken bildiğim eski şarkıları mırıldanmaya başlamıştım bile. Bugün bile gözlerimi kapattığımda o sağlıklı bebeğin bilgece gülümsemesi zihnimde canlanıveriyor. Bana "senin depresyonun, benim yeniden doğmam içindi" diyor.

> Senin Zatın, yani özün, senin Vise'n[119] ve sevgilindir. Senin dışında olanların hepsi de sana afettir, baş belasıdır.
>
> Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt I, bey. 228 229, çev. Ş. C.)

Yukarıda sizinle paylaştığım rüya nereden ve niçin böyle bir senaryo kurgusu içinde geldi? Yoksa benim içimde bilmediğim "birisi" mi var?

> Burada gizli birisi var. Kendini yalnız sanma! Onun kulağı pek hassastır, keskindir. Sakın kötü sözler söyleme. O Peri senin gönlünün çeşmesine bağlanıp kalmıştır.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 111, çev. Ş. C.)

Sanki hayatımızın en yalnız, en ümitsiz anlarında, aslında hiç de yalnız ve çaresiz değiliz. Bir "Dost" hep bizimle beraber. Şefkat, muhabbet, anlayış dolu o mübarek eli hep bizim üzerimizde. Kanaatimce doğru yorumlanan rüyalar, yani kendi öz eserlerimiz, bu söylediklerimin en dolaysız ispatı. Yorum derken, sembolik bir tevili değil, fenomenolojik/görüntü bilimsel bir ayna gibi yansıtmayı kastediyorum. Rüya yorumları bölümünde bu konuyu detaylı bir şekilde ele alacağız.

> Dünya, evrenin gizli hükümlerini içeren bir kitap gibidir. Senin Can'ın da o kitabın baş yazısı. Düşün de bu meseleyi iyi anla.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 33, çev. Ş. C.)

119 Turan Şahı'nın oğlu Ramin ile Şehru'nun kızı Vise arasındaki aşk hikâyesini anlatan *Vise ve Ramin*, Pehlevî diliyle yazılmış bir Hint hikâyesi olup Fahreddin Esed-i Cürcâni (ö. H 447/M 1055) tarafından Acemceye çevrilmiştir.

Ömrünün, yaşayışının ölümle sona ereceğini sanma! Bedenin ölür ama sende bulunan "Gerçek Ben", ilahî emanet ölmez. Çünkü sen Hakk'ın sıfatları ile yaratılmışsın. Allah'a ne son vardır, ne de sınır.

(Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 138, çev. Ş. C.)

Sensin ama, şu senin malik olduğun "sen" değilsin! Çünkü bu senlik, sonunda senden ayrılacak, çıkıp gidecektir. Sonraki senliğin seni uyandırıp seni geldiğin yere kavuşturmak, gerçek varlığına ulaştırmak için sana gelmiştir! Sende, senden başka bir "Sen" gizli; ne olduğunu anlayan, gerçek varlığını görebilen kişiye kul olayım.

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt II, s. 625, çev. Ş. C.)

Rabbimize en yakın yönümüz olan "Can"ımız, âdeta iki yüzeyi de yansıtan bir ayna gibidir. Bir yönü aşağıyı, yani evreni ve nefsimizin alt düzeylerini yansıtırken, diğer yönü sonsuzluk âlemini, yani Vahid olan Rabbimizi yansıtır. Bu ayna, Rabbine bakan yönü ile â'yan-ı sâbite'nin tecelligâhıdır veya bu sabit asılları yansıtır. Kevnî âleme bakan yönü ile de ilahî isimlerin çıkış yeridir. İşte Yunus Emre hazretlerinin *Bir Ben vardır, bende benden içeru...* diyerek ve tasavvuf büyüklerinin, Kur'an ve hadislere dayanarak açıklamaya çalıştıkları, insanın en derûnî gerçeği, Can'dır.[120]

Bu noktada tasavvuf ehlinin "Can" bahsine temkinle yaklaştığını, hatta müşterek bir terminoloji bile oluşturulmadığını belirtmek isterim. Belki de insanın bulutların arasından görünen mehtabın sihrine kapılarak, nihai gerçeği kendinde bulduğunu sanması ve oraya takılıp kalması endişesi, bu duruma yol açmış olabilir. Bu yükseliş macerasında bir yerlere takılıp kalmamak için nefsimizi, aslımızı, Vahid ve Ahad olan Rabbimizi bileceğiz ki ömür boyu doğum sancıları çekmeyelim.

Bu trajik takılma İslam'da "gizli şirk" diye tanımlanan sürece kadar varabilir. Sonuçta insanın kendi kendisine tapması söz ko-

120 *Mesnevî i Şerîf*'i dikkatle incelerseniz, baştan sona Kur'an âyetleri ve hadis-i şeriflerin açıklaması olduğunu görürsünüz.

nusu olabilir. Narsist, sudaki yansımasını görüp kendi kendine âşık olmuşsa, bu karanlıklar dünyasında zuhur eden "Can'ı/Gerçek benliği" görüp ona âşık olmak da manevi bir narsisizmdir. Bu tehlikeyi bertaraf edecek en etkin panzehir ise "kulluk bilinci"ni idrak edip yaşamaktır. İlahî bağlantılı ontolojik yükselme mertebelerinde kişinin, tüm evreni yoktan var eden Rabbine kıyasla nerede, hangi konumda olduğunu düşünmesi gerekir. Bizim geldiğimiz yer bu boyutların ötesinde, gerçek özgürlüğün hüküm sürdüğü bir âlem ise ve ister istemez oraya geri döneceksek büyük "Rehber"e uyulmalıdır. Daha sınırlı olan bu boyutlarda yaşarken bizlere "ölmeden evvel ölme" seçimi verilmiştir. Yani "öteye", boyutlar ötesi âleme geçiş izni verilmiştir. "Âlemlere Rahmet olarak gönderilen Hz. Muhammed (sav), olabilecek en yüksek insani mertebede bulunmasına rağmen, o mübarek hadis-i şeriflerinde kendisini önce "kul" olarak tanımlamıştır.

> Şems-i Tebrîzî hazretleri Irak'a yaptığı seyahatte, oranın şeyhlerinden birisini, bir leğenin içindeki suya yansıyan mehtabın görüntüsünü müşahede ederken görür. "Ne yapıyorsun?" diye sorar. Şeyh; "Rabbimin kemalini izliyorum" der. Tebriz'in Güneşi, o çakmak çakmak yanan gözleri ile şeyhe bakar ve gülümseyerek, "Boynunda çıban mı var ki başını kaldırıp mehtaba bakmıyorsun?" der.

Maalesef Yeni Çağ manevi arayışlarının çığ gibi arttığı günümüzde, "kendi kendine tapınma" gittikçe sık rastlanan bir olgu hâline geldi. Kendilerini şifa kaynağı addeden "şifacılar", Hintli şişman "Avatarların"[121] peşinden koşan garip insancıklar, kişisel özgürlüklerini harcadıklarının farkında bile değiller. Oysa "kul" olmadan özgür olunmaz. Kul olmaksa âlemlere rahmet olarak gönderilen son peygamberin çizdiği hat üzerinde, Kur'an ve sünnetle yürümekle mümkündür. Spiritüal narsisizmi önleyebilecek, ikinci bir tedbir ise gerçek bir rehberin varlığıdır. A. Y. Özemre'nin *Kâmil Mürşid'in Portresi* kitabı, bu konuda bize bir fikir verebilir.

[121] Kendinin tanrı olduğunu ilan eden "Tanrı-insan".

İlahî İsimler

llahî/küllî akılda potansiyel olarak var olan â'yan-ı sâbite'yi ateş böceklerine benzetmiştik. Henüz gün ağarmamış, yani bildiğimiz dünya ve insan oluşmamıştı. Her şey tasarım hâlindeydi. Yaradılışın başlaması, yani günün ağarması ile ateş böcekleri kayboldu. Onların karanlık gecede oluşturduğu tasarımlar, ilahî isimler ile doldu. İbn Arabi (ks) bu sürece, "feyz-i mukaddes/kutsal taşma" adını verir.[122]

Kur'an-ı Kerîm'de geçen isimler, sadece bize bildirilenlerdir, aslında Allah'ın isimleri sonsuz sayıdadır. Bu isimler, eşya ve insanın temel yapı taşlarıdır, her şey bunlardan müteşekkildir. İnsana tüm isimler öğretilmişken melekler dahil diğer tüm varlıklar, bu isimleri kısıtlı bir şekilde bilirler. Ezelden beri tüm bu isimlerin taşıyıcısı olan insan, serbest iradesi ile bu isimler arasından seçim yapma özgürlüğüne de sahiptir. Bundan dolayı yaratılmışların en hayırlısı olarak kabul edilir (eşref-i mahlûkat). Evrende emanet sadece ona verilmiştir. Ezelde â'yan-ı sâbite olarak tasarlanmış "kaplara" bu isimlerin tecelli etmesiyle varlık oluşur. Bir anlamda â'yan-ı sâbite ve isimler, tek bir gerçeğin iki yüzüdür.

İbn Arabi'nin felsefesi bir "ilahî tecelli" felsefesidir. Bu prensibin bir kutbu, Hakk'ın yukarıda gördüğümüz âyan-ı sabite mertebesindeki "gizli" yönü, ikinci kutbu ise âlem veya evrendeki nesne ve yaşayanların, isimlerin tecellisindeki "alıcı yetenekleri", yani istidatlarıdır. Bir benzetme yapıp, isimleri bu defa "renkli mercekler" olarak tasavvur edersek, tek bir nur, evrene bu mercekler vasıtasıyla değişik renklerde yansır. Böylece değişik "renklerden" oluşan, görünen ikilik/dualizm âlemi oluşur. Bu merceklerin hepsini potansiyel olarak taşıması nedeniyle, insan asli yapısını değiştiremez ama renkten renge bürünebilir! Bu "isimlerin" çok özel bazı sırları da vardır.

[122] İslami inanç çerçevesinde Allah'ın (cc), 99 güzel ismi olduğu ve bu isimlerden birinin "büyük isim/ism-i âzam" olduğu varsayılır.

Her ilahî isim, özünde bütün ilahî isimleri ve bunların özelliklerini potansiyel olarak taşır.[123] Bir diğer gizemli sır ise, her ismin kendi zıddı olan bir ilahî isimle bir çift oluşturmuş olmasıdır.

> Toprağın verdiği her türlü üründe, insanların bizzat kendilerinde ve hakkında (henüz) bilgi sahibi olmadıkları şeylerde karşıt-çiftleri (zevc) yaratan Allah ne yücedir.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Yasin Sûresi: 36)

Yukarıda incelediğimiz, Wilber'in ikilik/dualizm âlemi, bu açıdan baktığımızda nasıl da anlam kazanır! Ne var ki bu zıtlık, madenî bir paranın iki yüzü gibi birbirini tamamlayıcı bir zıtlıktır. Zahir/bâtın, evvel/ahir isimlerinde görüldüğü gibi bu zıtlık, aynı gerçeğin hem kaybolan hem de var olan tecellisidir. İlahî isimler bir yandan kendi özel anlamlarını onaylarken bir yandan da zıtları olması nedeniyle bu anlamı reddederler! Dualizm/ikilik âlemi, asli yapısı itibarıyla, kendi kendisi ile çelişkili ve aşılmaya müsaittir. Bu ilkeye insani açıdan bakarsak insan karşıtlıkların zıtlığını birleştirdiğinde otomatik olarak bir üst varoluş konumuna terfi edebilir.[124]

Psikoterapi sürecinden örnek verirsek, mesela babasına karşı karşıt değerli duygular besleyen bir genç hanım, alt bilinçdışının analizi süresince, bu karşıtlıkları bir üst varoluş konumunda, yani terapi konumunda izleyebilirse sevgi ve nefretin bileşimi olan, yepyeni bir duygu ile tanışmış olur. Bu süreç, terapi sırasında duygusal açıdan yaşanan tevhid veya birlik bilinci olarak da ifade edilebilir. İbn Arabi hazretleri "Zıtlar birleştiğinde 'Zât' zuhur eder" der. Nefs mertebeleri açısından bu olgu, bir üst varoluş konumuna çıkma anlamına gelir. Bu bakış açısına göre, patolojinin bir başka ölçüsü, insanın iç âlemindeki zıtlığın/dualizmin oranıdır deni-

123 Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, Ahmed Yüksel Özemre, Kaknûs Yayınları 1998, s. 150.

124 Batı dillerinde karşıtlıkların birliğini ifade etmek için "coincidentia oppositorum" denir.

lebilir. İçimizde tamamlanmamış daireler (Gestalt'ler) olduğu sürece bizler, dualizm bataklığına saplanmış bir hâldeyizdir. Ancak sevgi-nefret, öfke-hilm, kaygı-huzur, şehvet-saygı, hırs-cömertlik, gurur-tevazu birleştiğinde bu daireler kapanmış olur. Bütün bu nefsani zaaflar veya olumsuz duygular, aslında insan olmanın, olmazsa olmaz yapı taşlarıdır. Zıtlık olmasa insan da olamazdık.

Zıtlıkların yanı sıra, İbn Arabi (ks) isimlerin kendi aralarında hiyerarşik mertebe farklılıkları da olduğunu belirtir. Böylece yüksek bir isim, altındaki isimlere bir anlamda "hükmeder". Bununla birlikte her isim, bütün isimleri potansiyel olarak ihtiva eder. İsimlerin sırları, yani bir görünüp bir kaybolmaları, aynı zamanda teklik ve çokluğu temsil etmeleri, sanki "Bir" olan Rabbimizin, yarattığı âlemde kendisini örtme stratejileri yahut perdeleridir. Nefs katlarında yükseldikçe "keşif ehli", marifetleri arttığı oranda, bu perdelerin ardındaki muhteşem manzarayı hayret ve ibretle seyrederler. Ne var ki, "Ahad" olan Rab, bütün bu mülahazaların dışında, mutlaklığı ile gizli kalmak arzusun-

Ne garip, kuantum fiziğinin bütün çabaları bu temel parçacıkları "el yordamı" ile aramakla geçiyor. *String*/iplikçik teorisi ve bu teorinin uzantıları, bizim İbn Arabi hazretlerinden esinlenerek anlattıklarımıza bilimsel bir anlam katıyor. Kuantum fiziği, "iplikçikleri" zaman/mekân sahnesinin arka planında, bir sazın telleri gibi titreşim gösteren, tek boyutlu temel parçacıklar olarak tanımlar. Bu iplikçiklerin esas tabiatları olan tek boyutluluğa bir de "Grassman" boyutları eklenirse, bunlar titreşim oranlarına göre bozon ve fermiyon diye adlandırılan parçacıkları oluştururlar. Bu durumda içerdikleri müspet ve menfi temel-enerji durumları kusursuz bir şekilde dengelenmiş olur. Artı eşittir eksi şeklindeki bu "dengelenme", onların sonsuzluktan kopmalarına yol açar. Bunlara süper simetrik iplikçik adı verilir.

dadır. İbn Arabi'nin tanımına göre O, yarattığı bu âlemden tamamen bağımsız, Ganiyy olan Hakk-ı Teâlâ'dır. Başka bir açıdan bakarsak Ahad, mutlak olan "tek" iken isimleri, bu Ahad'a işaret eden bireysel "tekler"dir.[125]

İbn Arabi Hz.'nin belirttiği gibi, Allah'ın (cc) kendisini içinde görebilmesi için ilk yarattığı şey, sabit asıllar (â'yan-ı sâbite) ve bunların evrene yansıyan belirginleşmiş hâlleri olan ilahî isimlerdir. Sonsuz sayıda parıldayan ve bir bulut gibi evreni oluşturan ilahî vasıflar...[126]

Âlemin bu parıldayıp sönen parçacıkları, yani ilahî esma arasında henüz bir bağlantı, uyumluluk, ahenk söz konusu değildir. Muhiddin İbn Arabi'nin tasvirine göre evren, âdeta içinde "ruh" bulunmayan bir ceset gibidir.[127]

Bütün bu ilahî isimlerin birleştikleri odak nokta, en yüksek evrensel insani potansiyel olan Hakikat-i Muhammedî'dir. Efendimizde (sas) kemâlin doruk noktasına ulaşan bu özellik, potansiyel olarak her insanda mevcuttur. İnsan, hiçbir anlam taşımayan kaotik sesleri ilahî bir beste, bir senfoni hâline dönüştürebilen üstün varlık... İlahî emanetin taşıyıcısı... Allah'ın (cc) temsilcisi... Orkestranın şefi... Bakın Freud'un hocası Fechner'in takıldığı noktaya ve Batı medeniyetinin trajedisine nasıl geldik. Her ne kadar insan bazen kaotik sesler çıkartma salahiyetine sahip olsa da, ona bu kaosu düzeltme ve sesleri ahenkli bir musikiye dönüştürme yetkisi verilmiştir. Bir başka deyişle, bu ruhsuz âlemi parlatıp kusursuz bir ayna hâline getirebilen yegâne varlık insandır.

125 Bu şekilde tevhid veya ilahî birliğin üç mertebesi, Zat'ın birliği (Ahadiyyet mertebesi), isimlerin birliği (Vahidiyyet veya Uluhiyyet mertebesi), fiillerin birliği (Rab veya Rubûbiyyet mertebesi) ile belirginleşmiş olur.

126 Ben bir bilinmez hazine idim, bilinmek istedim.

127 Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, Ahmed Yüksel Özemre, Kaknüs Yayınları, 1998, s. 313.

> New York'ta bir sema mukabelesinde, vecd içinde dönen dervişleri izleyen Amerikalılar, gözyaşlarını tutamayıp ağlamaya başlarlar. Elçilik görevlilerinden biri, yanında oturan şeyh efendiye dönüp "Aaa...bakın Amerikalılar ağlıyor" der. Bunun üzerine mübarek Zat, elçilik görevlisine derin derin bakar ve "Senin gönlün taş mı ki sen ağlamıyorsun" der...

İnsan sadece şehvani/hayvani nefsten müteşekkil bir varlık olmayıp, sonsuza doğru gelişme potansiyeli olan, çok katlı ilahî bir yapının temsilcisidir. Her kattan duyulan sedalar, yükseldikçe daha ahenkli bir hâle dönüşür. Kur'an terminolojisinde, selam, nu'âs ve sekine olarak tanımlanan lâtif duygular, insanın kalbinden vücut iklimine yayılınca, tüm atomlar evrendeki "zikir" frekansına geçer, yani asli yapısı ile buluşur.[128]

İbn Arabi'ye (ks) göre, evrendeki her şey, kendi esma veya esma bileşiminin frekansıyla kalp atışı gibi ritmik olarak atmaktadır. Kendisi bu müşahedesini aşağıdaki âyet-i kerime'ye dayandırır.

> Yedi gök ile yer ve onların içinde yer alan her şey O'nun sınırsız kudret ve yüceliğini anmaktadır; O'nun yüceliğini, aşkınlığını övgüyle yankılamayan bir tek nesne yoktur: Ne var ki siz onların yücelemelerini anlayamıyor, kavrayamıyorsunuz.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Isra Sûresi: 44)

Aslında her şey o frekanstadır ama sadece insan, özgür iradesi ile "orkestrayı" yönetme veya aykırı ses çıkartma salahiyetine sahiptir. Bir anlamda, her şey Hayy isminin tecellisi ile canlıdır ve insan-ı kâmil, her şeydeki hayatı idrak eder.[129] Nefs mertebelerinde yükseliş, Ravel'in *Bolero*'sundaki gibi, sonsuz bir ahenge, barışa ve özgürlüğe doğru bir yükseliştir. Yükseldikçe isimler da-

[128] Barış, huzur, sükûnet ifâde eden "selâm", nu'âs" ve "sekine" kelimelerini Kur'an- Kerîm'in şu âyetlerinde bulabilirsiniz: Bakara: 249 ve Fetih: 4 (sekine), Âli İmran: 154 (nu'âs)

[129] Ebü'l-Alâ el-Afîfî, *Fusûsü'l-Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yayıncılık, 2000, s. 332.

ha uyumlu, daha anlamlı bir hâle dönüşür. Ayna bütün görkemiyle muhteşem ve kusursuz olanı yansıtır. Çoğu insan, hayatı boyunca bu sonsuz özgürlüğün, ahengin ve barışın peşinden koşturup durur. Bir sürü çıkmaz sokağa girer çıkar. Bazılarına da bu kusursuzluğu görmek nasip olur.

Son Samuray filminin son sahnesinde, havada beyaz kiraz çiçekleri uçuşurken, son nefesini veren insan...

İniş, çıkış,
kaçış, kovalayış,
günlerden bir gün,
ömrün sonu...
Rüzgârda uçuşuyor,
kiraz çiçekleri,
kusursuz, muhteşem...

Samuray Katsumoto rolünü oynayan Ken Watanabe'nin gözlerindeki ifade, ölümcül yaralarla kanayan vücudu, gittikçe yavaşlayan kalp atışları, gözlerinin önünden bir anda gelip geçen hayatı ve kusursuz bir ahenkle uçuşan kiraz çiçekleri...Ve Katsumoto'nun son sözleri: "Kusursuz, muhteşem..."

Bu hayat serüveninde esma-i hüsna bir başka önemli işleve sahiptir. "Yukarıya", yani sonsuzluğa doğru tekâmül eden nefs yolculuğunun her konumunda, bir üst varoluş konumuna geçmek için bazı isimler "anahtar" görevi görürler. Bunlar bir anlamda "gaybın" anahtarlarıdır. İbn Arabi'ye (ks) göre bu isimler alt nefs mertebelerinde "basınç" hâlindedirler. Var olmayı talep ederler. Tıpkı nefesini tutmuş bir insan gibi bir an önce serbest kalmayı arzu ederler.[130, 131] Bu açıdan "yükseliş", gerçek hürri-

130 Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, Ahmed Yüksel Özemre, Kaknüs Yayınları 1998, s. 197.

131 Ebü'l-Alâ el-Afîfî, *Fusûsü'l-Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yayıncılık 2000, s. 233.

yeti temsil eder. İnsan statik/durağan bir varoluştan dinamik bir varoluşa geçerse hayatı anlam kazanır. Bu aşamada iki önemli isme dikkat çekmek isterim. İbn Arabi'nin (ks) mütalaasına göre sayısız ilahî isimin arasından en büyüğü, "Rahman" ismidir.[132]

Rahman ve Rahîm makamları arasındaki farkı (bkz. Şema 20) basit bir örnekle somutlaştırırsak, gözleri ve gönlü şefkat dolu bir annenin ağlayan yavrusuna bakışını bir düşünün. İşte her türlü maddi ve manevi derdine rağmen, o annenin yavrusuna teselli vermek için harekete geçmesini, belki Rahîm isminin tecellisine benzetebiliriz.

> Kızımın kedisi yavrulamıştı. Bir sepetin içine koyduğumuz yavruları bir süredir evimizde misafir ediyorduk. Anneyi arada sırada ihtiyaçlarını gidermesi için bahçeye salıyorduk. Yine bir gün anne kedi dışardaydı. Pencerenin önünde dikilip, içeri girmek için bir süre miyavladı. Bense dalgınlığımdan mesajı hemen algılayamadım. Mübarek "hayvan" pencerenin denizliğine atladı ve bana keskin bir nazar attı. Hayretle dondum kaldım. O gözlerde güç ve merhamet karışımı bir ifade sezinledim. Annelik gayreti içerisindeki kedinin bakışlarına belki de "Rahîm" isminin tecellisi yansımıştı. Hemen yerimden fırlayıp saygı ile pencereyi açtım...

Fusûs'ta İbn Arabi (ks), Rahman ve Rahîm arasındaki farkı şöyle açıklar.

> Perdeli insanlar, Hakk'ın (inançlarında) kendilerine rahmet etmesini isterler. Ehl-i keşf ise, Allah'ın (cc) rahmetinin kendilerinde kâim olmasını isterler...
> Hakk rahmet sıfatıyla tahakkuk ettiğinde, bu sıfatı başkasına izhar et ki, rahmet edilen değil, Rahîm olasın ve Hakk ile zatî birliğini gerçekleştirebilesin...(Afîfî, s. 383)

Pasif alıcı konumunda, nefsin alt katlarında mukim olan bir insan, sıkıntıdan "boğulduğu" bu dar ve karanlık alandan, daha ferah ve geniş bir "üst kata" çıkmak istiyorsa, verici olan Ra-

[132] Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, Ahmed Yüksel Özemre, Kaknüs Yayınları, 1998, s. 162.

Şema 20: Rahman/Rahîm Farkı

hîm ismi frekansına geçmelidir. Bir başka deyişle alt katta nasiplendiği ilahî rahmeti çevresine aktif bir şekilde yayar hâle gelmeli, Rahîm ismine ayna olmalıdır.[133]

Narsisizm/özseverlik veya enaniyet, öncelikle bir "ilişki krizi"dir. Kendi kendisini sürekli cilalayan "ego/ben", bir yandan da kendi kendisinden nefret eder. Çünkü "suyun" içerisindeki yansımasına hayran olan "ben", hiçbir zaman ona ulaşamaz. Ulaşamadığı için de öfkelidir. Bu öfke dış dünyaya yansıtılır. Artık her şey bir tüketim nesnesine dönüştürülür (tüketim medeniyeti). Eşya, tabiat ve insan istisnasız, bu tüketimin hedefi olur. Böylece üst nefs kademelerine özgü paylaşım, karşılıksız sevgi, muhabbet, fedakârlık, ihtimam, vefa, hizmet, kadirşinaslık gibi asli duygular, kısacası fütuvvet yok olmaya yüz tutar. Ne yazık ki, Freud'den sonra ortaya çıkan, sayısı 250'nin üzerindeki psikoterapi ekollerinin ortak yanı, nefsin alt katlarına ışık tutmaları ve böylece "narsisistik gelişime" zemin hazırlamalarıdır.[134]

Geriye dönüp son elli seneye baktığımızda, psikoterapistler olarak bizler, belki alt bilinçdışına ışık tutan terapötik yaklaşımlarla acı çeken insana belli bir rahatlama getirdik fakat aynı zamanda "üst katların" varlığına işaret etmediğimiz için insanı dar bir varoluş alanına hapsettik. Onu bir tür haz tutkunu, hedonist, acımasız, yalnız, kaygılı ve öfkeli bir yaratığa dönüştürdük. Burada terapinin bir başka tehlikesine daha dikkat çekmek isterim. Mevcut psikoloji modeli, insanı kalın duvarlarla

[133] Christopher Lasch, *Narsisizm Medeniyeti* adlı kitabında nefs binasının alt katlarında oturan bu garip modern insanı şöyle tanımlıyor:
"Duygu derinliği açısından sığlarda dolaşan, yakın temas kurmaktan çekinen, cinsel açıdan ahlaksızca çok eşli, yaşlanmaktan ve ölümden bucak bucak kaçan, bencil/narsisist insan artık geleceğe ilgi duymaz bir hâldedir"; yani yükselme potansiyeli olduğunu unutur, ümidini yitirir. Bu medeniyetin adı "kendi kendini aşırı önemseyen, enaniyet ahlâkı medeniyetidir/*ego-centric self importance ethics civilisation*"...

[134] Frank J. Danah Zohar, *Quantum Self*, s. 157.

başkalarından ayrılmış, bağımsız bir ferd olarak kabul ettiği için, bazı terapilerde özellikle de grup terapilerinde ilk etapta yoğun duygular yaşansa bile, terapinin tesiri geçince, kişi yalıtılmış "hücresine" geri dönebilir.

Son senelerde Avrupa ve Amerika'daki geçici grup beraberliklerinde çok üzücü bir sürece şahit oldum. Kadınlı erkekli topluluklar hafta sonları "karşılıklı etkileşim" veya varoluşçu ekolden ilham alan grup terapisi toplantısına katılıyorlardı. Ne yazık ki bu seminerlerde bazı insanlar, "profesyonel grupçu" alt kişilikleri ile kendilerini ortaya koyuyorlardı. Sanki sahnede çok inandırıcı bir rol oynanıyor ve bütün "kirli çamaşırlar" büyük bir cesaretle ortaya dökülüyordu. Ensest ilişkiler, homoseksüel eğilimler, aldatmalar, aldatılmalar vs. aktarılıyor ve sona doğru büyük bir katarzis/boşalma yaşanıyordu. Bu arada grup üyelerinin bazıları ağlıyor ve kalkıp konuşan kişiye sarılıyorlardı. Dışardan bakınca sevgi ve muhabbet doruk noktalardaydı. Konuşmayanlar da âdeta bir *vampir gibi bu sahneyi izleyip* duyguları büyük bir zevkle "emiyorlardı". Vaktiyle benzer bir durum benim için de geçerli olmuştu. Yıllar önce I. Yalom Türkiye'ye geldiğinde Bodrum'daki bir mandalina bahçesinde bir seminer organize etmiştik. Kimse konuşmayınca bendeniz kendimi ortaya attım. Sefaletimi anlatmaya başladım. Grup beni büyük bir ilgiyle izliyor, Yalom da görevini yapıyordu... Ancak bir süre sonra içimde garip bir duygu uyandı. Sanki bir fahişe olmuştum. Utanç duydum ve sustum. Diğerleri ise kendilerini ortaya koymuyor, tam tersine saklanıyorlardı. Burada anlatmak istediğim, grup sürecinin aslında çok dürüst ve karşılıklı güvene dayalı bir muhabbet süreci olması gerektiği... Yukarıda örneğini verdiğim hafta sonu seminerleri sonrasında ise âdeta bir hayat kadınıyla beraber olan kişinin, gece söylediği tüm sevgi sözcüklerine rağmen, ertesi gün kadının yüzüne bile bakmadan yanından ayrılmasına benzer bir durum söz konusudur...

Bu "çağdaş psikanaliz medeniyeti"nde, duyguların bile bir tüketim nesnesi hâline dönüştürülmesini esefle karşılıyorum.

Yüce Rabbimizin bizlere lütfedip ihsan eylediği güzel isimlerinden "Nur" ismiyle, çalışmamıza devam edelim. İbn Arabi (ks) *Fusûs*'ta müşahede ettiği önemli kavramlara, Kur'an-ı Kerîm'de ismi geçen bazı peygamberler ile irtibatlı olarak temas ediyor. Hz. Yusuf (as) ile "Nuriyye" hikmetini açıklıyor.[135]

> Bu "Nuriyye" hikmetidir. Onun nuru, hayal hazretine yayılmıştır. Hayal hazreti de, inayet ehli için vahyin başlangıcının evvelidir.

İbn Arabi (ks) bu sözlerle öncelikle nur ile hayal arasında bir bağlantı kurar ve hayal mertebesinden (buradaki hazret saygı ifadesi olarak değil, "mertebe" anlamında kullanılmış) söz eder. Misal âlemi de benzer bir anlam taşır. Bu bağlamda ruhani olan şeyleri lâtif ve nurani, maddi olan şeyleri de kesif ve karanlık diye tasvir edebiliriz. Gördüklerimizin farklı, bir başka yüzü daha olduğunu düşünebiliriz. Bu iki yüzün, isimleri cem eden insan için özellikle geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim nesneler de lâtif ve nurani bir yapıya sahiptirler. Bu açıdan bakıldığında, sanatsal gayretler, görünenin ötesinde sezgisel olarak hissedilen bu asli yapıyı somutlaştırma çabaları olarak değerlendirilebilir. İnsanı ele alırsak, yılların verdiği yorgunlukla yüzü parşömen kağıdı gibi buruşmuş, kamburu çıkmış, ayakta durmaya mecali olmayan, yaşlı bir nineyi tasavvur edelim. Yüzeysel olanın ötesine nazar edersek o yaşlı kadın gözümüze nasıl görünecektir?

> Yıllar önce Bodrum'da bir Fatma Anne vardı... Hakka yürüdükten sonra mezarına yazılan kitabe şöyle:
>
> Nûr idi cemâli
> Gönüllere merhem visâli
> Rahmet dolu nefesi
> Bodrum'un Fatma Annesi
> Gül kokardı teni

135 Ebü'l-Alâ, el-Afîfî, *Fusûsü'l-Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yayıncılık 2000, s. 201.

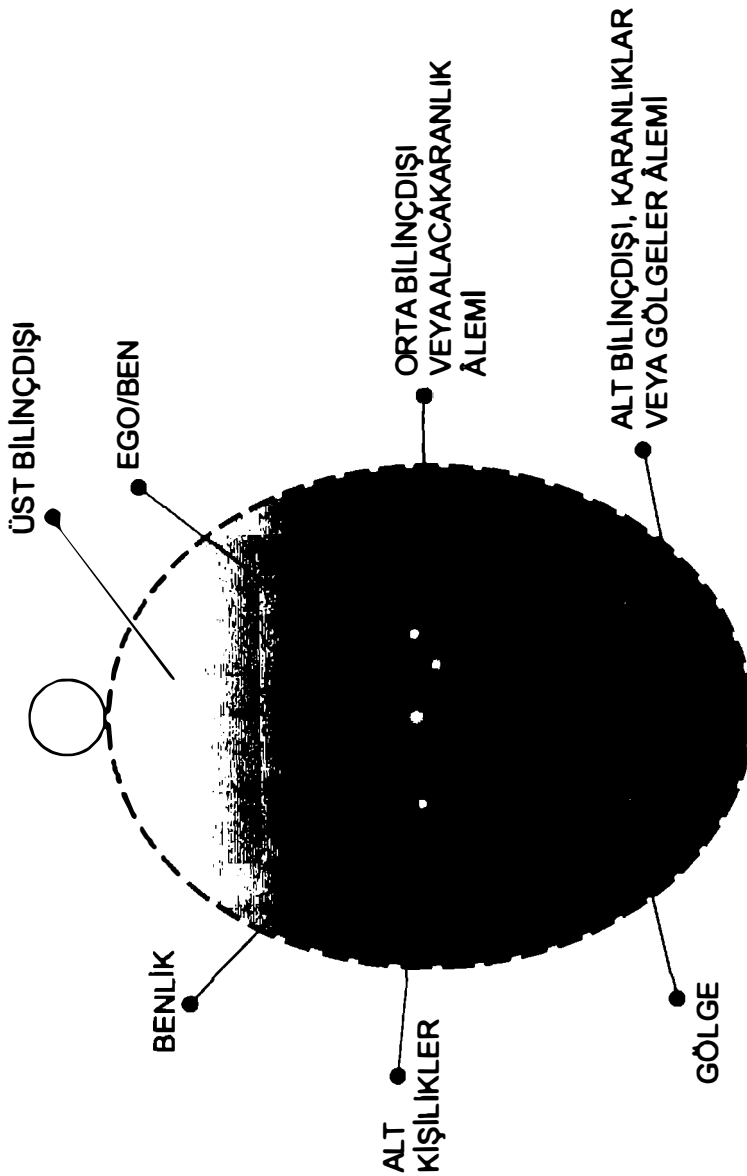
Billur gibi elleri
Okurdu her geleni
Bodrum'un Fatma Annesi
Deniz mavisi gözleri
Hikmet dolu dilleri
Her dem Muhammedî
Bodrum'un Fatma Annesi...

Kumbahçe mahallesinde, oldukça mütevazı, küçük bir avlu içerisinde, tek göz odadan ibaret bir evi vardı. Daracık, kuytu sokaklardan geçip odasına girdiğinizde, karşınıza birdenbire başında beyaz başörtüsü, etkileyici bakışlarıyla sizi olduğunuz yere mıhlayan bir nur odağı çıkardı. İnançları ne olursa olsun, dünyanın pek çok yerinden gelen insanların edindikleri izlenim hemen hemen aynıydı. İlk şok geçtikten sonra, o nurlu yüzde esrarengiz bir tebessüm peydah olur, kadife gibi bir ses, "Gel oğlum, gel kızım" diye sizi yanına çağırırdı. Kendisi ne hâlde olursa olsun, istisnasız herkesi okurdu. O anlatılmaz saydamlıktaki elleri, okuduğu kişinin sırtında ve başında bir kelebek zarafeti ile dolaşır, maddi manevi her derde deva olurdu.

İşte insanın içinde, zamanın getirdiği maddi yıkımı görünmez kılan, bazılarında gizli kalmış, bazılarında zuhur etmiş, böyle inanılmaz bir potansiyel var. Aynanın karşısına geçip dehşetle bir ömür boyu taptığı bedenindeki değişimleri izleyen, yaşlı bir hanımı gözünüzün önüne getirin... Estetik yüz gerdirme ameliyatları, pahalı kozmetikler, habire boyanan saçlar, hiç bitmeyen yemek rejimleri ve her şeye rağmen oluşan tahribat ve bunun sonucunda yaşanan psikolojik yıkım. Fatma Annem bütün bunları bilmezdi belki ama 90 küsur yaşına rağmen hayatımda gördüğüm en güzel hanımlardan biriydi. Kadın erkek onu kim ziyaret etse hemen cazibesine tutuluverirdi.

Ey dünya gecesinin yolcusu, acele gönle doğru gel. Orada gez, dolaş. Çünkü gönülde yol yol mânâ meyveleri veren ağaçlar var. Orada bilgi ve duygu dereleri akmaktadır. Fakat her insa-

Şema 21: Ben, Benlik ve Gölgeler Âlemi



nın evveli, ibtidâsı şekildir, surettir. Ondan sonra Can gelir, gönül gelir ki, o da, insanın iç yüzünün kemali ve güzelliğidir. İçinde gönül nuru bulunmayan gönül, gönül değildir! Can olmadıktan sonra beden topraktan başka bir şey değildir! İçinde Can nuru olmayan kandile, kandil deme; o, içine kirli, pis bir su konmuş şişedir!

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1, s. 330, çev. Ş. C.)

Nuru, tüm enerjilerin aslı olarak telakki edebiliriz. Bu ilahî enerjinin yoğunlaştığı boyutumuz ise gönlümüzdür. Psikolojik yapımızı ortaya koyan yumurta şemasına baktığımızda üst bilinçdışı alanını, tasavvufî bir kavram olan gönülle bir tutmaktayız.

İbn Arabi hazretlerinin, "Bu hikmetin nuru, hayal hazretine yayılmıştır" ifadesindeki hayal hazreti, şemamızdaki üst bilinçdışına tekabül eder.

Gölge varlık olarak tanımlanan insanın maddi "gerçekliği", derûnunda "en-Nur" esmasını mı taşımaktadır? Derinliğine doğru nüfuz edildiğinde, tüm maddi âlemin özü, "nur"dan mı müteşekkildir?

Aynı şekilde mümkün olan varlıkların aslı da aydınlık değildir, çünkü onlar sabit bir görünüm arz etseler de aslında yokturlar (ma'dum), varlık değildirler. Çünkü varlık nurdur.

İbn Arabi (ks)[136]

Gören ve görülenin ötesinde, "görmek" edimi sadece nazar olmaktan çıkıp basiret ve müşahedeye dönüştüğünde bizler gerçekte bu "nur" sayesinde mi görebiliyoruz? Bedenlerimizin sessiz sedasız yıkımını izleyen biz insanlar, aslında toprak olan bu bedenin içindeki hazineyi mi arıyoruz? Onun için mi bu mezar toprağını eşeleyip duruyoruz?

Bakınız Hz. Mevlânâ bu soruları nasıl açıklığa kavuşturuyor:

136 Ebü'l-Alâ, el-Afîfî, *Fusûsü'l-Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yayıncılık 2000, s. 206.

Allah'ın güneşinin nuru ile aydınlanmayan, karanlıklara dalmış gönül evleri de vardır. Senin için böyle bir gönülden mezar daha iyidir. Sen şimdi gel de karanlıklar içinde kalmış, nursuz, daracık gönlünün mezarından çık, kurtul! Aslında sen ölü değilsin! Sen bir dirisin ve bir dirinin oğlusun. Senin bu dapdaracık gönül mezarın, nefesini daraltmadı mı? Böyle daracık bir gönülle nefes alamaz bir hâle gelmiyor musun? Sen vaktinin Yûsuf'usun, gökyüzünün güneşisin. Şu beden kuyusundan, şu karanlık dar zindandan çık, güzel yüzünü göster!

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 1, s. 324, çev. Ş. C.)

Gözün açık iken içine bir üzüntü çökerse üzülür, perişan olursan; bilmiş ol ki, gönül gözün kapalıdır; onu aç ki gamdan, elemden kurtulasın. Çektiğin sıkıntıyı, ızdırabı gönlünün iki gözünün de kapalı olduğundan bil; çünkü gönül gözü, kıyasa sığmaz sonsuz nur aramaktadır. O sonsuz olan gönül gözünün iki nurundan (akıl ve basiret nurundan) mahrûm kalmak da seni perişan etmededir. Kendine gel de onları koru.

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 1, s. 324, çev. Ş. C.)

İçinde yaşadığımız şu zıvanadan çıkmış, çağdaş medeniyetin dramı, yıkıcı saldırganlığı ve nefret ettiği mezarlığı kazıp durmaktan mı kaynaklanıyor? O karanlık gecede başını kaldırıp, muhteşem ve kusursuz mehtaba bir baksa, mezarlığın artık ne önemi kalır ki?

Nefs mertebelerinde "Can"a doğru yükseldikçe müşahede, artık fotonlar vasıtası ile oluşan bildiğimiz ışık ile değil de nur ile gerçekleşiyor olabilir mi?

Günlerden bir gün yine Fatma Annemi ziyaret etmiştim.... "Oğulcuğum dün gece garip bir şey oldu" dedi. Elektrikler kesilmiş ve gece gündüz Kur'an-ı Kerîm okuyan anacığım "karanlıkta" kalmış! Ama mushaf parıl parıl parlamış ve annelerin annesi okumaya devam etmiş...

Alt bilinçdışının gölgeler âleminden, pırıl pırıl doruklara doğru uzayıp giden insanlık macerası, gerçek özgürlük arzusu,

ölümsüzlük arayışı... Hayatlarını bin bir tehlikeye atarak Himalayaların doruklarına çıkmak isteyen insancıklar, yeni aldığı arabanın gazına sonuna kadar basan gençler, üflediği neyin sedası ile kendinden geçen dervişler, uzaydan aşağıdaki mavi gezegene bakan astronotlar... Hepimiz dünya var olduğundan beri hep bu arayış içindeyiz. Fakat bazılarımız doğru yerde, bazılarımız ise yanlış yerde arıyoruz... Aşağıdaki hikmet dolu Nasreddin Hoca hikâyesi bu durumu hicvediyor.

> Nasreddin Hoca pazar yerinde yerlere bakınıp duruyormuş. Birisi "Ne kaybettin hoca?"diye sormuş. Hoca "Tesbihimi" diye karşılık vermiş. Uzun aramalar sonucunda bulunamayınca, adam yine sormuş: "Hocam burada kaybettiğinden emin misin?" Hoca "Yoo" demiş, "ahırda kaybettim." Adam kızmış, "Deli misin bre adam, öyleyse niye burada arıyorsun?" Bizimki kurnazca gülümsemiş. "Burada ışık daha fazla oğul" demiş.

İnsan olmanın gereği olan ontolojik yükselme ile bir üst nefs mekânına çıkdığımızda gönlümüzde bir aydınlık, ferahlık, sükûnet, barış, huzur, hafiflik hissederiz. Bu hislere tarifi güç bir duygu daha eşlik eder. Nefsin alt konumlarında rasyonel akılla, yüzeysel ve şehvani duygularla bağlantılı olan sevgi, bu üst konuma geçince birdenbire kelime hazinemizde karşılığı olmayan bir başka duygu niteliğine bürünür. Böylece "gerçek aşk" denizinin kıyısına gelmiş oluruz. Geçici dünya güzelliklerini hedef alan aşk ile bu tür bir "aşk" arasında, asılları ile gölgeleri arasındaki farka benzeyen bariz bir fark söz konusudur. Bu duygular üstü duygunun artık bireysel akla sığan bir tarafı yoktur. Bir tür delilik yaşanır.

> Âşıktan daha deli, divâne kimse yoktur. Akıl onun sevdasına karşı, kördür, sağırdır. Çünkü âşıkın deliliği herkesin bildiği delilik değildir. Tıp bilgisinde aşk derdine devâ yoktur... bütün gönül alan güzellerin yüzleri, aşkın yüzüne bir perdedir. Çünkü

ariflerin inancına göre, bütün dünyevi bilgiler, dünyada görülen bütün güzellikler aşkın gölgeleridir.

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 1, çev. Ş. C.)

Bu yeni aşkın duygular, bize ilk bakışta çok soyut, ulaşılmaz ve anlaşılmaz gelebilir. Belki de bir grup azınlık için geçerli ama benim için asla diyebiliriz. Ne denli rasyonel bir zihin yapısına sahipsek kendimizi bu "uçuk" duygulardan o denli uzak hissederiz. Bu noktada öncelikle kararsız yapımızı ve çelişkilerimizi sorgulamamız yerinde olur. Tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar çok şeye sahipken niye hâlâ tatminsiz bir hâldeyiz? Neyin peşindeyiz? Üzerinde yaşadığımız şu hassas, nazik, mavi gezegeni yok etmeyi bile göze alarak üstelik. Neden kabımıza sığamıyoruz? Niçin ölünceye kadar bir açgözlülük saplantısı içerisinde didişip duruyoruz? Sakın yanlış şeyi, yanlış yerde arıyor olmayalım? Farkına varmaksızın biz de "gizli âşıklar"dan olmayalım? Freud, *tanatos*/ölüm ve *libido* diye iki temel dürtüden söz eder. Yoksa onun "ölüm" diye kısmen tanımladığı "vuslat", *libido* diye adlandırdığı ise bu "gizli aşk" olmasın? Yapılan bunca hatadan sonra giderek bencilleştirdiğimiz insana artık çıkış yolunu göstermenin zamanı gelmedi mi? Kanaatime göre, 21. yüzyılın psikolojisi böyle bir ulvi misyon da üstlenmiş durumda.

Muhammed Esed 1926 yılının sonbaharında bir gün Berlin metrosunda seyahat ederken, gördüğü yüzlerin istisnasız derin ve gizli bir acıyla kasılı olduğunu müşahede eder. Duyduğu sarsıntıyı yanında bulunan Elsa'yla paylaşır. Elsa şaşkınlıkla "Cehennem azabı çekiyorlar sanki... Acaba kendileri bunun farkında mı?" diyerek onu tasdik eder. Esed, bu acıları insanların gerekçesiz, inançsız ve fasılasızca refah peşinde koşmalarına bağlar. Eve döndüklerinde, masada açık kalmış Mushaf'ı görür. Kapatıp kaldırmak için uzandığında gözü Tekasür Sûresi'ne ilişir. Birden sûrenin o gün metroda yaşadıklarının tam bir yansıma-

sı olduğunu hisseder ve şöyle düşünür: "Bütün çağlarda insanlar tamahı, açgözlülüğü tanımışlardır ama tamah ve açgözlülük başka hiçbir çağda bugün olduğu kadar ciğer sökücü bir hırs hâlinde kendini açığa vurmamıştır... İfrit insanların boyunlarına binmiştir, kamçısını tam yüreklerinin başına indirir ve uzaklarda alayla göz kırpan, yalancı hedeflere doğru dehler onları..." Ne kadar hikmetli olursa olsun bir insan, yirminci yüzyıla özgü bu acılı koşuyu kendiliğinden bilemezdi. Böylesine hâkim bir perdeden, böylesine apaçık bir üslupla dile getiremezdi. Hayır, Kur'an'da konuşan, Hz. Muhammed (as)'in sesinden daha güçlü, daha yüksek bir sesti ve bütün zamanları aşarak ulaşıyordu insanın kulağına... Esed bu olaydan kısa bir süre sonra Elsa ile birlikte Müslüman olduğunu açıklar. Böylece on dokuz yaşındayken görüp çoktan unuttuğu bir rüya tecelli etmiş olur: Bu rüyada Esed, içinde bulunduğu bir metro treninin yeraltından çıktıktan sonra saplandığı, sonsuz ufuklu bir batakta, az ötede çökmüş duran ve kendisini beklediğini hissettiği; yüzü örtülü, kısa kollu harmanili binicisi olan bir devenin terkisine binerek saat, gün, ay, kısaca zaman kavramını yitirecek kadar uzun bir yolculuk sonunda, yakmayan fakat kör edici parlaklıktaki beyaz bir ışığa vardığını görmüş ve tasvir edilemez ahenkteki bir sesin "Burası Batı'nın en uç şehri" dediğini işitmiştir. Yıllar sonra binicinin Hz. Peygamber (as); ışığın, kavuştuğu iman; işittiği sözlerin ise Batı'daki hayatının sona ereceğinin habercisi olduğu tefsiriyle karşılaşacaktır.

Nur ve Aşk (esma-i hüsnada Rabbimizin el-Vedud ismi) birbirlerine öylesine yakın kavramlardır ki, bunlara tek bir hakikatin iki farklı yüzü de denilebilir. Bir genelleme yaparsak narsisist, şizoid ve kaygılı olan çağımız insanının temel trajedisinin, nursuz/karanlık ve aşksız/sevgisiz bir dünyada hapsolup kalmak olduğu söylenebilir.

Şimdi de insanın kendi kendisi ile olan iç diyaloğuna bir göz atalım.

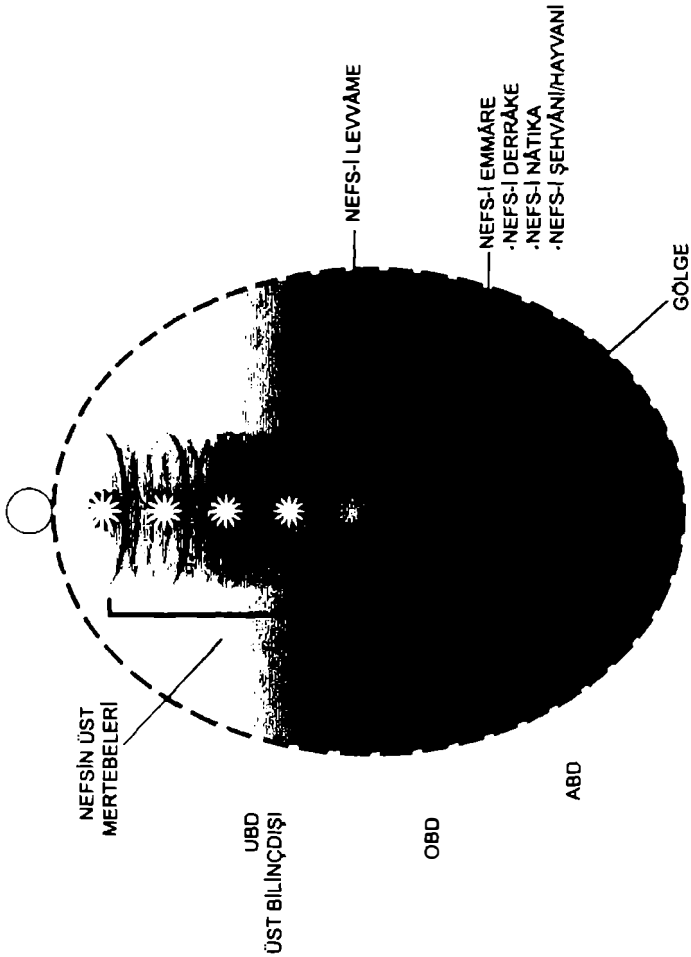
بسم الله الرحمن الرحيم

5. İki Kutuplu İnsanın İç Diyaloğu Nefs-Can İlişkisi

Bir gökdelen hayal edin. En üst katları bulutlar içinde kaybolmuş, karanlık gecede tüm ihtişamı ile karşımızda duruyor. Bu binanın içine girdiğimizde çok şaşırtıcı bir durum ile karşılaşıyoruz. Her katta tıpatıp bir benzerimiz var ve bizi fark etmeden elindeki işle meşguliyetini sürdürüyor. En alttaki bodrum katında karanlık bir "diskoteğe" giriyoruz. Rengârenk fırıldak ışıklar, dumanlı bir hava. Neredeyse göz gözü görmüyor. Kulakları patlatan bir müzik ve kafası bulanık, hayalet gibi insancıklar. "Bizimki" bunların arasında pistte dans ediyor! Bir üst katta Las Vegas benzeri bir kumarhane. Yüzünde sahte bir gülümseme, yarı çıplak bir hanımefendi bizi buyur ediyor. Yine karanlık bir ortam. İnsancıklar, gözleri dönmüş bir hâlde, oyun makinaları önünde ümitle uğraşıp duruyorlar. Bizimki yine orada, rulet masasının önüne geçmiş, zar atıyor. Yüzünde can çekişir gibi bir ifade var. Hayretle bakıp "Bu ben miyim?" diyoruz. Alt katlardaki kasvet bizi bunalttığı için üst katlara çıkıyoruz. Buraları sanki daha aydınlık. Bir katta "bizimki" borsacı olmuş, hisse senetlerinin hesabını yapıyor. Bir diğerinde pragmatik bir politikacı, etrafına toplanmış insanlara vaadler sunuyor. Başka bir katta da güzellik

salonuna gitmiş, bizi fark etmeden yüzünü gerdiriyor, saçlarını boyatıyor... Bir başka katta aile babası, eşi ve çocukları ile ilgileniyor. Yukarı katlara çıktıkça garip bir aydınlık ortalığı kaplıyor. Bodrum kat ile arasında öyle bir tezat var ki, inanılacak gibi değil. Bu aydınlık katlarda "bizimki" sabırla insanlara tahammül ediyor; bazen bir hastaya bakıyor, bazen bir yetimin başını okşu-

Şema 22: Tasavvufi Nefs Mertebeleri



yor. Bulutlar arasındaki katlarda, kendini ibadete vermiş, başı secdede dua ediyor. Bulut sınırını geçtiğimizde muhteşem bir mehtabın ışığı gözümüzü alıyor. "Bizimki" o anlatılmaz ışığın içerisinde, ışıktan bir varlığa dönüşmüş bir hâlde bizlere gülümsüyor. İçimize bir selamet, barış, huzur, güven çöküyor. Yaşlı gözlerle ona yönelip onu kucaklamak istiyoruz. Kendimizi alamayıp soruyoruz: "Peki daha önceleri neredeydin?" Bunun üzerine hafifçe gülümsüyor: "Ben zaten hep seninleydim..."

Size bu kısa tasviri nefs mertebelerini anlatabilmek için sundum. Psikolojik açıdan bakarsak her kattaki "biz", bir alt kişiliğimize, sahnede oynadığımız rolümüze tekabül eder. Bununla birlikte her rol, derûnunda bir parça huzursuzluk ve tatminsizlik taşır. Bu huzursuzluk bodrum katlarında had safhadadır. Hissedilen acı o denli yoğundur ki, o alt kişilik kendini anestezi etmek zorundadır. Bu nedenle bulabildiği en sert içkileri içerek, bazen de uyuşturucu alarak bu acıyı dindirmek ister. Teselliyi insanda arar. Geceyi beraber geçirdiği sevgilisine en romantik aşk sözcüklerini fısıldadıktan sonra, sabah uyandığında onu bir "acûze" gibi görür. Öyle ki ertesi akşam bir başkasına yönelir. Bir kattan diğerine geçmek, geçici bir rahatlığı da beraberinde getirir ama bir süre sonra o "huzursuzluk", kalpleri içten içe tekrar sarar. Eğer bir üst kata çıkmak mümkün olmazsa içinde bulunulan kat ne kadar da mükemmel döşenmiş olsa, şartlar ne kadar da ideal görünse huzur giderek kaybolur. Gizli bir çağrı kulağımıza "Senin yerin burası değil" diye fısıldar.

İsviçre'nin Zürih kentinde psikiyatri asistanı olduğum dönemlerde, eroin bağımlısı gençlerin tedavisini üstlenmiştim. Bu gençlerin bir kısmı "*die goldene Küste*/altın sahil" diye anılan, Zürih Gölü'nün Küssnacht bölgesinden gelen zengin çocuklarıydı. Dünyanın en müreffeh ülkesinin, en zengin bölgesini gözünüzün önüne getirin. Maddi refahın üst düzeyde olduğu bir yer. İnsanların altlarında Ferrari arabalar var, Dom Perignon şampanyaları ile sabah

kahvaltısı yapıyor, binlerce franklık kaşmir kumaşından elbiseler giyiyor, St. Moritz'deki *şale*'lerde (dağ evlerinde) oturuyorlar... Oysa bu çocuklar hayatımda gördüğüm en yalnız, en trajik durumdaki insanlardı... Aileleri tarafından dışlandıktan sonra gencecik yaşta, ki bazıları on dört, on beş yaşındaydı, Zürich tren istasyonunda geceler ve bir sonraki eroin dozu için vücutlarını satarlardı. İçlerinden birisi bana terapide korkunç bir hatırasını anlattı. "Yolsuz" kaldığı bir gün, yetmiş küsur yaşında, Amerikalı bir kadının elmas küpelerine göz dikmiş ve bir punduna getirip kadının kulağını parçalayarak küpeleri söküp almıştı...

Bağımlılığın her türlüsünü, ontolojik yükselme, yani bir üst kata çıkma ümidini yitirip acıya dayanabilmek için kendi kendini uyuşturma mecburiyeti olarak görebilirsek bu insanların acısını daha yoğun hissedebiliriz. Geçmişteki terapilerimde, büyük bir ihtimalle kendi "gölge"mi insanlara yansıttığım için, onlara karşı öfke duyuyordum. Dolayısıyla empati/eşduyum gerçekleşmiyordu. Ama şimdi bu insanların hepsinin kendi nefs binalarının en üst katlarında aslında kim olduklarını tasavvur etmeye başladıktan sonra umarım değişmişimdir.

Bu arada sadece bağımlılığı değil, diğer patolojileri de, mesela depresyonu, belli bir nefs konumunda bazı hâllere takılıp kalmak olarak da görebiliriz. Nefs ilminin bizlere sağladığı en büyük avantaj, her durumda bir üst katın varlığını bilmektir. Oysa Batı psikolojisi bu katlara sistematik olarak vâkıf olmadığı gibi, üst katlara çıkan "asansörün" varlığından da habersiz. "Dikey" gelişim imkânı teşvik edileceği yerde, içinde yaşanılan kattaki daireyi süsleme yoluna gidiliyor. Orada yaşayan alt kişilik azdırılarak ahlaki bir relativizm ile hedonizm, narsisizm ve egoizm destekleniyor.

S. 186'daki şema, nefs yapısını anlamamıza yardımcı olacaktır.

Şemanın merkezinde üç katman hâlinde nefs-i emmâre'yi görüyoruz.

... yine de ben kendimi bütünüyle temize çıkarmaya çalışmıyorum; çünkü Rabbimin acıyıp esirgediği kimseler hariç, insanla-

rın kendi benliği (de onu) kötülüğe sürükleyebilir; gerçekten de benim Rabbim çok acıyıp-esirgeyen gerçek bağışlayıcıdır.

(Kur'an, M. Esed Meali, Yusuf Sûresi: 53)

Bu âyette insanın kendi benliğinin de (yukarıdaki şemada nefsi emmâre diye geçiyor), insanı kötülüğe sürükleyebilecek yapıda olduğuna dair, ilahî bir ikaz var. Fakat nefs bir bütün olarak kötülük kaynağı değildir. Freud'un libidosuna tekabül eden nefs-i şehvâni, hayvansal dürtülerin merkezidir. Ama hemen bir üst mertebede insanca konuşan nefs-i nâtıka, daha üst konumda da insanca düşünen ve muhakeme eden nefs-i derâke vardır. Bu iki üst nefs mertebesinde, hayvanlarda mevcut olmayan düşünce ve muhakeme yetileri sayesinde davranışların denetimi söz konusudur. Büyük mutasavvuf Erzurumlu İbrahim Hakkı, tasavvufta kalb veya gönül diye de adlandırılan nefs-i natıka'yı, nefs-i şehvâni ile Can/"ruh" arasında ara konumda görür.[137] Derinliğine nüfuz ettikçe Can/"ruh"un bedendeki tecelli mertebeleri; sırr, sırr üstü sırr, hafi (gizli) ve ahvâ (en gizli) diye tanımlanır.[138]

Nefs-i emmâreyi terk ettiğimizde, üst bilinçdışı sınırında nefs-i levvâme ile karşılaşırız.

Kıyamet gününü tanıklığa çağırırım. İnsan vicdanının kınayan sesini tanıklığa çağırırım.

(Kur'an, M. Esed Meali, Kıyâmet Sûresi: 1-2)

M. Esed tefsirinde nefs-i levvâme, "insan vicdanının kınayan sesi" olarak tercüme edilir. Bu nefs yapısı Freud'un "süperegosu"yla karşılaştırıldığında bariz bir farklılık ortaya çıkar. Süperego toplumun oluşturduğu değerler toplamı iken, nefs-i levvâme, ilahî bağlantısı olan vicdanı temsil eder. Dolayısıyla

137 Dr. Hayrani Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, MEB Yayınları, s. 121.

138 Bu son sıralanan Can "mertebeleri" tasavvufta letâif diye adlandırılır ve her biri nefsin yedi makamından birine uyar. (bkz. s. 45'teki şema)

şemada, tam orta ve üst bilinçdışı sınırında yer alan nefs-i levvâme, bir yönüyle Rabbine bakarken, diğer bir yönüyle kendi nefs-i emmâre'sine bakar.

Bu arada şemanın alt bilinçdışı bölümünde "gölgeler" yer alır. Yine yüce Kur'an'da Tin Süresi'nde geçen "esfele sâfilîn", yani "aşağıların en aşağısı" ifadesiyle, en kesif gölge içinde kalan bu insani boyuta atıf yapılmış olabilir. Freud ve hocası Fechner'in insanın aslı olarak gördükleri o kaotik, kötü, karanlık âlem, bir boyut olarak vardır ama insanı sadece o gölgeler âleminden ibaret görmek yanlış olur!

Yukarıdaki gökdelen misaline geri dönersek, nefs-i levvâme'yi bodrum katların çok üzerinde yer alan, geniş, aydınlık, barış ve huzur dolu, çepeçevre manzara gören bir daire gibi hayal edebiliriz. En alt kattan "asansöre" binip bu kata çıkma imkânı, her insan için her zaman mümkündür. (Tabii ağır patolojik vakalar hariç. Yine de hayatım boyunca tanıdığım bazı kronik psikotikler, en yoğun kriz durumları dışında, normal diye tanımlanan birçok insandan daha insancıldılar!)

Bu geniş bakış açılı, ışıklı kata çıkmak, önemli bir sorgulamayı da beraberinde getirir. Bodrum katta olup bitenler hangi parametrelere, hangi değer yargılarına göre değerlendirilmelidir? Doğru ve yanlışın ölçütü nedir? Bir de bu kadar aydınlıktan sonra tekrar "asansöre" binip bodruma geri dönme kaygısı vardır. Bildiğimiz gibi çoğu insan "sarhoşluk" geçince kendi kendisini sorgular ama gecenin karanlığı bastırınca "kaybettiği şeyi orada bulma ümidiyle" tekrar aşağıya iner ve bu süreç bir ömür boyu sürüp gider.

Katlarda yükselemeye devam edelim. Bazı insanlar, levvâme katında çok özel bir odanın farkına varırlar. Zaten aydınlık olan bu mekânın içerisinde, çok özel aydınlanmış bir oda vardır... Cesaretini toplayıp o odanın içine girebilenler ise, bir rahle üzerinde pırıl pırıl parlayan bir "nur" görürler... Son bir gayretle o yü-

ce Kur'an'ı ellerine aldıklarında, bir rahatlık hissederler ve âyet-i kerimelerde aradıkları soruların yanıtlarını bulurlar.[139]

> Ey Rabbim, bana (doğruyla eğrinin ne olduğuna) hükmedebilme bilgi ve yeteneğini bağışla ve beni dürüst ve erdemli insanların arasına kat ve gerçeği benden sonrakilere ulaştırabilme gücü ver bana; ve beni o nimetlerle dolu bahçenin varislerinden biri yap.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Şu'ara Sûresi: 83, 84, 85)

Bu üst ontolojik konumdan "aşağıya" bakış, yani dünya sahnesinde oynadığı oyunu dışardan izleyebilme yeteneği, tüm insanlığın sahip olduğu en etkin otokontrol sistemidir. Fakat elinde "kullanma kılavuzu" olmadan, yani bir üst referans sistemine başvurmadan, aşağı kattaki "oyuncular"la ilgili sağlıklı hüküm vermek mümkün değildir.

> Eğitim düzeyleri çok yüksek olduğu hâlde, 80 senelik komünizm iktidarı sonrası, şu garip, melek yüzlü Rus Nataşaların düştükleri hâle bir bakın. Bazıları tıp doktoru, psikolog, sosyolog ama doğru ile yanlış arasında bir seçim yapamadıkları için, insanlık onurlarını "bilmeden" ayaklar altına alıyorlar. Batı dünyasından bir başka örnek de, eşcinselleri evlendiren papaz efendiler. Burada yaşanan trajedi daha da vahim. İlahî referansa sahip olduklarını iddia eden bu şaşkınlar, sözde Yaratanları adına bu işi yapıyorlar! Ahlaki relativizm, Batı dünyasından dünyaya yayılan ve ilerleyen sayfalarda Kaliforniya Sendromu diye nitelendireceğimiz küresel hastalığın en önemli belirtilerinden biri.

Nefs-i levvâme'nin bir diğer özelliği de, bu yüksek kattan bakıldığında, I. Yalom'un son sorular diye adlandırdığı ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlam düğümlerinin giderek çözülmesidir. Alt katlarda bilinçdışını işgal ederek motivasyonların itici gücü-

[139] Kur'an ve Resulullah'ın (sav) sünneti ayrılmaz bir bütünün parçalarıdır. Namazda olduğu gibi bütün dinî ibadetlerin ayrıntıları, âlemlere Rahmet olarak gelen Efendimizin hayatında mevcuttur.

nü oluşturan bu sorular, üst katlarda ortaya çıkan engin görüşle birlikte yavaş yavaş sönmeye yüz tutar.

Niçin yükselmemiz gerekiyor sorusunun yanıtı çok basit: Özgürlüğümüz için! Bahsi geçen sorular benliğimizi işgal ettikçe ve davranışlarımızı belirledikçe özgür olmamız mümkün değil. Pranga mahkûmu gibi sürünerek bodrum katlarda yaşanan hayat, insan olmanın son durakları olamaz.

Her yükseliş ve bir üst kata çıkış, terk edilen kattaki alt kişiliğimizin "ölümünü" temsil eder. O zaman usulca o kata inip, o rolü oynayan oyuncunun kulağına sevgi, anlayış ve muhabbetle "Evet, sen bensin, ama ben sadece sen değilim" diyerek hayatımızda o rolün hükmüne son verebiliriz. İşin ilginç yanı böylece hem onu aslında nefret ettiği bir varoluş tarzından kurtarmış hem de kendimize bir yükseliş imkânı sunmuş oluruz! Rolün yani alt kişiliğin terk edilmesindeki en büyük engel, bir üst katın varlığını bilememek, yani rol giderse "boşluğa düşerim" kaygısıdır. Hâlihazırda öğretilen nefs ilmi (psikoloji), içimizde var olan potansiyele işaret etmediği için, ne yazık ki bizler rollere, hâllere kilitlenip kalırız. Bir başka deyişle, bir üst katın varlığından habersiz olan modern psikoloji bilimi, bir bakıma bu kaygıyı tasdik etmiş olur.

Levvâme katının bir diğer özelliği de bu yüksek mekânda, tefekkürün/derinliğine düşünmenin mümkün olmasıdır. Hermann Hesse'nin bilgelik dolu *Siddharta* adlı eserinde, romanın kahramanı nihai gerçeği arar. Bu uğurda en acımasız zâhid hayatından, en süflî şehir hayatına kadar her şeyi dener. Sonunda bilge salcı ona ırmağı ve hayatın geçiciliğini gösterir. "İşte aradığın bu görüş" der.

Hz. Mevlânâ bu hakikati, 13. asrın ortalarında dile getirdiği aşağıdaki beyitlerinde bakın nasıl anlatıyor...

> Eğer sen hayat suyunun (ruh ırmağının) nasıl akıp gittiğini göremiyorsan, hiç olmazsa bir ırmağın kenarına otur da ırmağı seyret ve kendi ömrünün bir su gibi akıp gittiğini ve tükendiğini düşün!

Şu nebatların, o suda sürüklenen kabukların, çer çöpün geçip gidişine bak; her şey gelip geçicidir.

Eğer su fazla gelirse, kuvvetli akacak olursa, üstündeki bizi etkileyen düşünce kabukları da çabucak geçer gider. Bu ırmak pek hızlı akınca, ariflerin gönüllerindeki gam, kasavet de durmaz, çabucak geçer gider. Orada sudan başka, yani ilahî feyizden başka bir şey kalmaz...

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 2, s. 652, çev. Ş. C.)

Feyz"in bir anlamı da "taşma"dır. Levvâme katına bir yerlerden bir şeyler taşıp gelir, sanki görünmez bir rahmet yağar. Sebat edip bodrum katların cazibesine direnç gösterilirse ve levvâme katının dersleri tatbik edilirse üst bilinçdışında çıkılabilecek bir sonraki kat, nefs-i mülhîme, yani ilham pınarının fışkırdığı âlem olur.

Bodrum katlardaki rollerin düşüncelerine vesvese ve kuruntu hâkimken; rahmani ilham farklı yapıda, ilahî bağlantısı olan, nedensellik ötesi, anlık bir duygu ve düşünce doğumudur. Nedensellik, çizgisel zamana bağlı bir çıkarımken (dün-bugün-yarın), ilham hiç beklenmedik bir şekilde oluşan, mantığı olmayan, gönle "düşen", anlık bir hâldir. Bu bağlamda, "yatay ve dikey" nedensellik tanımları yapılabilir. Dikey nedenselliğe bir örnek, o andaki şartlar aksini gösterse bile zaman içersinde iki olay arasındaki irtibatın meydana çıkmasıdır. Bu zaman üstü görüşe sahip kişilere arif ve bu rahmani yeteneğe de maarifet denir. Pozitivist, indirgeyici/*reductionist,* operasyonalist, ampirik bilim adamları bu tür bilgi edinmeyi küçümseseler bile, önemli ve büyük keşiflerin tümü ilhama dayanmaktadır. Hatta bazı buluşlar rüya vasıtası ile olmuştur. Bir başka açıdan bakarsak nefsin alt katlarındaki düşünceler ile (bunlar kuruntu, vesvese ve vehme dayalıdır) üst katlardaki ilhâmi düşünceler arasında âdeta gizli bir savaş söz konusudur. Örneğin, duyular vasıtasıyla bize ulaşan veriler, rasyonalite tarafından tahrif edilerek esas anlamlarını yitirebilirler.

Bodrum'un Fatma Annesi rahatsızlanmıştı. Rasyonel ve analitik zekâsı mükemmel çalışan bir dâhiliyeci meslektaşımı Fatma Annemi muayene etmesi için evine götürdüm. Tabii ki içeri girer girmez meslektaşım âdeta çarpıldı! Muayene ettikten sonra bir süre sohbetini dinledik ve dışarı çıktık. Meslektaşım o her zamanki, satır arasından alaycı ifadesi ile bana döndü ve "Allah Allah, Mustafa Ağabey, 'bunları' nereden buluyorsun?" diye sordu. İçimden bir kahkaha attım ve "Ne gördün ki?" diye sordum. Gördüğü "nur"u aklından geçirmiş olmalı ki bir an duraksadı. Hemen sonra, beni pek de fazla şaşırtmayan bir sonuca vardı. "Şey, yüzü bembeyazdı, acaba kansızlığı mı var?"

İşte gönül veya levvâme katı sanki iki ordunun kıyasıya çatıştıkları bir savaş alanıdır.

İnsanların bir kısmı da vardır ki, içlerinde daimî olarak savaş vardır; nefisleri ile akılları çarpışır durur. Bunlar, bir bedende yarı insan, yarı hayvan olarak ömür sürerler. Bu yüzdendir ki; bu kısımda bulunan insanların âhirleri (=sonları) yani hayvani ruhları, hayvanlıkları ile ruh âleminden gelen evvelleri (önceleri), yani tertemiz olan insani ruhları, insanlıkları gece gündüz savaşmaktadır.

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 2, s. 281, çev. Ş. C)

Levvâme katında, hayatımızı yukarıdan izler, sorumluluğumuzun farkına varırız. Bu sorumluluk önce kendimize karşı taşıdığımız bir erdemdir. Alt katta olup bitenlerden sorumluyuz ve "gören" olmamız itibarıyla, olması gereken ontolojik yükselmeden de sorumluyuz. Varoluşçuların işaret ettikleri temel suçluluk duygusu, yani kendi kendine borçlu kalma bu olsa gerek.

Bergama'daki psikoterapi günlerindeydim. Yaşlı, bilge bir İsveçli psikoterapisti oteline götürmek üzere arabama almıştım. Lütfedip bana bir rüyasını anlattı. Rüyada bir toplantıda gezinmekteyken, aniden uzakta oturan genç bir adam ilgisini çeker. Gayriihtiyârî ona doğru yönelince hayretle adamın kendisinin 20 yaşındaki hâli olduğunu görür!

Genç adam doğrulur ve yüzünde esrarlı ve bilge bir tebessüm ile yaşlı olana sorar: Benim ideallerimden ne kadarını gerçekleştirebildin?

Evet, yukarıda belirttiğimiz gibi, eğer levvâme katına yerleşip mümkün olduğunca alt katlara inmeden, sabır ve gayretle varoluş muhasebesi yapabilirsek, belki bir üst kata, yani "mülhîme" katına yükselme müsadesi çıkar.

Nefs-i mülhîme, yani ilham alan nefs ve tefekkür yeteneği, yüce Kur'an'ın Şems Sûresi'nde şöyle tasvir edilir:

İnsan benliğini düşün ve onun nasıl (yaratılış) amacına uygun şekillendirildiğini; ve nasıl ahlaki zaaflarla olduğu kadar Allah'a karşı sorumluluk bilinciyle de donatıldığını!
Her kim (benliğini) arındırırsa; kesinlikle mutluluğa erişecektir, onu (karanlığa) gömen ise hüsrandadır.

(Kur'an, M. Esed Meali, Şems Sûresi: 7-10)

Mülhîme katında artık yavaş yavaş aşağı âlemde olup bitenlerin hakikatine vâkıf olmaya başlanır. Bilgi nurla buluşunca, ötelerin ötesine götüren ilim zuhur eder.

Bilgi de nurla karışır, kaynaşırsa inatçı ve kötü kişiler bile bilgi ile nurlanır, aydınlanırlar.
Ne söylersen o söz nurlu olur, ışık verir. Çünkü gök, ancak tertemiz yağmur yağdırır.

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 2, s. 224, çev. Ş. C.)

Ölümün, yalıtılmışlığın, özgürlüğün ve bütün bu "hayat oyununun" anlamı sessizce meydana çıkar. Sanki kasırganın rüzgâr hızı sıfır olan merkezine, yani "gözüne" girilmiştir.

Rollerin sebep olduğu acılar, belki azalmaz ama nefs-i mülhîme katındaki insan artık bu acıları dışarıdan izlemeye başlar. R. Frager'in bir mülakatta dediği gibi içimizde iki insan vardır: birisi yaşayan, diğeri izleyen; şizofreni gibi bir durum! Böylece kendi hakikatimiz, insanların hakikati, eşyanın hakikati ve hakikat denizindeki saklı inciler birer birer zuhur etmeye başlar.

Şu bir damlacık gönüle, öyle bir inci düştü ki, Allah (cc), o inciyi denizlere de göklere de vermedi.

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 1, s. 193, çev. Ş. C.)

Küllî ruh, cüzî olan Can'la birleşti. Can küllî ruhtan bir inci aldı, koynuna koydu. Hz. Meryem, nasıl "Mesih"e yani Hz. İsâ'ya gebe kaldı ise, cüzî Can da koynuna koyduğu o inciden gebe kaldı! Böylece cüzî Can canların canından yani küllî Can'dan gebe kalınca, dünya da Can'dan böyle gebe kaldı...

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 2, s. 766, çev. Ş. C.)

Mülhîme katına nüzul eden o muhteşem inci, yüce Kur'an'da Kevser Sûresi'nde geçen ve kesret, yani "çokluğun" tekili olan kevser, yani vahdet pınarı olabilir mi, doğrusunu Rabbim bilir... Kabuktan öze yönelik bu özel görüş, yani müşahede başladığında biz "suyun üstünde yüzen çer çöp" şeklinde tâbir edilen yüzeysel rasyonel düşüncelerin ötesindeki hakikat görüşüne doğru tekâmül ederiz.

Ey insan! Senin çer çöpün de düşüncelerindir! Suyun yüzü de, düşünce ırmağı da akıp giderken sevimli, sevimsiz, güzel, çirkin, çok sayıda çer çöpü de sürükler, onlardan bir türlü kurtulamaz. Tertipleyen öyle tertiplemiştir. Aslında hakikat bahçelerinden akıp gelen bu ırmağın üstüne, gayb âleminin meyvelerinden kabuklar düşer. Sen o kabukların özünü, meyvesini suyun içinde ara!

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 2, s. 651, çev. Ş. C.)

Hakikat meydana çıktıkça bu görüşün getirdiği lâtif, asli duygular da birer birer gönlümüzü kaplar.

Hakk yolunda yürüyenlerden biri, duygularından birinin bağı çözülür de biraz mânâya vâkıf olursa diğer duygularında da değişiklik olur. Duygulardan biri, duyulamayan şeyleri duydu, görülemeyen şeyleri gördü ise; bütün duygulara gayb âleminin pencereleri açılır.

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 1, s. 266, çev. Ş. C.)

Bu ilham incisi değişik renklere büründüğünde, ileride temas edeceğimiz keşf, hayret, himmet, hikmet gibi asli duygular ve lâtif hâller, mülhîme katını tezyin eder.[140]

Yukarıda nefs-i levvâme'yi incelerken, vicdanın rahmani ve zulmâni yönlerini görmüştük.

Nefs-i mülhîme'ye ilişkin olarak ise ilhamın çıkış yeri konusunda olağanüstü dikkatli olmamız gerekir. Özellikle Yeni Çağ manevi arayışlarında nefsin alt konumlarına ait olan duygular, "yaldızlı kâğıt" içerisinde bize ilham diye yutturulabilir! Gönül deryasına destursuz, haritasız, ruhsatsız, nefs gemisini kullanma kılavuzu olmadan açılanlar, yani "kendin pişir kendin ye" maneviyat arayışı içerisinde olanlar veya sahte "mürşit"lerin, guru'ların, avatar'ların peşlerine takılanlar, akıl almaz derecede çocuksu ve regresif durumlar sergileyebilirler.

İnsanın sahip olabileceği üç zekâ boyutu, rasyonel, duygusal ve lâtif zekâdır (lâtif zekâ kategorik olarak üst derece-i hayatta varlığını gösterir). Kişinin rasyonel zekâsı çok yüksek düzeylerde bile olsa, birkaç fakülte bitirmiş bile olsa veya orta ve alt bilinçdışının analiz edildiği bir psikoterapi sürecinden geçmiş bile olsa, yine de lâtif zekâ, kurallarına göre gelişmediğinde hüsran kaçınılmazdır.

Yukarıda tanımladığımız nefs gökdeleninin en alt katlarında, çok özel bir "asansör" bulunur. Genelde her şeyi denedikten sonra yine de "doğamayan" ve bir üst kata çıkamayan insancıklar, son bir ümitle bu asansöre başvururlar. Bu asansör bizleri çok gizemli bir kata götürür.

> Kapıda, bizi yüzünde "bilge ve aydınlık" bir tebessüm, üzerinde mesela klasik Hint sari elbisesi olan bir hanım karşılar. Mekân loş bir ışıkla aydınlatılmış, tütsü kokuları her yanı sarmıştır. Uzaktan uzağa, gönül okşayan, ağdalı bir Hint müziği duyulur... Eğer lütfedip bizi içeri odaya alırlarsa, taht gibi yüksek bir

[140] tezyin ziynetten gelir ve süslemek demektir.

mekânda, beyazlar giymiş ve projektörlerle aydınlatılmış, şişman ayaklı bir hanımefendi ile karşılaşırız. Bakışları derin ve delicidir. Kalbimizde ona karşı bir "sevgi" hissederiz...

Henüz olgunlaşmamış bir lâtif zekânın kişiyi sürükleyebileceği benzeri durumları ilerleyen sayfalardaki Yeni Çağ manevi arayışları bahsinde detaylı bir şekilde ele alacağım.

Rahmani ilham ile zulmâni ilham arasında ayrım yapabilmenin asgari şartı Kur'an ve sünnet-i Resulullah'a (sav) göre yaşanan İslam dinidir. Secde ile doruk noktasına ulaşan "kulluk bilinci" bizlere sürekli kim olduğumuzu hatırlatır, kendi kendine tapmayı, yani spiritüal/manevi narsisizmi önler. Ayrıca tasavvufi eğitim çerçevesinde öğrenci, bağlı olduğu kişinin manevi himayesi altındadır.

Kardeşim, gönlünde buldukların, sana akıp gelen hikmet, güzel duygular, manevi zevkler senin değildir. Abdalın yani bir velînin himmetidir. Bu duygu sana eğreti olarak verilmiştir.

Bir velînin kitabını okudun, sözlerini duydun, gönül evi kendinde bir nur bulmuştur. Ama bu nur, evi çok aydınlık olan komşudan gelmektedir.

Allah'ın lûtfu eseri, sana gelen nurdan, gönlünde bulduğun manevi zevkten ötürü gurura kapılma; bunu verdiği için Allah'a şükret. Sözüme kulak ver, sakın ha, kendini görme, kendini bir şey sanma!

Ben hangi makamda, hangi mertebede olursa olsun, kendini hakikat sofrasına ulaşamamış ve Allah'a yakınlık nimetine erememiş gören kişinin kuluyum, kölesiyim. Hakk yolcusunun bir gün kendi evine ulaşabilmesi için, birçok konakları bırakıp gitmesi gerek.

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 1, s. 341, çev. Ş. C.)

Yukarıdaki satırlar, manevi arayış içerisinde olan herkes için paha biçilmez değerdedir. Ben elli senelik ömrümde, kendim de dahil, tek başına manevi arayış içine girip de bu tuzağa düşmeyen kimse

görmedim. Ancak verilen dersleri tatbik ederek, sayısız imtihandan geçip ruhsat alınırsa, bir sonraki kat, nefs-i mutmainne katıdır.

Ariflerden duyduğum kadarıyla, mülhîme katının meyveleri afiyetle içe sindirildikten sonra, kişide anlatılmaz bir huzur, barış ve selamet hâli oluşmaktadır. Erzurumlu İbrahim Hakkı hazretleri (ks), bu katın bazı özelliklerini şöyle sıralar: cömertlik, tevekkül, tefvîz (ileride olabileceklere daha olmadan hazır olmak), sabır, hilm, rıza, doğruluk (sıdk), ibadet (ubûdiyyet), yumuşak gönüllülük, güler yüzlülük, tam görüş, kalp sevinci, tatlı dil, ayıpları örtmek, affetmek ve şükür.[141]

Bir psikiyatrist olarak bu kata baktığımızda, öncelikle alt katlarda açık veya gizli hüküm süren kaygı ve korkunun büyük oranda azaldığını görürüz. Alt katlarda hayır hasenat bile yapsak, tüm bunlarda âdeta bir "alışveriş" kokusu vardır. Geleceğini güvence altına almak isteyen insanın Kâdir-i Mutlak Rabbine ödediği, tâbiri mazur görün, "rüşvet"ler... Böyle olduğunu hissetsek bile, yine de gizli, aşikâr, gece gündüz verici olmamız gerekir.

> Servetlerini (Allah rızası için) gece ve gündüz, gizlice ve açıkça harcayanlar, mükâfatlarını Rablerinin katında göreceklerdir: onlara ne korku vardır, ne de üzüntü.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Bakara Sûresi: 274)[142]

Çağımızın hastalığı olan narsisizmden kurtulmak ihtiyari bir lüks olmaktan ziyade, tam anlamıyla hayati bir zarurettir. Verme

[141] İbadet ile ubûdiyyet arasındaki farkı, mekânı cennet olsun, Şefik Can Dedem vaktiyle şöyle açıklamıştı: Arifler ibadet ile ubûdiyyeti birbirinden ayırmışlardır. İbadet, vazife ile yapılan, zahmet ve külfete bağlı birtakım hizmetlerdir. Bu âbidlerin, zâhidlerin işidir. Ubûdiyyet ise, vazife sayılarak zoraki yapılan hizmet değildir. Hakk'a karşı duyulan sevgi ve zevkle, canla başla yapılan kulluktur. Bu ibadet, âşıkların ibadetidir. Birinci ibadette korku esasken, ubûdiyyette aşk esastır. C. M. cilt II, s. 852

[142] Âyet-i kerimedeki servetleri (emvalehum) tâbirinin geniş mânâsı, "Neye sahiplerse", yani malı varsa malı, sabrı varsa sabrı, sevgisi varsa sevgisi demektir.

frekansına geçemezsek alt katlarda bizleri dayanılmaz bir acı ve kaygı bekler. Lâtif zekâ tekâmülünün önemli bir yönü, işte bu gerçeği anlayabilmektir. Vere vere belki de bir gün, içinde yaşadığımız gökdelenin balkonuna bir "kuş" konuverir. Derin derin gözlerine baktığımız anda olanlar olur! Bu katta alt katların kaygısı, yerini yavaş yavaş çok acayip, lâtif bir görüşe bırakır.

> Derken, cezbe kuşu, ansızın beklemediğin bir zamanda, yuvasından sana doğru uçar gelir. Sabah olduğunu, nura kavuştuğunu görünce artık mumu söndür.... Hakk'ın nuru ile bakan mutlu kişi, derilere baktığı zaman içi görür...
> Hakk'ın nuru ile bakan kişi, zerrede ebediyet, sonsuzluk güneşini görür, katrede bütün denizi seyreder.
>
> (Hz. Mevlâna, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 2, s. 852, çev. Ş. C.)

Bu katta mukim olan yolcu artık dünyayı bir başka gözle görür. Dünyası değişir, hatta o dünyayı değiştirir. Bu yeni görüşün, yani müşahedenin kalpte uyandırmaya başladığı duygu, alt katların çıkarcı sevgisinin çok ötesinde, lâtif bir duygu olan "aşk"tır. Hakikat zuhur etmeye, insanın ve eşyanın[143] aslı belirmeye başladığında, kelimelere sığmayan bu duygu üstü duygu, benliği bir sarmaşık gibi sarar. Yarım asrı geçmiş hayatında gerçek anlamda aşkı yaşadın mı diye sorsanız "Ne haddime!" derim. Ama gördün mü diye sorsanız belki şu anıyı anlatabilirim:

> Bodrum'da yaşayan bir Osman Ağabeyim vardı. Geçen sene Hakk'a yürüdü. Kendisiyle tanışmamız ilginç bir olay sayesinde oldu. Bir cuma günü, merkezdeki Kızılhisarlı Mustafa Paşa Camii'nde Cuma namazını eda ediyordum. Ön saflarda, heybetli, uzun boylu, başında mavi kukuletası olan, garip bir yaşlı adam oturuyordu. Duruşunda, bakışlarında farklı bir asalet seziliyordu. Gönlüm bir hoş oldu. Bazen gönlünüzde nedensiz bir fırtına kopar ya, işte öyle bir şey... Solgun çehresinden, pek mütevazı, yamalı elbiselerinden yardıma ihtiyacı olabileceğini düşündüm, namaz sonrası görüşmeye karar verdim.

143 eşya "şey"in çoğuludur.

Namazdan sonra cemaat dağılmaya başladığında, tam kendisine yönelecektim ki eski bir hastamın beyi beni yakaladı. Eşinin kullandığı ilaçlarla ilgili bir şeyler sormaya başladı. Ben derdimi anlatıncaya kadar, o esrarengiz, yaşlı adam, çoktan Bodrum'un kalabalık sokaklarına karışıp gözden kaybolmuştu. Bir umutla, kaleden Adliye Camii'ne kadar koşar adım yürüdüm. Mübareği aradım. Lâkin boşuna. Âdeta sırra kadem basmıştı. Ümidimi kaybedip Adliye Camii'nin altında dükkânı olan, rahmetli Hasan Fidan'dan kuru kahve almak için merdivenleri indim. Alışverişimi yapıp tekrar merdivenleri çıkacaktım ki, tüylerimi ürperten bir manzara ile karşılaştım. O, yüzünde esrarlı bir tebessüm, çakmak çakmak yanan gözleri ile kapı eşiğinde durmuş bana bakıyordu! Kendisine niyet ettiğim şeyi verdim. Ne bir teşekkür ne bir lüzumsuz lakırdı. Aldı ve hafifçe gülümsedi. Öyle ya kim kime ne veriyordu ki. Rabbim kararını vermiş, bendenizi vesile kılmıştı. Ben arada yok hükmündeydim. Bu olaydan sonra Osman Ağabeyim ile aramızda anlatılmaz bir muhabbet oluştu. Cumaları Bodrum'daki küçük *Sûfi Bookstore*'da oturur, sohbet ederdik. Ondan aldığım insanlık derslerini saymaya kalksam bitmez. Eşime duyduğum saygıyı bile ondan öğrendim diyebilirim. Her durumda söylediği bir de nakaratı vardı. Derin derin gözlerinizin içine bakar ve "Her şey mükemmel" derdi. Bunu öyle inandırıcı söylerdi ki, ne durumda olursanız olun, gönlünüz müsterih olurdu. Sonra bir gün, ikimizin de can dostu, İstanköylü tenekeci Şerif Ağabey rahmetli oldu. 40 senelik, belki de yegâne arkadaşını kaybetmiş olmasına rağmen, Osman Ağabeyim'den tek bir şikâyet sözü bile duymadım. O heybetli, yaşlı adam, dağ gibi durmaya devam etti. Aradan 6 ay geçtikten sonra, sevgili eşi Şerife Abla da rahatsızlandı. Tüm çabalara rağmen kurtarılamadı. Yine şikâyet yoktu. Yalnız bir kez bana "Yahu evime artık kediler bile uğramıyor" dediğini hatırlarım. Ve yavaş yavaş erimeye başladı. İştahtan kesildi. Ona bir şeyler yedirmek için yapmadığım numara kalmadı ama nafile. İzmir'e hastaneye götürdük. Beti benzi atmış, vücudunda derin yaralar açılmıştı. Etleri dökülüyordu. Benim ne denli üzül-

düğümün farkındaydı. Ellerimi tuttu, bana doğru eğildi ve o nur dolu gözleriyle gülümseyerek "Her şey mükemmel" dedi. Eğer aşkı hayatımda gördümse belki o an, o gözlerde görmüşümdür... Osman Ağabey'in resmi, sizlere bir intiba verebilir. Ruhu şad olsun. Bir Fâtiha lütfedin...

Biz âşıkız,
Biz ölmeyiz,
Çürüyüp toprak olmayız,
Karanlıklarda kalmayız,
Bize leyl-ü nehar[144] olmaz!

(Seyyid Nizamoğlu Seyfullah (ks))

Renkten renge giren aşkı göremediysen, ona gönül verip ağlayan, inleyen âşığın yüzünün rengine bak!

(Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 2, s. 29, çev. Ş. C.)

Aşk benim yüzüme binlerce nükteler yazdı; eğer âşıksanız gönlümün hâlini yüzümden okuyunuz!

(Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 300, çev. Ş. C.)

İnsanın ontolojik yükselme yolculuğundaki bir sonraki kat, nefsi râziye katıdır. İbrahim Hakkı Hazretleri, "rıza"yı kalbin bütün olaylar karşısında durgun ve sakin kalışı olarak tarif eder. Râziye katında yolcu, dünyada olup bitenlere sükûnet ve iç huzuru ile bakarken, gittikçe artan oranda bir "yabancılaşma" yaşar. O da, alt katlardaki birtakım oyunlara katılmaktadır ama bu oyunlar ona "oyun" gibi gelmektedir. İcracı değil, âdeta izleyen konumundadır. Bu durum bizim psikopatolojide "derealizasyon" diye tanımladığımız hâle benzer. Uyanık olduğumuz hâlde dünya artık bir tiyatro sahnesine dönüşmüştür.

Yüce Kur'an'da, nefs-i râziye şöyle tanımlanır:

(Ama dürüst ve erdemlilere) "Ey iç huzuruna ermiş insanoğlu!" (diye seslenecek Allah)

144 leyl-ü nehar: gece-gündüz.

"Rabbine O'ndan hoşnut kalmış ve (O'nu) hoşnut etmiş olarak dön: gir, öyleyse Benim (öteki sadık) kullarımla birlikte, gir cennetime!"

(Kur'an, M. Esed Meali, Fecr Sûresi: 27 30)

Âyet-i kerimede geçen cennet ifadesi sadece öbür dünya cennetine işaret etmez. Bu dünyada da, "ölmeden evvel ölenler" için bir tür cennet hayatı söz konusudur.

Alt katlardaki rollerden ve alt kişiliklerden bu şekilde sıyrılmanın tasavvuftaki tanımı "fenâ" hâlidir. Fenâ, bu nefsani rollerin bir daha uyanmamak üzere sönmesidir. İbrahim Hakkı hazretleri, fenâ makamının özelliklerini, nefsin alt konumlarında mevcut olan arzu ve isteklerinin kaybolması, tefekkür vasıtasıyla rasyonal düşüncenin oluşturduğu dünyevi kavramların aşılması, veya tüm şuurlu düşüncenin durması hâli olarak tanımlar.[145]

Kaybolan "rollerin" ardından, ilahî nitelikler kişilikte yer tutmaya başlar. Böylece insan eski rollerini unutur ve buzun denizde çözülmesi gibi Allah (cc) düşüncesinde eriyip gider. Nefs-i mutmainnede başlayan bu "eriyiş" hâli, nefs-i râziyede kemale erer. Bu şekilde kişi bir sonraki hâl olan "bekâ" hâline intikal eder. Aşkı kelimelerle tarif etmek ne denli zorsa, insan olmanın bu yüce mertebelerini sözcüklerle betimlemek o kadar güçtür. Gerçekte bu hâller yaşanır, anlatılmaz. Sadece Hz. Mevlânâ (ks) gibi, çok müstesna velîler, en veciz şekilde bize o hakikat denizinden mânâ incileri sunuyorlar, hepimizin içinde var olan potansiyele ışık tutuyorlar.

Sevgiliye bakacak, onun güzelliğini göremeyecek aptal bir adam arıyorum; bakışında hüner olan, görüş sahibi olan akıllı kişiyi istemiyorum! O inciyi sedef gibi içine alacak bir gönül arzu ediyorum; kendini gören, kendi içinde inci olduğunu sanan taş yürekli kişiyi istemiyorum!

145 Dr. Hayrani Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, MEB Yayınları, s. 162.

Kendini, kendini görmekten kurtarmış, benliğini ayak altına almış, Allah aşkı ile dolup taşmış, derdin, gamın insanı rahatsız eden sıkıntılarına aldırmayan birisini arzu ediyorum.

(Hz. Mevlânâ, *Dîvân ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 447, çev. Ş. C.)

Evet, aşağı sahnelerde oynayan oyuncuları görecek ve artık onlar olmadığını anlayacaksın ama bu yüksek "katlarda" kendi kendini görmeyeceksin. Hem kendini göremeyeceksin hem de "sevgiliyi" göremeyeceksin! İlk bakışta çelişki gibi görünen bu ifade, rasyonel aklın tamamen durması ile meydana çıkan "nazardan müşahedeye geçmek" aşamasını anlatıyor. Rasyonel akıl bir yansıtmalar toplamı olduğu için, yansıtma olmazsa ne görülür? Bir dostumun şiiri bu konuda belki fikir verebilir.

Akıl yansıtıyor,
dünya oluşuyor.
Akıl yoksa
dünya da yok.
Dünya zaten yok,
varsa bir gören
ve bir de görülen.
Belki de ne gören,
ne de görülen.
Sadece "Görmek"...
Ama görmek istersen
görmek "de yok".
İstemeden görmek,
işte sana "Görmek"!

Ve yine *Dîvân-ı Kebir*'den hikmet dolu dizeler...

Ey bizim canımızı tatlılaştıran, bize bizi sevdiren, kendinde olanı, kendini beğeneni, kendinden geçir, kendine yabancı kıl! Kendinden geçeni, kendine getir! Şu dervişe, şu yoksula da bir şey ver!

(Hz. Mevlânâ, *Dîvân ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 142, çev. Ş. C.)

Nefs-i emmâre'den nefs-i râziye'ye kadar izlediğimiz ontolojik yükselme sürecinde insan, farkına varmadan birtakım köklü değişikliklerden geçer. Alt katlarda hüküm süren ve varoluşun ana dinamiği olan ölüm korkusu, sessiz sedasız yok olur. Evren senfonisinden aykırı sesler çıkaran insan, bütün ile ahenkli bir yapıya kavuşunca, yani tevhid şuuruna ulaşınca ölüm fikri kendiliğinden kaybolur. Bu noktada Hz. Mevlânâ (ks) ile ünlü Alman filozof A. Schopenhauer'ın varoluş kategorileri hakkındaki nihâi görüşleri çarpıcı bir tezat oluşturur. Farkı göstermek için aşağıda bu görüşleri ard arda sıralıyorum.

> Haydi kalk, sen ölümü kökünden sök at! Artık dünyada kimsecikler ölmesin. Çünkü sen, sözün sesisin. Sonbaharı yakala boynunu vur, onu öldür. Çünkü sen ebedi ilkbahar oldun.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 266, çev. Ş. C.)

> Aldığımız her nefes bizi sürekli etkisi altında olduğumuz ölüme doğru çeker... Nihaî olarak zafer ölümün olacaktır, çünkü doğumla birlikte ölüm zaten bizim kaderimiz olmuştur ve avını yutmadan önce onunla yalnızca kısa bir süre için oynar. Bununla birlikte, hayatımıza olabildiğince uzun bir süre, büyük bir ilgi ve özenle devam ederiz, tıpkı sonunda patlayacağından emin olduğumuz, büyük bir sabun köpüğünü üflermiş gibi.[146]

İşte Aydınlanma hareketinin sonunda insan, her an patlamaya hazır, içi hava dolu bir sabun köpüğü olarak nitelendirilir. Yani bir hiç. Oysa hatırlarsınız Hz. Mevlânâ o "hiç"i şöyle tanımlar.

> A güzelim yoldaşım, sen alelâde tek bir adam değilsin ki. Sen bir âlemsin, sen bir derin denizsin. O senin muazzam varlığın yok mu, O belki dokuz yüz kattır.
> O, dibi, kıyısı bulunmayan bir denizdir, yüzlerce âlem, o denize dalar gark olur gider.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 2, s. 651, çev. Ş. C.)

[146] I. Yalom, *Schopenhauer Tedavisi*, Kabalcı Yay. s. 7.

Sen tut dokuz yüz kat olan derin denizin üstündeki köpükçüğü al ve sadece onu insan zannet... İnsan sadece o köpükçükten ibaret bir varlıksa, kurduğu ilişkilerin dokusu nasıldır? Örneğin insan-tabiat ilişkisi...

> Çiçek yanıt verdi: Seni aptal! Görülmek için mi açtığımı sanıyorsun? Kendi zevkim için açıyorum, başkaları için değil, çünkü hoşuma gidiyor. Aldığım zevk var olmaktan ve açmaktan ibaret...[147]

Ve insan-insan ilişkisi...

> Otuz yaşıma gelene kadar, öyle olmayan yaratıklara eşitmiş gibi davranmaktan bıkıp usandım Bir kedi genç olduğu sürece kâğıt toplarla oynar, çünkü onları canlı ve kendine benzer bir şey olarak görür. İnsan denen iki ayaklı hayvanlar da benim için aynı şeyi ifade ediyor...[148]

Sabun köpüğü, kâğıt top ve iki ayaklı hayvanlar, Schopenhauer nefsin alt katlarındaki ilişkileri ne kadar güzel anlatıyor! Ve varoluşun amacı...

> Cinsel birleşmedeki esrime hâli. İşte her şeyin gerçek özü ve nüvesi bu, varoluşun amacı ve hedefi...[149]

Ve kadın...

> Yalnızca cinsel dürtülerle bulutlanan erkek zekâsı; cılız, dar omuzlu, geniş kalçalı ve kısa bacaklı cinsiyete, cins-i lâtif diyebilir. .[150]

Oysa Hz. Mevlânâ'nın kadın hakkındaki görüşleri ne kadar da farklı!

> Kadın sadece bir sevgili değildir, kadın Hakk'ın ışığıdır, nurudur. Sanki o, mahlûk değildir de hâlıktır.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 1, s. 165, çev. Ş. C.)

147 a.g.e., s. 194.

148 a.g.e., s. 260.

149 a.g.e., s. 27.

150 a.g.e., s. 150.

Şu üstünde yaşadığımız hassas ve lâtif dünyayı kendine göre tanımlayan çağdaş medeniyet trajedisini ortaya koyabilecek daha pek çok çarpıcı örnek bulunabilir. Belki modern çağların bazı düşünürleri Schopenhauer kadar karamsar değildi ama rasyonel zekâları ile lâtif zekâlarını bir türlü buluşturamadıkları için, nefsin alt katlarını kuşatan rasyonel bataklıktan kurtulup üst katlara çıkamadılar. Mesela Heidegger "Ölüm, fiziksel hayatın sonudur ama ölüm düşüncesi hayatınızı kurtarabilir de" diyerek çok önemli bir tespitte bulundu fakat ne yazık ki daha ileri gidemedi. Varoluşçuların "babası"olarak telakki edilen, aynı zamanda koyu bir Katolik olan Kierkegaard, kendisini "ölüme götüren hastalık"tan kurtaramayarak, şüpheler ve dayanılmaz acılar içerisinde son nefesini verdi. Camus ve Sartre gibi, modern ve postmodern dünyanın önde gelen filozofları bazen o bataklığın üzerinden bilge bir baykuş edasıyla uçtularsa da aydınlık ve dingin bir gökyüzüne ulaşamadılar. Gizli bir şüphecilik, sinizm, feraset kısırlığı ve çok derinlerden gelen bir kaygı, bir gölge gibi onları takip etti. Oysa "nur"un hâkim olduğu üst katlarda gölgeden eser yoktur!

Bu karanlıklar âleminin bataklığına kendilerini hapseden psikologlar, filozoflar ve bilim adamları, "çağdaş medeniyetin" mimarları, ritm vericileri, hatta "peygamber"leridir. Ne var ki, böyle bir bataklığın üzerine eğreti olarak kurulmuş medeniyet binası, çökmeye ve çürümeye mahkûmdur. "Üst katlar"ın varlığından haberdar olmadan ve çıkış yollarını keşfetmeden, üzerimize bir kâbus gibi çöken küresel boyutlardaki maddi ve manevi çürümenin önünü almak imkânsız gibi gözüküyor. Bu bağlamda nefs ilmine vâkıf olmak hayati bir önem taşır.

Dünyaya yönelik arzu ve isteklerin azalması, nefsin letâfet kazanıp giderek bedene olan bağımlılığından uzaklaşması, insana hep arayıp da bulamadığı gerçek bir özgürlük duygusunu tattırır. İnsanlık tarihinin başından beri, gelmiş geçmiş tüm medeniyetler-

de, bazen hayatını verme pahasına aranan bütün gerçekler Sokrat'ın, Aristo'nun, Eflatun'un, Kant'ın, Schopenhauer'in, Kierkegaard'ın, Nietzsche'nin, Heidegger'in, Sartre'ın can çekişerek aradıkları cevaplar aslında her birimizin içinde, kalbimizin derinliklerindedir. Onlar tek kanatlı "kuşlar" oldukları için hakikat semasında pek fazla yükselemediler. Oysa bizim "bilgelerimiz" ilahî kurallara göre kullandıkları akıl ve marifet kanatlarıyla nasıl uçulacağını öğrenerek insanlığın istifadesine sunmuşlardır...

Râziye katından sonra marziye ve kâmile katları gelir. Diğer katlarda tasvir ettiğimiz lâtif duygular, ariflerden duyduğumuz kadarıyla, daha da letâfet kazanır. Kâmile katında, "insan-ı kâmil", parlaklığını hiç yitirmeyen bir dolunay gibi, dünyanın karanlık semasına ışık tutarak biz garip yolculara "yol" gösterir.

Bu noktada, 22. şemada (s. 186) tanımladığımız nefs mertebeleri arasındaki ara mertebelere dikkatinizi çekmek isterim. Mertebeler arasında yükselmek, yıllarca sürebilen tedricî bir tekâmül sürecidir. Tanımladığımız nefs katları hâl veya makama göre farklılık arz eder. Her insana, hayatının bazı dönemlerinde, ilahî bir lütuf olarak yüksek bir kata çıkma ve burada belli bir süre kalma, bu katın duygularıyla, "hâllenme" izni verilebilir. Ne var ki bu kalış sınırlı bir süre içinse bu durum makama, yani o katta sürekli oturmaya dönüşmeyebilir. Yüksek bir kata çıkmak, insanın cüzî iradesini kullanarak gerçekleştirdiği bir mekân değişimi olabilir. Talebimiz üzerine "Çık öyleyse ya kulum" nidası ile "izinli" olarak o kata çıkarız. Ama bazen talep olmasa da Rabbimiz, varoluş potansiyelimizi görelim diye, bize bir "hediye bileti" ihsan eder ve belirli bir süre o katta mukim kalmamızı sağlar. Bu yükselişe, bazen bir rüya, bazen mübarek bir insanla karşılaşma, bazen ölümle burun buruna gelme, bazen de Yeni Çağ manevi arayışları gibi nedenler vesîle olabilir.[151] Bu kata çıktığımızda tüm hareketlerimiz çok hassas bir şekilde izlenir.

[151] Maslow "*peak experiences*/doruk deneyimler" kavramı ile bu durumu anlatmak istiyor.

Hz. Musa (as) Tur-i Sina'da ateşi uzaktan görüp yaklaştığında, Rabbimiz ona şöyle hitap etmiştir;

> Fakat ateşe yaklaşınca bir ses ona "Ey Musa!" diye seslendi, "Benim, Ben! Senin Rabbin! Öyleyse artık pabuçlarını çıkar! Ve bil ki, sen iki kez kutlu kılınmış vadidesin. Ben seni [kendime elçi olarak] seçtim; öyleyse artık [sana] vahyolunanı dinle!
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Taha Sûresi: 11-12-13)

"Ayakkabıları çıkarma" ifadesi varoluş ekolojisini temiz tut anlamında tefsir edilebilir; yani düşüncelerinde, duygularında ve hareketlerinde edepli ol denilmektedir. Aksi takdirde, vadide kalmak mümkün olmaz. Kalsak bile Rabbimizle temas kuramaz, sıkılır yine aşağıya ineriz. Bu nedenle, yükselmek isteyenler için, ilahî yasaklara uymak zaruridir. Alkol, uyuşturucu, gayrimeşru cinsellik ve kul hakkı yemek gibi davranışlar asla Tuva Vadisi'nin kutsallığı ile bağdaşmaz. Oysa Yeni Çağ manevi arayışlarında bu tarz yaşantılardan medet umulur. Vaktiyle birlikte meditasyon yaptığım arkadaşlarımın çoğu ya alkolik ya depresyonda ya da yanlış hayatların peşindeydiler. Çünkü insanın evrensel "kullanma kılavuzunu" okumamış, Kur'an'dan ve Resulullah'ın sünnetinden uzak kalmış ve böylece kendilerine yabancılaşmışlardı. Denizin kıyısına kadar gelmişiz, bir adım daha atsak serin ve ferahlatıcı sularda yüzeceğiz ama kavurucu, öğle güneşinin altında cehennem azabı çekmeyi yeğliyoruz! Bundan daha büyük bir trajedi olabilir mi?

> Mısır'ın Şarm el-Şeyh şehrinde tatildeydik. Sabaha karşı cipe atlayıp, Tur-i Sina'ya hareket ettim. Katarina Manastırı'nın yakınındaki patika yolu takip edip Hz. Musa (as)'ın Rabbimizle konuştuğu doruklara tırmanmaya başladım. Benimle beraber sessiz bir insan seli de aynı yolu izliyordu. Dünyanın her tarafından gelen, çoğu genç insanlar... Yükseldikçe içimdeki heyecan artıyor, gönlümde o muhteşem sahneyi hayal ediyordum. Yer yer donmuş, karlı zeminde iki buçuk saatlik bir tırmanıştan sonra

şaşkınlıkla burasının bir tepe değil, 2000 metre üzerinde gerçek bir dağ olduğunu fark ettim. Soğuk iliklerime işliyor ama içimi kaplayan huşu duygusu ayaklarımı yerden kesiyordu. Beni asıl şaşırtan, üzerine çıktığım doruğun tam karşısında, daha yüksek ikinci bir doruk daha olmasıydı.

Rabbini görmek isteyen Hz. Musa'ya "Beni göremezsin ya Musa" diyerek karşıki dağa tecelli eden Allah'ın (cc) nurunun dağı paramparça edişi geldi aklıma...

Karşıdaki doruk o mu acaba diye düşünmeden edemedim...

Çevremdeki insanların çoğu, bu muhteşem manzarayı filme alırken bendeniz de bu hâletiruhiye içerisinde namaz kıldım, dua ettim.

Lâtif Duygular ve Hâller

Nefs mertebelerinin tanımını yaparken sembol olarak sonsuza doğru uzanan bir gökdelen misalini vererek, her kata özgü hâlleri betimlemeye çalıştım. Gündelik hayatımızda pek sık yaşamadığımız ve kelime anlamlarını bile fazla bilmediğimiz hayret, himmet, hikmet, keşf, basiret gibi bazı özel duygu ve hâllerden bahsettim. Aynı konuya *Fusûs*'tan ve tasavvuf büyüklerinden feyzalarak biraz daha açıklık getirmek istiyorum.

"Gerçekte var olduklarından bile emin olmadığımız, çok özel birtakım insanların bize anlamsız gelen duygularıyla bizim ne ilişkimiz olabilir ki?" diye sorabilirsiniz. Kimilerine göre bir parça egzotik, hatta delice duygular! Mesela dünyaya pozitivist, yatay nedensellik gözlükleriyle bakan, ampirik bilime inanan, "çağdaş" bir bilim adamı yahut biyolojik yönelimli bir psikiyatrist, biraz istihza ile "Yahu bu eskilerin masallarından bana ne" deyip bu duyguları hafifseyebilir. Öyle ya, laboratuvarda ispatı mümkün değil! Öyleyse varlıkları şüpheli, bir işe yaramaz, zaman kaybettiren saçmalıklar.

Aynı bilim adamı, sıcak bir yaz günü, yorgun argın işinden evine dönerken, içinde gizli bir özlem taşır; taşımayanları tenzih

ederim. Bu özlem, muhterem eşinin balkona kurduğu masaya oturup çok özel bir ritüel ile mezeler eşliğinde "aslan sütünü" yudumlama özlemidir. Arabasında, trafikte, kırmızı ışıkta beklerken hep iç geçirerek o anı düşler. Eve gelip eşine, çocuklarına muhabbetini gösterdikten sonra, masanın başına geçer. Çölde susuz kalmış bir bedevi gibi, ona "hayat" veren bardağa sarılır. İlk yudumdan sonra, "Oh be dünya varmış" der. Artık keyfi yerine gelmiştir. Çenesi açılır. Ona sonsuz bir sevgiyle gülümseyen eşine, "Yahu bugün internete girdim. Adamın birisi amma saçmalamış. Bir de bilim adamı diye geçiniyorlar" diye, bizim yazdığımız "saçmalıkları" anlatır. Aslan sütü damarlarına yayıldıkça değişik bilinç hâlleri (DBH) zuhur eder. Gözleri dalar, geçmişe gider, oradan geleceğe sıçrar. Bir türlü kendini savunamadığı patronuna kafa tutar. "Kaçamak" yaptığını hayal eder. Derin bir iç çeker ve "Oh be" der. Sevgili eşi "Ne oldu canım" dediğinde bir bahane uydurur. Bazen şair, bazen filozof, bazen mafya babası, bazen de ermiş kesilir. Dünyayı ilk kez görüyormuş gibi etrafına bakınır. Mehtap sanki sihirli bir güzellik saçmaktadır. Gece ilerlerken, sendeleyerek yatak odasına yollanır. O dakika sızıp kalır. Sızmayanları tenzih ederim!

Bodrum'da deniz kenarındaki bir diskotekte, kulakları patlatan müzik ve rengârenk fırıldak ışıklar içerisinde zıplayan genç insan da, farkında olmasa da aslında ona sınırları aşırtacak o "lâtif " duyguları arar. Belirli bir süre sonra alkol yetmeyince ekstazi ya da kokain vasıtası ile aynı arayış sürer.

İstanbul'un müstesna bir semtinde, Yeni Çağ manevi arayışları için tahsis edilmiş villada, Amerika'dan gelmiş, uzun saçlı, baygın bakışlı üstadın huzurunda da aynı şey aranır.

Tüm insanlık aynı arayış içerisinde görünüyor. Kaplarına sığamadıkları için, aynı irrasyonel tutku ile ötelere sıçramak isteyen bir sürü "gizli derviş"! Biz, tasavvufi perspektiften yaklaştığımız için, o derviş kardeşlerimize hiçbir zaman yargılayıcı gözle bakma-

yız. Sadece, evde kaybettikleri tesbihlerini ne yazık ki pazar yerinde arıyorlar deriz! Bize göre, bu topraklarda yaşayan, gizli derviş kardeşlerimiz, İslam ve tasavvuf bilgeliği içlerine işlemiş, "bilinçdışı Sûfîleri ve Müslümanları"dır. Hatta gayrmüslim olanlar bile öyledir! Çünkü hepimizin müşterek arketipleri, başta Resullullah (sav) Efendimiz olmak üzere, Hacı Bektaş Velî hazretleri, Rahmetli Annemarie Schimmel'in ifadesiyle "Türklerin Mevlânâsı" (ks), Yunus Emre hazretleri, Eyüp Sultan hazretleri, Aziz Mahmûd Hüdâî hazretleri, Nûreddin Cerrâhî hazretleri ve Anadolu topraklarında yaşamış tüm evliyaullah hazeratıdır.[152] Marx'lar, Lenin'ler, Mao'lar, Darwin'ler, Freud'ler, hiçbir zaman bizim arketipimiz olmamış ve olamayacaklardır. Tüm karşıt çabalara rağmen, dilimiz, manevi atalarımızın arketiplerinden feyzalır. Sonradan uydurulmuş, köksüz kelimelerse bu manevi zenginliği ihtiva etmezler.

99. sayfadaki 8 numaralı şemada görüleceği gibi, uyuşturucu ve uyaran tesiri altındayken gerçekten de, üst bilinçdışının sahiline gelip o uçsuz bucaksız denizin içine ayaklarımızı sokmak, hatta dalıp çıkmak ve etrafa çocuksu bir neşe ile su sıçratmak mümkündür. Ama kafa dumanlı olduğu için insan çabuk tükenir, kısa bir süre sonra sahile geri döner. Denize adım attığımız andan itibaren sahildeki duygular değişir. Hele başımızı suyun altına sokarsak, bambaşka bir âlem ile karşılaşırız. Şimdi bu âlemin kendine özgü duygu ve hâllerine bir göz atalım.

Müşahede

Nazar-Basiret-Müşahede-Ru'yet

Nefs mertebelerinde yükselip daha "yüksek katlara" çıkıldıkça, beş duyumuzdan biri olan görme duyusu, büyük değişikliklere uğrar. Bilindiği gibi Türkçedeki bakış kelimesi nazara tekabül

[152] Nezihe Araz, *Anadolu Evliyaları*.

eder. Bakış iyi veya kötü niyetli olabilir. Hüsnü nazar, güzel bakış anlamına gelirken, "nazar değme" ifadesi olumsuzluk içerir.[153]

İnsanın kurduğu göz teması, satıhtan başlayıp (şey'in çoğulu anlamında) eşyanın ve insanın derûnî hakikatine inebilecek güçtedir. İnsan, içinde taşıdığı bu muhteşem potansiyel ile, eşyayı ve insanı fiziksel olarak da etkileyebilir. Kuantum fiziğinin son verileri bu görüşü bilimsel açıdan da doğrulamaktadır.[154]

> Dağ gibi güçlü olan Hz. Ahmed (sav)'in, yağmursuz ve çamursuz yolda giderken, kem göz yüzünden, mübarek ayağı kaydı. Resûlullah Efendimiz "Bu kayma nedendir, ben bu hâli sebepsiz saymıyorum" diye buyurdu. Nihayet âyet geldi de; "O hâl sana müşriklerin kötü gözünden erişti" diye hikmet bildirildi. Ey Allah Resûlü! O toplumda öyle kişiler vardır ki, kem gözleri ile akbabaları bile eritir, yok ederler...
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 2, s. 564, çev. Ş. C.)

> Ümm-i Seleme'den (ra) bir rivayete göre, Efendimiz, Ümm-i Seleme'nin odasında, yüzünde sarılık eseri bulunan bir kız çocuğu gördüğünde: "Bu kızcağızı okutunuz, buna nazar değmiştir" buyurmuştur.
>
> (Hadis-i Şerif)

153 Nazar sadece bakmak değil, ummak, şefkat etmek, ibret almak, düşünmek, hüküm vermek mânâlarını da taşır.

154 Von Neumann ve E. Schrödinger'in teorileri, D. Zohar tarafından yazılan *Kuantum Benlik* kitabında, anlaşılır bir biçimde açıklanıyor. Kısaca, nazar/gözlem, "hemen oradaki bir dünyayı bize sunmaya yardım ederken yalnızca dalga fonksiyonunu çökertmekle kalmaz, bunun yanı sıra kuantum gerçekliğini gözlemlemek için seçtiğimiz yol, bizim göreceğimiz şeyi kısmen belirler. Kuantum dalga fonksiyonu, içinde birçok olasılık taşır. Bunlardan hangilerinin aydınlığa kavuşturulacağı bize kalmıştır." Burada akla gelen soru, bir esma hazinesi üstünde oturan insanın, hangi durumlarda, hangi isimleri daha yoğun bir şekilde yaşayıp, çevresine yansıtabileceği sorusudur. Her hâlükârda Kur'an, hadis-i şerifler ve kuantum fizikçileri böyle bir potansiyelin varlığını teyid ediyorlar.

İkinci tür bir görüş olan basiret ise Efendimiz'den (sav) rivayet edilen kudsi hadisteki, Allah'ın (cc) 99 güzel isminden birisidir (el-Basîr) ve Kur'an-ı Kerîm'deki 36 sûrede 98 defa geçer. Basiretin ilahî irtibatı nazara göre daha güçtür; rasyonel olmaktan ziyâde, kalbîdir ve "gönül gözü" diye adlandırılır.

> Gören gözün özünde saklı bir göz vardır, görür. Kezâ kalbin de konuşan bir dili var, konuşur. Bunlar mahiyetleri itibari ile idrak edilmekten çok uzaktır.[155]

Alt katlarda sıkıntıdan çatlayan ve her yolu denediği hâlde bir türlü rahatlayamayan insana, Rahman ve Rahîm olan Rabbimiz görüş üstü görüşler ihsân etmiştir. Nasıl belli bir süre gözlerimizi yumduktan sonra açmak bizlere ferahlık veriyorsa, bir üst kata çıkıp basiret görüşü ile dünyayı temaşa etmek de öyle bir rahatlık sağlar.

> Sen iki baş gözünü kapayınca, az bir zaman için nurdan ayrı düştüğüne üzülüyorsun da, bu yüzden hemen gözlerini açıyorsun. O sonsuz olan gönül gözünün iki nurundan (akıl ve basiret nurundan) mahrûm kalmak da seni perişan etmededir. Kendine gel de onları koru.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1 2, s. 265, çev. Ş. C.)

Yukarıdaki beyitlerden anlıyoruz ki, "görüş" arttıkça akıl da artıyor. Çünkü burada gönül gözünün "iki nurundan" söz ediliyor. Cüzî ve ferdî bodrum kat aklı, üst katlarda küllî, ilahî akıl ile daha çok irtibat hâlinde olduğu için, çevresini daha net görüyor, ufku genişliyor. Feraset, yani anlayış, çabuk seziş hâli yerleşiyor. Son senelerde Batı dillerinden lisanımıza "farkındalık" diye tercüme edilen özel hissetme durumu, "feraset"e yakın bir ifade. Bu hâl, iç dünyamızda ve çevremizde olup bitenlerin güncel alışılmış bilinç durumundan çok daha yoğun bir şekilde hissedilmesi olarak tanımlanabilir. Fakat tüm bu semantik karşılaştırmalarda

[155] Hz. Pir İbrâhim Dussûki (ks), Safer Dal'ın *Tasavvuf Terimleri*, Heten Keten Yay.'dan alıntı.

gördüğümüz gibi, burada da önemli bir fark söz konusu. Aşağıdaki hadis-i şerif bu farkı açıklıyor.

> Mü'min (inanan) kulumun ferasetinden çekinin, çünkü o benim nurum ile bakar.

İslam ve tasavvuf çerçevesinde yaşanan tüm rahmani hâller, "asli kaynak" ile irtibatı kopmamış değişik bilinç hâlleridir (DBH). Kendi oluşturduğumuz kaynak çok çabuk tükenirken, asli, yani ilahî kaynak tükenmez, hep akar. Farkındalığın ilahî bağlantısını görebilmek, sorumluluk bilincini de beraberinde getirir.

Nasıl Hz. Musa, kutsal Tuva Vadisi'nde ayakkabılarını çıkarttı ise, bizim de farkındalık durumunda uyulması gereken edebi yaşamamız gerekir. Bir üst kata çıkmak, o katın ahlak kurallarına, edep kaidelerine uymayı gerektirir! Uymazsak ne olur, o hâli kaybederiz ve o hâlin makam hâline dönüşmesini engellemiş oluruz. Bu gerçeği görebilmek, "lâtif zekâ"nın olgunlaşması ile olur. Manevi hedonizm (kozmik lunapark bilinci) ve Yeni Çağ arayışlarına takılıp sürüklenenler, maalesef bu temel kuralları göremedikleri için, zaman içerisinde hâller tükenip kaynak kuruduğunda, derin acılara da kapı aralamış olurlar. İleride göreceğimiz gibi, bu acılar, bildiğimiz acılardan çok daha yoğun yaşanmaktadır.

Basiret arttıkça, gönül gözü açıldıkça, perdeler kalktıkça, insan sahnede oynanan muhteşem oyunu bir başka gözle görmeye başlar, gördükçe de hayreti artar. Bu görüşe, müşahede denir ve bir olaya şahit olma ile eş anlamlıdır. Farkındalık durumunda evren daha statik bir yapıya sahipken, şimdi yanıp sönen, rengârenk bir ışık seline dönüşmüştür.

> Bunda şüphesiz kalpleri açık olanlar, (yani) uyanık bir zihinle kulak verenler için bir uyarı vardır.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Kâf Sûresi: 37)

"Ve huve şehid" tâbiri yukarıdaki tefsirde "uyarı" olarak çevrilmiş olsa da, aslında "onlar şahittirler" an lamına gelir. Bu ifa-

deyle, evreni müşahede etmenin sıradan bakışın ötesinde alternatif bir hâli olduğuna, görülen sürecin dinamik bir süreç olduğuna dikkat çekilir ve bu görüşten ders alınması gerektiği işaret edilir.[156] Her zaman farkına varamasa da, insan aslında bu "görüş"ün ve bu görüşe eşlik eden lâtif duyguların müptelasıdır. Hayatın karanlık gecesinde herkes el yordamı ile çevresini yoklar ve ışığa kavuşmanın yollarını arar.

Yukarıda verdiğimiz örnekte, balkonda yavaş yavaş demlenerek rahatlayan, "bilinçdışı derviş" kardeşimize geri dönersek, kendisi alkol vasıtasıyla, bilmeden o çok hasretini çektiği müşahede âlemine kadem basmış olur. Karşısındaki çirkinlikler güzellik hâline dönüşür, karmaşık sorunlar çözülür. Rasyonel zekâsı ile inkâr ettiği, hiçbir ampirik tecrübenin ispat edemediği o görüş ve o âlem, onun için sınırlı bir süre için kesinleşmiş olur. Kafa dumanlıyken sanki ayaklarını önündeki tevhid deryasının içine sokmuş ve perde biraz aralanınca rasyonel aklının inkâr ettiği bazı şeyler ona mâlum olmaya başlamıştır. Ama kısa bir süre sonra o jilet gibi keskin görüş ve konsantrasyon dağılıverir. Alkolün uyuşturucu, "örten" tesiri ağır basmaya başlar.[157] Müşahede nuru azalır ve o muhteşem mehtap yine kara bulutlar arkasına gizlenir. Sanki sarhoşluk hâlinin "balayı döneminde" bir şimşek çakmış ve hayatın karanlık gecesi kısa bir süre için aydınlamıştır. İşte yaşanan bu kısa süreli "aydınlanma" hâli, zaman içerisinde bağımlılık oluşturur. Bu süreçte dikkat edilmesi gereken en manidar ve en çelişkili yön şudur: Yukarıda misalini verdiği-

156 İbn Arabi'nin yorumuna göre, bu âyette "şahid" olmak, bir kimsenin şahit olduğu manevi hâl, yani kalbiyle Hayal Hazreti'nde bulunması anlamındadır. Bu öyle bir hâldir ki bunu yaşamakta olan bir arifin albi bazı şeyleri sadece Gayb âlemine ait olan hislere hitâb eden bir suret altında idrak eder.

157 Kur'an-ı Kerîm'de alkol için kullanılan tâbir "hamr"dır ve semantik mânâsı açısından "örten" demektir.

miz bilim adamında olduğu gibi, her ne kadar kişi rasyonel zekâsı ile manevi hâlleri yadsıyıp görmezden gelse de, alkol veya bir başka uyaran veya uyuşturucu etkisindeyken, aslında güncel alışılmış bilinç durumunda (GABD) varlığını inkâr ettiği o hâlleri aramaktadır. Belki de ileride yapacağımız araştırmalarda bilinçdışı manevi yönelim arzusu ile bağımlılık yatkınlığı arasında doğrudan bir bağlantı kurabiliriz.[158] Mesela İsviçre'de alkolizm ve uyuşturucu bağımlılığı tedavisinde manevi eğilimlerin, yardımcı terapi yöntemi olarak etkili olduğu görülmüştür. Bu konuda uzmanlaşmış kurumlar bile vardır.

İşin en trajik yanı, kişinin ertesi sabah baş ağrısı ile uyandığında, yaşadıklarını bir sarhoşluk hâli olarak görmesi ve ciddiye almayıp küçümsemesidir. Lâtif duygular ile bilmeden temas etmiş, çok kısa süreliğine de olsa maksuduna erişmiştir. Ama çıktığı üst kat ve bu duygular aslında ona göre yoktur, çünkü yegâne ölçüm vasıtası olarak gördüğü rasyonel aklına göre, yaşadıkları kanıtlanamaz saçmalıklardır. Oysa kalbinin derinliklerindeki gizli bir iştiyak (kuvvetli arzu) ertesi akşam onu yine o kata davet eder!

"Bunun nesi yanlış, adam ne güzel rahatlıyor" derseniz sizlere hâl psikolojisinin en önemli ilkelerinden birisini hatırlatmak isterim. Bir hâl, mesela sarhoşluk hâli bir süre sonra bizi tatmin etmemeye başlar. Bu durumda ya dozajı arttırmak mecburiyetinde kalırız (bunun tıbbi adı "tolerans"tır) ya da bir üst kata çıkmak için yardımcı yöntemlere başvururuz.[159] Değişik

158 Bütün manevi arayışların yıllar boyu yasaklanıp insanların çok yüksek bir eğitim düzeyi ile mutluluğa erebileceği görüşünü benimseyen, eski Doğu Bloku ülkelerinde ve Sovyet Rusya'da alkolizmin dehşet verici yaygınlığı bu açıdan bakıldığında manidar olabilir.

159 Tıbbi verilere göre miktarı az da olsa alınan alkol, sinir sisteminde yıkıma neden olur. Bu yıkım, yıllar boyu sürdüğünde, "alkolik aptallaşma" (*alkoholische Verblödung/Wesensveraenderung*, E. Bleuler) meydana çıkar. Artık muhakeme azalmış, düşünce yavaşlamış, yukarıda sö-

oranlarda, her insan aynı kattan sıkılır. Bu sıkıntı, yukarıda temas ettiğimiz gibi, "üst kat sezgisi" fazla olanlarda had safhadadır ve bu kişilerin bağımlılığa yatkınlığı daha fazladır. Her akşam iki duble atıp, dozajı arttırmayan "akşamcılar" da bilmeden üst kata çıkma arzusu ile yanıp tutuşurlar ve yükselmenin alternatif yollarını ararlar. Ya bir "ahu gözlü hüri"ye takılırlar, ya şiir yahut bir sanat dalı vasıtasıyla veya rasyonel, felsefi uçuşlarla veya bir idealizme sığınarak veya borsa spekülasyonları, şans oyunları ile, ulaşamadıkları yüksekliklere ulaşmak isterler. Aynı hâl veya kattan bıkmayan hiçbir insan yoktur, çünkü esasen her insanın asli programında yükselme vardır.

İçinde yaşadığımız o devasa gökdelenin üst katları bulutlar içindedir ama yükseldikçe bulutlar seyrekleşir. Birdenbire beklenmedik bir esintiyle bulutlar dağılıverir ve muhteşem bir manzara ortaya çıkar.

> Sen bu başımızda görünen fâni gözü, asıl gözümüz olan gönül gözümüzün gölgesi bil. Asıl gözümüz, bir şeyi nasıl görürse, fâni gözümüz de er geç onun tarafına döner.
> Ey insan! Sen bir mekân âlemindesin, aslın ise mekânsızlık âlemindedir...
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1-2, s. 305, çev. Ş. C.)

> Ey insanoğlu, senin gözünün kaynağından da, hiç eksilmeyen aralıksız nur, ışık fışkırır durur...
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 42, çev. Ş. C.)

Mekân âleminden bu mekân ötesi âleme yükselirken oluşan ve

---

zünü ettiğimiz feraset, basiret, müşahede, ru'yet gibi lâtif duyular büyük ölçüde örtülmüştür. Sadece bu lâtif duygu ve duyular değil, güncel yüzeysel duygular da küntleşir ve vicdan körelir. Aile içi şiddet ve ensest, tahminlerin ötesinde bir sıklık kazanır. Mesela Avrupa'nın en medeni ülkelerinden birisi olarak bilinen İsviçre'de, her 12 dakikada bir, bir çocuğun ırzına geçilmektedir. İleride Kaliforniya Sendromu bahsinde istatikler sunarak bu verileri açıklamaya çalışacağım.

müşahede ile zuhur eden diğer hâllere yönelmeden önce nefsin kutuplaşmış yapısını hatırlayalım: En alt bodrum katlarda, yani İslami psikolojide nefs-i emmare olarak geçen "mekânlarda" alt kişiliklerimiz, rollerimiz hüküm sürer. Bu "gölge varlıklar" üst katların nurundan mahrum kaldıkları için ne kendilerinin hakikatini ne de çevrelerindeki insan ve eşyanın hakikatini görebilirler. Duyguları sığ ve sathidir. Temel eğilim ve motivasyonları bencil sebepler üzerine inşa edilir. Narsisizm/özseverlik/enaniyet had safhadadır. Sevgi yaşanılıyor sanılır ama aslında karşı taraf sömürülür, istismar edilir. İnsan ilişkilerinde yaşanan "yalnızlık", beraberinde kaygıyı ve bunun dışa vurumu olan öfkeyi getirir. Her şeye rağmen, üst katların varlığını hissettiren işaret ve mesajlar bu katlara da ulaşır. Arada sırada ferde, bir üst kata çıkma izni çıkar. Nefsin alt katlarında, gölgeler âleminde bu durum hüküm sürerken, üst katlarda duyular, duygular, zaman ve mekân farklı şekillerde yaşanır. Acı azalır, özgürlük artar. En üst katlar, insan nefsinin letâfet kazandığı, giderek maddeden nura doğru tekâmül ettiği katlardır. O katlarda, alt katlara özgü korku, kaygı ve hüzün yaşanmaz.[160]

Tasavvufta en üst katların sakinine "Can", benden içeri olan "Ben", bazen de "özbenlik" denir. Kur'an-ı Kerîm'de bu tâbir "Ruh" diye geçer. Mesela Kur'an-ı Kerîm'de, "Allah insanla kalbinin (meyilleri) arasına müdahale etmektedir" buyrulur (Kur'an, *M. Esed Meali*, Enfal Sûresi: 24). "Can" sürekli değişim hâlinde olduğu ve hep bir üst kata tekâmül ettiği için ne duyularla kavranabilir ne de rasyonel akılla anlatılabilir. Toplumsal açıdan baktığımızda, "Can", insan-ı kâmildir. Esasen her insan, içinde insan-ı kâmil potansiyeli taşır. Dolayısıyla her insan bir ermiş namzetidir. İçinde bulunduğu kat ne olursa olsun, yarın ne olacağı belli olmaz. Bu nedenle arif, her insanın önünde maddi ve mecazi anlamda saygı, hürmet ve tazim ile eğilir.

160 Yüce Kur'an'da psikoloji ile ilgili birçok âyet vardır. Kaygı ve korku konusunda çok sık kullanılan bir ifade de "Lâ havfun aleyhim ve lâ yahzenûn/onlar ne korkarlar ve ne de mahzûn olurlar" dır (Kur'an, Bakara: 274).

Hz. Mevlânâ (ks), hayat kadınlarını yaşadıkları evde ziyâret etmiş, onlara bu tazimi sadece sözle değil, hâl diliyle de göstermiştir. Onlara "Diğer kadınların iffetlerinin korunması uğruna siz kendizi feda ediyorsunuz" diyerek oldukça farklı bir yaklaşım sergilemiştir. Bu kadınlardan bazıları tevbe etmiş ve hidayet yoluna girmiş, kendilerini bir "başka" yönden hizmete adamışlar.

Gönenli Mehmed Efendi (ks), yakın geçmişimizin karanlık dönemlerinde, üzerinde Kur'an-ı Kerîm bulunduğu için Denizli hapishanesine atılmıştı. İnsaflı ve basiret sahibi birisi olan hapishane müdürü, Efendi hazretlerine özel bir koğuş teklif etmiş ama kendisi "Hayır, beni lütfen en azılılar arasına koyun" diyerek bu teklifi reddetmiş. Katillerin ve hırsızların şaşkın bakışları arasında ranzasına oturur oturmaz, "Kahrın da hoş, lütfun da hoş" ilahîsini söylemeye başlamış ve kısa zaman içerisinde o gaddar, acımasız, ürkütücü görünen insanların kalplerini fethetmişti. Koğuş kısa bir süre sonra manevi bir eğitim ocağına dönüşmüş. Orada yetişen talebeler, Efendi hazretleri Hakk'a yürüdükten sonra uzun seneler, Denizli çevresindeki insanları irşâd etmişler.[161]

Hz. Mevlânâ'nın (ks), "İnsan sadece bir görüştür, gerisi ettir, kemiktir, yağdır" beyitlerinden yola çıkarak üst katlarda oluşan bu yeni lâtif duyu, duygu, keşif ve hâllerin hepsini müşahede başlığı altında toplamayı uygun buldum.

> Aslında insan gözden, görüşten ibârettir. Geriye kalan kısmı ettir, deridir. İnsanın gözü neyi görürse, değeri o kadardır.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 3-4, s. 397, çev. Ş. C.)

Bu yeni hâllerin, biz sıradan insanlar için neler ifade edebileceğini ve psikoterapiye hangi yeni açılımları getirebileceğini yeri geldikçe açıklamaya çalışacağım.

161 Mustafa Özdamar, *Gönenli Mehmet Efendi*, Kırk Kandil Yayınları.

Müşahede ve Hayret

Nefs binasının üst katlarına çıkıldıkça, bulutların üstündeki mekânlarda acayip şeyler olmaya başlar. Akvaryumdan çıkartılan bir balığın, bizim gözlerimizle dünyayı görebildiğini şöyle bir hayal edelim! Balık su âlemindeki kısıtlı görüşünden sonra, birdenbire kendini insanların "hava" dedikleri, o güne kadar adını hep işittiği ama içine hiç girmediği, yepyeni bir ortamda bulur. Buraya özgü duyular, duygular, fizîkî yasalar tamamen değişiktir. Sanki balık akvaryumu terk ederken ölmüş ve bambaşka bir âlemde yeniden dirilmiştir. Semantik analiz açısından hayat ve hayret aynı kökü paylaşır. "Hayy", Rabbimizin güzel isimlerinden biridir ve kusursuz/sonsuz hayat sahibi mânâsına gelir.[162] Kur'an-ı Kerîm'de, insanın bu ontolojik imkânı, çok sarih bir ifade ile açıklanır:

> Nitekim ne gören ile görmeyen bir olur; ne de aydınlık ile zifirî karanlık; ne (serinletici) gölge ile yakıcı sıcak; ve ne de yaşayan ile (kalben) ölmüş bulunan. Şüphen olmasın ki (ey Muhammed,) Allah dilediğine işittirir, hâlbuki sen mezarlardaki (ölüler gibi kalben ölmüş)lere işittiremezsin.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Fâtır Sûresi: 19-22)[163]

Hayret, müşahede görüşü ile ortaya çıkan yeni bir hâldir. Karşıt kavramı olan "dalâlet" ise sapma anlamına gelir. Fâtihâ Sûresi'nde geçen bu ifade, günde beş vakit namazla defalarca tekrarlanır. Bu yolla bize "yanlış asansöre binme, katı şaşırırsın" uyarısı yapılmış olur. Bir de hayret gibi görünen, ama gerçekte şaşkınlık olan "sahte hayret" vardır. Bu türlü hayret insandan insana bulaşabilir. Rahmani olması gereken bu hâl, nefsani/şeytâni

[162] "Yaşam" kelimesi, bu ifâde zenginliğini taşımaz, hayat denilen bu muhteşem sürecin dikey boyutunu göz ardı eder.

[163] Yine bu konuda Bakara: 17-20'da, hayret ve karşıtı olan dalâletin farkı çok çarpıcı kelimelerle açıklanıyor.

bir hâle dönüşüverir.[164] Özellikle Yeni Çağ maneviyat arayışlarının sahte mürşitleri bu konuda uzmanlaşmışlardır.

> Makbûl olan izzet, nurun müşahedesinde hayrettir. Şüphe ve şaşkınlık getiren hayret değildir.[165]

İbn Arabi Hazretleri *Fusûs*'ta hayretin oluşumunu şöyle açıklar:

> Hayret insan aklının (biri Ahadiyyet ve diğeri Kesret olmak üzere iki zıt yönde) kilitlenmesinden dolayı ortaya çıkar.[166]

Metaforumuza geri dönersek, balık bir yandan akvaryum dünyasını görürken bir yandan da dış dünyayı algılamaya başlar. Aradaki fark onu hayrete düşürür.

Üst kattan müşahede görüşü ile bakan "şahid", bodrum katlardaki gürültü ve patırtıyı, oynanan oyunları, dram ve trajedileri hayretle izler. Onu özellikle hayrete düşüren, alt katlardakilerin insana ve eşyaya bakışıdır. 360 derecelik bir görüş zenginliği varken, alt katların sakinleri tek bir açıya takılıp gördüklerini sanırlar. Halbuki tek açıdan görüş, yansıtmadan başka bir şey değildir (psikolojideki yansıtmalı özdeşleşme) ve gören ile görülen arasında devasa bir uçurum oluşur.

Bu tarz bir görüş, yansıtmanın tabii bir sonucu olarak satıhta kalır, eşyanın ve insanın derûnuna inip, hakikatine nüfuz edemez. Bu durumu nefs ilmi açısından ele alırsak, bu tarz bir bakış derinlik içermediği için nefs-i emmâre katma takılıp kalır ve karşısındaki kişinin üst katlarını göremez. Karşısındaki kişiyi kendi kendisine gönül aynasından nefs-i emmâre olarak yansıttığı için, bu kişinin ontolojik yükselmesini de engellemiş olur. Zira yaşanan her ilişki, görüşme, yakınlaşma, muhabbet ve dünyevi aşkın

164 Toshihiko Izutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, Ahmed Yüksel Özemre, Kaknüs Yayınları, 1998, s. 114.

165 Ebû Muhammed Kâsım (ks), Safer Dal'ın, *Tasavvuf Terimleri*, Heten Keten Yay.'dan alıntı

166 Toshihiko Izutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, Ahmed Yüksel Özemre, Kaknüs Yayınları, 1998, s. 135.

temelinde yatan bilinçdışı motivasyon, aslında içinde yaşadığı kattan sıkılan insanın, "Kurtar beni bu hapisten" çağrısıdır. İlişkilere hep bu ümitle başlarız. Önce rasyonel, yüzeysel nesnelere temas eder, giderek duygusal boyuta geçip asıl amacımızı dolaylı yoldan dile getiririz. Daha önce verdiğimiz, alkol vasıtasıyla bir üst kata çıkmak isteyen kişi örneğinde, bu evreler çok bariz şekilde gözlemlenir. Kafa dumanlanınca, günlük hayatında hiç de duygusal olmayan bir kişi hissîleşiverir. Beklenmedik bir şekilde içini dökmeye başlar ve derin mevzulara girer. Çünkü artık potansiyel olarak var olan, fakat maddi meşguliyetlerden dolayı örtülmüş lâtif zekâ devreye girmiştir. Genellikle materyalist, ateist, pozitivist yapıdaki bir kişi doğrudan manevi ihtiyacını dile getirmek yerine, bu acil sorununa ters yönden yaklaşarak maneviyata ve maneviyatı temsil eden kişilere yönelik bir saldırı başlatır. Bu saldırı aslında bir imdat çağrısından başka bir şey değildir.

> Son senelerde bulunduğum meclislerde bu süreci sıkça yaşar hâle geldim. Benim dindar olduğumu bilen bazı dostlarım, tüm çabalarıma rağmen bilâistisna, özellikle de alkol tesiri altındayken, dönüp dolaşıp konuyu maneviyata getirirler. Genelde bu temas açık veya metakomünikatif saldırı şeklinde olur. Nezaket derecelerine göre, bazen kabaca bazen de istihzalı sorularla inancımı ve hayat tarzımı sorgularlar. Neticeyi baştan tahmin etmeme rağmen, cevap vermeye ve cevap hedefine ulaşmadığı zaman da konudan uzaklaşmaya çalışırım ama nafile! Eskiden öfkeleniyordum, ama artık bu tür yaklaşımları imdat işareti olarak gördüğümden sabırla sineye çekiyorum.

Bu tarz davranışları biraz derinliğine araştırdığımızda, insanın "sonsuzluk direnci" yönüyle karşılaşırız. Sonsuzluğun sırrını çözemeyen ve sonsuzluğu maddesel ölümle karıştıran alt kat sakinleri, yaşadıkları bilinçdışı ölüm kaygısını, öfke şeklinde çevrelerindeki dinî sembollere yansıtırlar. Bilindiği gibi her yersiz ve abartılmış öfkenin altında kaygı yatar. Nefs yapısının bodrum katlarına inildikçe kaygı oranı fazlalaşır. Kaliforniya Sendromu

ile dünyaya yansıyan ahlaki yozlaşma, alt katlara doğru kaçınılmaz bir inişe yol açar. Öte yandan "karanlık" arttığı için kaygı dayanılmaz boyutlara ulaşır. Bu kaygının bir diğer adı "metafizik yoksunluk gerilimi"dir.

Asli bir hâl olan rahmani hayretin niteliklerine geri dönersek, hayret görüşünün zuhur etmesini engelleyen en önemli etkinin yansıtma olduğunu söyleyebiliriz. Bizler eşyaya ve insanlara iç dünyamızdan ve bilinçdışımızdan birşeyler yansıttıkça, onları asli yapılarından uzaklaştırmış, gerçekliklerini örtmüş oluruz.[167] İbn Arabi hazretleri (ks), insanla Rabbi arasındaki ilişkiden yola çıkarak bu yansıtmayı şöyle izah eder.

> Hakk, bilinsin diye kendini âleme izhar eder (gösterir) fakat bu tecelli o "şey"in ezelde belirlenmiş istidadına (yeteneğine) göre olur. Eğer bu tecelli kendisine bilinç bahşedilmiş (ve tüm isimlerin taşıyıcısı olan) insanda olursa, insan bu tecelliyi sezgisel bir zevk bilgisiyle hisseder ve görür (müşahede eder). Ama bu, kişisel yeteneğinin gereği olan (ve kendi çabaları ile ulaştığı nefs katı ile orantılı olan) özel bir suretteki Hakk'tır. Dolayısıyla bu görüş, kendi nefsinde oluştuğu için, Hakk'a yansıyan kendi öz suretinden başka bir şey değildir.
>
> O Hakk'ın Zatı'nı asla göremez. Aklı, ona sırf burada ilahî ayna olmasından ötürü kendi zatî suretinin görünmekte olduğunu, fakat bütün bu bilincine rağmen aynanın kendini göremeyeceğini söyler, o yalnızca kendi nefsini görmektedir. Şu hâlde ilahî tecellinin tecelligâhı (olan insan), Hakk'ın aynasında yansımakta olduğu şekilde kendi öz suretinden başka bir şey görmemektedir. O, Hakk'ın Zatı'nı göremez. Yani aynaya baktığımızda aynanın kendisini göremeyiz. Şu hâlde biz acayip bir durumla karşı karşıya bulunuyoruz (...) sırf görünebilir oldukları için, eşyanın ayna içindeki suretleri ya da hayalleri bizim nazarımızla aynanın

[167] Semantik anlam açısından kâfir, örten demektir. Bu bağlamda bir tür "kâfirlik psikolojisi"nden bile söz edilebilir.

arasına girmekte ve gözlerimizden aynayı saklayan bir perde imiş gibi hareket etmektedirler.[168]

Yukarıda açıklanan, insan ve Rabbi arasındaki hassas ve lâtif ilişkiyi, insan-insan ilişkisi açısından ele alırsak yine aynı neticeye varırız. Nefs binasının alt katlarında, yansıtma mekanizması yoğun bir şekilde devreye girdiği için, temas ettiğimiz kişinin aslını değil, onda kendi bodrum kat hayallerimizi görürüz! Oysa küçük bir bebeğe bakarken elimizde olmadan gülümser, içimizde farklı bir coşku hisseder, "agu agu" diyerek onun lisanıyla konuşmaya çalışırız. Henüz bozulmamış, saf bir ayna olan bebek, bize kendinden bir şey katmadan aslımızı yani "Can"ımızı yansıtır.

Bodrum'un köylerinden birisini, kepekli buğday unu almak amacıyla ziyaret etmiştim. Günlerden cumaydı. Bana yardımcı olan öğretmen dostum, ilkokulun bayrağını göndere çekmiş, öğrencileri ile birlikte, bildiğimiz hafta sonu törenini yapıyordu. Yakındaki zeytin ağacının altında oturmuş, töreni izliyordum. Öğretmen pek yakışıklı biri sayılmazdı. Genç yaşına rağmen kocaman bir göbeği, hantal bir yapısı vardı. Fakat birdenbire hayretle irkildim. İstiklâl Marşı okunurken, o insan bir anda güzelleşmiş, âdeta bir nur odağı olmuştu. Genç ve temiz insanlarla iştigal etmenin ne kadar kutsal bir anlam taşıdığını o gün hissettim sanırım. Çevremizdeki, varoluş ekolojileri bozulmamış, idealist öğretmenlere bir de bu gözle bakarsanız, "hoca" sıfatının onlara çok yakıştığını göreceksiniz.

Müşahede bakışı ile oluşan hayret asli duygusu, katlar yükseldikçe görüş açımızı zenginleştirir; böylece görülen şeyin veya insanın derinliğine doğru nufûz ederiz. Hayretle paralel giden ve tasavvufta "keşf" adı verilen özel hâller de vardır. Keşf'i açıklamadan önce güzel isimler (esma-i hüsna) konusunda bildiklerimizi hatırlayalım. Allah'ın son dini İslam ve bu dinin ayrılmaz bir bütünü olan tasavvufa göre, kâinat ve insan, Allah'ın (cc) bu dünyaya yan-

168 Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, Ahmed Yüksel Özemre, Kaknüs Yayınları, 1998, s. 63.

sıma şekli olan güzel isimlerinden müteşekkildir. Bu isimler madde, bitki ve hayvanlarda varlık mertebelerine göre, değişik ama sınırlı olarak belirginleşirken, "emanetin" bekçisi ve Allah'ın (cc) bu dünyada temsilcisi (halifesi) olan Hz. İnsan'da bütünsel olarak tecelli etmiştir. İlâhî isimleri, kendilerine has titreşimleri ve özel sesleri olan teller gibi düşünebiliriz. Bu ses veya titreşim, varlığa maddi varlığını kazandıran özelliğidir. İnsan dışındaki tüm varlıklar, programlarında olan sesi çıkartırken, emanetin sahibi olan insan, bir orkestra şefi gibi dilediği sesi çıkartma, yani isimler arasında seçim yaparak, kendi melodisini oluşturma selahiyetine sahiptir. Mesela bodrum katlarda hard rock ve tekno müziği ile feryad eden insan, üst katlara çıktıkça daha güzel sesler çıkartarak esma akordunu düzeltir ve en saf melodi hâline dönüşür. Bu melodi onun maddi varlığına da yansır. İnsan-ı kâmil, bildiğimiz maddi yapıda görünse de, gerçekte yapı itibarıyla farklıdır. Nitekim istenmediği hâlde, sadece gerektiği için gösterilen kerametler, bu maddi varlığın yapısal olarak değiştiğinin kanıtıdır.

> Bürhan diye tanımlanan ve bazı tarikatlarda vücuda şiş veya kılıç batırılarak yapılan uygulamanın, tıbbî ve fiziksel hiçbir izahı yoktur ama görenler gerçek olduğunu bilirler. Yaralar iz bırakmadan kaybolur, kan akmaz, bedende hasar meydana gelmez. İşgal zamanında, İstanbul'un kumandanı olan İngiliz general, bu uygulamayı duyunca mağrur ve küçümser bir edayla, tekkeyi ziyaret eder. Şeyh efendi bir Hayy çekerek kılıcı bedenine saplayıp sonra da o alev alev yanan gözleri ile kendisine baktığında general, (Aman Allah'ım anlamında) "Oh my Lord!" deyip düşer bayılır.

Esma açısından alt katlarla üst katlar arasındaki temel farklılık, bazı isimlere takılıp onları bozuk plak gibi tekrar etmek yerine, daha geniş bir isim repertuarına geçip melodiyi zenginleştirmek gibi düşünülebilir. İbn Arabi burada bizlere önemli ipuçları verir ve her ismin "zıddı" ile beraber var olduğunu söyler. Her sesin bir de negatif yankısı vardır. Şayet bu zıtlığı aşabilirsek, iki is-

mi birleştirip karşıtlıkları kucaklayabilirsek ontolojik bir sıçrama yaparak bir üst kata çıkmış oluruz. Bir başka deyişle, o katın dualizminin sırrını çözerek yükselmiş oluruz. Ayrıca her ismin aslında diğer isimleri de ihtiva ettiğini kavradığımızda, sahip olduğumuz muhteşem zenginliğin farkına varırız. İleride bahsedeceğimiz gibi, bu karşıtlıkların sentezi ve karşıtlıkların rölatif varlığı, örneğin depresyon patolojisinin tedavisine çok farklı bir boyut katabilir. Takılmanın sırrı çözülüp takılma balonu patlatılırsa patoloji de kendiliğinden kaybolabilir! Esma üzerine yaptığımız bu hatırlatmadan sonra, müşahedenin getirdiği keşf hâllerine bakalım.

Müşahede, Keşf ve Hikmet

Keşfi açma, bir sırrı öğrenme, Allah (cc) tarafından ilham olunma mânâlarına gelir. Seyyid Ahmed Rifâî hazretlerinin (ks) anlatımıyla, insanın içinde potansiyel olarak mevcut olan bu kuvvet, yukarı âlemden gelen "feyz nuru" ile birleştiğinde, rahmani keşf zuhur eder. Bu yeni görüş ile, daha önce fark edilemeyen bir âleme adım atılmış olur.[169] Ne var ki yaşanan bu olağanüstü görüş, Kur'an ve hadis-i şerif'lerle tasdik edilmiyorsa, o "keşf"in terk edilmesi gerekir. Rahmani olan keşf ile olmayan arasındaki fark, olağanüstü önemlidir. Yeni Çağ manevi arayışlarında, kendi başına yapılan "keşif"ler bir süre sonra narsisizmi körükleyebilir. İnsan yükseliyorum zannederken, paralel bir asansöre binerek bilmeden alçalıverir. Daha önce modern psikoloji tarihinde değindiğimiz, aslında hem çok değerli hem de dâhi derecesinde zeki olan, çağımızın çığır açan psikolog ve bilim adamları, sırf bu nedenle, doğruların yanı sıra inanılmaz yanlışlar da ileri sürmüşler ve Batı medeniyetinin çöküşüne katkıda bulunmuşlardır. Esasen rahmani olmayan keşf, sadece bireye değil, topluma da zarar verir. Böyle güçlü etkileri olan keşf âlemini az da olsa tanımak için biraz hayal kurmak gerekir:

169 Safer Dal, *Tasavvuf Terimleri*, Heten Keten Yay., s.162.

Sıcak bir yaz gecesi, tek başınıza bir alışveriş merkezine gittiğinizi hayal edin. Bir renk, şekil ve ses cümbüşü içindesiniz. Kalabalık bir insan seli yanınızdan akıp gidiyor, siz de vitrinlere bakıyorsunuz. Herkes gibi siz de sıkıntılı bir arayış içerisindesiniz. Bakışlarınızı, vitrindeki bir sevgi nesnesinden diğerine kaydırıyor ve dayanılmaz bir iştiyakla onlara sahip olmak istiyorsunuz. Kâh pahalı bir elbise, kâh son model bir cep telefonu, kâh bir seyahat şirketinin afişleri dikkatinizi çekiyor, kalp atışlarınızın hızı değişiveriyor. Diğer insanlar da hipnotize olmuş gibi bir sağa bir sola koşturup duruyorlar.

Birdenbire garip bir şey oluyor. Alışveriş merkezinin ışıkları sönüyor. Müzik kesiliyor ve etrafı gizemli bir sessizlik kaplıyor. Sırtınızı duvara yaslayıp herkes gibi jeneratörün devreye girmesini bekliyorsunuz ama ışıklar gelmiyor. İçiniz sıkılıyor. Endişeli gözlerle çevrenize bakıyorsunuz. Etraf zifirî karanlık olduğu hâlde, bir süre sonra, civarınızdaki nesne ve insanlardan garip bir ışık yayıldığını fark ediyorsunuz. Sanki bütün insan ve nesneler şeffaflaşıyor. Merkezlerinde bir ışık, kalp atışını andırırcasına yanıp yanıp sönüyor. Işık yandıkça nesne ve insan belirginleşip görünür hâle geliyor ve bir süre sonra yine kayboluyor. Şaşkınlıkla vitrinden yansıyan kendi görüntünüze bakıyorsunuz, siz de aynı durumdasınız! Biraz önceki endişeli hâl, yerini derin bir sükûnet ve rahatlamaya bırakıyor...

Aslında istisnasız herkes ne "eşya"nın ne de zahirî görünüşü itibarıyla insanın peşindedir. Tüm insanlığın iştiyakı, tutku dolu arayışı, yukarıda metaforik olarak anlatmaya çalıştığım "öz"e yöneliktir. Tüm insanlığın son peygamberi Hz. Muhammed Mustafa (sav), o ünlü hadiste bu arayışı şöyle dile getiriyor:

Rabbim bana eşyanın hakikatini göster...

Alışveriş merkezlerinde gönülleri arzu ile titreyen insanlar, diskoteklerde parlak ışıklar altında hasretle birbirlerine bakan gençler ve balkonunda kafası dumanlanıp gözleri dalan "bilinç

altı dervişi" kardeşimiz, hepimiz istisnasız aynı arayış içerisindeyiz. İçinde sıkışıp kaldığımız bodrum katların kasvetinden kurtulup daha ferah ve aydınlık katlara çıkarak hakikate yaklaşmak... Bu amaca ulaşabilmekse sadece bu âlemde mümkün. Eğer içinde bulunduğumuz zaman ve mekân boyutunda, müşahede vasıtasıyla insan ve eşyanın sırrını çözüp hakikatine derinliğine nüfuz edebilirsek sonsuzluğun kapısı bize aralanacaktır. Yoksa körlerin el yordamı ile çevrelerini yoklamaları gibi, bu arayışın peşinde, acılar içerisinde ömrümüzü tüketmiş olacağız.

Peki o hâlde niçin açgözlülükle hiç durup dinlenmeden bu dünyayı tüketiyor, insanları ve çocukları istismar ediyoruz? Bizler neyin delisiyiz acaba? Deli olmasak böyle davranışlar sergileyebilir miyiz? Uzaydan baktığımızda gönlümüzü muhabbetle titreten şu hassas ve lâtif, mavi gezegeni, üzerinde yol aldığımız şu gemiyi bile bile delebilir miyiz? Evet, belki de biz gerçekten deliyiz, ama nefs binasının üst katlarında "akıllı" olanlarımız da var. Rahmani keşf kategorilerine ve ariflerin mertebelerine baktığımızda, İbn Arabi hazretleri (ks) bizlere aşağıdaki sıralamayı veriyor.[170]

> En aşağıda olanlar, varlığın sadece belirlenme (taayyün) ve çeşitlenme (tenevvu) yönünü görürler, ötesini göremezler. İkinci mertebedekiler, bu suretlerde tecelli etmiş olan varlığın tekliğini/vahdet-i vücûdu müşahede edenlerdir.

Bu ikinci mertebedekiler, eğer oluşan keşf rahmani ise, yani gördükleri ışığın ilahî bağlantısını kurabiliyorlarsa (yukarıdaki hayali örnekte zuhur eden o garip "ışık"...), sadece Hakk'ı görüp sureti unutanlardır. Üçüncü düzeydekiler, hem Hakk'ı hem de yaratılmış âlemi müşahede edebilenlerdir. En üst mertebede olanlar ise bu sonsuz ilahî tecellinin ayrıntılarını görebilenlerdir. Zat'ın mutlak tekliğinin yanı sıra, bu sonsuz kaynaktan fışkıran

170 Toshihiko İzutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, Ahmed Yüksel Özemre, Kaknüs Yayınları, 1998, s. 145.

ilahî isimleri ve bu ilahî isim tecellilerinin nesne ve insanlardaki bileşimlerini görebilenlerdir. Bu müşahede, çizgisel zaman içerisinde değil de, ilahî zaman içerisinde gerçekleştiği için, yukarıda açıklanan üç kategori (Zat, isimler ve belirginleşen âlem) aynı anda görülür, tek bir hakikat olarak yaşanır (bkz. Şema 23). Yalnızca Hakk'ı müşahede edenler (ikinci mertebe), makam açısından fenâ ve cem makamlarında bulunurlar. Ama Hakk'ı yaratılmış âlemde ve yaratılmış âlemi de Hakk'da müşahede edenler, fenâ'dan sonra gelen bekâ ve cem'den sonra gelen fark makamında bulunurlar. İbn Arabi hazretleri (ks) her zaman yaptığı gibi bu anlaşılması zor maarifet görüşünü basit bir örnekle sadeleştirerek, renksiz bir ışığın renkli cam parçalarından geçişi ile kıyaslar.

> Hakk'ın farklı derecelerde küçük, büyük ya da saf olan özel bir "gölge"ye nisbeti, nurun kendisiyle bir kimsenin gözü arasında bulunan bir cam parçasına olan nisbeti gibidir. Kendisi bizzat renksiz olmasına rağmen nur bu hâlde camın rengine bürünür. Ve bu da Rabbinin gerçeği ile senin kendi gerçeğin arasındaki bağlantı için uygun bir kıyas olarak kullanılabilir. Eğer sen nurun, camın yeşilliğinden dolayı yeşil olduğunu söylersen haklısın. Buna şehadet eden senin hissî idrakindir. Fakat eğer nurun yeşil olmadığını ve gerçekte de renksiz olduğunu söylersen gene de haklısın...[171]

Aynı renkli cam benzetmesine Hz. Mevlânâ'da da (ks) rastlarız.

> Renk renk olan camlar kalmayınca o zaman bir renk olan nur seni şaşırtır, hayran bırakır. Nuru camsız görmeye alış da cam kırılınca kör olmayasın. Yani şekle, surete, dış güzelliğe kapılma, o güzelliği vereni düşün. Güzeller olmaksızın, o güzeller güzelini gönlünde bulmaya çalış.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt I, s. 356, çev. Ş.C.)

Bu anlatılanları daha somut bir şekilde 233. sayfadaki 23 no'lu şemada görmek mümkün: Çalışmamızın ileri safhaların-

[171] a.g.e., s. 146.

da, nefs sağlığı bahsinde ele alacağımız "alışveriş merkezi sendromu"nu Mevlânâ'nın yukarıdaki satırlarından daha iyi açıklayabilecek bir başka örnek düşünemiyorum. Renkli camlar peşinde koşan biz insanlar ve hemen ardında bir başka âlem, huzur, barış, özgürlük ve kurtuluş...

Keşf konusunu bitirmeden önce kısaca "hikmet"ten de bahsedelim. Semantik anlamı olan hikmet, görünenin ötesinde varlıkların asıllarını, derûnî yönlerini bilme ilmidir. Hikmetin kaynağı ise "hakikat-i Muhammedî"dir.

Müşahede ve Her An Yeniden Yaratılış (Halk-ı Cedîd)

Âcizane kanaatime göre ariflerin "eşyanın hakikatine" doğru yaptıkları yolculukta karşılaştıkları en muhteşem manzara, en inanılmaz sır, en anlatılmaz yaşayış, Hayy âleminin müşahedesi olabilir.[172]

Bulutların ötesindeki katlarda, nefsin alt katlarının statik dünyası, dinamik bir hâle dönüşür. Karanlıkta pırıltılarıyla göz kamaştıran havai fişekler gibi, eşya da rengârenk bir şekilde yanıp sönmeye, her yandığında daha da muhteşem bir *hâl* almaya başlar. Alışveriş merkezi örneğinde olduğu gibi, saydamlaşmış nesnelerde yanıp sönmeye başlayan bir iç ışık, giderek daha da mükemmel bir şekilde dış suretleri aydınlatmaya başlar. Bir önceki hâline benzeyen ama gittikçe güzelleşen, inanılmaz bir görüntü... Bu anlatılanlara bir tür "delilik" derseniz, sizinle tamamen hemfikirim. Galiba hepimiz bilâistisna deliyiz, hem de zırdeli. Aslında bu deliliğin sırrını bir çözebilsek, ne aradığımızı anlayabilsek, bundan daha yüce bir zenginlik olamaz. Deliyiz diyorum, çünkü doyumsuzuz. Bıkıp usanmadan, tutku

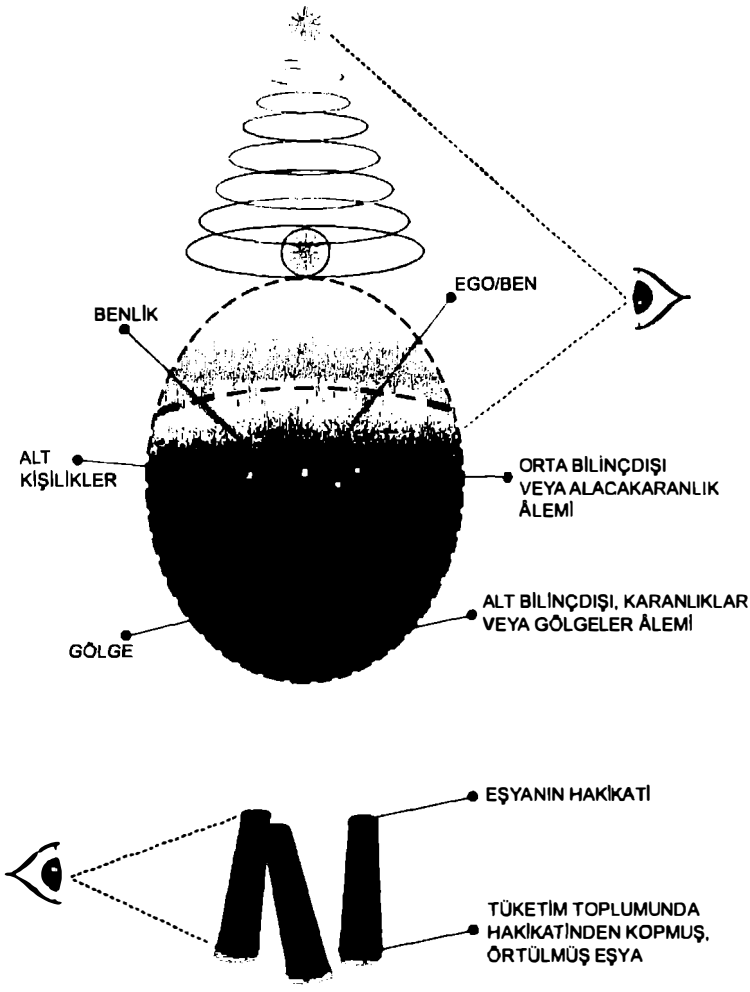
172 Hayy: Allah'ın (cc) güzel isimlerinden birisidir ve sonsuza kadar kusursuzca yaşayan demektir.

dolu bir arzuyla çevremizi bir radar aleti gibi tarayıp eşya ve insanı tüketiyoruz. Hangi akıllı insan, bir gün önce büyük bir arzuyla sahip olmaya çalıştığı "eşya"yı ertesi gün çöpe atar? Hangi akıllı adam bir gece önce ateşli bir şekilde ilânı aşk ettiği bir insanı, şehvetini tatmin ettikten sonra, adını unutacak kadar umursamaz? Balkonda kafayı çeken rasyonel akıllı kardeşimiz ile aramızdaki fark, o sarhoşken deli olduğuna inanırken, yani yaşayabileceği lâtif duyguları ciddiye alırken, biz ayıkken de "deliliği" yaşıyoruz!

Issız dağ,
terk edilmiş köy,
göçük dam,
eski ocak,
hâlâ ayakta!
Duman izleri...
doğmuşlar, ölmüşler
ve göçmüşler.
Pencereden Gökova,
yerde pösteki...
Kuş cıvıltısı, hepsi zırdeli,
katıldım onlara...

Halk-ı cedîd ile depresyon arasında bir bağlantı kurabilir miyiz? Öncelikle bu konuyu biraz irdeleyelim. İnsanlığın en sık düçar olduğu nefsî rahatsızlık depresyondur. Depresyonun temelinde, tatmin olmayan istek ve arzular dizisi yatar. Bu arzular öznel veya nesnel dünyaya yönelik olabilir. Arzuyu ortadan kaldırabilirsek, daha doğrusu yönünü değiştirebilirsek, depresyon da kendiliğinden çözülür. Depresyonun en etkili ilacı nedir diye sorsanız, kişinin bulunduğu nefs katından yükselmesidir diyebilirim. Çünkü vardığı bu yeni kat, kişiye bambaşka duygular ve farklı, rasyonel bir bakış açısı kazandırır. Müşahede ışığı, daha önce fark edilemeyen ayrıntılara ışık tutar, değişik görüş açıları oluşur.

Şema 23: Eşyanın ve İnsanın Hakikati



Akıllı gibi davranıp bir yandan bu dünyanın kurallarına uymak, bir yandan da bir serçe gibi daldan dala sıçrayıp cır cır ötmek.... Galiba delilik bu...

> Âşıktan daha deli divâne kimse yoktur. Akıl onun sevdasına karşı kördür, sağırdır. Çünkü âşıkın deliliği, herkesin bildiği delilik değildir. Tıp bilgisinde aşk derdine devâ yoktur. Bir hekim bu çeşit deliliğe uğrasa, hekimlik defterini kanı ile, gözyaşı ile yıkar, yazıların hepsini silerdi.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 6, s. 481, çev. Ş. C.)

Eşyanın hakikatine doğru yapılan yolculukta insan, derinlere doğru nüfuz ettikçe, önce asli birliği müşahede ediyor. Sonra bu birliğin şekilden şekile dönüştüğünü görerek hayret ediyor. Nihayet gönlünde hiçbir kelimenin ifade edemeyeceği ama hep hasretini çektiği, o sevgi üstü sevgiyi, yani gerçek aşkı yaşıyor. Bu anlattıklarım istisnasız hepimizin asli yapısının (fıtrî yaradılışının) temeli. Bizler hep âşıktık ve âşık kalacağız. Attığımız her adımın, her arayışın, her yönelimin temelinde bu gizli aşk var. Meyhanedeki sarhoş, tımarhanedeki deli, diskotekteki genç, borsadaki tüccar, nutuk atan politikacı, aslında bilmeden bu temel dürtüyü ifade etme peşinde. Sadece insan değil, var olan her zerre, aşk denilen bu gizemli enerji ile titriyor. Evren aşk ile ayakta duruyor. Bu kadar basit ve bu kadar muhteşem!

> Cihânın her cüz'ü, her şey âşıktır. Her şey sevgili ile buluşmak için çırpınır durur. Her şey buluşma sarhoşudur.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 4, çev. Ş. C.)

İbn Arabi hazretlerinin (ks) satırlarında halk-ı cedîd kavramına değişik açılardan bakmak mümkün. Öncelikle nefs binasının alt katlarında, çok statik bir dünyada yaşadığımızı görüyoruz. Sanki donmuş bir âlemdeyiz. Her şeyin asli yapısı bir buz tabakası ile örtülmüş. İnsan da aynı durumda. Karanlık, puslu bodrum katlarında çok cılız bir ışık var ama bu ışık buzu eritmeye yetmiyor.

> Bu vücutta iki şahsiyet daima savaşmaktadır... Hiç şüphe yoktur ki bu dünya kıştır. Cemadata niçin cemad diyorlar? Hepsi cansız ve donmuş olduğu için.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Fihi ma Fih*, MEB Yay., s. 90)

Bu "donmuşluk" nefs sağlığı üzerinde ne gibi bir tesir uyandırabilir diye sorarsak depresyondaki patolojik yapıyla belki de bir paralellik kurabiliriz. Hastanın belli olaylara ve kişilere kilitlenerek "takılıp kalması", donmuşluk karşısında daha duyarlı olan insanların bir çeşit "buzu eritme" girişimleri sayılabilir mi? Gördüğü hakikatin ardında bir anlam olabileceğini sezgisel olarak hisseden insanın, aynı film şeridini tekrar tekrar gözlemlemesi, takılmanın bâtını sırrına işaret ediyor olabilir mi?

> İsviçre'de psikiyatrist olarak çalıştığım yıllarda, çok ağır bir depresyon geçiren bir bayan hastam vardı. Güney İsviçre'nin İtalya sınırında, ulaşılması zor bir vadide yaşıyordu. Psikoterapi seansı esnasında, gönlünü uyandırmak ümidiyle, masamın üzerinde duran kırmızı kadife güle işaret ederek "Bakın, böyle güzellikler de var" dedim. Fakat hiç beklemediğim bir tepkiyle karşılaştım. Hastam daha da hüzünlendi. "Güllerden nefret ediyorum" dedi. Söyleyecek bir şey bulamayarak biraz acıma, biraz da şaşkınlıkla bakakaldım. Bu durumu fark eden hastam, "Doktor bey" dedi. "Ben eskiden gül yetiştirirdim. Bundan da büyük bir haz duyardım. Bu gül bana o eski günlerimi hatırlattı. Artık o hazzı alamadığım için güllerden de nefret ediyorum."

Aslında gül de, sevgili de birer vesiledir. Eğer hakikat meydana çıkmazsa vesilenin ne önemi kalır ki? Bir başka patolojiye, yani kronikleşmiş anksiyete rahatsızlığına baktığımızda da benzer bir takılmayla karşılaşırız. İçinde bulunulan anın ihtişamını yaşayamayan, eşya ve insanın hakikatine nüfuz edemeyen insanı, geçmiş ve geleceğe sığınmanın dışında ne avutabilir ki? Yaşanabilecek olasılıklardan birisine takılıp onu yatay alana hapsederek dondurmak ve onu bir özgürleşme aracı olarak görmek, ona ula-

şamayınca da eseflenmek, kaygılanmak, ümitsizliğe düşmek... Geleceği dondurma, bir başka deyişle, tüketim toplumunun sunduğu kısıtlı sayıdaki arzu nesnelerine takılma, çağımızın en ağır patolojisi olan kaygının nedenlerinden birisi olabilir mi?

Obsesif-kompülsif (saplantı-zorlantı) rahatsızlığı, yaşanan takıntılar, gelecek ve sonundaki kaçınılmaz ölüm, kaygı verdiği için bir tür zamanı dondurma arayışı olabilir mi? Tüm korkuların temelinde yatan ölüm korkusunun ve varoluşçuların "hiçlik" olgusunun kökeninde, her an yeniden yaratılış (halk-ı cedîd) gerçeğini fark edememenin yattığını söyleyebilir miyiz?

Bu lâtif duygu ve hâlleri yaşayamayan insan, eşyanın ve insanın anlamını çözememiş, kendisine ve çevresine yabancılaşmış olmuyor mu? "Dikey" nefs analizi ve hâl psikolojisinin, önümüzdeki yıllarda, yaşanan nefsî acılara bireysel açıdan büyük rahatlama getireceği inancındayım. Belki de, anlamlandıramadığımız kitlesel öfke patlamaları gibi toplumsal davranış modellerini daha iyi analiz edip çareler üretebileceğiz.

Gördüğünüz gibi, nefsin alt katlarında, yüzeysel bakış açımızla insanı ve eşyayı dinamik, asli yapılarından koparıp statik bir hâle getiriyor, bir anlamda dondurup kalıplar içine sokuyoruz. Bu durumun aksine, katlarda yükselip Can'a yaklaşıldıkça buzların eridiği ve statik yapının kaybolduğu müşahede edilir. Can'ın merkezinde, yani insan-ı kâmilin katlarında sürekli daha mükemmele doğru tekâmül eden bir dinamizm söz konusudur.

> Garip olan şeylerden birisi, "onun" sürekli olarak bir terakkide olmasıdır. Perdelerin letâfetinden, inceliğinden ve suretlerin birbirlerine benzeşmesinden dolayı "o", bu terakkinin farkında değildir. Suretlerin benzeşmesi, "Bize bunun benzerleri verilmişti" (Bakara 25) âyetindeki gibidir.[173]

173 Ebü'l-Alâ el-Affîfî, *Fusûsu'l-Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yayıncılık 2000, s. 257.

Aslında alt katlarda da insan ve eşya sürekli devinim hâlindedir ama bizler bunun farkında olmayız. Her an yeniden yaratılış kavramını açıklayabilecek en basit izah, alıp verdiğimiz nefestir. Nefs tâbiri, semantik açıdan n-f-s kökünden türemiş nefes ile yakın akrabadır. İnsan, iki nefes arasındaki varlık olarak da tanımlanabilir: hayat serüvenine adım atan bebeğin ilk haykırışı ile bitişin habercisi olan son nefes. Dikey semantik tekâmül süreci boyunca (zaman içerisinde uzunlamasına gelişim), nefes kelimesinden türeyen nefs, kendi kendisinin farkında olan varlığın, yani insanın aslı, zatı anlamını kazanmıştır.[174]

İbn Arabi hazretleri (ks) daha önce belirttiğimiz gibi, varlığın ilk zuhurunu, Rahman'ın nefesi kavramı ile açıklamıştı. İsimlerin âleme tecellisi ile, tıpkı içimizde tutup da veremediğimiz nefes gibi, bizi sıkan, kerb/olağanüstü yüklenme hâlini oluşturan statik durum, dinamik hâle dönüştüğünde beraberinde bir rahatlama getirir. Nefsin alt katlarında yaşanan sıkıntının, Rabbimizin bizlere bahşettiği sayısız ismi olduğu hâlde, bazı isimlere takılıp onları tekrarlamaktan kaynaklandığını ve her an yeniden yaradılışı müşahede etmenin, doğal bir rahatlamaya neden olduğunu tasavvur edebiliriz. Ölüm diye tanımladığımız şey aslında, bu statik âlem ve bu âleme hapsolmuş, bir anlamda ölmüş olan nefsimizin alt kattaki hâlleridir diyebiliriz. Ölüm donma ise, buz gibi rüzgârların estiği alt katlardan üst katlara yükselen insanın, "Rahman'ın nefesi" ile her an eriyip canlanan o muhteşem âlemi gördüğünde neler hissedebileceğini bir hayal edin.

174 Kur'an-ı Kerîm'de geçen nefse, bildiğimiz anlamının dışında, kalp, insan, millet, ümmet, cins, can/hayat, "öteki" ve yakınlık gibi anlamlar da yüklenmiştir. Bu konuda Mukatil bin Süleyman'ın tefsirinden faydalanabilirsiniz. İmam-ı Mukatil bin Süleyman, tefsir âlimlerindendir. Belh'de doğup, Merv'de yetişmiş, Basra'da yerleşmiş ve 767'de [h. 150] orada vefat etmiştir. Tefsiri meşhur olup Londra'da basılmıştır.

Bu durumu açıklayan ve son senelerde gördüğüm en anlamlı filmlerden biri olan, *What Dreams May Come* (*Rüyalar Gerçek Olsa*) filminde Robin Williams, öldükten sonra cennete girer. Fakat eşini çok sevdiği için, ilelebet orada kalma pahasına cehenneme girme izni alır. Hayatın nabzının atmadığı, o "nur"u sönmüş âlem, yani cehennem, filmde o kadar etkileyici tasvir edilmişti ki... Kadın, vaktiyle yaşadıkları o lüks evde, histen yoksun bir hâlde, körkütük sarhoşmuş gibi anlamsızca etrafta dolaşıyor. Her yer harabe hâlinde. Dikenler ve yabani otlar her yanı sarmış. Koyu, kapkaranlık bir sis ortalığı kaplamış. Pencere kepenklerinin çıkardığı sesten başka bir şey duyulmuyor. Williams tüm çabalarına rağmen eşine bir türlü ulaşamıyor, onunla diyalog kuramıyor...

Filmde görsel olarak anlatılmaya çalışılan cehennem motifi, esasında nefs binasının sıkıcı alt katlarının ibret verici bir tasviriydi. Ölüm sonrası âlem ile yaşadığımız hayat arasındaki en elzem farklılık, nefes alıp verebildiğimiz sürece "nur"un kaybolmaması ve ümit güneşinin hiç sönmemesi.... Şeyhü'l-Ekber İbn Arabi hazretleri (ks) ilahî rahmet ile ilgili yazısının sonunda, aynı müjdeyi veriyor.

Nefesin aynında (aslında, özünde) olan her şey, karanlık gecenin sonundaki aydınlık gibidir.[175]

Siz hiç gündüzü olmayan gece gördünüz mü? Nefesin bir diğer derin anlamı ise "almanın", "verme" olmadan anlamlı olamayacağı ve rahatlamanın sadece bu ikisi bir araya geldiğinde mümkün olabileceği gerçeğidir. Çağımızda, narsisist medeniyetin ve insanın temel sorunu, almaktan ötürü vermeyi unutmuş olması ve bu nedenle çatlayacak kadar sıkılmasıdır.

Kâmil insanın halk-ı cedîd müşahedesi ile ölüm balonu patlar. Acaba Heidegger, "Ölüm fiziksel hayatın sonudur ama ölüm düşüncesi hayatımızı kurtarır" derken bu derin hikmeti mi kas-

175 Toshihiko Izutsu, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, Ahmed Yüksel Özemre, Kaknüs Yayınları, 1998, s. 201.

tetmişti? Bu sorunun cevabından emin olamasak da, her an yeniden yaratılış kavramının bize kattığı sayısız zenginlikler olduğunu söyleyebiliriz. Zaman kavramının temelden değişmesi veya yatay zaman akışından (dünden bugüne, bugünden yarına) dikey zamana geçişin mümkün olabilmesi bu zenginliklerden biridir. Böylelikle geçmiş ve gelecek, içinde bulunduğumuz hâli ve bilinç durumunu giderek daha az oranlarda etkiler. Kâmil insanın, sessiz sedasız, "tarihsiz" ve geleceksiz bir hâle dönüşmesi bundandır. Çoğunlukla geçmişin sedası olan keder ile geleceğin yüklemesi olan kaygının yerini asli ve lâtif duygular alır. Tüm bu anlattıklarım, içinde yaşadığımız korku çağında o kadar önemli ki, yeterince vurgulayamadığımı düşünüyorum. Ama sanırım daha da zor olan, korkunun biraz daha hafiflediği bir üst kata çıkabilmenin yollarını göstermek, yani yeni tedavi metotları geliştirmek.

Kısıtlı sayıda ilahî isim tarafından oluşturulmuş eşyanın hakikati, müşahade ile şahid olunan halk-ı cedîd'in getirdiği sonsuz zenginlik ile bu kadar muhteşem zuhur ederse, varlığında tüm isimleri cem etmiş insanın hakikati nasıldır kimbilir? Hele hele iki insan birbiriyle temas ettiğinde, iki inanılmaz hakikat karşılaştığında ne olur? Batının *encounter philosophy* (rastlaşma felsefesi) ve bu çerçevede Musevî düşünür Martin Buber'in diyalog prensibi diye tanımlamaya çalıştığı, insan-eşya ve insan-insan ilişkisinin derin sırrı, bizim araştırdığımız nefs ilmi açısından nasıldır?[176] İlişki dediğimiz "şey"in iç yüzü aslında nedir?

176 M. Buber, iki temel ilişkiden bahseder: ben-o ve ben-sen ilişkisi. Çok basite indirgersek, eğer çevremdeki eşya ve insana nesne gözüyle bakıp onları ben-o ilişkisi açısından ele alırsam (Heidegger'in *Zuhandenheit* ve *Vorhandenheit* ayırımı) onları daha alt bir ontolojik konuma indirgemiş ve onlarla aramda aşılmaz bir uçurum oluşturmuş olurum. Ama ben-Sen (*ich-es* ilişkisi yerine *ich-Du*...) ilişkisi devreye girerse, karşılaştığım eşya veya insanla aramda bir diyalog oluşur ve uçurum ortadan kalkar. Bu görüş insancıl psikoloji akımının öncülerinden C. Rogers'ı derinden etkileyerek psikoterapiye yeni bir boyut katmıştır.

900 katlı bir gökdelen tasavvur edelim, bulutları yarıp uzaya doğru yükselen... Katların her birinde "biz" varız. Katlar yükseldikçe letâfet kazanan, nuru artan, kaygısı, korkusu azalan, muhabbetle gülümseyen bir başka biz... Bazı "bizlerimiz" varlıklarını daha ziyâde bodrum katlarda sürdürürken bazıları da yücelerden gülümsüyor... Ama en alt katların sakinlerinin bile, üst katlarda aynı muhabbetle gülümseyen asılları var...

İşte insanın gerçeği bu kadar basit, ama bu kadar da muhteşem. Bizler hangi şartlarda, kiminle olursa olsun, bilmeden (arifleri tenzih ederim) çok katlı ilişkiler kurarız. Bodrum katların dumanlı barında, karşısındaki "güzelle" bakışan insan, aynı zamanda bulutların üstünde, kendi aslı ve karşılaştığı insanın aslı ile ilişki hâlindedir! Ama kendisinin kim olduğunu bilmeyen ve kendisini süflî bir hayvan zanneden kişi, karşısındaki muhteşem varlığa da "hayvan" muamelesi yapar!

Bir şeyi fark edemeyen kişiler başımıza geçerlerse, eşeğin sahibini de eşek diye alıp götürürler.
Fakat bizim şehrimizin pâdişahı, boş yere bir şey almaz, onun ayırt edişi vardır; o, her şeyi duyar ve görür.
Adam ol da eşek tutanlardan korkma! Ey zamanın İsâ'sı, sen eşek değilsin korkma.
Dördüncü kat bile senin nurunla doldu; hâşâ, vallahi senin yerin ahır değildir ki!
Ey insanoğlu, sen, bir iş için dünya ahırındasın. Hâlbuki, senin manevi değerin, kıymetin, gökyüzünden de yücedir, yıldızlardan da!

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 5-6, s. 213, çev. Ş. C.)

Gözler, örtülerden, perdelerden geçince, göreceği nur, O'nun nurudur. Bu görüşe mazhar olan, Hakk'ın nuru ile bakan mutlu kişi, derinlere baktığı zaman içi görür.

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 5-6, s. 456, çev. Ş. C.)

Her yıldızın yücelerde bir evi vardır. Bizim yıldızımız ise hiçbir eve sığmaz. Yani her insanın ruhu, can diyarı olan göklerde yer al-

mış, inci gibi parlayan bir yıldıza benzer, fakat ilahî hakikate, nuru Muhammediye'ye (sav) mazhar olmuş, kâmil insanın ruh yıldızı, asla göklere sığmaz.

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 5-6, s. 353, çev. Ş. C.)

Psikoterapi esasen çok lâtif bir sanattır. "Psikoterapi" tâbiriyle hafif mekanik bir yaklaşımı çağrıştıran bu ince sanatın gayesi, acı çeken insana sadece alt katların sakini olmadığını hatırlatmak, Tin Sûresi'nde "ahsen-i takvîm" olarak tanımlanan yüceliğini, bir ayna gibi ona aksettirmektir. Psikoterapi her şeyden önce insan karşısında bir "duruş", asil bir varoluş tarzıdır. Sadece bu "duruş" bile bir şeyleri değiştirebilir.

Eğer biz, alt katlara özgü rollerle hastamızın karşısına çıkarsak, yani sathi nazarda kalırsak, karşımızdaki insana da seçici dikkatimizin odaklaştığı yüzeysel yönleri yansıtırız. Bu yönler güzellikler içerse de yüzeyi temsil ettiklerinden statik yapıdadırlar. Böylece karşımızdaki kişi de bizim alt katta oynadığımız role takılıp bizi yüzeysel olarak değerlendirir.

Bu tür bir ilişki körlerle sağırlar diyaloğuna benzer. Yukarıda *Rüyalar Gerçek Olsa* filminde tasvir edilen "hayaletler ilişkisi" zuhur eder. "Hayvanlar" koklaşır, sürtünür, kişner, şaha kalkar, çifte atar...

Yine son senelerde seyrettiğim, Roman Polanski'nin *Vampirler Dansı* filminin balo sahnesi, bu anlattıklarımızı açıklayıcı nitelikte. İki ahbap, Polanski ve vampir uzmanı hocası, vampirler arasına karışıyorlar ve kendilerini şatonun salonunda yapılan ritüel bir dansın içinde buluyorlar. El ele tutuşmuş vampirler, aynı istikamete doğru, birbirlerine bakmadan üç adım attıktan sonra dönüyorlar. Derin derin birbirlerine bakarak "görüşüyorlar", yani vampir vampire bakarak onun vampirliğini tasdik ediyor! Bizimkiler de aynı oyunu oynuyorlar, tâ ki salonda bulunan boy aynasının karşısına gelene kadar! Vampirlerin aynada akisleri yok ama bizimkiler, Polanski ve üstadı, "insan" ol-

dukları için aynadan yansıyorlar! Ondan sonra kıyamet kopuyor. Vampirler saldırıyor, onlar kaçıyor...

Vampir sembolü, Jung psikolojisinde önemli arketipsel bir değer taşır ve toplumsal bilinçdışında evrensel bir yere sahiptir. Vampirlerin aynaya yansımayışı ve gün ışığına çıkamamaları, kanaatime göre sembolik bir anlam taşımaktadır. Varlıklarını kan içerek sürdüren bodrum katların bu gölge yaratıkları asla yansıtma yapamazlar! (Yani karşılarındaki muhatabın aslını, Can'ını, Hz. İnsan boyutunu yansıtamazlar.)

Öte yandan bir de başka bir "görüşme" vardır: aslın asla bakması. Efendimiz Hz. Muhammed'in (sav) o ünlü hadisinde, "İnanan/mümin, müminin aynasıdır"(Münâvî, *Feyzü'l Kadir*, cilt 6, n.352) diye tebliğ ettiği, üst katın adam gibi adamlarının birbirlerini yansıtmaları vardır.

Sema mukabelesindeki devr-i veledi esnasında dervişler, şeyhin önüne serili postun karşısında, elleri omuzlarına çaprazlanmış bir hâlde, bir an için göz göze gelirler, yani "görüşürler". Ardından derin bir hürmetle birbirlerinin önünde eğilirler.

Esasen insanın kendi öz hakikatine doğru yaptığı yolculuk sırasında kurduğu ilişkiler çok önemlidir. Kimlerle beraber olduğumuz ve kimleri kendimize muhatap seçtiğimiz, yükselmemizi belirleyen en önemli unsurlardır. Ya alt katların karanlığında "donup kalacağız" ya da hakiki muhabbetin nuru ile buzları eritip bir üst kata çıkacağız.

Katlarda yükseldikçe aynamız temizlenecek, muhatabımız olan insan bizde kendi aslını, biz de onda kendi aslımızı göreceğiz, ta ki "Can"lar birleşinceye kadar.

Benim canım, senin canın oldu. Senin canın da benim canım. Şu dünyada iki ayrı bedende bir canı kim görmüştür?

(Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, çev. Ş. C.)

Evet, ariflerden duyduğumuz kadarıyla "Kim kimi seviyorsa, o odur." Hakiki âşık, sevdiğinde kaybolmuştur.[177] Tasavvufi açıdan da insan ilişkilerinin derin anlamı, hakikate, Hakk'a varmaktır. Yoksa birbirlerini el yordamı ile yoklayan âmâlar gibi bir ömür boyu boşuna arar, hep hasret içinde yaşarız. Bitmez, tükenmez bir hararetle "Can"ı, tende araırız. Böylece karşımızdaki insanın yükselme şansını elinden alır, onu da kendimize benzer kılarız.

Bildiğim en kutsal ilişki tarzlarından birisi, bir ömür boyu sıdk-ı sadakatle, karşılıklı saygı, fedakârlık ve sabırla sürdürülen eş ilişkileridir. Tenler yaşlansa da, iki Can bir olunca, sonsuz ilkbahara adım atılır. Bu nedenle evlilik kurallarına riayet eden yaşlanmış kişilerde aşk bitmez, hep tazedir.

Çağımızın evlilik dışı, gayrımeşru ilişkilerinin dramı, ilişki kuruyorum derken giderek birbirinden uzaklaşma durumudur. Promiskûite (evlilik dışı ilişkiler) ve gayrimeşru cinsellik, özgürlük değil, tam tersine, bodrum katlara hapsolmak ve "Can"dan uzaklaşmaktır. Yüzeye, dış görünüşe, tene takılıp bizi kurtaracak olan derinliğe inememek, kendi kendimizi yükselme imkânından mahrum etmek anlamına gelir.

Bakın, eşyanın hakikati mevzusunda Hz. Mevlânâ ne diyor:

> Çok kimse vardır ki, ticaret maksadı ile Hindistan'a, Herat'a kadar gitmiş, oralarda alışverişten başka bir şey görmemişlerdir! Gezip dolaşan kişi renkten, kokudan başka bir şey görmezse, yani gördüklerinin dış yüzünde kalırsa, isterse bütün dünyayı dolaşsın hep bunu görür: Kendi nasılsa, her tarafı öyle görür! Kurumuş, kadit olmuş et parçası gibi tabiat mıhına asılıp kalmış kişinin canı, sebeplere bağlanmıştır, bundan ötesini göremez! Ey başköşede oturan ulu kişi; sebeplerin kalktığı ova, Allah'ın geniş yeryüzüdür! Allah'ın geniş yeryüzü her an suret değiştirir, mevsimler oluşturur!

177 Şefik Can hazretlerinin (ks) açıklamaları, *Mesnevî*, Ötüken Yayınları, cilt II, s. 669.

Şekilden şekile girer de ruh, yaşadığı o geniş yeryüzünde yeniden yeniye, apaçık bir başka âlem görür! Fakat sen bir sıfata bürünür de donar kalırsan, bulunduğun yer cennet olsa, orada cennet ırmakları aksa, orası sana kupkuru, çirkin bir ova gibi görünür! Onun için, bir yere yapışıp kalmamak, daima ileri doğru gitmek ve yaşadığı günü bir gün evvelinden daha iyi yaşamak, kemale ulaşmanın gereğidir!

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt I, s. 299, çev. Ş. C.)

İnsan ilişkileri...

Nerede olursa olsun, ister sevgi ile, isterse kinle, nefretle, birbirini sevmeseler de, iki insan birleşti mi, bir üçüncüsü doğar...

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt I, s. 201, çev. Ş. C.)

İnsan/Mürşid-i kâmil ilişkisi...

Onun (Mürşid-i kâmil) maddi şekli, sureti yok olmuştur. O âdeta bir ayna hâlini almıştır!
O aynada başkalarının yüzlerinden, başkalarının hayallerinden başka bir şey yoktur!
Varlığını yok etmiş, benliğinden kurtulmuş kişi ne budur, ne de odur! Belki senin mahiyetini, senin ne olduğunu sana gösteren bir aynadır!

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 3-4I, s. 540, çev. Ş. C.)

İbn Arabi hazretlerinin sevgi üzerine derin müşahedesi, sevginin statik olmaması...

Çünkü benim sevdiğim Senin bende bulduğun şeye bağlı.
Yaratman gibi Sevgin de hep yenidir benim için

Bizleri yoktan var eden Rabbimiz, tüm evreni her an yeniden yarattığına ve her yaratılış bir öncesinden daha mükemmel olduğuna göre (ilahî ölçülere göre) ve sevgiyi bizim kalplerimize O yerleştirdiğine göre, her yeni an, yepyeni ve daha mükemmel bir sevgiye gebe...

Ve olabilecek en muhteşem ilişki, iki denizin karşılaşması, Hz. Mevlânâ (ks) ile, Şems-i Tebrîzî Hz.'nin (ks) ilk "görüşmeleri"...

Ansızın Şemseddin geldi, ona ulaştı. Mevlânâ'nın gölgesi,
onun ışığının parıltısında yok oldu.
Aşk âleminin ötesinden defsiz, sazsız bir sestir erişti.
Şems ona maşuk hâlinden bahsetti.
Bu suretle de Mevlânâ'nın sırrı gökleri aştı.
Şems dedi ki: Bâtın âleminde ilerisin ama şunu duy ki ben, bâtının da bâtınıyım.
Sırların sırrıyım, nurların nuruyum ben.
Erenler, benim sırlarıma erişemez.
Aşk yolumda perdedir benim.
Diri sevgi kapımda ölüdür...
Şems, onu öyle şaşılacak bir Âleme çağırdı ki o âlemi ne Türk rüyasında gördü,
ne Arap.
Üstad Şeyh yeni bilgi beller bir hâle geldi,
her gün huzurunda ders okuyordu.
Sona ermişti ki işe yeniden başladı, kendisine uyuluyordu,
bu sefer o, Şems' e uydu.
Yokluk bilgisinde olgundu fakat Şems'in ona gösterdiği bilgi,
yepyeni bir bilgiydi...
Şems, maşuk erenlerindendi, onu da o âleme,
maşukluk cihanına davet etti.
Mevlânâ da onun cinsindendi, ona ulaştı,
can yoluyla canlar canına kavuştu.
Şems-i Tebrîzî, o tabiatı kan dökücülük olan er,
yol gösterici oldu."

(Sultan Veled)

İki denizin buluşması, insanda tecelli eden ilahî aşk etrafında tevhidin, yani birlik şuurunun yaşanması ve Hz. Şems'in görevini tamamladıktan sonra "kurban edilmesi"... Aslında tüm bu

olağanüstü olaylar ve iki "denizin" buluşması, ilahî bir oyunun perdeleri. "Oyunun" her aşaması hakikatin, aşkın iç yüzüne dair birtakım mesajlar içeriyor. Son sahne, trajedi gibi görünmesine rağmen, yine de tüm insanlığa, özellikle metafizik geriliminin dayanılmaz boyutlara ulaştığı çağımızda bizlere çok değerli, ilahî mesajlar sunuyor. Bakın *Divan-ı Kebir* bu konuda ne diyor...

> Bizim ölümümüzle bir dünya dirilir, çünkü öyle aşağılık bir kurban değiliz biz.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 6, çev. Ş. C.)

Ve istisnasız hepimize gelen, o muhteşem, ümit verici mesaj...

> Ey Tanrı kitabının örneği insanoğlu!
> Ey şahlık cemâlinin aynası mutlu varlık!
> Her şey sensin, âlemde ne varsa senden dışarıda değil.
> Sen her ne ararsan kendinde ara çünkü her varlık sende.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Rubailer*, MEB Yay.)

Müşahede, Zaman, Ölüm ve Gerçek Hayat Âlemi

Nefs binasının katlarından yukarılara doğru çıkarken eşya ve insan müşahede vasıtasıyla, alt katların çok ötesinde derûnî bir zenginliğe mazhar olur. Bu zenginlik, sadece sınırların kalkması ve özlerin birliğinden ibaret değildir. Bir de bu derûnî hakikatin her an değişimi, daha lâtif, daha güzele doğru tekâmülü söz konusudur. Bu "dinamik" âlemde duygular ve duyular her an daha da güzelleşir, olumlu açıdan farklılaşır. "Ölüm" denilen hadise de, daha ziyâde alt katların sorunudur. Eğer hakikaten her an bir yok oluş varsa ve biz de var olmaya devam ediyorsak ki ediyoruz, peki o hâlde ölüm nerede? Efendimizin (sav) hadisi şeriflerinde belirttiği gibi, "ölmeden evvel ölmek" varsa, ölen kim, yaşayan kim? Zaman ve ölüm mevzularını irdeleyen, nefs mertebeleri ilminin ve lâtif duygular psikolojisinin; yaşadığımız çağın temel patolojisi olan "ölüm korkusu"na, çok belirgin bir

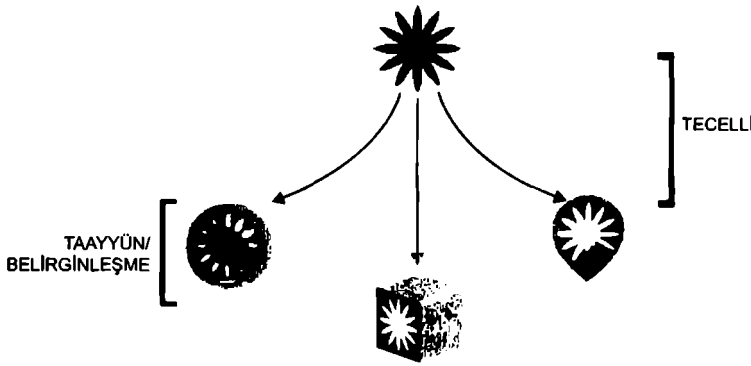
rahatlama getireceği inancındayım. Bilinçdışına atılmış ölüm korkusu bilindiği gibi sadece ferdî bir sorun değildir. Bütün bir medeniyetin varoluş tarzını belirleyen, dünyanın geleceğiyle ilişkili vahim bir problemdir. Bu korku gün geçtikçe, nefsin alt katlarında sıkışıp kalan insanı ve buna bağlı olarak çevresini yıpratıp tüketir. Durumun vahametini hisseden Batılı filozof ve psikologların, son yüzyıl içerisinde, akılcı yollarla, hummalı bir şekilde, insanın son sorularından ilki olan ölüm korkusuyla başetmeye çalıştıklarını görüyoruz.

Örneğin I. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi* kitabının 210. sayfasını ölüme ayırmıştır. Tüm bu eserleri okuduğunuzda ortaya çıkan hayret verici gerçek, ölüm konusunda rahatlatıcı tek bir açıklamanın bile getirilmemiş olmasıdır. İçinden geçtiği evreleri ve zihnindeki tereddütleri, dâhiyane bir şekilde dile getiren Yalom, son kitabı *Schopenhauer Terapisi*'nde, mahir bir ip cambazı gibi soruna değişik açılardan yaklaşır ve filozof Schopenhauer'in ağzından trajedisini açığa vurur. Halbuki rasyonel akılla, hatta Sûfîlerin, "ilme'l-yakîn" (bilerek yaklaşma) diye tanımladıkları bakış açısıyla bile, ölüm gerçeğine vâkıf olmak mümkün değildir. Bu ve daha sonraki "ayne'l-yakîn" (görerek yaklaşma) mertebesinden geçip "Hakke'l-yakîn" mertebesine gelindiğinde ölüm ancak "yaşanarak" anlaşılabilir. Bil, gör ve yaşa... Nefsin alt katlarından bakarak ölümün sırrını çözmek mümkün değil, ancak ölmeye başlayan ve "ölen" kişi ölümün ne olduğunu bilebilir!

> Kurumuş, kadid olmuş et parçası gibi tabiat mıhına asılıp kalmış kişinin canı, sebeplere bağlanmıştır; bundan ötesini göremez! (...) Şekilden şekile girer ruh, yaşadığı o geniş yeryüzünde, yeniden yeniye, apaçık başka bir âlem görür. Fakat sen bir sıfata bürünür de donar kalırsan, bulunduğun yer cennet olsa, orada cennet ırmakları aksa, orası sana kupkuru, çirkin bir ova gibi görünür...
>
> (Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 1, s. 299, çev. Ş. C.)

Hz. Mevlânâ'nın çok güzel ifade ettiği gibi, donup kalmak, yani dinamik ve dikey zamanı yatay ve statik bir hâle getirmek, bir "sıfata" bağlı kalmaktan kaynaklanır. Nefs binasının alt katlarında, istek ve arzulardan kaynaklanan değişik bilinç hâlleri (DBH) alışkanlığa dönüştüğünde, sadece boş bir tekrar anlamını taşırlar. Bu durum, zaman akışının hızlandığı bir üst kata çıkmamıza engel olur. Biraz açarsak, nefs-i emmâre-Can kutuplaşmasında, içinde bulunduğumuz her "ara katın" (DBH), isteklerden kaynaklanan kendine has bir zamanı vardır. İsimler tecellisi açısından "istemenin" analizini yaptığımızda şu sonuca varırız: "Her an yeniden yaradılış" kavramına göre, her oluş/hâdise, bir ismin tecellisine ve buna bağlı bir belirginleşmeye/taayyüne tekabül eder. "Vakti" geldiğinde her "hâl", kabının yapısına göre bir tecelliye mazhar olur ve her şey yerli yerine oturur.

Şema 25: "Kaba" göre Tecelli ve Taayyün (Belirginleşme)



25 no'lu şemada görüleceği gibi, herhangi bir "ismin" tecellisi, "kabın" yapısına göre taayyün edip belirginleşir. Resimdeki kapları, içinde yaşadığımız hâllere benzetirsek; hep aynı hâle gö-

re tecelli beklemek doğru değildir, çünkü hâller sürekli değişir. Bu durum yukarıda temas ettiğimiz "hâl bağımlılığını" temsil eder. Fakat daha vakti gelmeden, "kabım" diye tanımladığımız şeye göre tecelli beklemek de yanlıştır, çünkü tecellinin zamanını belirleyen bizler değiliz! Nefsin alt kat sakinlerinin yaşadığı mutsuzluğun ve doyumsuzluğun nedeni işte bu süreçtir. Halbuki üst kat sakinleri, sabırla beklemenin sonucunda, kab hazır olduğunda, yani "hâl" tamamlandığında, tecellinin vuku bulacağını bilirler ve teslimiyet, tevekkül, tefviz, rıza, itminan/güven, reca/ümit içinde yaşarlar. İşte aradığımız, huzur, barış ve selamet bu kadar yakındır.

Son Samuray filminde Katsumoto, uçuşan kiraz çiçeklerini seyrederek son nefesini verirken bu gerçeği kavrıyordu. Bodrum'un Osman Ağabeyi, vücudu paramparça olup etleri dökülürken gülümseyerek "her şey mükemmel" diyordu. Ve bizi bir gölge gibi izleyen ölüm korkusu, aslında bu kaba veya hâle takılmanın tabii sonucudur. Aslında bizler ölmekten korkmuyoruz, ölmek kimin umurunda? Biz dirilememekten, o kata hapis kalmaktan korkuyoruz! Bir an sonra öleceğini bilse de, Katsumoto'nun aklına ölüm fikri hiç gelmiyor. Çünkü Katsumoto, bir ömür boyu hasretle beklediği doğumu yaşıyor ve ölümü düşünmeye vakti yok, ne muhteşem değil mi? Evet, hiçbir kap, hiçbir hâl, bir diğerinin aynı değildir. İlahî âlemde hiçbir şey tekrarlanmaz. Hâle takılmak ise ölümle eşanlamlıdır. Ölümsüzlüğü arıyorsak hâl bağımlılığından kurtulmalı, doğumun sırrını çözmeye gayret etmeliyiz. Vaktin oğlu (ibn'ül vakt) olmalıyız. O zaman "patoloji", depresyon ve evham, güneşin altında buz gibi eriyip gider.

Bu sonsuz zaman âleminin başlıca özelliği İbn Arabi hazretlerinin ifadesiyle "her şeyin bir 'ruh'a sahip olmasıdır."

> Hakk hariç her şey (Kur'an da tasvir edildiği gibi), yeryüzünde yürüyen hayvan hükmündedir. Çünkü ruha sahiptir (zî ruh'-tur). Ve kendi nefsiyle hareket eden bir şey de yoktur. Hareket

eden her şey ancak kendi nefsinden gayrı bir şeyle hareket eder. Şu hâlde her şey doğru yol (sırât-ı mustakîm) üzere olan şeyin hükmüne tâbi olarak hareket eder. Zira yol ancak üzerinde yürünmekle yol olur.

(*Fusûs*, s. 124/106/151/II-272)

Her şeyin bir "ruh"a sahip olduğu gerçeğini, âyet-i kerimede geçen "hamd" tâbiriyle de ilişkilendirebiliriz.

Her şey O'na kendi diliyle hamd eder ama siz onların zikirlerini duyamazsınız.

(Kur'an, M. Esed Tercümesi, İsra Sûresi: 44)

Canlı olmayan, "ruh"u olmayan bir şeyin "hamd" edebilmesi mümkün olmadığına göre, bizim cansız addettiğimiz her şey belirli bir titreşim frekansında, kendisini yaratanı tasdik etmektedir. Yine yüce Kur'an'da geçen, Hz. Musa'nın âsası, Hz. Meryem'in hâmileyken altında oturduğu kurumuş hurma ağacı misâllerinde bizlere "eşya"nın gizli hakikati üzerine işaretler veriliyor. Hz. Muhammed'in (sav) dayandığı kurumuş hurma kütüğünün dile gelip konuşması da bu derin hakikati hatırlatıyor.[178]

Özellikle eşyaya hürmetsizliğin devasa boyutlara ulaştığı şu tüketim toplumunda, tükettiğimiz şeylerin de bir "ruhu" ve hayatiyeti olduğu gerçeğini kavramak olağanüstü önem taşır. Nefs binasının alt katlarında, hem kısmen kendisini hem de çevresindeki eşyayı dondurmuş olan insanın, üst katlara doğru tekâmül ettiğinde inanılmaz derecede dinamik bir evrenle karşılaştığını gördük. İşte bu âlem, ritmik bir kalp gibi atarak Yaratan'ına hamd eder. Eğer insan bu asli gerçeği unutup çevresine yabancı-

178 Resul-i Ekrem (sav), mescid-i şerifte hutbe okurken, hurma ağacından kuru bir kütüğe dayanıyordu. Minber-i şerif yapılınca, Resul-i Ekrem (sav) hutbesini okumak üzere minbere çıktı. O esnada kütük deve gibi inleyip feryad etti; bu sesi oradaki bütün cemaat işitti. Bunun üzerine Resul-i Ekrem (sav) hemen yanına koştu, elini üzerine koydu ve onunla konuştu. Kütük ancak o zaman yatışıp teselli buldu.

laşır ve zikir/anma frekansına geçemezse o dar alt kattan, daha ferah üst kata geçme, yani özgürlüğe kavuşma olasılığını yitirir. Aşağıdaki âyet-i kerime çok açık:

> Ama kim Beni anmaktan (zikretmekten) yüz çevirirse, bilsin ki, onun dar bir hayat alanı olacaktır...
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Taha Sûresi: 124)

Anadolu'da depresyonu tarif etmek için insanlar, "daral" tâbirini kullanırlar, kalp bölgelerine işaret ederek "kalbim daralıyor" derler.

> Gerçek şu ki, Allah katında yaratıkların en bayağısı, aklını kullanmayan sağırlar ve dilsizlerdir. Çünkü, Allah eğer onlarda iyi bir hâl görseydi onların mutlaka duyup işitmelerini sağlardı; kaldı ki, onların (Hakkı) duyup işitmelerini sağlasaydı, onlar o dikbaşlı tavırları içinde kuşkusuz yine yüz çevirirlerdi. Siz ey imana erişenler! Her ne zaman sizi, size hayat verecek bir işe çağırırsa, Allah'ın ve (dolayısıyla) Elçi'nin bu çağrısına icâbet edin; ve bilin ki, Allah insanla kalbinin (meyilleri) arasına müdahale etmektedir; ve sonunda O'nun katında bir araya getirileceksiniz.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Enfal Sûresi: 22-24).

Âyetlerde, bazı bodrum kat sakinlerinin özgür iradeleri ile "hâllerini" düzeltmemelerinin, "sağırlık ve dilsizliğe" neden olduğu açıklanıyor. "Hâl" değişiminde cüzî özgür iradeyi kullanmak şarttır. Ancak o zaman üst katlardan gelen mesajları alabiliriz. Ne var ki bir üst kata çıkmak ve yeni bir hayata kavuşmak için mesajı almak yetmemekte, aksiyon da gerekmektedir (hayırlı, yararlı işler/âmilussâlihâti). İbn Arabi'nin (k.s.) Rahman ve Rahîm isimleri telakkisi açısından bakarsak, tüm kâinata yayılan ilahî rahmet, tâbiri mazur görün, "çanak antenini" Rahman'a yöneltmiş inanan insan tarafından daha yoğun bir şekilde ihata edilir ve dünyaya hayırlı, yararlı işler vasıtasıyla aktarılır. Bir başka deyişle, ontolojik yükselmeyle pasif alıcılıktan aktif vericilik durumuna geçen insan, hem nefs binasının bir üst katına çıkmış hem de yeni bir hayata adım atmış olur.

İbn Arabi'ye (ks) göre, vererek yükseliş, insanın huzuru bulmasının zaruri koşuludur. Alıp verdiğimiz nefes benzetmesinde olduğu gibi, alt katlarda alma moduna kilitlenmiş insanın kabz/daral nedeni, tuttuğu nefesi, ciğerleri patlayıncaya kadar veremeyişidir! Nefesini verebilse, bast/rahatlama ile durdurduğu hayatı tekrardan yaşamaya başlayacak, her an yeniden doğuş hâline geçecek, donmuş zamanı eritecek ve dolayısıyla ölüm balonunu patlatacaktır. İbn Arabi, bu aşırı yüklenme hâlini "kerb" tâbiri ile tanımlar. Nefs binasının bodrum katlarında, ezelde insana emanet edilmiş olan ilahî isimler basınç hâlinde, güncelleşmeyi ve dışa yansıtılmayı beklerler. "Ben özgürüm" diye dağda bayırda sırt çantası ile yürümek; hedonist, narsisist bir varoluş tarzını insana "özgürlük" diye yutturmak, sadece boşuna zaman kaybıdır. Gerçek hürriyet ancak vermekle başlar. Yüce Kur'an, sünnet-i Resulullah (sav) ve O'nun varisi olan arifler, bıkıp usanmadan bize bu mesajı iletirler.

İbn Arabi hazretleri "Nefes'in mânâsını bilen kimse, kendi nefsini de anlar; nefsini bilen ise Rabbini bilir" diyor. Bazı isimleri tekrar tekrar yaşamak yerine, tüm isim potansiyelini harekete geçirebilen insan, doğal olarak yükselir. Böylece Gestalt kapanır, varlık yaradılış amacına erişmiş olur. Bir üst kata, aldığı Rahmeti vererek çıkan insan, gönlünün derinliklerinde, bodrum katlarda hiç hissedemediği bir tür sevgi ve muhabbet (hubb=sevgi) hisseder. Alt katların "yolunu şaşırmış" libidosu, şehveti, hırsı, arzusu, üst katlardaki muhabbet kazanında tek bir enerji hâline dönüşür. Bu yeni tür "sevgi üstü sevgi", âlemdeki tüm hareketin ve ontolojik yükselmenin itici gücüdür. Şeyh'ul Ekber'in çok güzel ifade ettiği gibi:

> Nefesin asli cevherinde olan her şey, karanlık gecenin sonundaki aydınlık sabah gibidir...

Sabahınız mübarek, yeni gününüz aydınlık olsun, gönülleriniz nurla dolsun...

..tevbe ederek (tekrar) Yaratıcınıza yönelin ve nefslerinizi yok edin

(Kur'an, M. Esed Meali, Bakara Sûresi: 54)

Yaklaşan rahmetinin önünde müjdeci olarak rüzgârları gönderen O'dur; yağmur yüklü bulutlar toplandıklarında, onları çorak bölgeye doğru sürükleyip bu yolla su indirelim ve böylece her türlü ürünün yeşerip boy vermesini sağlayalım diye. Ölüleri de işte böyle dirilteceğiz; belki düşünür, ders alırsınız.

(Kur'an, M. Esed Meali, Araf Sûresi: 57)

Unutma ki, yalnızca (bütün kalpleriyle) kulak verenler, bir çağrıya cevap verebilirler; (kalben) ölmüş olanlara gelince, (yalnız) Allah onları diriltebilir, sonra da hepsi O'na döneceklerdir.

(Kur'an, M. Esed Meali, En'am Sûresi: 36)

Karanın ve denizin zifirî karanlığında onlara bakıp yolunuzu bulabilesiniz diye yıldızları sizin için var eden O'dur: Gerçek şu ki, Biz bu mesajları, kavrama yeteneği olan insanlara açık ve anlaşılır kılıyoruz!

(Kur'an, M.Esed Meali, En'am Sûresi: 97)

(Ruhen) ölü iken hayata kavuşturduğumuz ve insanlar arasında yolunu bulması için kendisine ışık tuttuğumuz kimse, hiç içinden çıkamayacağı derin karanlığın içine (gömülüp kalmış) biri gibi olur mu? (Ama) böyle hakikati inkâr edenlere, yaptıkları güzel görünür. Ve işte böylece her ülkenin önde gelenlerini, hile ve entrika peşinde koşan suçlular durumuna sokarız: ama çevirdikleri entrikalar yalnız kendi aleyhlerine olur; ve onu da anlamazlar...!

(Kur'an, M. Esed Meali, En'am Sûresi: 122 123)

Sınırsız rahmet Sahibi, imana erişip dürüst ve erdemli davranışlar ortaya koyanları sevgiyle kuşatacaktır.

(Kur'an, M. Esed Meali, Meryem Sûresi: 96)

Hakk'ı idrak eden âlimlerden, ariflerden başka bütün insanlar ölüdür.

(Hadîs i Şerîf)

Hz. Mevlânâ (ks)...

Başımıza gelen belaların rüzgârı çok sert esmede, ömrümüzün mumu ise sönmek üzere; çabuk olalım, çabuk davranalım da ömrümüzün mumundan bir başka mum uyandıralım, bir başka mum elde edelim. O iki mumdan birini rüzgâr söndürürse, bâri öbürü ile yolumuza devam edelim. Biz de hayatın sırrına eren arif gibi yapalım: Arif bu noksan ve hatalarla dolu beden mumundan, beden gibi kör bir kandilden kurtulmak için gönül kandilini uyandırır. Biz de öyle yapalım da, günün birinde bu kandil ansızın sönerse, onun yerine can kandilini koyalım, can kandilini uyandıralım.

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 2 s. 603, çev. Ş. C.)

Ey ölümden korkup kaçan can, işin aslını, sözün doğrusunu istersen; sen ölümden korkmuyorsun, sen kendinden korkuyorsun. Çünkü ölüm aynasında görüp ürktüğün, korktuğun, ölümün çehresi değil, senin kendi çirkin yüzündür. Senin ruhun bir ağaca benzer. Ölüm ise o ağacın yaprağıdır. Her yaprak ağacın cinsine göredir.

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 2 s. 605, çev. Ş. C.)

Bizi korkutan, can vermenin görünüşü, dış yüzü; ölümdür. İç yüzü ise diriliktir, yaşayıştır. Görünüşte bir tükenmedir. Hakikatte ebedî hayattır. Ana rahmindeki çocuğun doğması, bulunduğu dünyadan yeni bir dünyaya göç etmesidir...

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 2, s. 609, çev. Ş. C.)

Hiçbir ölü, öldüğüne yanmaz, hayıflanmaz. Azığın azlığına yanar. Yoksa aslında o dar bir yerden, bir kuyudan kurtulmuştur. Bir ovaya düşmüş, bir devlete kavuşmuş, ferahlığa ermiştir.

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 2 s. 612, çev. Ş. C.)

Bu duygu ve renk âleminin pek dar oluşunun sebebi; cüz'lerden, unsurlardan bir araya gelişi, sayıya girişidir. Duygularımız terkip yönüne gitmekte, bizi meydana getiren unsurlara takılıp kalmakta ve dünyayı bize zindan etmektedir.

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1 2 s. 200, çev. Ş. C.)

Haydi kalk, sen ölümü kökünden sök at! Artık dünyada kimsecikler ölmesin. Çünkü sen, sözün sözüsün. Sonbaharı yakala, boynunu vur, onu öldür. Çünkü sen, ebedi ilkbahar oldun.

(Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 3, s. 266, çev. Ş. C.)

Senden bir hayal taşıyan (Can'ın) geçip gitmesi, yok olması nasıl düşünülür? Ay küçüldükçe hilâl olur, ama bu küçülme ve eksilme, yeni bir gelişmenin başlangıcıdır.

(Hz. Mevlânâ, *Rubailer*, MEB Yayınları)

Nefs binasının alt kat sakinlerinin ölümü, bildiğimiz bedensel ölüm değildir. Sûfîler geniş anlamda dört çeşit nefsani ölüm tanımlarlar; bunlar, beyaz ölüm, yani açlığa tahammül; kara ölüm, yakın çevremizdeki insanların (mesela aile ferdleri) yaptıklarına tahammül; kırmızı ölüm, nefs-i emmâre'nin şehvâni isteklerini söndürme ve yeşil ölüm, mevki, iktidar, itibar hırsını yenerek insanların gözünde değersiz olmayı kabullenmedir.[179]

Bu dünyayı intihar yolu ile terk etmek, insanın ontolojik yükselme imkânını kullanmayıp kendi kendine borçlu gitmesi, alt katların ışığını söndürüp orada hapis kalması demektir. Psikoterapi bahsinde değineceğimiz gibi, hayatına son vermek isteyen insana yapılabilecek en tesirli psikoterapi, ona üst katların varlığını hatırlatmaktır. Ümitsizlik, çıkış kapısı olmayan bir kata hapsolma kaygısından kaynaklanır. Çoğu insan aslında o katın alt kişiliğini, rolünü, persona'sını "uyutmak" için bu yola başvurur. Gerçekte öldürmek istediği kişi; nefret ettiği hâlde, alternatifi olmadığına inandığı, bulunduğu katın "oyuncusu"dur! Karşımızda acı çeken insana, sen sadece o oyuncu değilsin mesajını verip ona gönül aynamızdan aslını, özünü, Can'ını yansıtabilirsek intihar düşünceleri sessizce sönecektir.
Ve ölümün zamanla ilgisi üzerine beyitler...

[179] Şefik Can hazretlerinin (ks) açıklamaları, *Mesnevî*, cilt 5-6, s. 393.

Geçmiş ve gelecek zaman, sana göredir. Senin iki ayrı zaman sandığın geçmiş zaman ile gelecek zaman, Hakk'ın nazarında birdir, yani devam edip giden bir geniş zaman vardır.

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1-2 s. 87, çev. Ş. C.)

Şunu iyi bil ki zaman, sevdanın bir şeklinden, nakşından ibarettir. Bizim şeklimiz zamandan dışardadır. Zamana uyup kalmaz; hep değişir. Biz ihtiyarlarız ama zaman ihtiyarlamaz, hep aynıdır. Dünya bir ırmak gibidir. Derenin içinde akar gider. Biz bu ırmağın dışındayız. Zaman ırmaktaki su gibi akar gider. Irmağa düşen bizim gölgelerimizdir.

(Hz. Mevlânâ, *Dîvân ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 168, çev. Ş. C.)

Düşüncenin evveli, amelde, yani yapılan işte son olarak geldi. Hele önüne ön olmayan, ezelî olan zamanı sıfat edinmiş düşünce olursa (...) Hâsılı bir an içinde gökten yeryüzüne nice kervanlar gelip gitmede...

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 3 4, s. 418, çev. Ş. C.)

Ru'yet

Nazar, basiret, müşahede'nin yanı sıra, görme'nin ru'yet diye tâbir edilen bir hâli daha vardır.[180] Müşahede ile, insanın ve eşyanın hakikatine, derinliğine nüfuz etme imkânına sahip oluruz. Hakikatin son noktası Hakk olduğuna göre, acaba insan Hakk'ı görebilir mi ve görürse nasıl görür? A'raf Sûresi'nin 143. âyetinde anlatıldığı gibi Hz. Musa (as) Allah'ı (cc) görmek istediğinde, "Beni asla göremezsin" cevabıyla karşılaşır ve karşısındaki dağ, ilahî tecelli ile paramparça olur. En'am Sûresi'nin 103. âyetinde, "Hiçbir beşerî görüş ve tasavvur O'nu kuşatamaz" denmektedir. Âyet-i kerimelerde dünya gözü ile Hakk'ı görmenin imkânsızlığı böylece ifade edilirken Kur'an âyetleri ve hadis-i şeriflerden, âhiret hayatında daha berrak bir görüş imkânı olduğu-

180 Ru'yet, Kur'an-Kerîm'de geçtiği yerlerde görmek, bakmak, inanmak, bilmek, sanmak, tefekkür etmek, rüya görmek mânâlarını taşır.

nu anlıyoruz. Mesela Kıyâme Sûresi'nin 22-23.; Mutaffifin Sûresi'nin 24. ve Yunus Sûresi'nin 26. âyetlerinde, "parlayan/aydınlık yüzlerden" söz ediliyor. Öte yandan Hz. Ali'den (ra) rivayet edilen bir sözde, "Ben görmediğim Rabbime asla secde etmedim" ifadesiyle karşılaşıyoruz. Bu konuyla ilgili ifadelerin çeşitliliğinden, "yaşayan"larla "ölmeden evvel ölenler"in Hakk'ı görüşlerinde temelde bir farklılık olduğu seziliyor. Gönül ehlinin, gönül gözü ile Hakk'ı müşahede edenlerin bu görüşü ru'yet olabilir, doğrusunu arifler bilir.

> Musa, Senin devrinin parlaklığını, o devirdeki tecelli sabahının zuhurunu gördü de: "Ya Rabbi, o ne rahmet devri (...) o devir rahmetten de ileri, o devirde "ru'yet" var. Musa'nı denizlere daldır da, Hz. Ahmed'in (sav) devrinde izhar et" dedi.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 2, s. 286, çev. Ş. C.)

Özetlersek, lâtif duyu ve duyguların analizine Hz. Mevlânâ'nın, "insan bir görüşten" ibarettir cümlesinden yola çıkarak başladık. "Görmek" diye günlük lisanımızda basitçe tanımladığımız duyunun ardında aslında ne hikmetler olduğunu gördük.

Nefs binasının katlarında yükseldikçe sadece görme duyusu değil, işitme, dokunma, tad, koku alma duyuları da letâfet kazanır; insan farkına varmadan "başka" bir âlemde varlığını sürdürmeye başlar. Hayır işlerine çokça koşan bir dostumdan aşağıdaki hatırasını dinlemiştim.

> İstanbul'un hava kirliliğinden faranjit olmuş ve faranjit müzmin nezleye dönüşmüş. Bu nedenle trafiğe çıkmamaya gayret ediyormuş. Fakat bir gün hayır işi için, Sağır ve Dilsizler Cemiyetini ziyâret etmesi gerekmiş. Baştan trafiği göze alamadığı için tereddüt etmiş ama sonra yine de gitmiş. Vazifesini yerine getirip geri dönerken, çok garip bir olay yaşamış. Trafiğin tam ortasında, hiçbir neden yokken genzine gül kokusu gelmiş...!

Bu yükselişte, duyuların yanı sıra duygular da farklı bir niteliğe bürünür. Mesela sevgiyi ele alırsak, bu duygu derinliğini hem olumlu hem de olumsuz açıdan yaşayabiliriz. İnsana ve eşyaya yönelik muhabbet, sıradan duyguların çok ötesinde bir yoğunluk kazanırken, dünyada yaşanan acılara karşı hassasiyet de o derece artabilir. Bir insan sizin gönlünüzü muhabbetle eritirken, bir trajedi gönlünüzü âdeta parçalayabilir. Arınmış gönül, yani o muhteşem ayna, yaşadıklarıyla bir olmaktadır.

Bu spektaküler lâtif duygu ve duyuların yanı sıra, ilk bakışta fark edilmeyen bir takım "değişik bilinç hâlleri/DBH" yaşanmaya başlanır. Bunlar nefs katları arasındaki ara basamakları oluşturur. Bu hâller, bir Müslümanın yapması gereken farz ibadetler, nâfileler ve hizmetler paralelinde, kendiliğinden ortaya çıkar ve ontolojik yükselmeyi sağlar.

> Biz bu ilahî vahyi kullarımızdan seçtiklerimize miras olarak bahşettik: onlardan bazısı kendilerine zulmeder; bazısı (doğru ile eğri arasında) ara yolu tercih eder, bir kısmı da Allah'ın izniyle iyilikte başı çekenlerden olur: bu (ise) en büyük fazilettir.
>
> (Kur'an, M.Esed Meali, Fatır Sûresi: 32)

Yukarıdaki âyet-i kerimede geçen "zulüm" kavramını, mecazi mânâda "karanlık" olarak düşünebiliriz. Artık bildiğiniz gibi, nefsin alt katları oldukça karanlıktır! İlahî yasaklara uyup (kul hakkı yememek, gıybet yapmamak, alkol gibi "örten" maddelerle temas etmemek, insanları incitmemek, gayrimeşru ilişkilere girmemek...), yapılması gerekenler yapıldığında, üst katlara doğru muhteşem bir "uçuş" başlar. Dinini yaşayan bir Müslüman hâlden hâle girerek, âdeta uzay gemisindeki bir astronot gibi, "yıldızlar"ın arasında dolaşır; varlığın doruklarına doğru seyahate çıkma potansiyeline sahiptir.

بسم الله الرحمن الرحيم

6. İslami Değişik Bilinç Hâlleri

Değişik bilinç hâllerini (DBH), güncel alışılmış bilinç durumunun (GABD) dikey bir hat üzerinde aşağı veya yukarı doğru değişmesi olarak tanımlamıştık. Bizler gün boyu bazen farkına vararak (örneğin sarhoşluk hâli) bazen de varmayarak, değişik bilinç hâlleri yaşarız. Farklı duygulanımlar hisseder, değişik düşünce ve davranışlar sergileriz. Aralarındaki farkı açıklamak için, GABD'daki "aşağıya doğru" inişin birkaç örneğini verelim. Mesela sıradan, sakin bir insanın, fanatik taraftarı olduğu takımın maçına gittiğini düşünelim. Eğer gizli bir kamerayla bu kişinin maç boyu sergilediği hâlleri izlersek çok ilginç bir tabloyla karşılaşırız.

> Çok ender de olsa gittiğim bir maçta, bir aralık oyunu bırakıp seyircileri izlemeye koyulmuştum. Yanımda oturan yakın arkadaşım durumu fark edip "Yahu adama bak, maçı bırakıp insanları izliyor" diyerek bana takılmıştı...

Genelde ağırbaşlı ve sakin olan bir kişi, takımın attığı veya yediği goller karşısında, sevinçli ve öfkeli hâller yaşamaya başlar. Bunun nedeni GABD'da, özellikle de kimlik duygusu alt sisteminde yaşadığı değişimlerdir. Mesela üstleri tarafından ezilen bir

bürokratı ele alalım. Özdeşleştiği kimlik duygusu (persona/alt kişilik); boyun eğmiş, uyumlu gibi gözüken, sabırlı ve ağırbaşlı bir yapıdır. Ama aynı kişi üstleri tarafından maruz kaldığı haksızlıklar doğrultusunda, alt bilinçdışında, devasa boyutta öfkeli ve tahripkâr gölgeler taşıyabilir. Maç izleyen kişi, bir tür "güç sembolü" olan takımı ile özdeşleştiğinde, bu kimlik duygusu alt sistemi dengesini yitirir ve bilinçdışındaki gölgeler yeni bir sistem oluşturur. Bu şekilde, sakin bürokrat bir canavara dönüşebilir. Gölgelerin taşıdığı öfke, takımla özdeşleşmenin getirdiği güç duygusuyla birleşince öfkeyi açıkça yaşama cesareti de kazanılmış olur. Bu öfke durumunda GABD aşağıya doğru bir iniş göstermiş ve yeni bir hâle bürünmüştür. Biz sıradan insanlar için, normallikten "deliliğe" geçiş, işte bu kadar basit ve çabuktur!

Bu örnekleri çoğalttığımızda, içinde yaşadığımız çağın rahatsızlıklarını açıklayabilecek çok ilginç durumlarla karşılaşırız. Kimlik duygusu alt sistemi bir yandan "sahte rollerle" takviye edilirken bir yandan da medya vasıtasıyla "gölgeleri" harekete geçiren çok önemli tesirler oluşturulur. Özellikle genç insanlarda nefs-i emmâre azdırılarak istekler tahrik edilir, böylece tüketim toplumuna potansiyel kurbanlar programlanır. Ayrıca alt bilinçdışı aktivitesinde meydana gelen artışla, bir dizi azgın gölge sahneye dökülür. Son günlerde sıkça izlediğimiz tahrik edici televizyon yayınlarının en yıkıcı tesiri, özellikle kimlik duygusu alt sisteminin allak bullak edilmesidir. Alt katlara doğru iniş gösteren değişik bilinç hâllerinin neden olduğu çok önemli iki duygu, kaygı ve bu kaygının dış tezahürü olan öfkedir. Öfke ve kaygı aslında bir tür enerjidir. Bu enerji, tüketim toplumunun geçici doyum nesnelerine yöneltildiğinde, "tüketim" yani yok etme, mümkün olur!

Son senelerde dikkatimi çeken bir başka olay, özellikle gençlerin alışveriş yaptığı mağazalarda çalınan müziğin tarzı ve gürültüsü. Tekno veya metalik tarzı müzikler insanı tahrik eder ve far-

kına varmadan bizi olumsuz açıdan hâl değişimine uğratır. Bu gerilimi aşmaya çalışan insanlar, "tüketerek" rahatladıklarını sanırlar. Bu kakofoni müziği eşliğinde tüketim giderek yaygınlaşıyor. Bazı süpermarketlerde de aynı strateji uygulanıyor. Çevre Bakanlığının ses denetimini arttırması, nefs sağlığımız açısından acil bir önlem gibi gözüküyor. Zaman içerisinde birikim yapan, bu "uyaran fazlası"nın, psişik ve psikosomatik rahatsızlıklara sebep olması kaçınılmaz gibi görünüyor.

Bu örneklerde de görüleceği üzere, "Güncel Alışılmış Bilinç Durumunun/GABD" kararlı bir yapısı yoktur. Tahrik edici bazı durumlarda, dengesini yitirerek "aşağıya" doğru iniş gösterebilir. Bir başka tâbir kullanırsak hırs, şehvet, öfke, kaygı, gurur, kibir gibi nefs-i emmâre'ye ait olan duygular dış etkenler tarafından tetiklendiğinde, alt bilinçdışında yer tutan gölgelerimiz uyanır ve baskın kimliğimiz hâline gelir. İlk bakışta fark edilmeyen, bilinç durumumuzdaki bu "eşik altı" değişimlerin önemini ne kadar vurgulasak yeridir. Kanaatime göre, kendini ve üzerinde yaşadığı o hassas mavi gezegeni yok etme sınırına yaklaşan insanoğlunun trajedisi, nefs yapısına ve bu yapıya paralel giden bilinç değişikliklerine yeterince vâkıf olamamaktan kaynaklanıyor. Bizler, özellikle içinde yaşadığımız tüketim toplumunda, sürekli alt katlara inmeye teşvik ediliyoruz. İndikçe de bırakın mutlu ve daha özgür olmayı, giderek daha karanlık ve kaygı verici bir âlemle karşılaşarak varoluş özgürlüğümüzü yitiriyoruz.

GABD'nun "yukarı" doğru gelişimini ise şu örnekle açıklamak mümkün:

> Tatilimizi geçirmek üzere Dubai'deydik. Kızım, oğlum ve eşim, bir alışveriş merkezinde tipik bir "alışveriş hâli" yaşıyorduk. Eşim ve kızım giyim kuşam mağazalarına yönelmişken, oğlum ve ben elektronik âlemine dalmıştık. Her taraftan uğultuyla karışık müzik sesleri duyuluyordu. Birdenbire müzik tümüyle kesildi ve tahminen 10-12 yaşlarında bir çocuk incecik, yanık bir sesle ezan okumaya

başladı. Donduk kaldık. Sanki bir rüyadan uyanmış gibiydik. İnsanlar sessizce katlarda bulunan mescitlere yöneldiler. Namazlar eda edildikten sonra, müzik yeniden açıldı. Fakat artık o tüketim nesnelerine aynı gözle bakmıyorduk. İnce ayarımız "bozulmuştu"! Eşim hâlâ ne zaman bir ezan sesi duysa bize Dubai'yi hatırlatır.

Öyleyse ne olmuştu? Hâletiruhiyemizdeki âni değişimi, namaz esnasında oluşan değişik bilinç hâlleri diye nitelendirmek mümkün.

Namaz DBH (Değişik Bilinç Hâlleri)

Arzular ve istekler girdabına kapılmış insan, bu "yatay alandaki" arayışının bedelini çok ağır öder. Eğer "dikey boyutu" ile temas kuramazsa farkına varmadan nefs katlarında bir iniş başlar. Bu iniş beraberinde karanlık ve ontolojik daralma duygusunu getirir. Kaygı ve öfke artar. İnsan kendi kendisini hapsetmiş olur. Bu anlatılanlar tüm büyük dinlerin insanlığa tebliğ ettiği genel ilkelerdir. Önerilen çözümler aslında aynıdır. İnsanlar, alan varoluş konumundan, veren varoluş konumuna geçmeye teşvik edilirler. Bu suretle inişin biteceği, yükselişin başlayacağı müjdelenir.

Yükselişe geçmek adına yapılan tüm uygulamaların ortak yanı, GABD'nu (güncel alışılmış bilinç durumu) aşağıya doğru değil de yukarıya doğru bir hâl değişimine uğratmaktır (DBH/değişik bilinç hâli veya hâlleri). Bu yeni hâllerin kalıcı olması, uygulamadan sonra sönüp gitmemesi için mutlaka "teoriden pratiğe" geçirilmesi, güncel hayata yansıtılması gerekir. Üst katta kalmak isteniyorsa insan ve dünya ilişkileri yeniden tanzim edilmelidir. Dubai'deki alışveriş merkezi örneğine bu açıdan bakarsak, namazdan sonra insan sadece kendine bir şeyler almak yerine, bir başkasını mesela bir yetimi veya bir yaşlıyı da düşünerek alışveriş yapabiliyorsa, namazda oluşmuş DBH (değişik bilinç hâli) GABD'a yansımış demektir. Yeni GABD, eskisine göre az da olsa farklıdır ve bu süreç ontolojik yükselmeye tekabül eder. Sonuç

olarak, DBH'ni ne kadar "yukarı" doğru yaşıyorsak GABD rüyasından o kadar uyanıyoruz demektir.

İnsanlar rüyadadırlar, öldüklerinde uyanırlar.

(Hadis i Şerif)

Özellikle yinelemek isterim ki, asli yapısı nedeniyle insan GABD'da sabit kalamaz. Arayışı, sonsuz hasreti, onu ya (yanlış yerde aradığı için) alt kata ya da üst kata doğru yönlendirir.

Eğer (doğru ile yanlış arasında seçim yapma özgürlüğünden yoksun olmalarını) dilemiş olsaydık onları kesinlikle farklı bir tabiatta yaratırdık ve bulundukları yerde (kökleştirirdik ki) ne ileri gidebilsinler, ne de geri dönebilsinler.

(Kur'an, M. Esed Meali, Yasin Sûresi: 67)

Allah'ın geniş yeryüzü de her an suret değiştirir, mevsimler oluşturur! Şekilden şekile girer de ruh, yaşadığı o geniş yeryüzünde yeniden yeniye, apaçık başka bir âlem görür! Fakat sen bir sıfata bürünür de donar kalırsan, bulunduğun yer cennet olsa, orada cennet ırmakları aksa, orası sana kupkuru, çirkin bir ova gibi görünür! Onun için bir yere yapışıp kalmamak, daima ileri doğru gitmek ve yaşadığı günü bir gün evvelinden daha iyi yaşamak, kemale ulaşmanın gereğidir!

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 1, s. 299, çev. Ş. C.)

İşte bu varoluş trajedisine karşı, mübarek Kadir gecesinde, Efendimiz Hz. Muhammed (sav) vasıtasıyla, tüm insanlığa sunulan ilahî lütuf, beş vakit namazdır. Bütün bir güne yayılmış, DBH (değişik bilinç hâlleri) festivali!

"Festival" kelimesinin kökü Latincede "feriae"ye uzanır, hür (*fret, free*) anlamı ile irtibatlıdır. Dünyevi vazifeler dışındaki zamanı ve o zamanda yapılacak aktiviteleri sembolize eder. Latince "festivus" kelimesi Fransızcadan İngilizceye geçmiş ve bugünkü eğlence günleri mânâsını almıştır. Bu eğlence günlerinde değişik aktiviteler sunularak hayata anlam

kazandırmaya çalışılır (mesela Salzburg Mozart Festivali). Dinini yaşayan bir Müslüman'ın hayatı, baştan başa derin anlamlarla dolu bir "festival" dir. Belki de bu yüzden İslam âleminde; yaygın olarak benimsenmiş, anneler günü, sevgililer günü gibi özel günler kavramı yoktur. Sizleri tenzih ederim ama bendenize göre, "deliye her gün bayram"...

Başka hiçbir dinde, herkes için geçerli olan, gündelik hayata dönük dinî pratikler böylesine büyük bir zenginlik içermez. Haftada bir kez kiliseye veya havraya gitmekle bu hâl zenginliği yaşanamaz. Giderek bağlantı kopar, nefsin bodrum katlarına doğru kaçınılmaz bir iniş başlar. Namazın günlük hayatta tetiklediği değişik bilinç halleri, namazın ön hazırlığıyla, yani zahirî ve bâtını (dışsal ve içsel) arınma mânâsına gelen, abdestle başlar.

Her Müslüman "büyük buluşma"ya hazırlanmak için öncelikle edepli ve temiz bir şekilde giyindikten sonra, niyet ederek abdest temizlenmesine başlar. Amaç hem yıkanan uzuvları dışsal olarak temizlemek hem de bu uzuvların fonksiyonları üzerine kısaca tefekkür etmektir. Daha bu aşamada, dış dünya ile temas kesilmiş, tüm dikkat yıkanan uzuv ve yapılan dualara yöneltilmiştir.[181]

Duyu organları vasıtasıyla dış dünyadan bize ulaşan veriler azaldığı için, veri işlem alt sisteminin aşırı yüklemesi azalır. Müşahede alt sistemi ile lâtif duygu ve duyular alt sistemi arasında bağlantı yeniden kurulur. Duyu organlarının iç âleme çevirilmesi ve bu sayede dünyaya yönelik arzu ve isteklerin azalması neticesinde, GABD değişime uğrar ve DBH (değişik bilinç hâlleri) zuhur etmeye başlar.[182]

181 Uzuvlar yıkanırken ya Hz. Muhammed'den (sav) rivayet edilen dualar ya da kişinin içinde bulunduğu hâletiruhiyeye göre gönlüne gelen hayırlı istekler niyaz edilir. Mesela elleri yıkarken, "Rabbim bu elleri senin yolunda, hayırlı işlerde kullanmayı nâsib-i müyesser eyle" gibi...

182 Suyun, özellikle serin suyun, vücuttaki değişik bölgelerle teması, farklı akupressur bölgelerini aktive ediyor olabilir (Akupressur, iğne

Görüldüğü gibi, abdest sadece dışsal bir temizlenme değil, birazdan başlayacak lâtif âleme doğru "uçuşun" ön hazırlığıdır! Bununla birlikte mutlak temizlik açısından bakarsak günde beş vakit bu uygulamayı yapan insanların, aşırı fakru zaruret ve yöresel bazı istisnalar dışında, kirli gezmeleri mümkün değildir.

İçsel ve dışsal arınma böylece tamamlandıktan sonra Hz. İnsan, huzûr-u ilahîye çıkacak bir hâle gelir. Kıbleye dönüp, milyonlarca insanla aynı anda namaza durur. Abdestle birlikte başlayan, duyu organlarından gelen veri girişi azalması, namaz esnasında daha da belirginleşir. İnsan sanki yüzlerce kilometre hızla esen bir kasırganın gözüne girmiş ve huzur verici bir sessizlik âlemine dalmıştır. Ayakta durmanın (kıyam), öne doğru beli bükmenin (rukû), sonra da secdeye varmanın çok derin anlamları vardır. Bu üç bedensel konumda, bireysel rasyonalite giderek devre dışı kalır, varoluşun ağırlık merkezi gönle doğru kayar. Rukû, namazın doruk ânı olan secdeye bir ön hazırlık gibidir. Yaratan'ın önünde saygıyla eğilinir ve biraz sonra gerçekleşecek olan "miraç"a hazırlık yapılır. Secdeye varıldığında, akıl (yani alın) yer ile temas ederek "sıfırlanırken" gönül, daha üst bir konumda kalır (gönül ile kalp yöresini kastediyoruz).

Secde inanan kulun (müminin) miracıdır.

(Hadis i Şerif)

GABD'da, dünyaya yönelik arzu ve isteklerin, veri işlem alt sistemine aşırı yükleme yaptığını görmüştük. Bu arzu ve isteklerin taşıyıcıları ise fikirler, yani rasyonel zihin aktivitesidir. Bu zihinsel aktivitenin azalması ile gönül devreye girer ve DBH'ler oluşur.

---

batırmak yerine basınç uygulayarak yapılan bir akupunktur şeklidir). Örnek verirsek serin suyla, dirseklerin hemen ardındaki bölgeyi bir süre ovalayın, gönlünüzde hemen bir hafiflik, bir ferahlık hissedecek siniz! Aynı uygulama, ayak topuklarının hemen üstündeki aşil tendonu bölgesi için de geçerlidir.

> Ey gönlüm, düşüncelere karşı uykuya dal! Düşünceleri gönlünden at gitsin. Çünkü düşünce gönüle tuzaktır. Cenâb-ı Hakk'ın huzûruna her şeyden ayrılmadan, her şeyden kurtulmadan gitme! Bu sana yakışmaz!
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 304, çev. Ş. C.)

Bütün bu süreç boyunca okunan âyet-i kerimelerin derin mânâsı düşüncelerimize sirayet eder ve zihnimizin söylediklerini gönlümüz tasdik eder.

Genelde hayatı boyunca her gün Kur'an âyetleri okuyan bir Müslüman'ın okuduğu âyetlerin derin mânâsını bilmesi, hatta içinde bulunduğu nefs duruma göre âyet seçebilmesi, arzu edilir bir davranıştır. Mesela ağır bir bunalım geçirdiğimizi tasavvur edelim; çıkış yolu bulamıyoruz, çaresiz ve ümitsiziz. Aşağıdaki âyeti kerimenin muhteşem anlamına bir bakın...

> ...ve hüvellezı yürsilür riyaha büşran beyne yedey rahmetihî (...) Rüzgârları rahmetinin önünde müjdeci olarak gönderen O'dur. Sonunda onlar (rüzgârlar) ağır bulutları yüklenince, onları ölü bir ülkeye yönlendiririz. Orada (hayat) suyu indirir ve onunla türlü türlü meyveler çıkarırız. İşte ölüleri de böyle çıkaracağız. Her hâlde bundan ibret alırsınız.
>
> (Kur'an, M. Esed Tercümesi, A'raf Sûresi: 57)

Yukarıda örneğini verdiğimiz alışveriş merkezi namazında, aşağıdaki âyet-i kerimeyi okuduğumuzu tasavvur edelim...

> ...ellezîne yunfikûne emvalehum billeyli vennehâri (...) onlar ki gece ve gündüz, gizlice ve açıkça sahip olduklarından infak ederler. İşte onlar ne korkarlar ne de mahzûn olurlar (kederlenirler).
>
> (Kur'an, bkz.[183])

[183] İnfak, neye sahip ise, mesela mal, mülk, nakit para, sabır, anlayış, bilgi gibi şeylerden canımızı acıtacak derecede başkalarına vermeyi ifade eder. İnfak ve isar konularıyla ilgili âyetler: 4/125, 4/149, 5/12, 5/48, 6/154, 6/158, 7/56, 8/24, 2/261, 2/271, 3/92, 3/104,

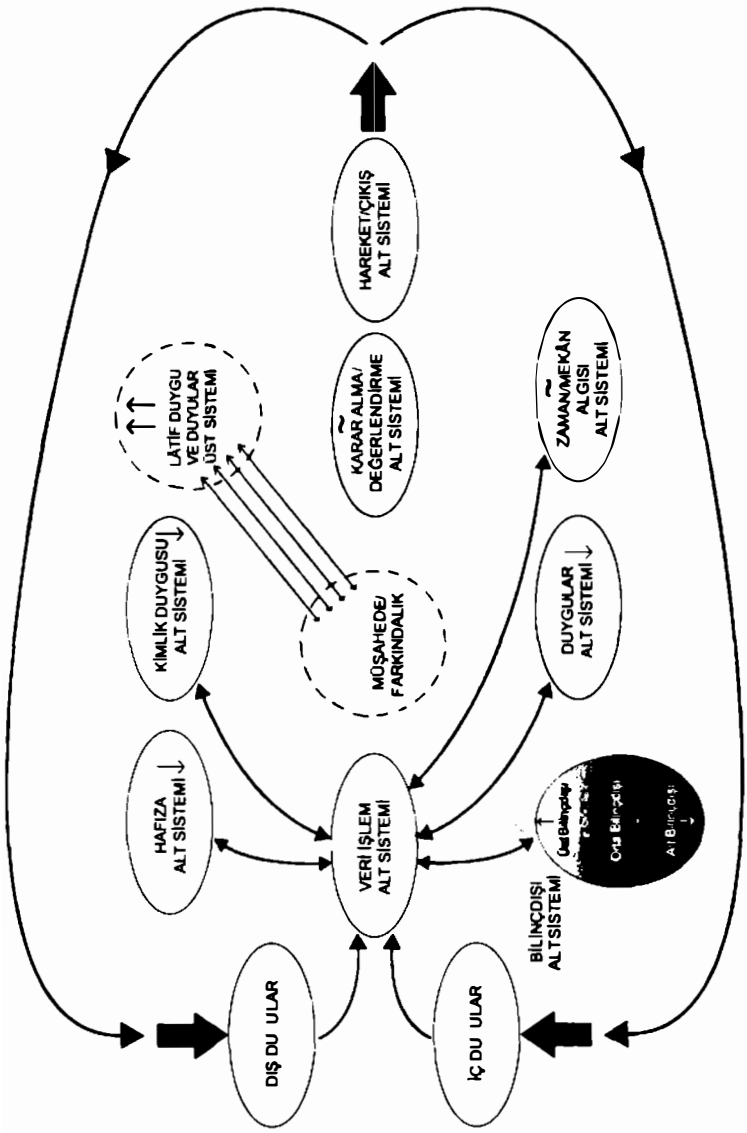
Böylece namaz kılarken Kur'an öğretisi dinamik bir hâle gelir ve günlük hayatımıza alternatif bir bakış açısı kazandırır. Bir de namazda okunan âyet-i kerimelerin değişik yerlerinde, Allah'ın (cc) güzel isimlerini tekrarladığımızı ve İbn Arabi hazretlerinin (ks) bu isimlerin "anahtar gibi açıcı" yönlerinden söz ettiğini hatırlarsak ne muhteşem bir gerçekle karşı karşıya olduğumuzu anlarız. Rahman, Rahîm (bismillâhir rahmanir rahîm...), Ahad, Samed (her şeyi işiten), Velî (gerçek dost), Hâfız (koruyan), Gafûr (affeden), Azîz, Alîm, Hayy, Kayyûm, Lâtif, Vedûd (seven) isimleri ve diğerleri, içimizdeki lâtif duyu ve duyguları uyandırarak, bizlere yeni hâller yaşatıyor, değişik bilinç hâllerine geçişi tetikliyor olabilir mi?

Şimdi de namaz sûresince oluşabilecek lâtif duyu ve duygulara kısaca değinelim. Burada verdiğimiz sıralama, tabii ki kişiden kişiye değişebilir ve her namazda aynı ölçüde yaşanmayabilir. Önemli olan bazı hâllerin, gün boyu hiç olmazsa bir defa yaşanabilmesidir. Daha ezan okunurken insanın üstüne bir hafiflik, bir huzur ve barış hâli gelir. Kur'an bunları, "sekîne", "nu'as" ve "selam" tâbirleri ile tanımlar.[184]

34/39, 4/36, 24/37, 16/30-32, 51/15-19, 47/7-8, 43/33, 36/47, 35/29, 34/39, 34/10, 30/39, 28/76-77, 26/83, 26/219, 2/270-274-261-265, 25/56-67, 23/60, 23/1-4, 22/78, 22/38, 19/76, 18/7, 12/22,9/60, 9/19-20, 8/24, 5/12, 5/48.

184 Sekîne için 2/248, 9/25 ve 9/40; nu'as için 3/154; selam için 5/15 âyet-i kerimelerine bakabilirsiniz. Ezan daveti esnasında okunan "felah" (hay yalelfelah) kelimesinin mânâlarından birisi de "yarıp geçmek"tir. Bir şe yin içinden öbür tarafa geçme, acaba bu hâl değişiminin bir ifadesi mi dir? Bu âlemi veya boyutları yarıp geçtikten, yani felah tamamlandıktan sonra, kurtuluşa, yani "salah"a erişileceği müjdelenir (hayyalelsalah).

Şema 26: Namaz Durumunda Zihinsel Değişim



Yandaki 26 no'lu şemada, namaz esnasında bazı alt sistemlerin (hafıza, kimlik duygusu, zaman/mekân, karar alma) aktivitelerinin azaldığını müşahede ediyoruz (oklar bu azalmayı sembolize ediyor). Bu arada potansiyel olarak var olan, lâtif duyu ve duygular alt sistemi yoğunluk kazanır (sabır, tevekkül, rıza, selam, nu'as, sekine hâlleri).

Yukarıda sözünü ettiğimiz "kasırganın gözü" duygusu bu hâllerle irtibatlıdır. Mesela nu'as'ın bir anlamı da "uykudan önce gelen sükûnet" hâlidir. Bu hâletiruhiye içinde namaza başlarken, değişik oranlarda zuhur eden ikinci önemli DBH ise "huşu"dur. Huşu, rasyonel aktivitesi duran insanın, ilahî temas dolayısıyla hissettiği hürmet, hayranlık, muhabbet karışımı bir hâldir. Bu duygu, damlanın deniz karşısında yerini ve haddini bilmesini sağlar (kulluk bilinci), aksi takdirde damla kendisini bazen deniz bile sanabilir!

Bizi bir oraya bir buraya atan hayat fırtınasının "karanlık" âleminden kurtulup merkeze geldiğimizde karşımıza, görebileceğimiz en muhteşem "güneş" çıkar. Bu güneş, göz kamaştırmayan, yakmayan bir güneştir ve ılık şuaları kalbimizdeki buzları erittiğinde huşu hâli oluşur. Bakın aşağıdaki hadis-i kutside Rabbimiz bu durumu nasıl açıklıyor.[185]

Ben kulumun zannı üzerineyim.

(Hadis i Şerîf)

Dünyevi kaygıları bu şekilde geride bırakarak (Kur'an: 23/9) Rabbinin karşısına çıkan insan, huşu duyarak GABD'dan biraz daha "yükselmiş" olur. Bu yükselmenin neticesinde bir dizi benzer DBH ardı ardına zuhur eder. Daha sonraki safhalarda namaz esnasında okunan âyet-i kerimelerle ve toplu hâlde namaz kılını-

185 Huşu lâtif duygusunu sadece haşyet kelimesinden yola çıkarak, korku diye tercüme edersek esas mânâsından uzaklaştırmış oluruz. M. Esed tefsirinde huşu'ya, alçakgönüllü bir duyarlılık mânâsı da veriliyor (Kur'an-ı Kerîm: 23/2).

yorsa cemaat ile metakomünikatif ilişkiye geçerek, değişik oranlarda tevazu, teslimiyet, sabır, tevekkül, tevfiz, kanaat, rıza, recâ, itminan, ihlas, bast, yakîn, hayret, hilm, sıdk, fenâ, aşk gibi, genelde GABD'da yaşanamayan hâller yaşanır.

Bu hâllerin tafsilatlı anlatımını İbrahim Hakkı hazretlerinin *Marifetname*'sinde, Safer Dal hazretlerinin *Tasavvuf Terimleri*'nde ve İsmâil Ankaravî hazretlerinin *Fakirlerin Yolu*'nda bulabiliriz. Anlamlarını kısaca özetlersek: Tevazu bilindiği gibi alçak gönüllülük demektir, sahte tevazudan başlayarak gittikçe lâtif bir hâl alır. Ariflerin tevazu halleri anlatılamaz, çünkü artık kelimeler tükenmiştir. Teslimiyet de yarı gönüllü bir hâlden başlayarak "ölünün ölü yıkayıcısının elindeki hâline" kadar uzanır. Bilindiği gibi, İslam kelimesi teslimiyet ile irtibatlıdır. Sabır, yüce Kur'an'da Hz. Eyyûb'ün (as) hayat hikâyesinde anlatıldığı gibi, inanılmaz boyutlara ulaşabilir, Allah'ın (cc) güzel isimlerinden birisidir. Tevekkül, başa gelene sabır ile boyun eğmek, tevfiz ise ileride olabileceklere hazır olma hâlidir. (Kronik evham durumlarında, bu hâlin ne kadar önemli olduğunu tahmin edersiniz.) Kanaat, elinde olanla yetinme hâlidir. Rıza, ne olursa olsun yine de belirli bir doyum yaşamadır. Recâ, ümit anlamı taşır. İtminan, güven demektir. İhlas, Rabbini görüyormuşcasına ibâdet edebilmek hâlidir. Bast, "kabz" ın karşıtı olan genişleme, göğüste ferahlama hâlidir. Yakîn, Rabbe yaklaşmayı ifade eder. Hilm, yine güzel isimlerden "Halîm" isminin tecellisidir; yumuşaklık, esneklik mânâsını taşır. Sıdk, doğruluk demektir. Fenâ, yokluk demektir. Aşk için nereye müracaat edeceğinizi biliyorsunuz! Bir Fâtiha lûtfen...

Namaz sayesinde, daha önce bahsettiğimiz nefs katları ve bu katların lâtif duygularıyla tanışmamız mümkün olur. Gün içinde özel zaman dilimlerinde tatbik edilen bu ibadet sayesinde kişi,

farkına varmadan âdeta bir uzay gemisine binerek, "yıldızlar" arasında bir yolculuğa çıkar. Yaşanan bu hâller sabun köpüğü gibi kaybolup gitmez, tam tersine giderek daha fazla gündelik hayata yansır ve bir hayat tarzı hâline dönüşür. Namazda tecelli eden çok önemli bir duyu da "müşahede"dir.

> Mü'min kulumun ferasetinden sakının çünkü o, Benim nurum ile bakar.
>
> (Hadis-i Şerif)

Yukarıdaki hadis-i kutsi'de "Benim" diyen Rabbimizdir! Namazda oluşabilecek DBH'nin (değişik bilinç hâli) derinliği, namazı eda eden kişinin durumuna göre tabii ki çok farklıdır. Kitabın sonunda bulabileceğiniz R. Frager'e yazdığım mektupta, Hz. Ali'nin (ra) topuğundan yaralandığında okun çıkartılması için

Bilindiği gibi İslam'da beş vakit namaz farzdır ve ibadetlerin temel direğini oluşturur. Ama hadis-i şeriflerden öğrendiğimiz gibi gerek Hz. Muhammed (sav), gerekse ona yakın olanlar farzların dışında nafile namaz kılarlar. Mesela gece yarısı kılınan "teheccûd namazı" bunlara bir örnektir. Bu namaz Efendimize farzken bizler için nâfile hükmündedir. Buna benzer, zikir, itikaf, Ramazan orucu dışında tutulan oruçlar da nâfile ibadetler kapsamına girer. Kur'an-ı Kerîm'de ne zaman "âmenu/inananlar" kavramı geçse, çoğu defa hemen yanında "âmilussâlihâti/hayırlı işler" kavramını da görürüz. Anlaşılan, olgun inancın meydana çıkmasının "olmazsa olmaz koşulu", her fırsatta, bazen gizli, bazen aşikâr olarak iyilik yapmaktır. Hayır müesseseleri ve vakıflar bu iyiliğin sistematize edilmiş hâlidir. İmkân varsa farz olan hac farizesini yerine getiren Müslümanlar, İslam geleneğinde, günün yarısını maîşetlerini temin etmek için geçirirken, diğer yarısını hayır işlerine ayırırlar. Farz olan "zekât"ın çok ötesinde verme sürekli teşvik edilir. Hayır işlerinde "başı çekenler"e işaret edilir.

namaza durduğundan söz etmiştim. Anladığım kadarıyla ariflerin namazı böyle muhteşem boyutlara ulaşabiliyor, anesteziye gerek kalmıyor. Rabbimiz hepimize nasîp etsin.

Farz olan namazların yanı sıra, bir de nâfile ibadetler kapsamına giren namazlar vardır. Duruma göre, gerektiğinde bir Müslüman şükür namazı ve (mesela kandil gecelerinde) özel gece namazları kılabildiği gibi; olağanüstü öfke, korku, çaresizlik ve felaket durumlarında da hâcet namazı kılabilir. Yüce Kur'an'da, âyetlerle belirtildiği gibi, özellikle gece namazı (teheccüd namazı) olağanüstü önem taşır. Efendimiz için farz olan bu namaz bizler için sünnettir. Teheccüd namazı sonrasında, secdede yapılan dua, belki de içimizde uyanabilecek en olağanüstü hâlleri oluşturur.[186]

> Ey eşi ve benzeri bulunmayan ay! Sen gönül göğüne doğ da geceyi gündüze çevir, çevir de geceleyin yollara düşen kişi yani geceyi ibâdetle geçiren kişi, gönlünde Senin aydınlığını hissetsin de; "Bu gece ay ışığı yok" demesin!
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 239, çev. Ş. C.)

> Ben aşka gelir, heyecana kapılır, sevgilinin önünde secde ederim. O zaman gönül bana der ki: "Aklını başına al! Secdede iken can vermek bütün secdelerin canıdır. Bu mutluluk her kula nasîb olmaz."
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 230, çev. Ş. C.)

> Ey benim canım, bir gececik uyumasan ne olur! Bir gececik olsun ayrılık kapısını çalmasan ne olur! Dostların gönülleri olsun diye bir gececik sabaha kadar uyumasan ne olur! Etrafa güller saçsan da, senin yüzünden bütün dünyayı güller, reyhanlar dol-

186 İlerîde göreceğimiz gibi "benötesi terapisi"nin farklı uygulamalarından birisi de terapistin görüştüğü insanlara dua etmesidir. Gece sabaha karşı yapılan dualar çok tesirlidir.

dursa, kaplasa ne olur! Senin gönül alıcılığın ile, can bağışlamanla iki üç cansız canlansa ne olur?

(Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s.338, çev. Ş. C.)[187]

Ramazan ve Üç Aylarda Yaşanan Değişik Bilinç Hâlleri

Beş vakit namaz vasıtasıyla gün boyu değişik hâller yaşarız, böylelikle nefs katlarında sessiz sakin bir yükselme başlamış olur.[188] Bu yükselmenin bir yandan kararlılık kazanması (yani bodrum katlara tekrardan inme ihtimalinin azalması), bir yandan da devam etmesi önem taşır. Yukarıda işaret ettiğimiz gibi, insan fıtrî yapısı itibarıyla, yükselmeyi arzu ettiği için, *stagnasyon*/duraklamayı kabul etmez. Bu nedenle beş vakit namaz çerçevesinde yaşanan hâllerin namaz dışındaki tüm zamanlara yayılması ve yeni bir varoluş modelinin oluşması lazımdır. En ince ayrıntılarına kadar sünnet-i Resûlallah (sav) tarafından belirlenmiş olan bu varoluş ritminin doruk noktası, Ramazan ayıdır. Bir arif, bakın bu durumu ne mânidar tanımlamış:

[187] Hz. Mevlânâ bilindiği gibi tam bir "Muhammedî" dir. Bütün *Mesnevî-i Şerif* baştan sona Kur'an ve hadislere dayanır. Çok az yemek yemenin yanı sıra Hazret, gece ibâdetlerini de eda edermiş. Gecelerden bir gece, secdede dua ederken o kadar göz yaşı dökmüş ki, akan yaşlar Konya ayazında donunca mübarek yüzü yere yapışmış. Durumu fark eden müridleri sıcak su ile buzu eritip kendisini kurtarmışlar...

[188] Bu yükselme rahmanî hâl kazanma mânâsındadır. Mesela kronik kaygı yaşayan bir insan, tevekkül, tevyiz, sekîne hâlleri yaşamaya başlarsa, kaygı semptomları azalır. Sistematik tasavvuf eğitimi (seyr-i sülûk) vasıtasıyla kazanılan makamlar ise, bu anlatılanlardan farklı bir süreçtir. Sonuç olarak, ihlas, samimiyet, ihsan ve takva ile yaşanan İslam dininin (5 vakit namaz, hacc, oruç, zekât...) insana kazandırabileceği hâller, tasavvufi mânâda makam değildir. Makam, bir mürşid-i kâmilin nezareti altında verilen hizmet ve nâfile ibadetlerle, eğer kişinin nasibi de varsa, kazanılır. Tabii bu arada farz ibadetlere de harfiyyen riayet edilir.

Cemiyetimiz ne güzel ayarlamış. Her aya bir fonksiyon veriyor. Muharrem ayında, Kerbelâ faciasına ağlıyoruz. Sefer de öyle geçiyor. Rebiülevvel gelince, Efendimizin dünyaya teşrifi münasebetiyle bayram ediyoruz. Rebiülâhir de öyle. Cemaziyelevvel ayı temizlenip, mübarek üç ayların feyzinden istifâde edebilelim diye. Receb'de Regâib ve Mir'ac var, Şâban'da Berat. Derken Ramazan... Tarife ne hâcet! Şevval'den sonra da Zilkâde ve Zilhicce'de Hacc ve Kurban. Tasavvuf müziğinde güfteler bu fonksiyonlara göre seçiliyor. Ayrıca Mirâciye, Mevlîd, Mersiye gibi özel formlar da var. Bu da tasavvufun bir terbiye sistemi, bir öğretim sistemi. Bilgi, estetik ve sanatla veriliyor.[189]

Üst katlara çıkamamanın getirdiği "metafiziği yaşayamama gerilimi"nin aksine, "metafizik heyecan" anlatılması çok zor ama müthiş derecede haz veren, lâtif bir duygudur. Biraz ters bir örnek bile olsa, bu metafizik heyecanı, önceki sayfalarda bahsettiğim, "akşamcının" demlenmeden önce hissettiği duruma benzetebiliriz. "Akşamcı" da bir üst kata çıkabilmek umidi ile içer ama maalesef çabuk tükenir. "Ramazan akşamcısı" ise, hasretle beklediği iftar saatinde azıcık bir şeyler yiyerek huşu içinde namazını eda eder ve yine büyük bir heyecanla teravih namazının saatini bekler. Teravih, "star trek"e binip yıldızların arasında seyahate çıkmak gibidir. Fakat günlük program henüz bitmemiştir, sırada teheccüd vakti ve bu vaktin o çok özel "uçuşu" vardır.

Ramazan'ın tadını alan bir Müslüman, bütün bir sene boyunca hasretle o mübarek ayı bekler. Buradaki hikmet sadece aç kalmaktan ibaret değildir! Aslında bizler farkına varmadan, üç aylar ve Ramazan ayı boyunca bir dizi olağanüstü, değişik bilinç hâli yaşarız. Bu süreç o kadar tesirlidir ki, sene içerisinde bir evvelki

189 Ö. Tuğrul İnançer, *Tuğrul Ö. İnançer ile Gönül Sohbetleri*, Sûfî Yay., s. 127.

Ramazan'ın hâllerini kısmen yaşasak da, hep bir sonraki "uçuş"un özlemini duyarız. İnsanın "yatay", dünyevi varoluş alanının tatmin edildiği en temel organlardan birisi "ağız bölgesi"dir. Nefs yapısı açısından bakıldığında, Ramazan ayı boyunca tutulan orucun, aslında bu bölgenin kontrol altında tutulması olduğu söylenebilir. Yeme, içme ve bağımlılık yapıcı maddeler (tein, kafein, nikotin...) nefs-i emmâre'nin bütün karşı çıkışlarına rağmen gün boyu belirli saatler içerisinde alınmaz. Böylece nefs-i emmâre'nin en fazla söz sahibi olduğu doyum yolu kapatılmış olur. Bunun neticesinde GABD'da yaşayamadığımız bazı hâller ortaya çıkar. Tabii ki bu hâllerin yaşanmasında, teravih namazı gibi, bu aya özgü ibadetlerin de rolü büyüktür. Fakat, esas itibarıyla, farkına varmaksızın içine daldığımız hedonist varoluş tarzının terki, böyle bir değişime yol açmaktadır. Bu açıdan baktığımızda, ağız bölgesi (ve merkezî sinir sisteminde bu bölgeye tekabül eden haz/doyum merkezleri) nefsin "alt katlarına" inmeyi hızlandıran, en önemli organdır.[190]

İşte Ramazan ayı, insana bu zaafını, "bir üst varoluş" konumundan görmesini sağlayan ve insanı, nefsin levvâme katına davet eden bir aydır. Bütün bu fedakârlıklar yapıldıktan sonra da bizlere "gümüş bir tepsi" üzerinde, yukarıda sözünü ettiğim değişik hâller sunulur. Bu hâller, Ramazan dışında, günlük İslami ibadetler çerçevesinde yaşananların daha da yoğunlaşmış şeklidir. Bu durum Ramazan ayı boyunca sürer ve metafizik heyecan giderek artar.

Ramazan'ın son on gününe yaklaştığımızda bu heyecan doruk noktasına çıkar çünkü Ramazan'ın son on gününde, bin aydan daha hayırlı olan Kadir Gecesi gizlidir! Gönlü saran o tarifsiz heyecan, bereketli geceler, toplu hâlde kılınan namazlar, tüm

190 Aşırı yeme, nikotin, alkol ve diğer bağımlılıklara küresel açıdan baktığımızda, insanın en büyük düşmanının, ağız bölgesini aşırı tatmin etme zaafı olduğu söylenebilir. Netice meydanda olduğu hâlde, bile bile hayatımızı kısaltıyor, kalitesini düşürüyor, verimliliğimizi azaltıyoruz ama en kötüsü, giderek kendi kendimize (üst katlarımıza) yabancılaşıyoruz.

insanlık için yapılan dualar, alınan hayati kararlar: "Deliliğin" hatta "zır deliliğin" zirvesi! Gel de bu deliliği yaşadıktan sonra Ramazan'ı özleme...

> Mideni reyhana, güle alıştır da, peygamberlerin elde ettikleri hakikati, hikmeti elde et, onların manevi gıdalarını bul! Mideni şu samandan, arpadan vazgeçir; reyhan ve gül yemeye başla! Ten midesi, insanı samanlığa doğru çeker götürür; gönül midesi ise reyhanlığa ulaştırır. Samanla, arpayla beslenen hayvan kurban olur; Hakk nuru ile gıdalanan da Kur'ân olur.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1, s. 17, çev. Ş. C.)

Hac ve Değişik Bilinç Hâlleri

Rabbim nasip etti de o mübarek toprakları görebildim. İlk gittiğimde, aklım o kadar karıştı ki ne olup bittiğini pek fark edemedim, haccın derin mânâsına vâkıf olamadım. Sonra umre nasip oldu. Ağır bir manevi şok altında olduğum için, yine pek feyzalamadım. Son kez oğlumla gitme lütfuna nâil olduğumda haccın derin anlamı üzerine bir kitap okumaya karar verdim. Avrupalı ve Amerikalı Müslüman dostlarım, hep rahmetli Ali Şeriati'nin *Hac* kitabından söz ederlerdi. Kitap elimin altında olduğu hâlde hiç okumamıştım. Hac yolculuğumuz sırasında oğlumla beraber okumaya başladık. Okudukça hayretimiz arttı. Meğer geçmişten günümüze kadar gelen "ritüel"lerin ardında ne hikmetler gizliymiş. Kitabı okudukça cahilliğimden utandım. Dünyayı gezmiş ve bir ülkeye gitmeden önce, oranın tarihi, âdetleri ve insanları üzerine ön araştırmalar yapmayı alışkanlık hâline getirmiş bir kişi olarak, nasıl olmuştu da böyle bir araştırmayı hac konusunda yapmamıştım? Hac ve değişik bilinç hâllerinden bahsederken bu kitaptaki bilgi ve fikirlere dayandıracağım.[191]

Dünyadaki bir buçuk milyar insanın her gün beş vakit namazda yüzlerini çevirdikleri Kâbe, etrafı duvarlarla çevrili, kü-

[191] Ali Şeriati, *Hacc*, Akçağ Yayınları, İstanbul, 2005.

bik, içi boş bir yapıdır. Bu boş kübik yapının hemen bitişiğinde yarım ay şeklinde küçük bir duvar vardır. Buraya Makam-ı İbrahim denir. Makam-ı İbrahim'de Hz. İbrahim'in ikinci eşi, siyahi bir köle olan Hz. Hacer validemizin mezarı bulunur.[192]

İnsanlar, sahip oldukları sosyal konum, sermaye ve itibar ne olursa olsun, akıllarında ve gönüllerinde dünyaya ait ne varsa terk ederek, kefen sembolü, beyaz bir beze bürünmüş bir hâlde, bir nur seli gibi döner, dönerler... Zahirde "boş" bir küp ve siyahi, zenci bir kadının kabri etrafında gerçekleşen bu dönüş, aslında neye dönüktür? Böylesine saflaşıp arındıktan sonra "Bismillâhi, Allahu ekber" nidaları eşliğinde, gözlerini dünyaya ilk kez açan bir bebeğin manevi doğumu kutlanmaktadır âdeta.

Benötesi psikolojisi çerçevesinde yaptığımız uygulamalardan birisi de "tefekkür" metodudur. Buna aktif hayal kurma da diyebiliriz. Bu satırları okurken siz de aktif hayal kurma metodunun bir örneğini uygulayabilirsiniz. Gözlerinizi yumun. Bir süre nefes alıp verişlerinizi izledikten sonra, elinizi kalbinizin üstüne koyun ve yukarıda tasvir edilen sahneyi hayal edin. Düşüncelerinizi ve yorumlarınızı katmadan sadece müşahede edin. Bu uygulamayı gece teheccüd vakti yaparsanız daha yoğun yaşayabilirsiniz. Çağımızın kronikleşmiş hastalıklarından evham, depresyon, narsi-

192 Çok ileri yaşta çocuk sahibi olmak isteyen Hz. İbrahim, Mısırlı siyahi kölesi Hz. Hacer ile evlenir. İlk eşi Hz. Sâra hoşnut olmadığı için, Hz. Hacer'i ve oğlu İsmâil'i, Allah'tan (cc) aldığı ilham ile bugünkü Kâbe yakınlarındaki bir yere bırakır. Çaresizlik içinde, Safa ile Merve tepeleri arasında su bulmak ümidiyle koşuşan Hz. Hacer'in topuklarının altından Zemzem pınarı fışkırır. Hz. İbrahim dönem dönem eşini ve yeni doğan çocuğunu ziyaret eder. Çocuk delikanlılık çağına geldiğinde birlikte Kâbe'yi inşa ederler. Hz. İsmail daha sonra gelen Arap kavimlerinin atası, Hz. İbrahim'in Hz. Sâra'dan olan oğlu İshak (veya İsrail) de Musevilerin atası olarak kabul edilir (Bu konuda, M. Esed'in Kur'ân tefsir ve mealinin Bakara Sûresi 126. âyetiyle ilgili 102 no'lu açıklamasına ve yine aynı sûrenin 126 no'lu açıklamasına müracaat edebilirsiniz).

sizm, hedonizm gibi belirtilerin, bu muhteşem yaşantı karşısında ne kadar önemsizleştiğini görebiliyor musunuz?

> Dağlarda taşların kalbinden sular fışkırır da, üstün bir varlık olan insanın ruhundan bir kaynak kaynayıp coşmaz, bedeni de yeşiller giyen ruhanilerden olmaz mı? Benlik ve nefsaniyet dağını, kazma ile, külünk ile yerinden söküp atacak bir hamiyyet, bir gayret nerede? Böyle yapılacak olursa, belki onun cüzlerine bir mânâ ayının nuru düşer. Belki ay ışığı ona yol gösterir...
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1, s. 308, çev. Ş. C.)

Hac görevini tamamlamak için yapılması gerekenlerden birisi de, Arafat vakfe'sidir.[193] Hacılar kafileler hâlinde, Arafat ovasına gelirler ve orada kurulmuş çadırlara yerleşirler. Arafat, Hac esnasında "yeniden doğan" insanın bambaşka gözlerle dünyaya bakıp her şeyi yeni baştan görüp değerlendirmesinin bir sembolüdür... Arafat vakfe'sinde özümsenen bu bakış açısı "Men arefe nefsehu, fekad arefe Rabbehu/Nefsini bilen Rabbini bilir" (Acluni, *Keşfü'l Hafa*, cilt 2, s. 343) hadis-i şerifinde geçen, "arefe/bilen" ile irtibatlıdır aslında. O ana kadar yaşananlar üzerine tefekkür ve tevbe edilir, belki de ileriye dönük hayati kararlar alınır.[194]

Gün batımı ile birlikte hacılar Arafat'dan Müzdelife'ye hareket ederler. Buraya "Meşar" adı da verilir. İkinci tefekkür duruşu burada yapılır. Artık "bilinen" dünya, çok başka gözlerle müşahede edilir.

193 Vakfe, bir yerde belirli bir süre kalıp o yer üzerine tefekkür ederek belli bazı duaları okumak demektir. Arafat ve Müzdelife vakfeleri vardır. Mina'da da bir süre kalıp "şeytan" taşlanır.

194 Tasavvufta 3 farklı "görüş"ten, ilme'l-yakîn (bir şeyin varlığını bilmek), ayne'l-yakîn (bir şeyi görerek bildiğini teyid etmek) ve Hakke'l -yakîn'den (artık oranın bir sakini olarak, orada yaşayarak oranın hakîkatini bilmek), söz edilir. Arafat vakfesi acaba, birinci görüşe mi tekabül ediyor, doğrusunu arifler bilir.

Hac, belli aylarda ifa edilecektir. Her kim (o aylarda) haccı ifa ederse, hac sırasında çirkin konuşmalardan, tüm yakışıksız davranışlardan ve kavgadan kaçınmalıdır. Her ne iyilik yaparsanız, Allah onun farkındadır. Ve kendiniz için hazırlıkta bulunun, ama şüphesiz, tüm hazırlıkların en güzeli, Allah'a karşı sorumluluk bilincine sahip olmaktır. Öyleyse Bana karşı sorumluluğunuzun bilincinde olun, siz ey derin kavrayış sahipleri! (Bununla beraber), Rabbinizden (hac esnasında) bir lütuf elde etmek için çalışırsanız günah işlemiş olmazsınız. Arafat'tan kalabalıklar hâlinde, dalga dalga indiğinizde kutsal mahalde Allah'ı anın; ve O'nu, yolunuzu gerçekten kaybetmişken size doğru yolu gösteren bir ilah olarak anın; Ve dalga dalga ilerleyen öteki kalabalıklarla birlikte siz de ilerleyin ve Allah'tan günahlarınıza mağfiret dileyin. Doğrusu Allah, çok affedicidir, rahmet kaynağıdır.

(Kur'an, M. Esed Meali, Bakara Sûresi: 197 199)

Ali Şeriati'nin kitabında, bana en çok tesir eden yorum, haccın "şeytan taşlama" diye bilinen çok özel bir uygulaması oldu. Bilindiği gibi hacılar, veda tavafından ve kurban kesiminden önce, şeytanı temsil eden üç sütunu taşlayarak son görevlerini yerine getirirler. Bu olay Mina denilen yerde gerçekleşir ve milyonlarca kişi, kafile kafile, büyük bir heyecanla şeytan taşlarlar. Aklıma her şey gelirdi ama "Mina"nın aşk demek olduğu gelmezdi! Evet, "Mina" kelimesi, aşk kökünden geliyor. Aşktan, gerçek aşktan başka hangi duygu, insanı sahip olabileceği en değerli varlığı Allah (cc) yoluna kurban etmeye sevk edebilir![195]

"Şeytan taşlama", bu mânâda nefsimizde putlaştırdığımız, kendimize rab edindiğimiz maddi, manevi ne varsa, onların terki anlamına gelir. Arafat'ta yeniden doğduk, her şeyi başka göz-

195 Hz.İbrahim, oğlu İsmâil'i Allah için kurban etmek istemiştir. Bu büyük fedakârlığı ve kararlılığı gösterdikten sonra Rabbimiz, sonsuz rahmeti gereği ona bir koç göndererek Hz. İsmâil'i kurtarmıştır. İşte kurban bayramında kesilen kurbanlar, bu büyük "aşk"ın bir ifadesidir...

lerle gördük ve bildik. Meşar'da hakikati derinliğine kavradık ve Mina'da uygulamaya geçip aşkı yaşadık... Bu muhteşem yolculukta yaşanan hâlleri, DBH açısından analiz edip kategorize etmek pek kolay değil. Bildiğim bir şey varsa o da haccı yaşayan herkesin, (potansiyelleriyle orantılı olarak) radikal bir değişimden geçtiği ve dünyaya farklı gözlerle baktığı gerçeğidir. Yukarıda sözü edilen GABD (günlük alışılmış bilinç durumu) artık eskisinden çok farklı bir nitelik kazanmıştır.

Beş vakit namazı, orucu, haccı, nâfile ibadetleri, hayır hasenatı ve varoluş ekolojisini korumasıyla bir Müslüman'ın hayatı her açıdan teminat altına alınmış olur. İçki yok, uyuşturucu yok, kul hakkı yemek yok, kumar yok, evlilik dışı ilişki yok, bedenini hayasızca teşhir etmek yok, başkasını yersiz eleştirmek, yani "gıybet/dedikodu" yok; hatta başkasının ayıbını, bırakın açığa vurmayı, tam tersine örtmek var. Oğlu Müslüman olan Amerikalı bir babanın dediği gibi,

The thing you call Islam, must be a life insurance.
(Sizin İslam dediğiniz şey, olsa olsa bir hayat sigortası olmalı.)

Bildiğim kadarıyla hiçbir din veya mezhep, müntesiplerine böyle zengin ve sürekli bir hâl değişimi sunmuyor, böyle bir hâl festivali yaşatmıyor.

بسم الله الرحمن الرحيم

7. Yeni Çağ Manevi Arayışları

İnsanlık yolunun önü de ardı da kanla ıslanmış. Dikkat et de kayma! Bu zamanda insan çalanlar, altın çalanlardan daha fazla. Ey insanoğlu! Hazîne bulursun ama ömür bulamazsın. Sen uğraş da kendini bul, kendindeki gizli hazîneyi araştır. Çünkü bu hazîne sana da kalmaz. Senin elinden de geçer gider. Kendini bul, bul ama dikkatli ol! Kendini çaldırma! Fakat ne yapabilirsin ki, bu Hakk yolunda çok açıkgöz, çok becerikli bir hırsız pusu kurmuş, seni bekliyor!

(Hz. Mevlânâ, *Divan ı Kebîr'den Seçmeler*, cilt 1, s. 173, çev. Ş. C.)

Aslında herkesin asli arzusu, gizli isteği, sıkışıp kaldığı nefs yapısının alt katlarından daha ferah, daha "aydınlık", dünyevi kaygı ve tasaların azaldığı, daha özgür bir hayat sunan üst katlara yükselmek; bir başka deyişle lâtif duyu ve duygular, güzel hâller yaşamak. Sarhoş da sıkıntıdan çatladığı "katı" terk edip bir üst katın hâllerini yaşamak için içiyor. Ezan sesini duyan Müslüman namaza duruyor. Semazen dönmeye başlıyor. Hristiyan Pazar günü kilisede ilahî söylüyor. Budist tütsü kokan tapınakta dua ediyor. Ateist, belki de Ravel'in *Bolero*'su ile kendinden geçiyor. Tüm insanlık hasretle bir üst kata çıkabilmek için çabalıyor.

Ne sıradan görmek, ne sıradan duymak, ne sıradan koklamak, ne sıradan sevgi duymak, ne sıradan sahip olmak insana yetiyor, hep daha fazlasını istiyoruz.

Eğer lâtif duygular yaşama arzumuz, bizi bir üst kata çıkarabilecek ve o katta kalmamızı sağlayabilecek nitelikteyse, bu arayış geçici olarak hedefine ulaşıyor ve tatmin oluyoruz. Ancak kimi manevi yönelimler ve uygulamalar, ilk bakışta bizi yükseltiyor gibi görünseler de, her zaman bu gerçeğe tekabül etmiyorlar. Gerçekmiş gibi görünen sahte hâller, sabun köpüğü gibi çarçabuk sönen duyu ve duygular da var. Bizim ontolojik daralma olarak tanımladığımız, aynı katta kalındığında veya "bodrum katlara" inildiğinde yaşanan sıkıntı, büyük ihtimalle insanın nefsî patolojisinin de temel nedeni. Kişiye daracık ve kasvetli gelen alt katlarda yaşanan sıkıntının bir başka adı da "metafiziği yaşayamama gerilimi".

Özellikle Batı dünyasında, "metafiziği yaşayamama gerilimi" en üst düzeylerde seyrediyor. Materyalizmin ivme kazanmasının ve dinlerin eski nüfuzlarını yitirmesinin bunda büyük bir payı var. Dışardan bakıldığında refah içerisinde yüzüyor gibi görünen bu insanlar, aslında bir sıkıntı cenderesinde boğuluyorlar. Üst kata çıkma ümidi taşımadıkları için hem kendi kendilerini hem de dünyayı yıkıma götürüyorlar. Bu bunalım, dalga dalga başka medeniyetlere de sirayet ediyor, insanlık tarihinde benzeri görülmemiş küresel bir trajedi yaşanıyor.

Asırlar boyu kendi dinleriyle tatmin olmuş insanların, yeni çağda alternatif arayışlara neden gerek duyduklarını sorgulamamız yerinde olur. Kitabın başında temas ettiğimiz gibi, İslam dışındaki semâvi dinlerin orijinal vahiy mesajından uzak düşmüş olmalarının bunda büyük bir rolü var. Hristiyanlıkta, seküler/ruhban ayrımı yüzünden, bazı manevi hâller ruhban zümresinin tekeline verilmiş. Rahip ve rahibelerin hayat tarzı, manastır geleneği, bekâret yemini, diğer insanlarla aralarına aşılması güç

bir duvar örmüş. Metakomünikatif düzeyde verilen mesaj ise şöyle: Benim gibi gerçek Hristiyanlığı (veya Katolikliği) yaşamazsan, İsa Peygamber'e ve Meryem Ana'ya yaklaşamaz, marjinal kalırsın. Bilindiği gibi rahibeler sembolik anlamda İsa Peygamber (as) ile evlenirler![196]

Bu ayrım ile manevi hâlleri yaşama ümidini yitiren insanlar, Vatikan'ın son elli senede yaptığı ve sıradan bir Hristiyan'ın günlük vazifelerini azaltan "ayarlamalarla" dinî duygularından daha da uzaklaştırılmış oldular. Sonuçta dünyadaki Hristiyanların yarıdan fazlasını oluşturan Katoliklerin, son yüz sene içerisinde gerek sosyo-ekonomik şartların değişmesiyle, gerekse merkezî otorite olan Vatikan'ın "bilerek veya bilmeyerek" yaptığı değişikliklerle, dinî ve manevi hâller yaşamaları büyük ölçüde engellenmiş oldu. Hristiyanlık, pazar günleri kilisede yapılan birkaç dua, okunan ilahîler ve Noel gibi, tüketim endüstrisinin ilgi odağı olmuş ve derinliğini yitirmiş bir ritüelden ibaret kaldı (Avrupa'da pazar günleri kiliseye giden Katolik sayısı, Katolik nüfusunun %10-15'i civarında). Bu durum, ilk çıktığından beri, daha az sayıda "ritüel" uygulamalar içeren ve kesin kurallar sunan Protestanlık için de geçerlidir. Hristiyanlığın çok küçük bir azınlığını ise Mormonlar, Quakerler, Menonitler

196 Ortaokuldan itibaren eğitim hayatım Katolik camiasının içinde geçti. İstanbul Avusturya Lisesi'nde orta üçüncü sınıfa kadar yatılı okudum. Benzerleri gibi bu okul da başlangıçta misyonerler tarafından, Hristiyanlığı yaymak amacıyla kurulmuş bir müesseseydi. Papaz efendiler ve rahibeler (kız lisesi ayrıydı ve hemen yanı başımızda, aşılmaz duvarların ardına gizlenmişti) bizi hem kendi hâlleri ile hem de alenen, Hristiyanlığa davet ederlerdi. Daha sonraları İsviçre'de yine bir Katolik okulunda okudum. Aynı olay burada da devam etti. Bir gün öğrencilerle yaptığı bir toplantıda, bir mübarek papaz beni Hristiyanlığa davet etti. Artık dayanamadım, gözlerinin içine bakarak, sakin bir sesle "Ben dinimden çok hoşnutum, siz Müslüman olmayı hiç düşündünüz mü?" diye sordum. O andan itibaren rahat bırakıldım!

gibi Orta Çağ Hristiyanlığını temsil eden gruplar oluşturur. Varlıklarını Kuzey Amerika'da sürdürmeye çalışan bu grupların dış dünyadan kopuk bir hayatları vardır.

Sayıları yüzleri bulan marjinal Protestan kiliseler (Baptistler, Evanjelistler) bu manevi "açığı" kapatmak için, karizmatik bir lider yönetiminde "teatral tebliğ taktikleri"ne başvuruyorlar. Çok güçlü maddi olanaklara sahip bu "Yeni Çağ kilise kulüplerini" özel televizyon kanallarından izleyebilirsiniz. Sahnede retorik taktiklerini iyi ezberlemiş bir "showman" oyunu sergiliyorlar, koltuklara kurulmuş insanlar onları seyrediyor. Müzik eşliğinde okunan Gospel nağmeleri arasında duyulan "halleluya" çığlıkları ile insanlar, "gaza geliyor" ve hâl yaşadıklarını sanıyorlar. Bir defasında, içinde zehirli yılanlar olan cam bir sandığa giren Hıristiyan "ermiş"in, maalesef ısırıldığını izlemiştim! Meseleye hâl psikolojisi açısından bakarsak aslında bütün bu olup bitenlerin amacı, hayret ve hayranlık yaratarak insanlara Hz. İsa'nın mesajını tebliğ etmek ve nefs binasında bir üst kata çıkabilmelerini sağlamak.

Musevilik ise bilindiği gibi, tatbik ediliş şekliyle, ırk temeline dayalı, millî bir dindir.[197] Musevilerin büyük çoğunluğu haftada bir kez havraya gider. Hassidizm ekolü gibi çok dindar Musevi gruplar, yukarıda temas ettiğimiz Hristiyan sektler gibi, günlük hayata yayılmış, katı kurallar uygularlar. "İsrail/Arap" peygamberlik geleneğinin dışında kalan, diğer iki büyük dinden Hinduizm ve Budizmde de "özel hâlleri" yaşamaya yetkili olanlar, yine ruhban zümresidir.

Özetle, İslam dışındaki dinlerin, müntesiplerine, giderek daha az ölçüde manevi hâl ve aşkınlık yaşama fırsatı sunduklarını

197 Musevilikte Tanrı Rabbü'l-âlemin değil, Rabbü'l Yehûd'dur, yani Musevilerin Tanrısı...

söyleyebiliriz. Yaşadığı dinin kendisine herhangi bir manevi açılım veya kazanım sağlamasından ümidini kesmiş, "yükselme" arayışındaki insanların ise bu boşluğu kendi başlarına doldurmaktan başka bir çareleri de kalmıyor. İşte Yeni Çağ manevi arayışlarının ve psikanaliz dininin kökeninde bu boşluk yatar. Varlık denizinde ya yavaş yavaş hedonizm ve narsisizm bataklığında batarsın ya da suda yüzen herhangi bir şeye sarılırsın.

Sonuç: Kişisel imkânlarla oluşturulmak istenen trajik "yükselme" arayışları... "Doğulu tüccarlar" tarafından, bazen maddi, çoğu zaman da manevi menfaat karşılığı pazarlanan "hâller"... Bu hâllerin büyüsüne kapılıp son bir ümitle sahte "ermiş"lere kucak açan insanlar... Dünyada milyarlarca doların el değiştirdiği bir "hâl" endüstrisi ve inanılmaz bir lüks içinde yaşayan, ülkeden ülkeye dolaşan seyyar "hâl" tüccarları...

Batı dünyasında en revaçta olan alternatif arayış meditasyon olduğu için ve kendim de bu süreci bizzat yaşadığımdan dolayı, sizlere tecrübelerime dayanarak, meditasyonu "din" gibi uygulayanlarda karakteristik birtakım "gelişim" özelliklerinden söz etmek istiyorum:

İlk yoğun meditatif konsantrasyon tecrübesi, insanda unutulmayacak bir iz bırakabilir. Çok derin bir mutluluk, esenlik, özgürlük, ferahlık duyguları yaşanır; dünyanın önündeki sis perdesi, âdeta bir rüzgâr esintisi ile dağılır. Bu, daha önce açıklamış olduğum an bilincinin ortaya çıkmasıdır. Belirli bir süre bu durum tekrarlandıktan sonra, günlük sıradan duygularımızla yaşadığımız dünya, artık eski cazibesini yitirir. Gün doğumunda, gün batımında, kerahat vakitlerinde, hep o "hâli" arar duruma geliriz. Bir tür "an bilinci bağımlılığı" oluşur. Tıpkı bağımlılık yapıcı maddelerde olduğu gibi, giderek meditasyon süresini uzatmak ve bu hâli derinlemesine yaşamak arzusu belirir. Bu süreç bir tür manevi hedonizme dönüşebilir. Bu arada sakinleşmiş zihinde birtakım değişiklikler meydana gelir. İnsan çirkinse güzelleşti-

ğini sanır. Pek zeki değilse bir "bilge" havasına bürünüp etkileyici sözler sarf etmeye başlar. Giyimini, kuşamını değiştirip "ermiş" kılığına girer. Çekingense artık insanların, özellikle karşı cinsin gözlerine derin derin, etkileyici bir çekicilikle bakabilir ve birçok "balık" oltaya tutulur. İç dünyasında da bazı değişiklikler olur. Nefsî sorun ve karmaşalara değişik bir açıdan bakma yeteneği kazanır. Kavgalı olduğu insanları affedip onlarla barışabilir. Rüyaları güzelleşir, yaratıcı zekâ ve estetik anlayışı gelişir. Âdeta coşku dolu bir balayı dönemi yaşanır.

Peki bunun neresi yanlış diyebilirsiniz. İlk bakışta her şey güzeldir. Bu saydıklarım zaten insanların arayıp da bulamadığı faziletlerdir. Gelgelelim nefsimiz bu dönemde boş durmaz ve sinsi sinsi kendini bu yeni role hazırlar. Jung'un *ego inflation* dediği, benlik şişme süreci devreye girer. Eski alt kişilikler bir tarafa bırakılıp bu yeni "süper-alt kişilik" dünya sahnesine çıkar. Dıştan bakıldığında kişi sevecen, yardımsever, hoşgörülü, affedici, bilge, sabırlı görünse de tüm bunlar bir rolden ibarettir, gerçekte içi buz gibidir.

> Bir inziva döneminden sonra, Kaliforniya'da milyonlarca dolarlık bir meditasyon merkezinin açılışındaydım. Dünyaca ünlü "ermiş-aydınlanmış" meditasyon hocaları, yüksek bir platformda yan yana dizilmiş şaşaalı koltuklara kurulmuş, hafif bir Hint müziği eşliğinde bizlere bakıyorlardı. Her tarafta yakılan mumlar ve tütsü kokuları, atmosferi gizemli bir hâle sokmuştu. Bu "aydınlanmışlar"dan bir hanımefendi dikkatimi çekti. Yüzünde "ruhanî" bir tebessüm, dinleyicilerin gözlerine derin derin bakıyordu. Göz göze geldiğimizde tüylerim ürperdi, içi buz gibiydi.

Hz. Mevlânâ sahte şeyhlerden söz ederken, şöyle bir tanımlama yapar:

> Bir buz parçası, bir buz parçası ile dostluk ediyor. Bir buz parçası öteki buz parçası ile aşk oyunu oynuyor. Ne kadar kulak

verdim ve gözetledimse de onlarda bir hayat eserine rastlamadım ve onların dirilik nefesini duymadım. Böyle bir hâlden Allah'a sığınırız.

(Ariflerin Menkibeleri)

Bir müddet bu şekilde yol alınıp da nihayet balayı dönemi bittikten sonra, bu "*self made*-kendin pişir kendin ye ermişi", içinde bazı tereddütler hissetmeye başlar. Sanki ayakları bir yerlere takılmış, ilerleme durmuştur. Süresi uzatılsa da meditasyonlar artık zevk vermez olmuştur. Bu çöküntü, bir "guru" veya bir kurtarıcı arayışının başlangıcıdır. Öyle ya başka kimden medet umacak ki? Bu çevrelerde dine, ilkel; yaratan fikrine, belirsiz; hele kul olma bilincine, gayet iğrenç bir konum gözüyle bakılır. Dolayısıyla İslami bir çareye başvurmak söz konusu bile olamaz. Ve sonra, piyasadaki "avcı-guru"lardan bir tanesiyle karşılaşılır. Üstadın isminden genelde ya birisi söz etmiş ya da bir ilanda görülmüştür. Toplantıya gidilir. Orada karşısına çoğunlukla Hindistan'dan getirilmiş, projektörlerle aydınlatılmış, yüksek taht gibi bir yere oturtulmuş, beyaz elbiseli bir "mübarek" çıkar. Yüzünde aynı gizemli, derin, "ruhani" ifade, insanı delip geçen bakışlar... "Bizimki" hipnotize olmuş gibi gözünü ondan ayıramaz. Hele bir de konuşmaya başladı mı! Bu "mübarekler" öyle genel ifadelerle konuşurlar ki, sözleri tıpkı falcı ya da bohçacı kadınlarınki gibi, üzerinize tıpa tıp oturuverir. Dinledikçe gözlerden yaşlar gelir, yürekler ferahlar. "İşte bu O!" duyguları oluşur. Seans bittikten sonra, "mübareğin" şişman ayaklarını öpmek ve nazarını yakından görmek için sıra beklenir.

Öyle gurular vardır ki, kadınlar, onlara bakarken "kendilerinden geçerler". O'na dokunup o "enerjiyi" aldıktan sonra, sıra kaset, kitap, incik boncuk ve resim almaya gelmiştir. Nasıl almazsınız ki, "mübarek" kimbilir bir daha ne zaman gelecektir? Eve gidince hemen bir köşe hazırlanıp mübareğin resmi oraya konur, önüne mumlar ve tütsüler yerleştirilir. Belli bir süre, bizim mürit adayından mutlusu yoktur. Fakat zaman içinde bu

coşku da erimeye başlar. Acı, hasret, kasvet ve karanlık geri gelir. Ve bir gün bir başka guru'nun geleceği haber alınır. Genelde bu tür "gurucular", guru'dan guru'ya atlayarak bir ömür geçirebilir ve hiçbir zaman huzur-u kalbe erişemezler. Bireysel uygulamalarda yaşanan doyumsuzluklar ve guruların sebep olduğu düş kırıklıkları arttıkça "yol"dan şüphe edilmeye başlanır. Dünya ilgileri yeniden gündeme gelir. Bu arada ilahî temizlik ve ahlaki kurallara uyulmadığı için (bu kurallara ancak "yobazlar" uyar!) nefsin içindeki ışık sönmeye yüz tutar.

> Allah göklerin ve yerin nurudur. O'nun nuru, içinde kandil bulunan bir oyuk (tan yayılan ışığa) benzer. O kandil ki sırça fânûs içindedir; o fânûs ki, inci (gibi parıldayan) bir yıldızdır sanki! Ve o kandilin yakıtı, ne doğuda ne de batıda eşine rastlanmayan mübarek bir zeytin ağacından alınmaktadır. Ve o ağacın yağı (öyle arı-duru, öyle parlak ki) neredeyse ateş değmeden de ışık verecek: nur üstüne nur!
>
> (Kur'an, M.Esed Meali, Nur Sûresi: 35)

Bu çevrelerde "nefs hijyeni" pek bilinmediği için, işin başından beri kutsallığa giden yolun ana kaideleri (evlilik dışı ilişki yok, içki yok, esrar yok, kumar yok, kul hakkı yemek yok, israf yok, gıybet yok....) çiğnenmiş ve sürdürülen hayat tarzı yüzünden nur kaybolmuştur. Böyle bir hayat sürdüren insanlar için yıkım kaçınılmazdır, daha bu dünyada iken cehennem azabı yaşamaya başlarlar.

Böyle bir meditatif yöntemi, dinî pratiğe dönüştürmek, özellikle toplumumuzda yaşayan insanlar için çıkmaz sokaktan başka birşey değildir. Japonya'daki Zen Budizmi gibi, bu yöntemin din olarak uygulandığı toplumlarda bile, bazı folklorik gelenek ve duaların dışında, meditatif uygulamalar ve manevi hâller, belli bir rahip zümresinin inhisarındadır Bu durum, Tayland ve Seylan'da da böyledir.

Japonya ziyaretimde bu durumu yakînen müşahede ettim. Medeniyetleri bu felsefe ile yoğrulmuş ülkelerde bile bir tıkanıklık söz konusuyken "Zen aydınlanması"nın ülkemizde yaşanabileceğini düşünmek hiç de gerçekçi değil. Yeme içme alışkanlıklarındaki farklılıkların dışında, eni konu fedâkarlık ve feragata dayalı bir sistem söz konusu. Günde en az 4 saat meditasyon uygulandığı takdirde, gerekli konsantrasyon ancak sağlanabiliyor, bu da ister istemez bir manastır hayatı gerektiriyor. Ayrıca, bir iki ayda bir, yoğun meditasyon dönemlerine (*seşin*) giriliyor ve bu dönemlerde bir hafta boyunca günde 13 saat meditasyon yapılıyor. Aylarca, hatta yıllarca süren inzivalar ve karanlık mekânlarda gerçekleştirilen meditasyonlar, mevcut uygulamalardan sadece birkaçı. Hedef, Budizmin nihai amacı olan aydınlanmayı gerçekleştirmekse senelerce dünyadan kopmak ve olağanüstü yoğunlukta bir zühd hayatı yaşamak gerekiyor. Şayet seneler sonra "aydınlanma" gerçekleşirse dünyaya yönelik hizmet yani *Bodisatva* (hizmet veren derviş) dönemi başlamış oluyor.

Meditasyon yaptığım dönemlerde, Kodo Sawaki, Yasutanu Roshi, Shunryu Suzuki gibi Zazen ustalarının hayat tarzlarını araştırmıştım. Bu insanların uyguladıkları hayat disiplini neredeyse akıl almaz boyutlardaydı. Yasutanu Roshi "30 senedir bir dahaki meditasyonumu düşünmeden ağzımdan bir lokma bile geçmedi" diyor. Kodo Sawaki'ye "Hayatınız boyunca sizin için en zor görev neydi?" diye sorduklarında, "Önemli olmamak, her gün önemli olmamak için çaba sarf ettim" diyor. Shunryu Suzuki'nin ustasının alnı, başını secdeye koymaktan nasır bağlamış! Bu insanlar hem evrensel, ahlaki kurallara tam anlamıyla uymuş (evlilik dışı ilişki yok, içki yok, tamah etmek yok, insan hakkı yemek yok, gıybet yok) hem de olağanüstü bir çaba ile inançlarını yaşamışlar.

Bütün bunlardan bahsederken hatırıma 70'li yıllarda, aydınlanma hevesiyle Seylan Adası'na gidip orada 3 ay boyunca bir manastıra kapanan Amerikalı bir arkadaşım geldi. Bir müddet

sonra işler zorlaşıp hayat tahammül edilmez bir hâle gelince arkadaşım kendi kendini her gün şu cümleyi tekrar eder bulmuş:

> Sen deli misin, bütün bir ömrünü burada geçiremezsin! (*Don't be crazy man, you are not going to spend your whole life here!)*

Bu dönem bittiğinde, uçağa atlayıp Bangkok'a uçmuş ve bir hafta oranın batakhanelerinde kendi tâbiriyle "hayata" yeniden dönmüş! Bu traji-komik gerçek hikâye, 3 ay boyunca en zor şartlarda yapılan bir meditasyonun bile insanı yüceltip arındıramayacağını gösteriyor. Aydınlık yola varmak (yani hidayet), ancak bizi yaratan Rabbimizin elindedir. Ben aydınlanacağım derken insan kendini hiç beklemediği yerlerde bulabilir.

Dünyada ve bizde bu çevreleri tanıdığım için mukayese yapabiliyorum. Haftada bir kez toplanıp, 1-2 saat meditasyon yapıp, daha sonra Beyoğlu'nun veya Kadıköy'ün arka sokaklarında dumanlı bir meyhanede, kadınlı erkekli kafayı çekerek hiçbir zaman ulaşılamayan aydınlanma üzerine spekülasyonlar yapmakla, aydınlanma olmaz. Bu olsa olsa bir "kozmik lunapark kulübüdür". Bu çevrelerde zamanında "usta" diye geçinen, şimdi dünyasını değişmiş bir zatın, ağır bir rahatsızlık geçirdikten sonra iyileştiğinde, "Ölseydim, öldüğüme yanmayacaktım, bir kızı daha yatağa atmadan gittiğime yanacaktım" dediğini anımsıyorum. O zaman kendisi yetmişlerindeydi! Böyle bir din olamaz. "Spiritüal hedonizm" bırakın aydınlatmayı, insanı karanlıkların en karanlığına sürükler. Maalesef bunun örneklerini çok gördüm. Yukarıda sözünü ettiğim, önce Seylan'da "aydınlanmış", ardından Bangkok'ta feleğini şaşırmış Amerikalı arkadaşım, şimdilerde doktorların tam teşhis edemediği bir depresyon geçiriyor. Birçoklarının özendiği sevgi dolu ailesine, refah içindeki hayatına rağmen, vaktinden evvel emekli edilmiş durumda. Gün boyu, bir Avrupa kentinin sokaklarında hayalet gibi geziniyor. Bu tür bir depresyon, genelde biz psikiyatristlerin psikopatolojik olarak tanımladığımız depres-

yondan hem etiyoloji hem de semptomoloji açısından çok farklı bir tablo sergiler. Muhtemelen burada kronikleşmiş, psikospritüel bir kriz ile karşı karşıyayız. Bilinçdışı topografisi açısından bu insanlar üst bilinçdışı ile orta bilinçdışı arasında bir ara konumda saplanıp kalırlar. Ne bulundukları yerden (yani içinde yaşadıkları, günlük alışılmış bilinç durumundan/GABD), ne de yaşadıkları yeni hâllerden tatmin olurlar. Bu durum, hiçbir yere ait olmama duygusunu da beraberinde getirir. Buna "manevi âidiyetsizlik depresyonu" diyebiliriz *(spritual no-mans-land depression)*. DSM'de[198] böyle bir kategori yok ama bana kalırsa olması lazım; çünkü metafizik gerilim yaşayamama ile at başı giden alternatif manevi arayışların yan etkisi olarak, giderek daha fazla sayıda bu türden depresyon vakasıyla karşılaşacağız gibi görünüyor.

Yeni Çağ maneviyat arayışlarının, bir başka deyişle "spiritüal tıkanma"ların en büyük tehlikesi, yükseliyorum derken bir kata takılıp kalma ve eski hâline göre daha fazla acı çekme durumudur. Bu durum ancak yıllarca süren, uzun bir süreç içerisinde belirgin hâle geldiği için, psikiyatristlerin de teşhis ve önleyici tedbirler (*profilaksi*) konusunda etkin bir yaklaşım içerisinde olduğu söylenemez. Bu konuda verilen eğitimin yetersizliği de göz önünde bulundurulduğunda, bazı insanlar önlenemez bir şekilde bu yeni tür depresyonun kucağına itilmektedirler.[199]

Yeni Çağ maneviyat arayışlarının sahte ve geçici hâller yaşatmasının yanı sıra, nefs sağlığını tehdit edici başka yönleri de söz konusudur. Yukarıda da belirttiğim gibi, nefs şişmesi (*ego inflation*) ve sahte ermiş alt kişiliklerin ortaya çıkması, ikinci büyük tehlikedir. Bu durumda hem beklenen yükselme durur, hem de

198 DSM: Amerikan Psikiyatri Birliğinin oluşturduğu *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*/Psikolojik Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı.

199 Kitabın sonundaki din, maneviyat, psikoloji bölümünde, bu konuyla ilgili görüşlerime etraflıca yer verdim.

yakın çevredeki insanlar istismar edilir. Bu durum kronikleştiğinde, kaçınılmaz olarak alt katlara iniş başlar. Özellikle "şifacılarda" böyle bir tehlikeyi şahsen gözlemledim. Enerji verenler, şakra açanlar, şifacılar, verdikleri her neyse, bunun kendilerinden geldiğine inanırlarsa hem kendileri hem de şifa dağıtılanlar açısından büyük bir tehlike söz konusudur. Geçenlerde haber aldığım bir vakada, durumun ne kadar vahim olduğuna bir kez daha şahit oldum. Eski Sovyet Cumhuriyetleri'nden gelmiş bir şifacıya giden genç bir çift, kısa bir süre sonra büyük bir trajedi yaşamış. Genç adam, kendisine vahiy geldiğine inanmış ve kendi de "şifa" dağıtmaya başlamış. Bununla da kalmamış, eşinden de ayrılmış. Bu tür örneklerin hiç de hayra alâmet olmadığını düşünüyorum. Gittikçe artan oranlarda böyle vakalarla karşılaşacağız gibi görünüyor.[200]

Bir başka tehlike arz eden arayışlar dizisi ise "ruhçuluk"/*spiritizm*, kehânet, astral seyahat, medyumluk, falcılık gibi her çağda görülen insani temayüllerdir. Bunlar da yine artık dayanılmaz derecelere varan "metafiziği yaşayamama gerilimi"ni aşmak ve o dar alandan yükselmek için başvurulan kendini kurtarma çabalarıdır. İzlenimlerime göre, "ruh" üzerine yapılan rasyonel spekülasyonlar çok bariz bir güç duygusunu da beraberinde getiriyor. Bilinçdışında yatan ölüm korkusunun azaldığı duyumsanıyor. Bireysel olarak yaşanan bu spekülatif düşünceler ve onlara paralel olarak gelişen güç duygusu, aslında her an patlamaya hazır bir balon gibi bekliyor. Balon patlarsa veya bizi bataklığın üstünde tutan tekne su almaya başlarsa, kaygı verici karanlık sulara yeniden gömülmek kaçınılmaz. Bu balonun bir ömür boyu cansiperâne çabalar ve "arayışlar" sonunda şişirildi-

200 Mekânı cennet olsun, yukarıda sözünü ettiğim Bodrum'un Fatma Annesi, okumadan evvel, o billur gibi ellerini insanların üzerinde gezdirir, "Benim elim değil, Hz. Fatma Annemizin eli olsun" derdi. Bilindiği gibi Fatıma Annemiz, Efendimiz Hz. Muhammed'in (sav) sevgili kızıdır.

ğini göz önüne alırsak, ne büyük bir insani trajedi ile karşı karşıya olduğumuzu anlarız. İnsan bir yandan bu gizli güç duygusunun tadını çıkartırken, bir yandan da iç dünyasında birtakım tereddütler yaşar. Zirâ vicdan ve aklıselim kapıları hâlâ açıksa, insana üst âleminden ilham ve feyiz şeklinde sürekli uyarılar gelir. Bu "ölümcül tereddüt" bir gölge gibi kişinin arkasından kovalar. "Ya bütün bunlar bir hayalse, ya ben bir ömür boyu yükseliyorum derken yerimde saymışsam" şeklindeki şüphelerden kurtulmanın tek çaresi vardır, o da bulduğunu sandığı gerçekleri tebliğ etmek ve teyid ettirmek. Düşünce ve duygularını diğer insanlarla paylaşarak onaylatma (*consensual validation*), bu gelişimin kaçınılmaz sonucudur: "Eğer onaylatmazsam, bana katılmazlarsa, balonun havası kaçacak, tekne su almaya başlayacak, bu da benim bireysel kıyametim demek."

Okkültizm ile karışık Amerikan Hristiyan tarikatı mensuplarının toplu intiharları, bu "paylaşarak onaylatma"nın son zamanlarda yaşanan en trajik örneklerindendir. 1978'de, Guyana Jonestown'da, *Heaven's Gate* tarikatına mensup 918 kişi ve 1997'de, Santa Fe'deki bir çiftlik evinde 39 kişi toplu hâlde intihar etmişti. (İntihar etmek istemeyenleri ve çocukları ise kendileri öldürmüşlerdi!)

Ölürken bile doğrularını teyid ettirme deliliği ile çevresindeki insanları da ölüme sürükleme vahşeti, bilinçdışının derinliklerinde, akıl almaz boyutlarda yaşanan kaygının bir dışa vurumu olsa gerek! Yükseliyorum derken, Yerebatan Sarayı'nın en derin mahzenlerine kadar düşüş! Bilinç düzeyinde öfkeye dönüşen bu kaygı, öğretisini kabul etmeyen ve bundan dolayı potansiyel düşmanlar olarak görülen kişilere yöneltildiğinde, son derece yıkıcı sonuçlar doğurabilmekte.

Bu gruplardaki insanlar, güç timsali olan lidere karşı "çift değerli" duygular beslerler. Başlangıçta örnek bir itaatkârlıkla boyun eğerken, bir süre sonra "palazlanınca" isyan etmeye, birbir-

leri ile rekabet etmeye, en sonunda da liderin koltuğunu ele geçirmeye yeltenirler. Çıraklık döneminde "lider"in sözleri harfiyen tekrarlanırken, sonraları "Yahu bu adamın söylediklerini pekâlâ ben de söyleyebilirim" duygusu ile, zaten var olan spekülasyonlar zincirine bir yenisini daha eklerler. "Ekol" artık kabına sığmamakta, evrensel bir boyuta taşınmak istenmektedir. Bu olaylara dışarıdan bakanlar için, sahnede "evlere şenlik" bir durum oynanır. Karşınızda Hollywood aktörlerine taş çıkartabilecek kadar sevecen, munis, hoşgörülü, mütevazı, sabırlı, fedakâr ve bilge insanlar görürsünüz. Oysa içleri Hz. Mevlânâ'nın tasvir ettiği üzere, buz gibidir:

Sanki bir buz kalıbı, diğer bir buz kalıbı ile konuşuyor...

Oyuncular kendilerini oyuna o denli kaptırmışlardır ki, çok zeki, kültürlü, hatta akademik kariyer sahibi bile olsalar, "içeriden biri" olarak olup biteni tarafsızca değerlendiremezler. Çünkü "lâtif zekâ"ları dumura uğramıştır.

Gerçek ermişlerle sahtelerini birbirinden ayırt etmek için, kâmil insanların özelliklerini müşahede etmek gerekir. Bu kişiler az ama öz konuşurlar. Sarf ettikleri her söz, kalbimizde garip bir yankı uyandırır. Mesela daha önce sözünü ettiğim Bodrum'un Fatma Annesi, herkesin bildiği, çok basit şeyler söylerdi, ama öyle bir hâl ile söylerdi ki, sanki hipnotize olmuş gibi onu dinlerdiniz. Gönlünüze bir ferahlık gelir, yanından kuş gibi hafiflemiş olarak ayrılırdınız. Seneler boyu, dünyanın çeşitli ülkelerinden gelen dostlarımla ziyaretine gittim, bende hep aynı intibayı bıraktı. Bodrumlu Osman Ağabey de hiçbir manevi eğitim almamış olmasına rağmen, çevresine hep hikmet dağıtırdı. Durumunuza göre "yayın" yapardı, siz de rahatlardınız.

Bu arada tasavvuf büyükleri ile de tanışma şerefine nail oldum. Tüm bu insanlar tam birer Hz. Muhammed (sav) ve Ehl-i beyt aşığıydı. İstisnasız hepsini birleştiren müşterek duygu bu

aşktı. Huzurlarında sanki rasyonel aklım dondu kaldı. Kendimi hoş bir akıntının içinde buldum. Konuştukları mevzulara bakıldığında, bunların her türlü spekülasyondan uzak, Kur'an ve Hadis'in temelinde, tasavvuf büyüklerinin hikmetleriyle örülü olduğu görülür. Hikmet vakti geldiğinde o mübarek ağızlarından dinleyenlerin gönlüne feyiz akar. Konuşan onlar değil, "onlardaki"dir.[201]

Bu büyük velîlerin önemli bir özelliği de rasyonel bir kalıba sığmayışlarıdır. Bir tanıdığınızı düşündüğünüzde onu belli bir hâliyle gözünüzün önüne getirebilirsiniz. Ama bir velîyi sabit bir hâlde imgeleminizde canlandıramazsınız; sürekli hâl değiştiren, bir tür "görünmez adam"dır. Kendileri istemeyeceği için kerametlerinden söz etmek istemiyorum ama onlarla ilgili olarak sık sık raslantı yasalarına aykırı olaylarla karşılaştım. Kerameti "keramet" olarak gördüğünüzde insanı şaşırtabilir, ama doğal karşıladığınızda artık büyük bir şaşkınlık uyandırmaz. Fakat bu, ders almadığınız anlamına gelmez. Kuşatıcılıklarına gelince, bir babadan yüzlerce misli daha büyük bir şefkatle izlendiğinizi ve görünüşte öyle olmasa bile önemsendiğinizi hissedersiniz. Sanki büyük bir havuzun içine düşmüş bir damla gibi, hem var hem de yoksunuzdur ama hiçlik veya yetersizlik hissetmezsiniz.

Yaşayan hakiki tasavvuf büyüklerinin en önemli ayırt edici özelliği, Efendimiz Hz. Muhammed'le (sav) başlayan bu mübarek silsilenin son halkasını temsil etmeleridir. Hiçbiri, bir önceki mürşidinden el almadan bu makama gelmemiştir. Bu kişiler önce mürşitlerinde, sonra yolun Pir'inde, sonra da Efendimizin nurunda "yok olmuşlar"dır. Yaşayanlar bilirler, karşınızda duran kişi, artık bildiğimiz sıradan bir insan değildir.

Yeni Çağ arayışlarının yıkıcı sonuçlarına geri dönersek; satanizm ve "illüminati hareketi" gibi, bazı insanların maneviyat zan-

[201] Ahmed Yüksel Özemre, *Kâmil Mürşid'in Portresi*, Furkan Yayınları.

nettikleri karanlık arayışları da bu çerçevede ele alabiliriz. Gerçek şu ki nefsin "bodrum katlarında" büyük bir şer potansiyeli gizlidir. İnsan, Allah'ın (cc) kendisine emanet ettiği bu "gücü", kötü ve karanlık yönlerde de kullanma yetkisine sahiptir. Ne var ki, bu karanlıklara dalış, gerçek hürriyet ve mutluluğun ebediyen kaybedilmesiyle neticelenir.

> Fakat Hakkı inkâra şartlanmış olanlara gelince, onların yapıp ettikleri, çölde (görülen) serap gibidir: susayan kişi su(yu gördüğünü) sanır; ama (gördüğü şeye) yaklaşınca orada hiçbir şey bulamaz; bunun yerine, yanında (her zaman Allah'ın hâzır ve nâzır olduğunu) ve sonunda hesabını eksiksiz göreceğini fark eder; çünkü Allah hesapta çok (dakik ve) hızlıdır! Yahut (onların yapıp ettikleri) engin bir denizin kopkoyu karanlıkları gibidir; (öyle bir deniz ki) üst üste kopan dalgalar ve tepedeki (kara) bulutlar o karanlığı daha da arttırıyor: kat kat, üst üste karanlıklar... (öyle ki) insan, çıkarıp (baksa), neredeyse kendi elini dahi göremez, öyle ya, Allah'ın aydınlatmadığı kimse için ışık (bulma umudu) yoktur!
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Nur Sûresi: 39-40)

> (Ruhen) ölü iken hayata kavuşturduğumuz ve insanlar arasında yolunu bulması için kendisine ışık tuttuğumuz kimse, hiç içinden çıkamayacağı derin karanlığın içine (gömülüp kalmış) biri gibi olur mu? (Ama) böyle; hakikati inkâr edenlere yaptıkları güzel görünür. Ve işte böylece her ülkenin önde gelenlerini, hile ve entrika peşinde koşan suçlular durumuna sokarız; ama çevirdikleri entrikalar yalnız kendi aleyhlerine olur; ve onu da anlamazlar.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, En'âm Sûresi: 122-123)

Kendi hayat tecrübelerime dayanarak şunu söyleyebilirim ki, maneviyat yolculuğuna rehbersiz tek başına çıkmak, ancak hüsran getirir. İlahî ahlak kurallarına riayet etmeden heves edilen "kendin pişir kendin ye ermişliğiyle" bir yerlere varılamaz.

"Ruh" konusunda Rabbimiz tarafından insanlığa pek az bilgi verildiği için, bu konuda spekülasyon yapmak, haddini bilmezliktir. "Ruh" kutsaldır ve bu kutsallığın hakkını vermek gerekir. Aksi takdirde içimizdeki ilahî nur, çok çabuk tükenir. Hayatın uzun ve karanlık gecesinde yalnızlığımızla baş başa kalır, hem dünya hem de âhiret saadetimizi yitiririz.

> Bir de sana "ruh" hakkında soru sorarlar. De ki:
> "Ruh Rabbimin emrindedir, O'nun bileceği işlerdendir. Size sadece az bir ilim verilmiştir."
>
> (Kur'an, Prof. Dr. Suat Yıldırım Meali, İsra Sûresi: 85)

Vesselam...

بسم الله الرحمن الرحيم

8. Benötesi Psikolojisi ve Psikoterapi

Nefs binasının çok katlı yapısını ve ihtiva ettiği bilinçdışı kategorileri tanıdıkça insana bakışımız değişir. Önceki bölümlerde, bu çok katlı yapıyı ve kategorileri görmüş olduk. Günlük alışılmış bilinç durumunda yaşadığımız duyu ve duyguların, katlarda yükseldikçe letâfet kazandığını, "bodrum katlara" inildikçe ise nurun azalmasına paralel olarak köreldiğini bilmek, insana dair kafamızı kurcalayan birçok soruyu cevaplandırır. Nefsin bu çok katmanlı yapısının bilinmesinin, psikoterapi ve tedavi sürecine taptaze bir soluk kazandırdığına inanıyorum.

Geniş mânâda psikoterapi, nefsî yönden acı çeken bir insanın, daha üst konumda bulunan bir başka insandan, diyalog ilişkisi çerçevesinde yardım almasıdır. Heidegger'in "ileriye yol açan ihtimam" (*vorausspringende Fürsorge*) tâbiri, bu ilişkide terapistin rolünü gayet güzel açıklar. Hayatı karanlık bir ormana benzetirsek, insan bazen yolunu kaybedebilir ve kendini karanlık, sevimsiz, hatta ürkütücü bir yerde hapsolmuş sanabilir. Ümitle yöneldiği her patika, aşılmaz çalılarla kaplıdır. Bir süre sonra üstüne çaresizlik, ümitsizlik, bıkkınlık hisleri çöker. İşte böyle bir or-

tamda, hiç beklenmedik bir anda, ormanın biraz daha aydınlık bir köşesinde bir başka insan belirir. Güler yüzlü ve güven verici bir tavırla; "Durum sandığınız kadar vahim değil, bakın şu ilerdeki ağaç kümeleri arasında başka bir yol var, onu takip ederek tekrar hedefinize yönelebilirsiniz" der.[202] Ayakları acıdan sızlasa da yürüyecek olan ve tüm zorluklara katlanacak olan, yine kişinin kendisidir. Fakat hiç olmazsa artık yön bellidir. İşte "ileriye yol açan ihtimam" böyle bir şey olsa gerek. Burada gerekli olan *a priori* koşul, terapistin bir "bilen" olmasıdır. Ormanı tanıması, tehlikelerinden haberdar olması, hatta kendisinin de bir zamanlar kaybolup tekrar yolunu bulmuş olması istenir.[203] Ama "eski deli"lerden olmak yetmez, bir de acı çeken insanın karşısında adam gibi durmayı bilmek gerekir.[204]

İşte bu çok "kritik diyalog" için uygun hâle gelmek, karşısındaki insanın "acı yükünü" omuzlayabilme (empati/eşduyum) gücüne erişmek, yıllarca sürebilen bir hazırlık sürecini gerektirir. Muhabbet ve sevgi olmadan empati olmaz. İnsanı gerçek anlamda sevmek gerekir ki empati, öğrenilmiş ve sahte bir davranışın ötesinde, gerçek bir varoluş tarzına dönüşebilsin. Sevmenin yolu da tanımaktan geçer, özellikle de kendimizi. Kendi derinliklerimize nüfuz edebilirsek kendimizi (rollerimizi değil!) sevip kendimizle uzlaşabiliriz. Bu şekilde "Can"ımızı bulabilirsek insanın sırrına yaklaşan ve ormanın çıkışını bilen, gerçek ilim sahiplerinden oluruz.

202 Yine Heidegger, bu acı çeken insan ve rehber karşılaşmasını, mecazi olarak, "varlığın aydınlığında beraber olma/*in der Lichtung des Seins, Miteinandersein*" diye tanımlıyor. Almanca "Lichtung" tâbiri, karanlık bir ormandaki açık alan anlamına gelir.

203 Orta Asya'daki Şaman geleneğinde "Deli, delinin hâlinden anlar" anlayışıyla, müstakbel Şamanlar, psikoza girip çıkanlardan seçilirdi... (Meslektaşlarım lütfen üzerlerine alınmasınlar, ben kendimi kastettim!)

204 Adam derken, âdemoğullarını ve kızlarını kastediyorum, cinsiyetle bir ilgisi yok!

İlimlerinden bir nebze olsun feyzalma şerefine nâil olduğum, psikiyatride "Zürih Ekolü" diye anılan o idealist, fedakâr, dürüst psikiyatristler, dinamik ve statik psikiyatri diye çok önemli bir ayrıma işaret ediyorlar. Basite indirgersek biyolojik, yani sadece ilaçla tedavi eden psikiyatri, psikoloji biliminin statik yanını temsil ederken, dinamik psikiyatri yukarıda açıklamaya çalıştığımız, insanı kendisine bir ayna gibi aksettirmeye çalışan yöne bakıyor. Auguste Forel ve baba oğul Bleuler'ler, C. G. Jung, bilfiil hastanede yatıp kalkar ve hastaları ile gece gündüz yakından ilgilenirlerdi. Cansiparane verilen bu hizmetten ve modern psikoloji bilimine katkılarından dolayı, 1000 İsviçre Frankı banknotunun üstünde A. Forel'in resmi vardır. Bendeniz aynı kurumda, Jules Angst ve Hans Kind'in yanında asistan olarak çalıştım. Biyolojik psikiyatrinin dünya çapında isimlerinden birisi olan Prof. Angst, başlangıçta bana çok mesafeli ve "statik" gelmişti. Ama ilişkimiz ilerleyip de onun hastalarıyla olan diyaloğunu içeren, özel notlarını okuduğumda şaştım kaldım. Bu notlarda tahminlerimin çok ötesinde "insanca bir sıcaklık" vardı. Bu gözlemimi kendisine aktardığımda gülümsedi ve bana, senelerce devam ettiği kendi öğrenim analizlerinden (klasik psikanaliz, Jung'cu analiz ve varoluş analizi) söz etti. Kendisi hastanenin hemen karşısında otururdu.

İlim kendin bilmektir, sen kendin bilmezsen, ya nice okumaktır...

(Yunus Emre)

Aslında psikoterapi diye tanımladığımız yaklaşım, derin gelişme potansiyeli ve çok kutsal insani boyutu olan, varoluşsal bir duruştur. Biraz abartılı kaçsa da buna bir "çağrı" da denilebilir. Her hâlükârda, bu mesleğe yönelenlerde bilinçdışı süreci olarak, çok güçlü bir motivasyon olduğu hissedilir. Bu durum sadece kendi kendini iyileştirme motivasyonuyla sınırlı kalmayıp kişisel

yatkınlık ve farkındalıkla da alâkalı olabilir. İdeal şartlarda bir terapistin, hem alt bilinçdışını derinliğine analiz eden bir psikoterapi ekolünden süpervizyon alması[205] hem de kişisel olarak bir öğrenim terapisinden geçmesi gerekir. Bütün bunların yanı sıra benötesi terapistinden beklenen, ya ciddi bir manevi eğitim görmesi (seyr-i sülûk) ya da hiç değilse psikospritüel danışmanlık konusunda uzun süreli süpervizyon almasıdır. Başarılı terapistlerin hayat hikâyelerine baktığımızda, uzun yıllar değişik ekollerce eğitildiklerini görürüz.

Assagioli şemasından yola çıkarak, psikoterapi ekollerini üç ana gruba ayırabiliriz. İlki, alt bilinçdışının karanlığını aydınlatmaya çalışan ekoller, yani klasik psikanaliz, neo-psikanaliz, Jung terapisi ve geniş anlamda derinliğine analiz eden tüm ekollerdir. Freud alt bilinçdışındaki "huysuz çocukları" (*eros/tanatos*) analiz ederek niçin huysuzlaştıklarını araştırıp bir "üst görüş" gerçekleştirmiş ve bu çocukları "uykuya yatırarak" daha sağlıklı ve dengeli bir kişilik oluşturmaya çalışmıştır. Bu mânâda başarılı bir psikanalizden geçen kişi, daha geniş ve aydınlık bir alanda var olur. Artık daha özgürdür. Kaygı, korku, öfke, kıskançlık, hırs ve bencillik gibi, gölgesine ait olumsuz duygulardan uzaklaştığı için; sevgi, muhabbet, anlayış, fedakârlık, huzur, kanaatkârlık gibi daha lâtif ve insanca duygular yaşamaya başlar. Gölgesini diğer insanlara yansıtmadığı için, sosyal ilişkileri daha uyumlu bir hâle gelir. Sevmeyi ve sevilmeyi öğrenir. Freud'a nefs sağlığı nedir diye sorulduğunda, "Çalışabilmek ve sevebilmek" diye cevap vermiştir. Bu gözlem kısmen doğrudur. Sevemeyen ve üretkenlikten uzak bir insanın bu sorunları aşması elbette büyük bir aşamadır ama nefsin yapısı gereği asıl nefs sağlığı, belirli bir katta takılıp kalmamak ve yükselme sürecinin kesintisiz devam etmesi-

[205] Süpervizyon, terapistin aralıklı olarak bir meslektaşına başvurup karşılaştığı vakaları tartışmasıdır.

dir. Zira stagnasyon/duraklama belirli bir süre sonra "ölüm" anlamına gelir. Dün bizim açımızdan anlamlı olan ontolojik bir alan veya kat, bugün için yeterli gelmez. Acı ve sıkıntı yine üstümüze çöreklenir. Üst katların varlığından habersiz olan "psikanaliz medeniyeti", ne yazık ki empoze ettiği varoluş tarzı ile, geçici bir yükselmenin ardından yeniden aşağılara düşme riskini de beraberinde getirmiştir.

C. G. Jung, tarihin derinliklerine doğru yaptığı araştırma ve medeniyetler arası karşılaştırmaların sonucunda, geliştirdiği toplumsal bilinçdışı ve arketip kavramları ile nefsin üst katlarına işaret etmiştir. Her ne kadar bilinen sebeplerle, nefs binasının yapısını ve üst katlara çıkma imkânını sistematize edememiş olsa da, benötesi (*transpersonal/überpersönlich*) kavramını ilk öne süren kişi olmuştur. Çalışmalarını yoğunlaştırdığı arketip sembolizmi, özellikle rüya analizi açısından çok değerli bir anahtar hâline gelmiştir. Orta bilinçdışı ise bilişsel ve davranışçı ekoller tarafından incelenmiş ve "öğrenilmiş çaresizliğin" nasıl aşılabileceği, araştırma konusu yapılmıştır.[206] Davranışçı ve bilişsel ekoller, özellikle bazı depresyon türlerinde, fobi ve obsesyon vakalarında, insana büyük bir rahatlama getirmiştir.

Öte yandan orta bilinçdışının üst katmanlarında ve üst bilinçdışı sınırında, varoluşçu ekoller devreye girmiş ve ölüm, anlam, özgürlük ve yalnızlık gibi "son sorular" araştırılmıştır. I. Yalom, L. Binswanger ve M. Boss'un tecrübelerinden edindiğimiz kadarıyla, bu yaklaşımla rahatlayan pek çok insan olmuştur. Bana kalırsa varoluşçu ekollerin psikoterapiye en değerli katkısı, kişiler arası ilişkilerde sevgi ve içtenliğin önemini yeniden vurgulamaları olmuştur. Senelerce uyguladığım grup terapilerinde bu durumu yakînen müşahede ettim, hâlâ o günleri özlemle anıyorum. Muhabbet/diyalog prensibini öne çıkaran bir başka ekol de C. Rogers'ın başını çektiği "insancıl ekol"dür. Burada ağırlık "şimdi ve

206 M. Seligman, *Erlernte Hilflosigkeit*, Urban & Schwarzenberger, 1983.

burada", yani orta bilinçdışındadır. Sayıları 300'ü aşan ciddi psikoterapi ekollerini, bilinçdışı topografisi açısından Assagioli şemasına yerleştirebiliriz. Bu durum bedensel yönelimli, biyoenerji ekolleri için de geçerlidir. Jung ekolü dışında, tüm bu ekollerin uğraş alanı ya alt bilinçdışı ya da orta bilinçdışıdır. Son senelerde eklektik ve integral yaklaşımlar, bu değişik ekolleri müşterek bazı doğrular etrafında birleştirmeye çalışıyor. H. Petzold, R. v. Quekelberghe ve P. Fiedler bu konuda referans alınabilecek kişiler olabilir. İlgilenenler için özellikle P. Fiedler'in *Kişilik Rahatsızlıklarının Entegratif Psikoterapisi* kitabını tavsiye ederim.[207]

Aslında tüm terapilerin ortak yönü, K. Wilber'in işaret ettiği gibi, insanı düştüğü dualizm/ikilem âleminden bir adım daha yukarı çıkarmaktır. Mesela, alt bilinçdışındaki gölge rolleri ile aşırı özdeşleşmiş bir insanı ele alalım. Gölge oluşumunda, sevgi-nefret gibi, karşıt değerli duyguların birleştirilip sentezlenememesinin etkili olduğunu biliyoruz. Alt bilinçdışındaki gölgeler, karşıt değerli duyguların aynı anda var olmasından kaynaklanıyorsa bu karşıt duyguların entegre edilmesi, kişiyi gölgeler âleminden orta bilinçdışına doğru yönlendirir. Sevgi ve nefretin bu şekilde sindirilip olduğu gibi kabul edilmesiyle, daha olgun bir sentez duygusuna ulaşmak mümkündür. Kişi, alt kişiliklerinin rollerini oynamaya devam etse bile daha dengeli bir hâle gelir, hayatla uzlaşabilir.

> Hayat, zıtların birbirleri ile uzlaşmasıdır. Aralarında savaş meydana gelmesi ise ölümdür.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, s. 94, çev. Ş. C.)

Terapinin bir başka tarifini yaparsak, alt katların dar ve karanlık alanına hapsolmuş, acı çeken insanı, bir üst kata çıkartabilen metoda geniş anlamda terapi denir. Bütün psikoterapötik

207 P. Fiedler, *Integrative Psychotherapie von Persönlichkeitsstörungen*, Göttingen Hogrefe.

yaklaşımlarda olduğu gibi, benötesi terapisine başlamadan önce de aşağıdaki değişkenlerin değerlendirilmesi gerekir.

- Spesifik nefsî sorunların teşhisi
- Uygulanacak terapötik strateji tarzları ve sıralaması
- Özelliklerine göre kişilik yapılarının tespiti
- Çevreye ve zamana bağlı koşullar

Bilinen nefsî rahatsızlık klasifikasyonlarında (DSM/ICD) tanımlanan durumlar, ilk oryantasyon olarak belirlenir. Arzu edilen yaklaşım, benötesi terapistin klinik müşahedesine incelik getiren, standardize edilmiş bir psikopatoloji tanım metodudur.[208] Soru cetveli bugünkü hâli ile, ilk gözlemler ve rahatsızlık sürecinin izlenmesi için faydalı olabilir. Fakat benötesi terapisi açısından geliştirilmesi gerekir.

İleride psikospritüel kriz bahsinde görüleceği gibi, benötesi psikolojisi, insanlığın maneviyat/spritüalite ile irtibatlı rahatsızlıklarına, farklı ve daha hassas bir bakış açısı getirir. Nefsin yapısını bilmeyen, üst katları yadsıyan klasik Batı dünyası psikolojisi, güncel alışılmış bilinç durumundaki (GABD) hâlleri, yegâne normallik olarak telakki eder ve üst katların hâllerini kestirme bir önyargı ile hastalık/patoloji olarak tanımlar. Hâl psikolojisini bilmemekten (yadsıyıp küçümsemekten) kaynaklanan bu durum, üst katların manevi hâllerini yanlış yorumladığı için, teşhiste büyük boşluklara ve hatalara yol açabilir. Dindar insanların yaşadığı doruk deneyimler (*peak experiences*/Maslow), aslında geçici ve belki de bir üst kata çıkmaya vesile olabilecek psikospritüel krizlerken, "*disorder*/bozukluk" diye tanımlandığında, hastaya "*quantum satis*/yettiği kadar" ilaç yazılarak "iş" bitirilebilir. Hâlbuki, yaşananlar fenomenolojik olarak maneviyat ve din psikolojisi çerçevesinde değerlendirilse, bu hâller yeni bir hayat tarzına geçişin ön teza-

[208] AMDP/*Arbeitsgemeinschaft für Methodik und Dokumentation in der Psychiatrie*, Hogrefe Verlag, 2000, ISBN 3-8017-1136-6. (İngilizcesi: *The AMDP-system in pharmacopsychiatry* by D. P. Bobon, Karger, 1983).

hürû olarak yorumlanabilir. Bu durumda nöroleptiklerle semptomları bastırmak yerine, taşıdıkları derin mânâlar kişiye açıklandığında, kriz anlam kazanacak, kişi rahatlayacak ve belki de daha üst bir varoluş konumuna geçebilecektir.

19. yüzyılın materyalist, indirgeyici, pozitivist, yatay nedenselliğinden ve ampirik paradigmasından beslenen Batılı bir psikolog için, maneviyatı ciddiye almak, neredeyse kendini inkâr ile eş anlamlıdır. Bu yapıdaki bir insanda üst bilinçdışı ile temas, birkaç fakülte bitirmiş, tanınmış bir bilim adamı da olsa, yoğun bir kaygı yaratır. Çünkü anlatılanlar yıllar boyunca özenle inşa ettiği "binanın" sorgulanması anlamına gelir. Aynı katı süsleyip sofistike kitaplar ve laboratuvarlarla donatmanın insanı bir üst kata taşıyacağı sanılsa da gerçekte böyle olmayabilir. İşte bu eksikliğin fark edildiği ABD'de, psikolog ve psikiyatristlere yönelik, din ve maneviyatla ilgili özel eğitim programları hazırlanmış, hatta en mükemmel eğitimi veren üniversitelere ödül dahi verilmiştir.[209] Zira bir psikolog ve psikiyatrist için dürüst bir bilimsellik ne kadar önemliyse, hastanın menfaati açısından spesifik nefsî sorunlara teşhis koymadaki "ince ayarı" tutturmak da en az bunun kadar önemlidir.

Terapötik stratejilerin hangi sıraya göre uygulanacağı konusuna gelince, Assagioli bilinçdışı şemasından hareket ettiğimizde, öncelikle bilinmelidir ki, çok yüklü bir alt bilinçdışı aktivitesi ile karşı karşıya olduğumuzda terapinin bu alana kaydırılması gerekir. Bu nedenle benötesi terapistinin, Jung psikolojisi vb. gibi derinliğine analiz eden bir ekolün metotlarına aşina olması son derece önemlidir. Ancak rahatsız kişi, yapısı itibarıyla bu tarz bir psikanalitik yaklaşıma elverişli durumda değilse, spesifik sorunların tedavisi için bilişsel, davranışçı veya bedene yönelik tedavi uygulayan bir ekolün metotlarına başvur-

[209] Konuyu ileride din/maneviyat psikoloji ve psikospritüel kriz çerçevesinde ayrıntılarıyla ele alacağım.

mak gerekebilir. Bu durumda söz konusu terapilerin eğitimini görmüş bir terapistin uygulamayı başlatması, aksi takdirde hastayı bir başka meslektaşına yönlendirmesi uygun olur. Bu arada tabii ki ilaç tedavisi gerektiren, biyolojik ağırlıklı bir rahatsızlık ile karşı karşıyaysak (bipolar rahatsızlık, ağır depresyon, psikospritüel krizler kapsamında olmayan psikozlar, organik kökenli rahatsızlıklar vs.), bunun tedavisi yine optimal bir şekilde yapılmalıdır. Her psikoterapi ekolünde olduğu gibi, benötesi yaklaşımda da *terapötik omnipotans* (her şeyi ben bilirim iddiası) tehlikesi mevcuttur ve bunun, benim bildiğim en tesirli antidotu, yerinde bir süpervizyondur.

Acı veren öncelikli belirtiler böylece bertaraf edilerek belirli bir düzelme sağlandıktan ve kişi benötesi psikolojisinin amaçları doğrultusunda bilgilendirildikten sonra, benötesi terapisi devreye girebilir. Öte yandan kimi zaman, varoluş analizi veya derinliğine analiz eden başarılı bir psikanaliz sonrası, kişi kendini, "üst katlar" açısından tanımak isteyebilir. Bu durumda, "psikospritüel danışmanlık" diye tanımlanan ve bildiğimiz klasik psikoterapötik yaklaşım ile maneviyat psikolojisinin sentezi olan, yeni bir yaklaşım gündeme gelir.

Her insan kendine özgü bir "esma" bileşenine sahip, başlı başına bir âlem. Optimal gelişme potansiyelini (ism-i âzamı), fıtrî/yaradılış yapısı itibarıyla derûnunda taşır. Hz. Mevlânâ bu potansiyeli, bir kayanın içerisinde gizli kalmış "yakut"a benzetir. Kimimizin içinde yakut, kimimizde zümrüt, kimimizdeyse gök mavisi renginde inci vardır. İnsanoğlu, içindeki bu gizli potansiyel açısından bir hazinenin üstünde oturmaktadır. İşte tasavvuftan feyzalan benötesi psikolojisi de kişinin kendisini daha iyi tanımasını sağlayarak bu potansiyelin tezahür etmesini ümit eder. Bu mânâda kişilik yapısının belirlenmesinde, Enneagram kişilik şeması fayda verebilir.

"Çok katmanlı nefs psikolojisi" açısından baktığımızda psikoterapi, diyalog anında terapist kiminle, yani hangi katın

Enneagram (dokuz nokta şeması) diye adlandırılan, insan karakter tipolojisi üzerine bu ilginç yaklaşım, Batı dünyasına 1900'lerin başında, G. Gurdjieff vasıtasıyla ulaştı. Gurdjieff, Ermeni-Gürcü asıllı maceraperest bir araştırmacıydı. 20. yüzyılın başlarında, Doğu dünyasının manevi-ezoterik bilgeliğini Batı dünyasıyla tanıştırmaya çalıştı. Gurdjieff bir rivayete göre, 1897'lerde Afganistan'da tasavvuf ile tanışmış ve Orta Asya'daki bir Nakşibendi tarikatından, kâinatın yapısı ve insan karakter tipolojisi üzerine bir diyagram öğrenmişti. Talebeleri O. Ichazo ve C. Naranjo ise bu diyagramı daha da geliştirerek bugünkü hâline getirdiler. H. Palmer'in *Ruhun Aynası Enneagram'a Yansıyan İnsan Manzaraları* adlı kitabı, bu konuda en ayrıntılı bilgi veren eserlerden biridir. Enneagram sayesinde insani zaafların gelişme potansiyeline ve derin manâlarına ışık tutulmuş oldu.[210,211] Enneagram öğretisinin öncülerinden O. Ichazo, manevi yönden ilham kaynaklarının Hızır (as), (Yeşil Kutup/*Green Qu'tub*) olduğunu ileri sürmüştür. Enneagram özellikle ABD'de kısa bir süre içinde yayıldı ve psikolojik tiplendirme açısından, neredeyse vazgeçilmez bir araç oldu. Hollywood film endüstrisinden kurumlar psikolojisine kadar, geniş bir yelpazede kullanılan, pratik bir araç hâline geldi.

sakini ile muhatap oluyorsa onun terapisi veya refakati anlamına gelir.[212]

Son olarak, çevreye veya zamana bağlı koşulların psikoterapi süreci öncesinde ve esnasında değerlendirilmesi gerekir. İçinde

210 Helen Palmer, *Ruhun Aynası Enneagram'a Yansıyan İnsan Manzaraları*, Kaknüs Yayınları, 2006.

211 D. N. Daniels & V. A Price, *Enneagram, Kendini Bilme Sanatı*, Kaknüs Yayınları, 2004.

212 Bu yaklaşım, benötesi psikolojisinin İslam ve tasavvuftan feyzalan, yani bizim araştırdığımız alanının orijinal görüşüdür.

bulunduğumuz çağ, tarihte görülmemiş bazı özel durumlara sahne olmaktadır. Tüketim toplumunun empoze ettiği hayat tarzı yüzünden, insanla eşya ve insanla insan arasındaki diyalog kopmaya yüz tutmuştur. Eşyanın hakikatinden uzaklaşan insan, giderek insanı da eşya hâline dönüştürmüştür. Bu nedenle terapide çevresel koşulların analizine ve gerekirse yapılabilecek değişikliklere dikkat çekmek gerekebilir.

Psikoterapistin hayat oyununun hangi sahnesinde "oyuna" katıldığı da önemlidir. Genelde insanlar nefs katlarından aşağı doğru inişi veya yerinde saymayı bir şekilde hissederler. Birşeylerin değişmesini isterler ama o gücü her zaman kendilerinde bulamazlar. İşte bütün bu insanlık macerasını izleyen Rabbimiz, bazen hiç beklemediğimiz bir anda, bize "Hâdi" (yol açan, yol gösteren, hidayet veren) isminin tecellisi ile olağanüstü bir olay yaşatabilir. İlk bakışta anlamını çözemediğimiz bir olay, seneler sonra geriye dönüp baktığımızda, derin bir anlam kazanır. Bu olay bir musibet, bir kaza, sevdiğinden bir şekilde ayrı düşme, işini kaybetme, hastalık veya manevi tezahürler şeklinde ortaya çıkabilir. Sıradan olayların sergilendiği hayat sahnesinde, ansızın bir kıyamet kopar, dünyamız başımıza yıkılır ya da beklenmedik muhteşem şeyler yaşayabiliriz. Verilmek istenen mesaj, yaşadığımız sahnenin nihai gerçeği ifade etmediği ve yükselmek için başka sahneye geçme zamanının geldiği mesajı olabilir. Böyle durumlarda insanlar, "Niye ben? Niye şimdi? Niye burada?" soruları ile terapiye gelirler. Eğer terapist "orman"a, bu ormanın topografisine ve kanunlarına biraz vâkıfsa, rahatsız kişinin, yaşadığı olayları anlamlandırmasına katkıda bulunabilir. Bir süre yolcunun yanında yürüyerek, aydınlığa kavuşmasına önayak olabilir.

İşte ancak bütün bu değerlendirmeler yapıldıktan sonra terapiye başlanabilir. Burada duyu ve duyguların analiz edildiği "alan", üst bilinçdışı alanıdır ve insanın özüne, aslına, yani

"Can"ına doğru bir yolculuk başlar. Alt bilinçdışı analizinde terapist rölatif olarak daha "üst" konumdayken, bu kez durum değişiktir. Giderek artan oranlarda, karşımızdaki rahatsız kişinin rahatsız olmayan "Can"ı, terapiyi yönlendirir.[213] Dolayısıyla kişinin sergilediği rol ne olursa olsun, onun karşısındaki varoluş durumumuz saygınlık içermelidir. Zira karşımızdaki kişi bilmese bile, biz onun "Can"ı ile temas hâlindeyizdir! En güzel şekilde yaratılmış Hz. İnsan'ın, Rabbine en yakın olduğu, en yüce makamıyla... İşte bu nedenle terapistin kendisini bu yüce temasa hazırlaması ve mümkün mertebe kendi gölgelerini karşısındaki insana yansıtmaması gerekir. Hz. Mevlânâ'nın ifadesiyle, iyi gösterebilmesi için "aynayı buğulandırmamak" lazımdır! Terapistin kendisi ne kadar alt katlardaysa "karşı aktarım" denilen süreç o kadar yoğunluk kazanır, ayna buğulanır ve muhabbet biter.

Aktarım/transferans, rahatsız kişinin muhatabına "gölgelerini" yani alt bilinçdışında yer tutan gizli rollerini, özdeşimlerini, beklentilerini, sevgi ve nefretini yansıtması demektir. Terapi ilişkisi sırasında, hastanın, terapisti olduğu gibi değil de beklentileri doğrultusunda görmesi söz konusudur. Psikoloji dilinde bu sürece aktarım denir. Öte yandan terapist de bir insandır, onun da bir alt bilinçdışı vardır. O da bilmeden, rahatsız kişiye yansıtmalar yapabilir ve bu sürece "karşı aktarım" denir.

Mümin, müminin aynasıdır.

(Hadis-i Şerif)

213 Klasik psikanalizde Freud, hastalarını bir sedire yatırarak analiz ederdi. Yatarken daha regresif, çocuksu bir hâle gelindiği için, terapist de ebeveyn konumuna yükseliverir. Benötesi terapisinin öncelikle araştırdığı alan "alt katlar" ve bu katların "haylaz çocukları" olmadığı için, muhatap olduğumuz insanı regresif bir duruma getirmeye gerek yoktur.

Ayna nakışsız bir hâlde ise, üstünde bir şey, bir toz yoksa değer kazanır. Çünkü o zaman tertemiz olur da bütün nakışları aksettirir.

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 5-6, s. 219, çev. Ş. C.)

Ruh üzgün ve mahzun olduğu zamanlarda yâr ona ayna olur. Ey cân, aynanın yüzünü nefesle buğulandırma. Senin nefesinle buğulanıp, yüzünü senden gizlemesin; onun için sana, her vakit nefes tutmak, susmak, yersiz, lüzumsuz söz söylememek gerekir.

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 1, s. 145, çev. Ş. C.)

Gönül aynası dünya sevgisi tozundan, nefsani arzulardan temizlenir, pâk ve sâf bir hâle getirilirse, orada su ve toprak nakışlardan başka şeyler görürsün. Gönül aynasında hem resmi, nakşı görürsün; hem de resmi ve nakşı yapanı; hem devlet, saâdet yaygısı seyredersin hem de onu yayanı ve döşeyeni.

(Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 1, s. 147, çev. Ş. C.)

Hz. Mevlânâ'nın eşsiz bir üslupla tasvir ettiği bu arınma süreci gibi, terapi ilişkisi de muhteşem bir karşılaşma hâline dönüşebilir. Hiçbir şey söylenmese dahi sadece o beraberliğin kalitesi bile, acı çeken insana ümit, güven ve rahatlık verebilir. Çünkü insan rasyonel olarak farkına varmasa da, aslında bir ömür boyu özlemini çektiği kendisini, yani "Can"ı bulmuştur.[214] Takdir edileceği gibi, terapistin böyle bir ayna görevini ifa edebilmesi için çok çalışması ve arınmaya gayret etmesi gerekir. Bu kutsal karşılaşma sadece rahatsız insana birşeyler kazandırmaz, aynı zamanda terapist için de bir yücelme fırsatıdır. "Can"a muhatap olmak bir şereftir. İki can bir araya gelince bir üçüncüsü doğar. Bu, ariflere mâlum olan, bizim aklımızın ermediği bir sırdır.

214 O "Can" ki, onun katında ne korku, ne de keder vardır (*La havfun aleyhim velahum yahzenûn*/Onlar ne korkarlar ne de mahzun olurlar: Tin Sûresi).

İslam ve tasavvuftan feyzalan benötesi terapisti (diğer benötesi ekollerinden farklı olarak), rahatsız insanın karşısına çıkmadan abdest alır, kısa bir dua yapar, besmele çeker, kendine çekidüzen verir, böylece bu mübarek karşılaşmaya hazırlanır. Bu niyet ve hazırlık, hiç şüpheniz olmasın, metakomünikatif düzeyde karşıdaki kişi tarafından hissedilir. Seneler boyu edindiğim tecrübeler bendenizi, terapi süreci esnasında, terapist ile rahatsız kişi arasında bir "gönül bağlantısı" (telepati) olduğuna inandırdı. Jung'un "senkronizasyon" diye tanımladığı ve bizim dilimizde "tevafuk" denilen anlamlı raslantılar, bu bağın bir tezahürü olabilir. Terapötik ilişki, sanılanın ötesinde derin bir anlam taşıdığı için, edep gerektirir. Siz edepli durursanız, karşınızdaki kişi de bir süre sonra otomatik olarak kendisini toparlar ve üst katlarda "Can"lar görüşmeye başlar.

> Ne mutlu o çirkine ki bu güzele eş olur. Vay o gül yüzlüye ki, kış gibi soğuk bir kişiye dosttur. Cansız ekmek, cana eş olunca dirilir. Canın tâ kendisi olur. Kapkara odun ateşe eş olunca karanlığı gider. Baştan başa nur olur. Ölmüş bir eşek bir tuzlaya düşse, eşekliği ve leşliği kalmaz.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 1, s. 309, çev. Ş. C.)

> İki canın birleşmesi neticesinde onlara gayb âleminden başka bir Can gelir, aralarına katılır.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Cevâhir i Mesneviyye*, cilt 1, s. 201, çev. Ş. C.)

Benötesi Psikolojisi'nin Araştırma ve Tedavi Yöntemleri

Rüya Yorumu

Rüyaların farklı bir yaklaşımla nasıl yorumlandığını görmeden önce, S. Freud ve C. G. Jung'un rüya ile ilgili görüşlerini hatırlayalım.

Freud ve Rüya Analizi

Rüya Yorumu (1900) adlı kitabında Freud, neredeyse her rüyayı bir "istek tatmini/*wish fulfillment*" süreci olarak tanımlar. Freud'a göre rüyalar, "id/dürtüsel nefs"in arzularının, hayalî de olsa gerçekleştirildiği, bir tatmin olma aracıdır. Uyanıkken ego/*nefs-i emmâre* haz alma, tatmin olma ve böylece gerilimden kaçınma çabası içerisindedir. Fakat vicdan-üst benlik, bu duyguların dizginlenmeden yaşanmasına izin vermediği için, rüyalar devreye girer. İd/dürtüsel nefs için önemli olan, doyum sağlamak ve birikmiş enerjiyi açığa çıkarmaktır.

Freud'a göre, rüyaların ilk planda göze çarpan (*manifest*) anlamlarının dışında, bir de gizli (*latent*) anlamları vardır. Freud'cu rüya yorumu, rüyaların bu çift yönlü ilişkisini araştırır. Rüyanın gizli anlamı, "rüya sansürcüsü" tarafından yön değiştirme, yoğunlaştırma ve sembolleştirme metotları ile örtülür ve rüya bize bu sansürlü hâliyle sunulur. Freud'e göre, rüya görürken gün boyu yaşanan ve ilk bakışta önemsiz gibi gözüken olaylardan bir tanesi, rüya bilinci tarafından seçilir. Bu seçim, çocuklukta yaşanmış ve bilinçdışına itilmiş bir duygu ile ilintilidir. Böylece rüyanın bir ayağı bugünde, bir ayağı da çocukluktadır. Buraya kadarki izah mantıklı bir temele dayansa da bu noktadan sonra Freud, basit fakat akıllara durgunluk verici bir spekülasyona başvurur: Çocukluktaki zedelenme "Oedipus kompleksi"nden kaynaklanır, yani erkek çocuk annesi ile cinsel ilişki kurmak ve babasından kurtulmak ister, bu yüzden babası tarafından hadım edilme korkuları yaşar. Freud'a göre her erkeğin kalbinin derinliklerinde yatan en "korkunç sır" budur. Ve bu sır, her gece, kamufle edilmiş bir şekilde, rüyalarda ortaya çıkar. Bu açıdan değerlendirildiğinde rüyaların fonksiyonu, gerçekleştirilememiş arzuların tatminidir. Tabii, erkek cinselliği insan varoluşunda bu denli ön plana çıkınca "penisleri" olmadığı için "doğuştan sakat" olan kadınların dünyasında da bir tür "penis kıskançlığı" yaşanır.

C. G. Jung ve Rüya Analizi

Jung'un bilinçdışı kuramı, Freud'la karşılaştırıldığında üç yönden farklılık gösterir. Jung'un bakış açısına göre bilinçdışı, bağımsız bir gelişim sürecinin sonucudur, bilinci tamamlar ve evrensel ilk tasarımların, yani arketiplerin ortaya çıktığı bir alandır. Freud'da olduğu gibi, Jung'a göre de rüyalar bilinçdışına açılan en önemli kapılardır. Freud için rüyalar, özellikle bastırılmış çocuk cinselliğine dair fantezi ve nefsani arzuların tatmin edilme aracıyken, Jung rüyaların daha farklı işlevleri olduğunu ileri sürer. Rüyalar, bazı kaygıları ve geleceğe yönelik arzuları dile getirebildiği gibi, rüyayı gören kişinin içinde bulunduğu durumu da yansıtabilmektedir. Bu çerçevede rüyalar yaratıcı, yol gösterici, uyarıcı, hatta parapsikolojik içerikli olabilir. Jung, Freud'un öne sürdüğü, görünen ve gizli rüya mesajı olgusunu kabul etmez, ona göre bilimsel/fenomenolojik olarak rüya ne gösteriyorsa mesajı da odur. Freud, rüya analizinde serbest çağrışım metodunu benimserken, Jung "güçlendirme/*amplification*" metodundan yararlanır.

Jung'a göre, tekrar tekrar görülen rüyalar, birbirleriyle ilintilidir. Bu açıdan yorumu da geniş kapsamlı yapılmalıdır. Arketipsel rüya sembolleri ona göre çok önemlidir çünkü ortaya çıkan arketipler, bireyleşme/*individuation* sürecinde, önemli birer yol ayrımıdır. Hayatta oynadığımız roller ve özdeşleştiğimiz kişilikler, "persona" arketipi ile bize yansıtılır. Utandığımız ve ortaya koymaya çekindiğimiz alt kişiliklerimiz ise "gölge" rüyaları ile açığa vurulur. Mesela rüyalarımızda defalarca aynı itici insan tiplemesini gördüğümüzü farz edelim. Sonunda o "itici" insanın, bizden başkası olmadığını anladığımızda, bu "gölge" kişiliği zararsız hâle getirmek için onunla barışmamız ve onu sindirmemiz gerekir.

Analizin ileriki safhalarında, anima ve animus temaları gündeme gelir. (Hem kadın hem de erkeğin nefsinin derinliklerinde yerleşmiş kadın ve erkek imgeleri, mesela annemiz ile özdeşleştiğimiz yanlarımız vs.) İçimizdeki anima (kadınsı yönümüz) veya animus'u (erkeksi yönümüz) diğer insanlara yansıttığımızda, sempati veya antipati hisleri oluşabilir.

Bireyleşme sürecinin ve Jung'cu analizin üçüncü ve en önemli evresi, içimizdeki "yaşlı bilge" ve/veya "kutsal evrensel kadın" arketiplerinin ortaya çıkışıdır. Bu arketipsel temaslar, Jung'un "benlik/*selbst*" diye tanımladığı ve bizim "Can/özbenlik" diye nitelendirdiğimiz, kutsal ve aşkın kişiliğimizle yeniden buluşmayı sembolize eder.[215]

J. Taylor, Jung'cu rüya yorumunun kilit noktalarını şu şekilde özetler: Bütün rüyalar nefs sağlığımızı ve bütünlüğümüzü oluşturmak için "gelir". Hiçbir rüya zaten bildiklerimizi bize göstermek için gelmez, içeriğinde hep yeni mesajlar vardır. Bunun anlamını sadece rüyayı gören kişi yakalayabilir. Terapist bu süreçte, rüyayı gören kişinin yanında bir rehber ve ayna rolünü oynar. Tüm rüyalarda benzetme ve sembollerden oluşan evrensel bir dil söz konusudur.[216] Jung içimizdeki bu müthiş potansiyelin ilk belirtilerini modern psikoloji bilimi açısından tespit etmiş müstesna bir psikiyatristtir. Fakat ne yazık ki "Can"ı uzaklarda, uzayda parlayan bir yıldız gibi görmüş, asli ve lâtif yönlerimizin yeterli analizini yapamamış, ilahî bağlantıyı kurup ötenin ötesine vâkıf olamamıştır.

Gestalt terapisinin kurucusu Perls de rüyaları, hayatımızdaki bitmemiş, kapanmamış süreçleri noktalayabilmemiz için, bize bizden gelen mesajlar olarak telakki eder. Perls rüyaya yaklaşımını şöyle anlatır: "Gestalt terapisinde rüyaları yorumlamayız ama onlarla daha ilginç bir şey yaparız. Analiz etmek yerine, onları şu anda görüyormuşçasına, burada ve bu anda yeniden hayata geçiririz."

Benötesi Psikolojisi Açısından Rüya Yorumu

> İnsanların canı havaya benzer... Tozla karıştı mı gökyüzünde perde olur, gökyüzünü göstermez. Güneşin görünmesine mâni olur fakat tozu gitti mi sâf ve parlak bir hâle gelir. Canın kapka-

[215] H. F. Ellenberger, *Die Entdeckung des Unbewussten*, Verlag Huber, 1973, s. 963.

[216] S. Taylor, *Dream Work Techniques for Discovering the Creative Power in Dreams*, Paulist Press, Mahwah, New Jersey, 1983.

ra olmakla beraber Tanrı, kurtuluş yolunu bulasın diye sana rüyalar göndermiştir.

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 4, MEB Yay.)

20. yüzyıl boyunca değişik psikoloji ekollerinin katkılarıyla insanın nefsani yapısı, giderek daha anlaşılır bir hâle geldi. Bu süreci bir yapboz tahtasına, değişik psikoloji ekollerini de resmi oluşturan parçalara benzetebiliriz. Kitabımızın başında temas ettiğimiz gibi, resim veya şekil meydana çıkmaya başlayınca çok garip ve beklenmedik bir olguyla karşılaşıldı. Bu resmin ortasında garip bir "ışık" belirginleşti.[217] Bazı ekoller bu ışığın farkına varırken bazıları da çevredeki parçalarla fazlaca ilgilenip ışığı göremediler.

Psikanalitik, davranışçı, insancıl (humanistic), varoluşçu ve benötesi akımları ile pek çok yaklaşımı, yapbozdaki bu resmin farklı şekillerde yorumlanışı olarak görebiliriz. Çok geçmeden ışığı fark edenler, ellerindeki enstrümanların ışığı ölçmede yetersiz olduğunu anladılar. Bu iş için gereken en gelişmiş yöntemlerin, insanlık maneviyat mirasında var olduğu birçok araştırmacı tarafından fark edilmiş olsa da bu "bilimsellik dışı" yaklaşım, 20. yüzyılın bilimsel ahlak ve ciddiyetiyle bağdaşmıyordu.

Ve birdenbire, hiç beklenmedik bir şekilde, modern bilimin en muhkem kalesinden, kuantum fiziği alanından, şaşırtıcı bazı haberler gelmeye başladı. Bu denli değişmez, statik, belirgin ve ölçülebilir sandığımız maddesel evrene dair teoriler, buzun güneşte erimesi gibi çözülmeye başladı. Heisenberg'in "belirsizlik teorisi", parçacıklar arasında ışık hızı ötesi iletişim, "Bell teorisi" ve son senelerde maddi evrenin aslında titreşim veya daha romantik bir deyimle "melodi"den ibaret olduğunu savunan "*string*/iplikçik teorisi" gündeme gelip bilimin her alanını etkilemeye başladı.

Bütün bu gelişmeler tabii ki psikolojiye de yansıdı. İnsan konusunda binlerce yıldır manevi yaklaşımlarca öne sürülen tezle-

217 Işık kavramını mecazi mânâda, insanın kelimelere sığmayan yüceliğini, asaletini ve letâfetini, kısaca hakikatini sembolize etmek için kullandım.

rin, sanıldığı kadar "uçuk" olmadığı anlaşıldı. Maneviyatın psikoloji ile uzlaşması neticesinde, insan nefsini anlamaya çalışan biz psikiyatristlerin önüne, heyecan verici yeni kavrayış imkânları çıktı. Ne var ki bu yeni imkânlar bazı sakıncalı durumlara da yol açtı. Nefs ve nefsin kendini ifade etme biçimi olan rüya konusu, bazıları tarafından istismar edildi. Kanaatimce çok geç olmadan bu "ucuz spekülasyon" dönemine bir son verilmeli, bu alanın kutsal bir alan olduğu göz önünde bulundurularak rüyalara ciddiyetle yaklaşılmalıdır.

Bilinç araştırmaları açısından bakıldığında, rüyanın bir farklı bilinç durumu/FBD olduğunu gördük. Bedensel ve zihinsel yorgunluk arttığında uyku ihtiyacı hissedilir. Bu ihtiyaç nedeniyle yatarak veya uzanarak, bedenden veri işlem alt sistemine gelen uyaranları asgari seviyeye indiririz. Karanlık basmasıyla ve etrafın sessizleşmesiyle (veya gözlerimizi kapatıp kuytu bir yere çekilerek) duyu organlarından gelen veriler de azaldığı için, uyku öncesinde "veri işlem alt sistemi" büyük ölçüde rahatlar ve bir bilinç durumu kayması olan uyku durumuna geçilir. Rüyaların başlaması ile uyku sessizliği azalır ve veri işlem alt sistemi bu kez iç âlemimizden gelen veriler tarafından uyarıldığı için, farklı bir bilinç durumu olan rüya uykusu (*REM sleep*/hızlı göz hareketleri uykusu) meydana gelir.

İç âlemimiz ise bireysel açıdan, üç farklı bilinçdışı kategorisi (alt-orta-üst bilinçdışı) ve özellikle üst bilinçdışının uzantısı olan toplumsal bilinçdışmdan (bütün insanlığın paylaştığı müşterek, kolektif bilinçdışı) meydana gelmektedir. Demek ki farklı bir bilinç durumu olan rüyada, C. Tart'ın belirttiği gibi, bizler bir "kuantum sıçraması" yapıp o sonsuz bilinçdışı okyanusuna dalarız. Bildiğimiz zaman ve mekânın geçerli olmadığı ve güncel alışılmış bilinç durumunda/GABD mümkün olmayan şeylerin bir çırpıda mümkün olduğu, garip bir âlemdir burası (mesela uçar veya suyun altında nefes alırız...). İşte rüya analizi, okyanusun derinliklerinde yaşadığımız bu olayları anlamlandırma arayışıdır. Niye karşımıza bir su perisi veya yunus çıkar, bütün bunların bir mânâsı var mıdır, yoksa yaşadıklarımız birer rastlantıdan mı ibarettir? Eğer tesa-

düf eseri değillerse rüyada geleceğe yönelik bir işaret olabilir mi? Rüya insanın gelişmesine katkıda bulunabilir mi? Bütün bu soruların cevaplarını, maneviyattan da ilham alarak, nefs ve hâl psikolojisi açısından değerlendirmeye çalışalım.

Yıllar boyunca terapilerden edindiğim tecrübelerin yanı sıra, modern psikoloji ve tasavvufa dayalı maneviyatla ilgili bilgileri bir sentez hâlinde sizlere sunmaya gayret edeceğim. Rüya yorumlaması olmaksızın, derinliğine analiz eden bir psikoterapinin mümkün olamayacağına inanıyorum. Ne var ki; insanı ve nefs binasını tanımadan yapılan rüya analizlerinin, faydadan çok zarar getireceği kanaatindeyim. Çok hassas bir insani boyutla temas hâlinde olduğumuz için, atılacak her adımın temkinle atılması gerekir.

> Rabbi heb lı hukmev ve elhıknı bis salihıyn...
> Rabbim bana doğru ve eğrinin (ne olduğuna) hükmedebilme bilgi ve yeteneği bağışla ve beni dürüst ve erdemli insanların arasına kat ve bana gerçeği benden sonrakilere ulaştırma gücü ver ve beni o nimetlerle dolu bahçenin varislerinden biri yap.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Şuara Sûresi: 83-85)

Öncelikle Kur'an âyetleri ve hadis-i şeriflerde bu konunun nasıl işlendiğine ve tasavvufun rüyaya bakışıyla ilgili örneklere bir göz atalım.[218]

> Allah; (ölenin) ölümü zamanında, ölmeyenin de uykusu esnasında ruhlarını alır. Bu suretle hakkında ölümü hükmettiği (ruhu) yanında tutar, diğerini belirli bir vakte kadar (yani eceli gelinceye kadar) salıverir, bedenlerine gönderir. Şüphesiz, bunda düşünen bir toplum için ibretler vardır.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Zümer Sûresi: 42).

[218] Rüya mevzusunda ayrıca Kur'an-ı Kerîm'deki şu âyetlere bakabilirsiniz: Hz. Yusuf'un (as) rüyaları ile ilgili, Yusuf Sûresi: 4, 5, 6, 36, 41, 44, 100; Enbiyâ: 5; Hz. İbrahim'in oğlu Hz. İsmâil'i kurban etmesiyle ilgili, Sâffât Sûresi: 102, 103 (rüyanın amacını açıklayan âyet-i kerime); Efendimizin (sav) Mekke'ye girişlerini müjdeleyen sadık rüya, Fetih Sûresi: 27.

Çünkü (rüyanda sana gösterilene bakılacak olursa) demek ki Rabbin seni de seçecek; sana olayların iç yüzünü görüp yorumlamayı öğretecek...

(Kur'an, M. Esed Meali, Yusuf Sûresi: 5)

Ey Rabbim! Bana nüfuz ve iktidar bahşettin; olayların altında yatan gerçekleri kavrayıp açıklama bilgisini verdin....

(Kur'an, M. Esed Meali, Yusuf Sûresi: 101)

Allah, Resûlünün rüyasını elbette doğru çıkaracaktır...

(Kur'an, Prof. Dr. Suat Yıldırım Meali, Fetih Sûresi: 27)

Yukarıdaki birinci âyet-i kerimede geçen, "Allâhü yeteveffel enfüse hıyne" ifadesindeki "teveffî" kelimesi, bir şeyi yeterli olarak yani kâmilen ve tamamıyla almak, çekip çıkarmak anlamına gelir. Bundan dolayı "ruh"un Allah tarafından tamamıyla kabzedilip alınmasına "teveffî" ve ölüme "vefat" denilmiştir. Alma fiilinin bir yakınlık olduğu kanaatine varırsak, uyku esnasında dünyaya dönük bilincimizin kapanması nedeniyle Yüce Rabbimize daha yakın olduğumuz, onun "koruması" altına girdiğimiz sonucunu çıkartabiliriz. Ayrıca Fetih Sûresi'nin 27. âyetinde gördüğümüz gibi, peygamber rüyaları dahil olmak üzere, tüm rüyaların son sahibi Cenâb-ı Hakk'tır. İslami açıdan rüyalar genelde sıradan rüyalar ve sadık rüyalar diye iki gruba ayrılır. İnternetteki İslam ansiklopedisinde aşağıdaki tanımı görüyoruz:

Rüya-ı sadıka, doğru ve görüldüğü gibi çıkan rüya demektir. Buna "rüya-ı saliha" da denir. Zıddı, Kur'an tâbiriyle, "edğas-u ahlâm/karışık düş"tür. İnsan, yaradılışı itibarıyla, uyurken uyanıkmış gibi bazı olaylar yaşar. Bunlar gündüzleyin uyanık olduğu sırada etkisinde kaldığı hususlar olabilir veya bir hikmete dayalı olarak görülen rüyalardır. Bunlar gerek sadık rüya olsun gerek edğas olsun; bu iki çeşit rüya hakkında bilgi vermektedir:

Allah Teâlâ, insanların Levh-i Mahfuz'daki durumlarını bilen bir grup meleği rüya işiyle görevlendirmiştir. Görevli melek Levh-i Mahfuz'dan aldığı durumları birtakım olaylar ve şekiller hâline sokarak ilgili insanın rüyasında kalbine yerleştirir, ki o kimse için bir müjde veya uyarı ya da kınama değerinde olsun. Böylece hikmetli, yararlı veya sakındırıcı bir faaliyet gösterilmiş olur. İlgili melek bu gayret içinde iken, şeytan da insana karşı duyduğu kin ve husumetten dolayı onu uyanıkken rahat bırakmak istemediği gibi, uyku âleminde de rahat bırakmak istemez. Ona birtakım hile ve tuzaklar kurmaktan geri durmaz. Şeytan, insanın rüyasını ifsad etmek üzere ya onu gördüğü rüya hususunda yanıltmak ister veya rüyasından gâfil olmasını sağlamaya çalışır.

Rüyalar genel olarak iki kısma ayrılır:

1- Peygamberlerin ve onlara uyan salih mü'minlerin gördükleri rüyalar; Yusuf (a.s)'ın gördüğü rüya (Yusuf 12/4) buna örnek gösterilebilir. Mümin olmayanlar da bu tür rüyaları görebilirler. Yusuf Sûresi 43. âyetinde bildirilen, Firavunun yedi zayıf ineğin yedi semiz ineği, yedi cılız başağın da yedi olgun başağı yuttuğunu gördüğü rüyasıyla, Hz. Yusuf hapishanedeyken iki mahpusun gördüğü rüyalar da bu tür rüyalardır (Haydar Hatipoğlu, *Sünen-i İbn Mâce Terceme ve Şerhi*, cilt. X, 89-90).

2- Kur'ân-ı Kerim'de, "edğasû ahlam (karmakarışık düşler)" (Yusuf, 12/44) diye bildirilen rüyalardır ki; şeytanın uyuyan kimseyle oynamasından, kişinin arzu ettiği veya etmediği bir şeyi çok konuşmasından veya arzulamasından kaynaklanırlar. Bu rüyalara itibar edilmez.[219]

Bu tanıma göre, "sâlih rüyalar"ın aksine karışık düşlere (edğas-u ahlâm) itibar edilmemesi gerektiği belirtiliyor. Öte yandan

219 www.kuranikerim.com, İsmâil Kaya, *İnternet İslam Ansiklopedisi*.

âyet-i kerimede (Yûsuf: 12/44), Firavun'un gördüğü rüyanın, çevresindeki danışmanlarca "anlaşılması zor, karışık rüya" diye tanımlanmasına rağmen, Yusuf (as)'ın bu rüyayı doğru yorumladığını görüyoruz. Demek oluyor ki, karışık ve anlamsız gibi görünen rüyalar bile, doğru yorumlandığında derin bir anlam ihtiva edebiliyor. Ansiklopedideki açıklamadan çıkan bir diğer önemli sonuç, rüyanın derûnunda taşıdığı, "müjde/uyarı/kınama" özellikleridir. Ayrıca sağlıklı bir yorum için rüyanın ilahî bağlantısının bilincinde olmak son derece önemlidir.

Rüya ile ilgili hadis-i şeriflere baktığımızda ise:

Rüya üç kısımdır: Bir kısmı; âdemoğlunu üzmek için şeytandan olan korkulardır; bir kısmı, kişinin uyanıkken kafasını meşgul ettiği şeylerdendir, bunları uykusunda görür; bir kısım rüyalar da vardır ki, onlar peygamberliğin kırkaltı cüzünden birini teşkil eder.

(Hadis i Şerif, Avf İbn Malik (ra) tarafından nakledilmiştir: sadık rüyalar)

Mü'minin rüyası, nübüvvetin kırkaltı cüzünden bir cüzdür.
(Hadis-i Şerif, Ebu Saîd (ra.) tarafından nakledilmiştir: rüyanın mübarekliği)

Benden sonra, peygamberlikten sadece mübeşşirat (müjdeciler) kalacaktır! (Hadis-i şerif: Buhari, *Tâbir*, n.5) Yanındakiler sordu: Mübeşşirat da nedir? "Sâlih rüyadır" diye cevap verdi.
(Hz. Ebu Hüreyre (ra) tarafından nakledilmiştir: rüyanın ileriye yönelik mesajı)

Sâlih rüyayı sâlih kişi görür veya ona gösterilir.

(Hadis i şerif, Muvatta)

Mesnevî-i Şerif'ten Rüya ile İrtibatlı Beyitler:

Nefs-beden, gönlün gölgesinin gölgesinin gölgesindedir. Nereden nefs, gönül mertebesine erişecek? Adam uyur, ruhu güneş gibi gökyüzünde parlar, nefs ise yorgan altındadır. "Can" boşlukta astar gibi gizlidir, bedense yorgan altında döner durur.

Ruh, "Rabbimin emrindendir", gizlidir, onun için nasıl bir örnek versem anlatmaya imkân yoktur.

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 4, s. 261, MEB Yay.)

Yüz binlerce yıldır havadaki zerreler gibi iradesizdim. O zamanı ve o hâli unuttum ama uykuda bu âlemden göçüp gitmem, bana o âlemden bir armağan.

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 4, s. 20, MEB Yay.)

Gözünüz iki dirhemlik taş ağırlığında bir yağ parçasıdır ama ruhunuzun nuru göklere kadar her tarafı kaplar. Nursa, bu göz olmadan da uykuda her şeyi görür, fakat göz bu nur olmayınca ancak harap olup gider!

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 4, MEB Yay)

Allah'ım, sen her gece ruhları ten tuzağından azat eder, onları dünyaya ait işlerden, hatıralardan kurtarırsın. Ruhlar, her gece ten kafesinden kurtulurlar da, kimsenin hükmü altında bulunmadan, kimseye hükmetmeden hürriyete kavuşurlar...
Halkın canları, nedeni, niçini olmayan bir sahraya, "Ruhlar âlemine" gider. Ruhları, ruhlar âleminde, bedenleri de yattıkları yerde istirahat eder.
Sonra, ilahî bir işaretle, bütün ruhları, tekrar ten tuzaklarına getirir, onları iyi ve adil insan olmaya davet eder.

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 1-2, s. 54, çev. Ş. C.)

Bu rüyaya benzeyen uykuya dalınca kendinden geçer, fakat yine kendinden kendine gelmiş olursun; yani uyuduğun zaman kendinden kalkar, kendine gidersin! Kendinden duyar, işitirsin de, filan kişi rüyada sana gizlice bir şey söyler sanırsın. Azîz dost! Sen, tek bir kişi değilsin; sen, bir âlemsin! Sen derin ve çok büyük bir denizsin. Ey insan-ı kâmil! O senin muazzam varlığın, belki dokuz yüz kattır; dibi, kıyısı olmayan bir denizdir. Yüzlerce âlem, o denizde gark olup gitmiştir! Bu konuyu anlatmak; uyanıklığın da, uykunun da elinde değildir. Zaten bu dünya ne uyanıklık, ne de uyku yeridir! Zanna kapılarak, kı-

yaslar yaparak insan-ı kâmilden dem vurma, sus; doğru bilen ancak Allah-u Teâlâ'dır...

(Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 3-4, s. 94, çev. Ş. C.)

İbn Arabi Hazretlerinin Görüşleri:

Gayb âleminden hareketle şuhûd âleminde kendini izhar eden (gösteren) her şey, Allah'tan gelen bir ilham, talimat ya da bir bildiridir.

(İbn Arabi hazretleri, *Fusûsu'l Hikem* s. 110 (40), s. 28)

İbn Arabi'ye (ks) göre varlığın beş mertebesi, aşağıdaki gibidir.

1- Zat mertebesi (gayb-ı mutlak/mutlak bilinmez)

2- Sıfatlar ve isimler mertebesi (ulûhiyyet makamı, bu konumun bir başka ismi de "akıllar mertebesi"dir)

3- Ef'âl/aksiyon mertebesi (Rubûbiyyet/Rab olma makamı, bu konumun bir başka ismi de "Ruhlar mertebesi"dir)

4- Emsal ve hayal mertebesi (âlem-i misâl)

5- Hisler ve müşahede veya şuhûd mertebesi (âlem-i şuhûd)[220]

Bu sıralamadan yola çıkarsak en alt "hisler âleminde" (normal güncel duyu ve duygular) bulunan her şey, bir üst mertebeye, yani hayal mertebesine göre ikincil bir zuhurat (çıkış) hükmündedir. Bu zuhurat veya oluşun derûnunda, misâl âleminden kaynaklanan bir "hâl" gizlidir ve bu hâl onun sırrıdır. Bu sır veya hâl "basınç altında" olduğu için ifşa edilmeyi, açığa çıkarılmayı bekler. İşte eşyanın ardındaki bu hakikati görmek, keşif (ya da mistik sezgi) diye tanımlanan, asli insani kabiliyettir.[221]

Uyku hâlinde duyu kapıları kapandığında (âlem-i şuhûd terk edildiğinde) insan, misal âlemiyle zaman ve mekân ötesin-

220 Ebû'l-Alâ el-Afîfî, *Fusûsu'l-Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yayıncılık 2000, s. 28.

221 a.g.e, s. 30, 387.

deki temas hâline geçer. Bu noktada, C. Tart'ın GABD (günlük alışılmış bilinç durumundan) bir "kuantum sıçraması" vasıtasıyla FBD'ye (farklı bilinç durumuna, yani rüyaya) geçişle ilgili açıklamasına atıf yapılabilir.

İmam Gazzali Hazretlerinin Görüşü:

Uyku demek duyuların durması ve kalbe uğramamaları demektir. Uyku ve hayalden temizlenip kendi zatında saf olarak kaldığında levh ile kendi arasındaki perde kalkar. İki ayna arasındaki perde kalktığı vakit öteki aynada olan şeylerin bazısı beriki aynaya aksettiği gibi levhde olan şeylerden bazıları da kalbe akseder. Ancak uyku, diğer duyulara mâni olursa da hayalin gerçekleşmesine engel olamaz. Levh-i Mahfuz'dan kalbe aksedenleri hayal kuvveti hemen alır ve onu misal ile hikâye eder. Tahayyülat onu daha iyi korur ve hayalde mahfuz olarak kalır. Uyandığı vakit ancak hayalindeki şeyleri hatırlar.[222]

Fahreddin Razi Hazretlerinin Görüşü:

Allah Teala nefs-i natıkanın cevherini felekler âlemine çıkmaya ve Levhi Mahfuz'a muttali olmaya uygun bir şekilde yaratmıştır. Buna mani olan şey, nefsin bedenin işlerini yürütmekle meşgul olmasıdır. Uykuda bu meşguliyet azaldığından nefsin felekler âlemine ve Levhi Mahfuz'a olan ilgisi kuvvetlenir. Ruh böyle bir durumda idrak ettiği algılara özgü ve orada gördüklerine uygun izler bırakır. Yorumcu da hayal âlemine bırakılan bu izlerden, ruhsal algılara intikal eder.[223]

İbn-i Haldun Hazretlerinin Görüşü:

Rüya ruhani birşey olup, uykuda iken insani olan ruhun, mânâ âlemine dalması sonucunda, gaipten kendisine akseden varlıkların şekil ve suretini bir anda görmesinden ibarettir. Çünkü ki-

222 *Ihyâ-u Ulumuddin*, terc.Ahmet Serdaroğlu, IV.cilt, s. 903 Istanbul, 1985.

223 *Tefsirul Kebir*, XVIII cilt, s. 135.

şi uyku hâlinde iken ruh, ten ve maddi şeylerle olan ilişkisini kestiği için, diğer ruhani varlıklar gibi o da gaybî âleme yöneldiğinde melekleri ve diğer lâtif cisimleri müşahede eder.[224]

Yaşayan Hakk Dostlarının Rüya Konusunda Görüşleri:

Rüyalar da, ruha ait bir hassa olmaları itibarıyla telesteziye dahildir. Bu cihetle de madde ve fizik ötesi âlemlerin ve o âlemlere ait varlıkların mevcudiyetine delil teşkil ederler. Rüya, hakikat âlemine açılan pencerelerden, olmuş ve olacak hadiselerin aynen veya bir kısım sembollerle müşahade edilmesinden ibarettir. İnsan zihni, değişik baskı ve şartlanmalardan uzak kaldığı ölçüde her rüya, ötelerden bir ışık, bir işaret gibi insanın önündeki karanlıkları aydınlatıp ona yol gösterebilir. Rüyalarda göze, maddeye ve ışığa ihtiyaç duyulmadığı, görülen şeyler basiret ve ruhun idrakıyla sezildiği için, rüyalar çok defa insana tasavvur edemeyeceği kadar güzel ve geniş şeyler de anlatabilir. Bir tek rüya ile dün, bugün ve yarına dair, kitaplara sığmayacak kadar geniş malumatın verildiği hiç de az değildir. Rüya görmeyen insan yok gibidir. Bu itibarla da ona, ruhun tabii müşahedesi diyebiliriz. Bu müşahedeyle insan, cismaniyet çeperinin dışında ve tamamen ayrı bir buudda yaşayabileceği gibi, aynı kuşakta kadere ait çok sırları sezebilir...

Aynıyla ortaya çıkan rüyalar o kadar çoktur ki, eğer her şahıs gördüğü rüyalardan sadece tâbiri çıkanları tesbit edebilseydi, bundan kocaman kitaplar meydana gelirdi.

Öteki âlemden insanın müşahede ufkuna sarkmış, her temiz ruhun istidadına göre gördüğü nice rüyalar vardır ki, gönül o rüyalara girip tenezzüh eder.. Her biri birer gül bahçesi sayılan o bahçelerdeki kevser çeşmelerine varıp kana kana içer ve sonsuzluğa açılan o gizli menfezlerden, gözlerin görmediği, kulakların işitmediği ve ruhların tasavvurundan aciz bulunduğu manzaraların müşahedesiyle kendinden geçer.

224 *Mukaddime*, terc. Zakir K. Ugan, İstanbul, 1989 cilt I, s. 251-252.

> Rüyalar sayesinde, kalb ve basiret gibi iki ayrı hassamızın olduğunu idrak eder ve cismin üç buudlu mahbesinden kurtuluruz. Vakıa, hakikatle bütünleşmiş yüksek ruhlar için, öteleri müşahedede rüyalara ihtiyaç yoktur. Onlar her zaman, orayı ve burayı bir arada görür ve sonsuza ait güzelliklerle mest-u mahmur olarak yaşarlar. Ne var ki bu kapı, herkese açık değildir; açılanlara da çok ciddi mücahede ve ruhi tecrübelerden sonra açılabilmektedir. İnsan zihnini, en pis şeylerin iç içe bulunduğu bir mezbelelik olarak görenler veya bu mevzudaki tesbitlerini hayvani duyguların bulanık dünyasından takip edenler, bin bir ilham esintisinin üfül üfül esip durduğu rüyaları, şuuraltı hortlaklarının karnavalı olarak görüp göstermelerine karşılık; ilk ilhamlarını onlardan alan binlerce mucit ve Hakk dostu, misal âleminin bu feyyaz ve bereketli ikliminе hep minnet duymaya devam edeceklerdir.[225]

Naklettiğimiz bu İslami ve tasavvufi kaynaklar ışığında, rüyayı ve içerdiği mesajı anlamaya çalışırsak şu sonuçları çıkarabiliriz.

Rüyaların çoğu bize ders vermek niyetiyle, hâlihazırda ve gelecekteki hayatımıza yön verebilmemiz için sahneye konmuş ilahî senaryolardır. Bütün insanların derûnî hakikati olan Rabbanî ilhama en yakın mertebedeki insan-ı kâmil potansiyeli, genel rüya mesajını kişisel hâle dönüştürmek için vesile olur. (Evrensel ilahî mesaj, "Can" merceğinden geçince kişisel hâle dönüşür.)

İbn Arabi Hazretlerinin Allah ve Rab telakkisine baktığımızda *Fusûs*'da aşağıdaki müşahedeyi görüyoruz.

> Çünkü Rubûbiyyet (ferdin Allah ile olan şahsi münasebeti olduğundan) ancak ve özellikle her bir ferd hakkında belirlenmiş olup, Allah ile olan ilgisi de Küll'ün ferdin istidadına tekabül eden bir Vechesi dolayısıyladır; işte bu özel ferdin Rabbi budur. Hiçbir özel varlığın Tek ve Eşsiz olan Zat ile bir ilgisi olamaz.
>
> (*Fusûs* s. 95-91/113-114).

225 Fethullah Gülen, *Varlığın Metafizik Boyutu*, Feza Gazetecilik.

Buradan yola çıkarak rüya esnasında "Can"ın, kabiliyetine/alıcılığına göre, Rabbinden gelen ilhamî tecelli doğrultusunda bir senaryo yazabileceğini varsayıyoruz. Evrensel olan ilahî mesaj, bu şekilde kişiye yönelik özel bir yayın hâline dönüşür ve kişisel anlamı olan bir ders niteliğine bürünür. Fakat İbn Arabi hazretlerinin ısrarla belirttiği gibi, bu temas Rabbimizin Zatı ile değil, Rubûbiyyet (Rablik) yönüyle olur.

Bu âlemden (âlem-i misâl) "aşağılara" indiği için çoğu rüya, bir yönü ile mübarek ve rahmanidir. Rüya, gerçek mesajından saptırılıp yanlış yorumlanırsa veya kişi rüya sahnesinde kendisine gösterilen olumsuz yönleri ile özdeşleşirse zulmani (nurun zıddı anlamında) ve şeytani bir hâle dönüşebilir. Ama içeriği ne olursa olsun, rüyada sergilenen oyun doğru tâbir edilirse ders mahiyeti taşır, bizim nefs katlarında yükselmemiz için yazılmıştır.[226]

Rüya zaman/mekân ötesinden geldiği için, ileriye yönelik mesajlar taşıyabilir.

Rüya bazen alt, bazen de üst bilinçdışına "ışık" tutarak bize nefsani varlık katlarımızı yansıtır.

Bazı rüyalar, gün boyu yaşadığımız olayların enstantaneler hâlinde tekrarlanması, bazıları ise "susayan insanın rüyasında akar su görmesi gibi" fizyolojik ihtiyaçlardan kaynaklanabilir. Fakat ferasetle, ibret alınarak bakıldığında bu kısa ve "anlamsız" rüyalar bile anlam kazanabilir.

[226] Şeytan da değişik kılıklarda sahneye girip bizi ayartmak isteyebilir, ama bu "oyun" da yine Rabbimizin izni ile gerçekleşir. Evren ve ruhlar âlemindeki her şey Rabbimizin izni ile gerçekleşir (bkz. Bakara Sûresi'nin 255. âyeti "Menzellezi yeşfa'u indehu illâ biiznihî/O'nun izni olmadan kimse şefaat edemez). Bütün olay, Kur'an ve Sünnet-i Resûlullah'tan feyzalan, rüya refakatçisi veya rehberin, sahnedeki oyunun rahmani olmayan yönlerine işaret etmesi ile açıklığa kavuşur. Bu durumlarda şeytanın maskesini düşürmek için terapist, pasif izleyici rolünü terk edip gereken hatırlatmayı yaptıktan sonra, yine rüyanın sahibi ile seyirci koltuğundan izlemesini sürdürür. Böylece ilk bakışta hiç rahmani ol mayan bir rüya, rahmani bir hâle dönüşebilir.

Rüya Analizine Giriş

Biz bu bölümde elimizden geldiğince, o dokuz yüz katlı nefs binasının bazı alt katlarında olup bitenlerin analizini yapmaya çalışacağız. Rüyaların hakiki ve nihai yorumu, mürşid-i kâmillerin ihtisas alanına girer. Özellikle sadık rüyalar diye tanımlanan ve "çok yükseklerde" cereyan eden hadiseler, maarifet ve makam sahibi kişiler tarafından yorumlanır. Mürid-mürşid gönül bağlantısı, bildiğimiz her tür insani ilişkiden daha öte bir yoğunluk arz eder. Batı'da telepati diye tanımlanan düşünce alışverişi, hiçbir şekilde bu ilişkinin seviyesine ulaşamaz. Mürşid, müridin rüyasını bazen rüyada yorumlar, bazen de sözlü aktarım olmadan gönlüne ilham eder. Mürşid, müridi sürekli gözetim altında tuttuğu için, gerektiğinde rüyalarda görünerek uyarabilir. Bunlarla ilgili, rasyonel hiçbir açıklama yapılamaz, ancak yaşanarak bilinir.

> Şimdi Hakk'a yürümüş bir Mürşid-i kâmil ile yoğun bir gönül bağı olan arkadaşım, rüyasında yolda yürürken çok cazibeli bir "hayat kadını" ile karşılaşır! Gönlü kayar ve kadınla anlaşıp civardaki bir otelin yolunu tutar. Arkadaşım otelin döner cam kapısından içeri girdiğinde birdenbire karşısında mürşidini görür. O mübarek zat kollarını kaldırıp "Hayyyt" diye üzerine geldiğinde "rüya" bitiverir! Aynı arkadaşım bendenize, mürşidin Hakk'a yürümeden önce rüyasında kendisine, son nefesini nasıl vereceğini gösterdiğini de nakletmişti.

Şimdi, şahsen gördüğüm ve terapilerime katılan kişiler tarafından bana sunulan rüyalardan örnekler vererek rüya konusuna devam etmek istiyorum. Kişisel bir özeleştiri yapmak gerekirse, beş sene öncesine kadar rüyaların gerçek anlamına pek fazla nüfuz edebilmiş değildim. O vakitler, bana anlatılanları belli kalıplara sokma gayretiyle, asli saflığından, yani hakikatinden uzaklaştırarak yorumlamıştım. Fikirleriyle pek bağdaşmasam da Freud'un cinsel sembolizm ağırlıklı yaklaşımı, rüya ana-

liz yöntemimi etkilemişti. Kalıplara başvurduğumdan dolayı, bulutsuz bir gecede pırıl pırıl parlayan mehtap gibi apaçık olan rüya sahnesi, sisler ve bulutlar ardına gizlenmişti. Meğer yapmam gereken tek şey, rüyanın sahibi (rüyayı gören ve gösteren kişi!) ile bir koltuğa oturup beraberce "aşağıda" oynanan rüya sahnesine bakmakmış! Nefsin yapısına nüfuz ettikçe sisler dağıldı ve sahne asıl hâliyle meydana çıktı.[227]

Bu durumu, bir tiyatro oyunu izledikten sonra, oyun arasında yanımızdaki kişilerle birlikte oyunu, oyuncuları ve verilmek istenen mesajı yorumlamaya benzetebiliriz. Tabii, senaryosu ne olursa olsun, rüya oyununun ibret almamız için bize özel yazılmış olması ve dâhiyane bir uslupla sunulmuş olması söz konusudur. İşte bu yüzden C. G. Jung'un kendi analizini yaparken coşkuya kapılıp "bu yaptığım sanat" demesine şaşmamak gerek. Hiç şüphe yok ki, içimizde bir yerlerde bilge bir sanatkâr gizli ve bu sanatkâr her gece bizlere birbirinden değişik oyunlar sunuyor. Amacı, içinde bulunduğumuz hayat sahnesinin sadece bir oyundan ibaret olduğunu ve bu sahnede bizi temsil eden kişilerin sadece birer oyuncu olduğunu bizlere göstermek.

Çok sevdiğiniz bir arkadaşınızın, defalarca uyarmanıza rağmen, bazı durumlarda kabaca insanları kırdığını görüyorsunuz. Bir gün aklınıza çok özel bir ders verme metodu geliyor. Arkadaşınızı ona fark ettirmeden "gizli kamerayla" çekiyorsunuz. Söz konusu kaba davranışlarını tespit ederek, eşref saatine denk geti-

227 Bu tarz bir rüya analizine, biraz sofistike bir tâbirle "fenomenolojik/görüntübilimsel yaklaşım" diyebiliriz. Alman Filozof Husserl, hakikatin, yorumlamaktan değil, görmekten geçtiğini söyler. Nesnelerin ideal yapısını betimleyerek, felsefeyi bilimler bilimi yapmak ister. Bu yaklaşım, Efendimiz Hz. Muhammed'in (sav) o bilinen hadis-i şeriflerinde yaptığı, "Rabbim bana eşyanın hakikatini göster" duasının, filozofca arayışını anımsatır. Filozoflar, hakikate rasyonel akıllarıyla, "dışarıdan", ilahî yardım almaksızın ulaşmak isterler. Oysa rasyonalite ötesi "müşahede" hâli olmadan, eşyanın hakikatine ulaşamaz, hep o "şehrin" varoşlarında dolaşır dururuz.

rip ona bu filmi gösteriyorsunuz. Amacınız kesinlikle onu aşağılamak ya da incitmek değil. Sadece kendisinin de o hâlleri görmesini ve değişmesini istiyorsunuz. Şaşkın şaşkın yüzünüze bakıp, "Ben bu muyum?" dediğinde, muhabbetle elini avuclarınıza alıyor ve "Evet bazen 'o'sun ama 'sadece o değilsin'" diyorsunuz.

Rüya yorumunda, rüyayı gören kişinin üç ayrı kattaki temsilcileri de devreye girer.

Bunlardan birincisi, nefsin üst katlarında bir yerlerden bizlere şefkat, muhabbet ve anlayışla gülümseyen, rüyanın yazarı ve senaristi "Can"ımızdır. İlahî feyze mazhar olmuş, ilham almıştır. Tuttuğu aynadan bizlere, "bizleri" yansıtır. İkinci temsilci, rüya sahnesinde rol alan alt kişiliklerimiz ile hayat oyununda bu rollerle özdeşleşen biz seyircileriz. Üçüncü olarak ise kâh öfkeli, kâh kaygılı; kâh şehvetinin kâh hırsının esiri bir roller dizisi. Her perdede soyunma odasına girip değişik bir kostüm giyen, bazen tanınmamak için maske taşıyan, kendisini başkası gibi gösteren muhteşem komedyenler. Rollerini öyle gerçekçi oynarlar ki, "bir bilenin" yanında olmasak onları kendimiz sanırız (eğer rüya doğru yorumlanmazsa sanıyoruz zaten). Böylece Can, alt kişilikler ve rüyayı izleyen seyirciler olmak üzere rüya sahnesindeki bütün temsilcilerimizi de görmüş oluruz. Eğer rüya yorumlanmazsa rüyanın bu üçlü yapısının farkına varmadan bu rollerin hâlleri ve huyları ile özdeşebiliriz. Sahnede oynanan oyunu gerçek hayatta da oynamaya çalışırız ya da bu oyunu sanki bize ait değilmiş gibi, yabancı gözlerle uzaktan seyreder, gereken dersleri çıkaramayız. Senaryo yazarını ve sahnedeki oyuncuları bilmek yetmez, bir de üst katta bizimle oturup aşağıda oynanan oyuna işaret eden bir rehber lazımdır. "Rehber" hiç yorum yapmadan, sadece oynanan oyunun bu üçlü yapısına açıklık getirse bile, bazen yeterli gelebilir.

Bütün bunlara nefs ilmi açısından baktığımızda, rüyada nefs-i emmâre konumunu, nefs-i levvâme katından seyrediyoruz, diyebiliriz. Üst katta olduğumuzu bildiğimiz andan itibaren biz sade-

ce sahnede oynadığımız roller değil, bir bilen, gören ve müşahede edenizdir. Sahnede kan gövdeyi götürse, millet birbirine girse, canavarlar bizi kovalasa, kısacası traji-komik, korkunç, garip bir oyun sergilense bile, bu sadece bir oyundur. Ders almamız gereken, Rabbimizden gelen ilhamla "bizim" tarafımızdan, yine "bize yazılmış" bir oyun. Oyunu üstten izleyen bizler eğer dehşete kapılırsak, rehber gülümseyerek elimizden tutar ve bize basit ama çok rahatlatıcı bir soru sorabilir: "Peki siz sadece bu rolden mi ibaretsiniz? O zaman, kimsiniz?"

Tüm bu anlatılanlar, rüya tâbirinin ve tâbiri yapanın önemini ortaya koyar. Nefsin yapısını bilmeden, oyunu görmek ve ders almak mümkün değildir. Örneğin çoğu şeyin, cinsel sembol (fallus, vajina vs.) olarak yorumlandığı klasik psikanalitik rüya yorumlarına baktığımızda, öncelikle nesnelerin sembolik anlamlarının dar bir çerçeveye yerleştirildiğine tanık oluruz. Oysa belli bir sembolik değeri olan bir nesnenin, her birey için ifade ettiği anlam farklı olabilir. Bu, cinselliğin yanı sıra çok değişik, asli, lâtif bir yönümüze de işaret edebilir.

Mesela rüyalarında defalarca ney üfleyen bir hanımefendi, Freud'a başvurmuş olsa, onun nasıl bir yorum yapacağını tahmin edebilirsiniz... Oysa ney üflemenin derûnî mânâsı, içinde hiçbir engel kalmayan, asli vatanından koparılmış bir kamışın, ilahî nefesin ve rahmetin çıkması için bir vesile olmasıdır. En ulvi nefs katlarından alt katlara yankılanan bir çağrı, hasret, ana vatana davet... Gel, sen de benim gibi boşal da yüksel, senin yerin sadece bu süflî dünya değil, sen aslında kimsin biliyor musun...?

Çoğu rüyanın nihai amacı, insana aslında kim olduğunu ve sahip olduğu inanılmaz potansiyeli hatırlatmaktır. Büyük sanatkâr, kâh bu yolda bize alt katlardaki rollerimizi gösterir, kâh üst katların muhteşem asli duyu ve duygularına işaret eder. Tüm hayatımız boyunca görüp müşahede edelim ve kendimizi aşalım diye tasarlanan bu oyunlara Can, kimi zaman kendisi de

değişik suretlere girerek katılır. (Jung'un mübarek insan arketipleri, yaşlı bilge vs.)

Rüya Örneği I

Bir süre önce gördüğüm bir rüyayı sizlerle paylaşayım. Yaklaşık bir sene kadar, bana büyük maddi olanaklar sağlayabilecek bir işle meşgul olmuştum. Bir satış söz konusu olduğunda kazancımla neler yapabileceğimi hayal ettim. Ve akabinde şu rüyayı gördüm:

> Masmavi, berrak bir denizde, deniz gözlüğüyle diplere bakınarak yüzüyordum... Birden denizin dibinde batık bir tekne gördüm. Bu tekne, kuzey denizlerinde kullanılan, her türlü hava koşuluna dayanıklı, muhkem bir "kurtarma gemisine" benziyordu. İşin ilginci, batık olmasına rağmen, boyası pırıl pırıldı ve hasarlı hiçbir yanı yoktu. Onu gördüğümde ilk aklıma gelen şey, denizde bulunan sahipsiz bir geminin ilk bulana ait olacağıydı. Kimsenin haberi olmadan onu yüzeye çıkarmalıyım diye düşündüm. Bu arada arkamda yüzdüklerini fark ettiğim birkaç çocuğu "Aman kimseye söylemeyin" diye uyardım. İlk sahne böyle bitti ve aynı rüyanın ikinci perdesi başladı. Kıyıya çok katlı, lüks bir yolcu gemisi yanaşmıştı. Ben de bu gemiye binmiş, içinde geziyordum. İnsanların vur patlasın, çal oynasın eğlendikleri birçok kattan geçtim. Dans ediliyor, şampanya patlatılıyor, siyah havyarlı kanepeler yeniliyor ve âhu gibi güzeller gözlerini süzüyorlardı... Hiçbir katta durmadan, üst güverteye çıktım. Dayanılmaz bir iştiyakla gözlerimi denize diktim. Batık tekneyi yukarıdan görebilmeyi ümit ediyordum. Fakat birdenbire, içinde bulunduğum o lüks yolcu gemisinin halatlarının çözüldüğünü ve sahilden hareket etmeye başladığını fark ettim. Dehşetle, merdivenleri ikişer üçer atlayıp çıktığım katları rüzgâr gibi geçerek alt güverteye indim. Bu arada gemi sahilden biraz uzaklaştığı için, son bir gayretle, havada uçarcasına bir perende atarak sahile ulaştım. Bir yerim incinmemiş, yumuşak bir iniş yapmış-

tım. Orada bulunan birkaç kişi, "Vay be adama bak, amma uçtu!" dediler. Ben de onlara gülümseyerek, "Evet, yaşım 57 ama bende hâlâ iş var" dedim. Bir sonraki sahnede yine suda ve o batık geminin üzerindeydim.

Büyük, bilge sanatkâr bu rüya ile acaba bana hangi mesajları vermiş olabilir? İşte benim algıladığım mesajlar: Sen aslında ait olmadığın bir âlemde dolaşıyorsun. Ne var ki, orada (lüks gemide) uzun boylu kalmaya gönüllü değilsin. Aklın fikrin, batmış gibi görünse de kurtarılabilir olan, küçük ama dayanıklı o teknede. Korkma o tekne sana ait. Biraz çaba gösterirsen yine suyun yüzeyine çıkartabilir, eski hayat tarzına devam edebilirsin. Bunu yapacak irade ve güç sende var. (Buradaki mavi, berrak deniz, muhtemelen üst bilinçdışını sembolize etmekte, arkamdan yüzen çocukların arketipsel bir anlamı olabilir. Rüyayı çok katmanlı, ayrıntılı bir şekilde yorumlamak da mümkün.)

Yukarıdaki örnekte gördüğümüz gibi, çok derin anlamı olan semboller vasıtasıyla, hayatımızın bazı dönemlerinde içinde bulunduğumuz ortam ve gelişme potansiyelimize dikkat çekilebilir. Şimdi benim bu rüyayı nefsin üst katlarından bihaber, uzun seneler klasik psikanaliz eğitiminden geçmiş bir terapiste anlattığımı tasavvur edelim! Şöyle bir tâbire ne dersiniz?

Bendeniz bir divana uzanmışım. Ağzında piposu, sakallı, bilge bakışlı, olgun, hayatın tüm cilvelerini görmüş ve "aşmış" terapistim beni muhabbetle dinliyor. Bana hiç bitmeyecekmiş gibi gelen, uzun bir sessizliğin ardından, sakin ama otoriter bir sesle: "Hayalleriniz ve gerçek dünya arasında bir seçim yapma zamanı gelmedi mi?" diye soruyor ve susuyor. O an beynimde bir fırtına kopuyor. Güçlü bir rüzgâra kapılmışcasına oradan oraya savruluyorum. Titrek bir sesle, "Sizi anlıyorum" diyorum (ama aslında birşey anladığım filan yok). Yine uzun bir sessizlik oluyor. Terapist yine lütfedip o mübarek ağzını açıyor ve "Hayallere dalmak yerine, artık cesaretle hayatı göğüsleseniz nasıl olur?"

diyor. Bu "bilge sözler"i işittikten sonra üzerime bir sıcaklık basıyor. Teknede gördüğüm, o âhu gibi güzellerden birisi aklıma geliyor. Bendeki bu "hâl değişimini" fark eden, şahin bakışlı terapistim fırsatı kaçırmıyor ve "Şu an aklınızdan neler geçiyor?" diye soruyor. Yattığım yerde üstüme ter basmış bir hâlde, utanıp sıkılarak, yaşadıklarımı ağlamaklı bir sesle anlatıyorum. Terapist, "İşte bu!" diyor. "Bana duygularınızı korkmadan, utanmadan anlatın da rahatlayın." Sözünü dinliyorum. Anlattıkça rahatlıyor, âdeta kanatlanıp uçuyorum. Yeniden doğmuş gibiyim. Terapistim büyük bir iş başarmış olmanın gizli gururu ile (ama duygularını bana hiç çaktırmadığını sanarak) beni dinliyor. Ben zembereği bozulmuş bir saat gibi, hasretini çekip de vicdanımdaki katılık (süperego patolojisi!) nedeniyle bir türlü yaşantıya dönüştüremediğim duygularımdan söz ediyorum. Konuşmam bitince bir sessizlik oluyor. Ardından terapistim hiç beklemediğim bir soru soruyor: "Frank Sinatra'nın, *'It's my life, I did it my way*/Bu benim hayatım, onu kendimce yaşadım' şarkısını anımsıyor musunuz?" Bu çağrışıma hayran kalıyorum. Ne muhteşem, ne bilge bir insanla beraber olma şerefine nailim! Verilen mesaj açık: Artık "hayaller" peşinde koşmamalı, kendi tarzımı oluşturmalıyım. Cesaretle hayatı göğüsleyerek "var" olmalıyım. İşte bu adam bir seansta içimdeki bütün düğümleri çözdü. Aldığı ücreti hak etti, helâl olsun! Şükranla elini tutup nemli gözlerle onun da yaşarmış olan gözlerine baktıktan sonra, koşarcasına muayenehaneden çıkıp var olmak üzere hayata atılıyorum!

Peki terapist bana ne yapmıştı? Nefs-i emmâre konumundaki rollerimle özdeşleşmem konusunda beni teşvik etmiş, bu rolleri yaşamanın gerçek özgürlük anlamına geldiğini görmemi sağlamıştı. Bir başka deyişle, rahmani olan rüyamı bozarak şehvani bir hâle dönüştürmüştü. Eğer rüyamın "batık gemi" bölümünün analizini istemekte ısrar etseydim, muhtemelen psikanalitik dünya görüşüne sahip terapistim, metakomünikatif düzeyde, açık veya üstü kapalı bir tarzda, benim yanlış bir iz üzerinde

olduğumu ifade eder, belki de rüyanın bu bölümünü, geriletici okyanus duyguları/*regressive oceanic feelings* olarak nitelendirirdi. Freud bu hissi, "okyanus duygusu" olarak tanımlamış ve gerçekte ne olduğunu bilmediğini itiraf etmiştir. Ama genelde materyalist, indirgeyici, pozitivist, yatay nedensellik dünya görüşleri nedeniyle Freud ve ondan sonra gelen, özellikle klasik psikanaliz eğilimli psikologlar bu tür "ilkel duyguları" hafifseyip regresif olarak tanımlarlar.

Bu anlattıklarımla, elbette patolojik durumlarda aşırı katı vicdan (üst benlik patolojisi) örüntüsü yoktur demiyorum. Nitekim ben de dinî kuralları bir işkence ceketi hâline getirmiş, nörotik, obsessif insanların terapilerinde bu aşırı katı vicdanı, daha insani bir hâle dönüştürmeye çalışıyorum. Fakat maalesef ahlaki rölativizm, özellikle tanrıtanımaz Freud'cu psikanaliz ve ondan sonra gelen ekollerin müşterek düsturu gibi görünüyor. İslam ve tasavvuftan feyzalmaya çalışan bir terapist, ahlaki rölativizmin tuzağına düşmeden, orta yolu izleyerek, bu katı vicdan boyutuna esneklik katarken, ilahî kuralların bozulmamasına da özen gösterir. Zira bu kurallar bozulursa nefs katlarında, karanlığa doğru kaçınılmaz bir iniş başlar.

Fransız şair Romain Rolland ile Freud arasında, 1927 yılında bir dizi yazışma gerçekleştiğini biliyoruz. Freud Rolland'a *Bir Hayalin Geleceği* adlı kitabını hediye eder. Roland teşekkür cevabında, Freud'un din konusundaki düşüncelerine tamamen katıldığını belirtirken (Freud kitabında dinin bir hayalden ibaret olduğunu vurgulamıştır), Freud için yepyeni bir duygu olan, "okyanus duygusu"ndan da söz eder. Roland'ın meditatif deneyimleri vardır. Kendisi Hintli guru Ramakrişna'nın mürididir. Bu okyanus duygusu fikri, Freud'da bir şok dalgası yaratır. Aslında içeriye doğru sınırsız diye telakki ettiği bilinçdışının yanı sıra, insanın bir de dış dünyaya dönük "sınırsızlığı" olabileceğini varsayar. Çıkış noktası, bebeğin em-

zirilirken annesi ile yaşadığı birlik duygusudur. Bu, birlik içinde beraberce yaşanan bir aşktır.

Nihayet bir ömür boyu insan nefsini inceledikten sonra Freud, 1938 yılında, seksen iki yaşında, maneviyatın içsel boyutlarını araştıran bir yol olduğunu kabul eder ve şöyle der: "Maneviyat, ego ve id'in dışındaki âlemin, bulanık bir özalgılamasıdır" (*Mysticism is the obscure self-perception of the realm outside the ego and the id*).

Psikanaliz mantığı çerçevesinde bu "regresif/geriletici duygular", gelişmenin tam aksine, primitif/ilkel bir duruma geri dönüş olarak algılanır. Zira şizofrenik psikozlarda da bu tür duygular yaşanmaktadır. Aradaki fark, eğitim eksikliği nedeniyle ayırt edilemez. Açıkça ifade edilmese bile, bu görüşe göre, manevi ve dinî duygular da, bu tür delice/şizofren duygulara "kardeş duygular"olarak telakki edilip aşağılanmaktadır. Bana sorarsanız bu tavrın altında, bu dünya görüşündeki insanların (çokbilmiş terapistlerin!) bilinçdışında yaşattıkları yoğun kaygı yatmaktadır. Böyle bir durumda terapist, ampirik, pozitivist, seküler, modern, çağdaş dünya görüşünde bu tür duygulara yer olmadığını ifade eder ve tüm kapıları kapatır. Zira kendisinin hiç merak edip de araştırmadığı ve bundan dolayı sürekli yadsıdığı "bilinmez bir alana" girilmiştir (üst bilinçdışı). Metakomünikatif/satırlar arası iletişimde "Oraya dokunma!" mesajı verilir. "Bu konular benim ihtisas alanıma girmiyor, beni aşıyor" şeklindeki kibar cevaplar, aslında kesin bir reddedişin ve altta yatan yoğun kaygıların bir tür dışa vurumudur. O çokbilmiş, mağrur terapistin de bilinçdışı kategorileri vardır ve "hastasının" görüşleri bir şekilde onu rahat bırakmaz. Geceleri rüyalarında çok anlamlı mesajlar alabilir. İleride göreceğimiz C. G. Jung'un rüyaları, bu anlattıklarımıza açıklık getiriyor. Terapist, yıllarca süren yadsımalar sonucunda, kıyısına kadar geldiği ama bir türlü içerisine giremediği "okyanu-

sun" kenarında, ağır bunalımlar yaşayabilir, alkol ve diğer bağımlılıklardan mustarip olabilir (Freud kokain bağımlısıydı).

İlahiyat ve felsefe hariç başka hiçbir meslek grubunda psikiyatri kadar insanın "üst âlemi" ile yoğun temasa geçiş söz konusu değildir. Psikoterapi uygulayan bir psikoterapist, istediği kadar yadsısın ya da rasyonalize etsin, yine de "farkında olmaksızın" insan denilen bu muhteşem varlığın sonsuz ve lâtif boyutları ile karşı karşıyadır. Karşısındaki insan ona kendi iç âlemini yansıtıp aslında kim olduğunu hatırlatır. İnsanın canı ile temasa geçmek, çok yüce bir şeref olmanın yanı sıra tehlikelidir de. Eğer üstüne binebileceğimiz, dümeni olan bir teknemiz yoksa akıntı bizi bilmediğimiz sulara sürükleyebilir!

Yeni çağ psikanaliz medeniyetinin insanı getirdiği varoluş konumu, *self-fulfillment*/kendini tatmin etme, *self-realisation*, *self-actualization*/kendini gerçekleştirme, *individuation*/bireyselleşme kavramlarıyla nitelendirilse de aslında hedonizm, narsisizm ve egoizmin teşvik edilmesidir.

Rüya Örneği II

Birinci Perde

Aldığı ilahî feyzin yönlendirmesi ile "Can"ın, elindeki projektörü, dengeli bir şekilde bazen alt bilinçdışının karanlık mahzenlerine, bazen orta bilinçdışının güncel olaylarına, bazen de üst bilinçdışının lâtif duyu ve duygularına tuttuğunu görüyoruz. Ne zaman bizim iyiliğimiz için korku ve kaygı veren mahzenlere ve onların sakinlerine ışık tutulsa, bir süre sonra üst âlemimiz de aydınlatılıyor. Sanki yaralarımızı deşmiş, bizi üzmüş olmaktan dolayı, kendisi de mustarip oluyor da, "Bak, sen sadece bu mahzenlerin sakini değilsin; senin bir de yüce, ulvi, kutsal yönlerin var" deniliyor. Müşfik bir anne evladına nasıl anlayış, sevgi ve ihtimamla yaklaşırsa, bize de öyle yaklaşılıyor. Böylece bilinçdışı ile temas kolaylaştırılmaya çalışılıyor, taşıyamayacağımız yük bize yüklenmiyor.

Lâ yukellifullâhe nefsen illâ vusahâ"...
Allah hiç kimseye taşıyabileceğinden daha fazlasını yüklemez...
(Kur'an, M. Esed Meali, Bakara Sûresi: 286)

Şimdi size sunacağım rüya örneklerinde, alt bilinçdışı ile ilk temasın nasıl gerçekleştiğini göreceğiz. Genelde alt bilinçdışı bulanık kirli su, karanlık orman, koyu kesif sis, derin kuyu, mağara gibi sembollerle ifade edilir. Birinci perde yavaşça kalkar ve Can, rüyanın ilerideki perdelerine anlam verecek prelüd sahnesini oluşturur. Dekor ve bir veya birkaç oyuncu...

Ilık bir yaz günü Bodrum'daki Paşalimanı koyunda, deniz kenarındayız. Balıkadam giysileri içinde genç bir bayan, elinde yeni keşfedilmiş çok özel bir alet tutuyor. Bu alet, deniz altındaki hayat belirtilerini tespit etmeye yarıyormuş. Denizin sathı çok pis. Petrol atıkları ve çöpler göze çarpıyor. Baştan iğrenmesine rağmen genç bayan dalmaya karar verip suya giriyor.

Rüyadaki bu ilk sahne amaçlı bir şekilde düzenlenmiştir. Deniz bilinçdışını temsil ediyor ve üstündeki pislikler, Assagioli yumurta şemasının orta ve alt bilinçdışı alanlardaki bastırılmış, kabullenemediğimiz olumsuz duyguları simgeliyor. Ama daha bu ilk sahnede Rabbimiz, rüya senaryosuna ümit verici bir öğe yerleştirmiş: "hayat belirtilerini tespit eden alet". Verilmek istenen mesaj şu yönde: Sana ilk aşamada iğrenç bile gelse denizin derinliklerinde "hayat" var. Zor da olsa bu ilk adımı atıp suya girmen gerekir.

İkinci Perde

Genç hanım bütün iğrenme hislerine rağmen suya giriyor ve yavaş yavaş dibe dalıyor. Başlangıçta bulanık olan su, giderek daha berrak ve temiz bir hâl alıyor. Bir süre sonra akıllara durgunluk verecek, sözcüklere sığmayacak güzellikte, rengârenk mercan kayalıkları ortaya çıkıyor. Bir süre hayranlıkla bu güzelliği izleyen bayan, mercan kayalıkları arasında coşkuyla yüzüyor...
Bu ikinci perdede, genç bayan üst bilinç alanı ile temas etti-

rilir ve belki de "Bak, o pislikler bu güzelliği yaşaman için gerekiyordu" mesajı verilir. Üçüncü perdeye geçildiğinde, bu kadar güzellik yetmiyormuş gibi, özbenlik kararlı bir şekilde yeni bir sahne oluşturur.

Üçüncü Perde

> Mercan kayalıkları arasından ufacık, gümüş renkli binlerce balık çıkıyor. Tüm sahne gümüşi beyaz bir renk alıyor. Genç hanım büyük bir hızla bu ortamda yüzüyor...

Bu üçüncü perdede, dualist/ikilemci, ayırımcı bilincin ötesinde sanki tevhid/birlik bilinci yaşanır. Sadece pislikler, çirkinlikler geride kalmaz, güzellikler de "tek bir güzelliğe" dönüşür. Ontolojik sıçrama diye tanımladığımız, rasyonel aklın nüfuz edemediği bir alandır burası. Bu anlatılmaz güzellikteki renkler ve şekillerin arasında kaygı ve korkudan eser yoktur. Garip bir ışığın içerisinde yüzmemize rağmen (yeni bir boyutla temas), içimize bir ferahlık gelir.

Terapi süresince, rüya vasıtasıyla gerek bu "pisliklere" ışık tutularak, gerek üst bilinç alanındaki lâtif yönlerimiz yansıtılarak, gerekse "Can"ın temsilcileri sahneye indirilerek, müthiş bir oyun sergilenir. Âdeta üç boyutlu bir satranç maçı söz konusudur! Terapi sürecinde üst bilinç alanı ile temas ettirilmemizin bir nedeni de, "Sen sadece kötü huylardan, komplekslerden ibâret değilsin; bir de asli, lâtif yönlerin var" mesajını algılamamız içindir.

Bu hanımın rüyasını klasik Freud'cu psikanaliz yöntemiyle inceleseydik, belki de onun "hayat belirtilerini tespit eden aletini" bir fallus (penis) sembolü olarak yorumlar, bu şekilde genç hanımın "penis kıskançlığını" veya kadınsı yetersizliğini aşmak istediği sonucuna varırdık. Oysa rüyanın son kısmında, Rabbimizin bize yaşattığı tevhid/birlik bilinci, kadın-erkek ayrımı dahil her türlü dualist düşüncenin ötesindeki bir bilinç alanıdır.

Böyle dâhiyane bir şekilde oluşturulmuş bir senaryo, şüphecilerin öne sürdüğü gibi tesadüften ibaret olabilir mi? Bir yerler-

de bir "yazar/senarist" olmadan, böylesine anlamlı bir senaryo sahneye konulabilir mi?

> Çünkü Allah'ın nurunun yedi yüz perdesi vardır. Nur perdelerini bu kadar bil!...
> "Şaşılıklar" yavaş yavaş azalır, insan yedi yüz dereceyi geçti mi, deniz kesilir...
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 2, s. 63, MEB Yay.)

> Bulandırma da bu su durulsun (...) O suyun içinde ay ve yıldızları tavaf eder gör! Çünkü insan ırmak suyuna benzer (...) Bulandı mı artık onun dibini göremezsin! Irmağın dibi incilerle, mercanlarla dopdolu (...) Sakın bulandırma, o saf ve durudur.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 4, s 201, MEB Yay.)

> Akşam namazı vakti gelip de güneş batınca, bu his yolu, şu duygu yolu kapanır da gayb âleminin kapısı açılır ve insan ötelerden gelen duygulara aşina olur. Çoban nasıl sürüsünü önüne katar da güderse, uyku meleği de ruhları önüne katar, gütmeğe başlar. Onları mekânsızlık âlemine sürer. Ruhani çayırlara götürür. Orada onlara ne manevi şehirler, ne manevi bahçeler seyrettirir. Uyku, üstünde yaşadığımız şu yeryüzünün nakşını, suretini insanın gönlünden silince gökyüzünün kapısı açılır. Ruh orada nice nice suretler, nice nice acayip adamlar görür. Sanki Can hep orada yaşıyormuş, orada oturuyormuş gibi, bu âlemi asla hatırlamaz. Bu dünyaya ait derdi, elemi kalmaz. Burada üstüne titrediği malının, mülkünün derdinden kurtulur da onlar aklına bile gelmez. Garnı da kalmaz, kederi de!
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 276, çev. Ş. C.)

Rüya Örneği III (Alt Bilinçdışı)

Alt bilinçdışının "kirli suları" ile temasın bir başka örneği. Bu rüyayı, gören kişinin dilinden aktarıyorum.

> İzmir'de okuduğum lisenin arka bahçesinde hummalı bir faaliyet var. Orta Çağ Avrupası'na benzer bir zaman dilimindeyiz. Ben herkese bağırıp çağırıyorum. Bir saldırı gelecek ama kimsenin umu-

runda değil. Derken oranın lideri olan (papaz gibi) bir din adamı bir şekilde beni dinliyor (rüştümü ispat etmek için bir şeyler yapmış olmalıyım ama hatırlıyamıyorum tam olarak). Papazla birlikte bahçeyi geziyoruz. Ona şu duvarı sağlamlaştıralım, şuraya hendek kazalım, burası ağaçlık bunları kesebilirler filan diyorum.
İnsanlar ancak bir kuyunun içinden geçerek bahçeye girebiliyor. Bir sürü insan kuyuya girip çıkıyor. Kuyu gayet işlek bir kapı hâline geliyor. Derken ben de giriyorum kuyuya. Fakat içeriye giriş amacım orada kalmak değil, âdeta bir casus gibi bilgi toplamak. Belime kadar girince su çok soğukmuş gibi derin derin nefes alıyor ve öylece duruyorum. Belime kadar suyun içindeyim ama içeri girmeye korkuyorum, hatta iki elimle kuyunun duvarlarına sımsıkı yapışıyorum. Kuyunun başına tanıdığım biri geliyor ve "Niye girmiyorsun" diye soruyor. Ben de "Baksana kuyuya!" diyorum. Bir de bakıyoruz su kapkara çamur olmuş. O pis ve çamurlu su, sıvıdan öte balçık kesilmiş. Kuyunun başındaki "Korkma dal" diyor ama ben "Burada nasıl nefes alacağım ki?" diyorum. Derken o da kuyuya giriyor. Hatta ben ona yer açmak için, ellerimden güç alıp sırtımı biraz daha duvara yaslıyorum. "Hadi korkma gel" diyor ve başını içeri sokup kayboluyor. Ben de herhâlde yalnız kalmaktan korktuğum için, nefesimi tutmuş bir hâlde, ellerimden güç alıp kendimi kuyudan aşağıya itiyorum. Feci hâlde kasılmış durumdayım. Kapkaranlık çamur giderek açılıyor, ayaklarıma baktığımda aşağıda bir ışık görüyorum ama çok bulanık. Derken zemine iniyorum. Burası kalabalık, işlek bir cadde gibi. Herkes oraya buraya koşturuyor. Kimse benim varlığımın farkında değil. Bu arada hayretle nefes alabildiğimi farkediyorum. Orada sanki hep geceymiş gibi bir hava var, gün ışığı görmeyen bir yer (oysa benim bahçem güneşli ve yeşillikliydi). Burada zaman Orta Çağ değil, modern zamanlar. Bulanık mavi ışıklardan bir sinema bile görüyorum. Ama tıpkı karanlık geleceği işleyen bilim kurgu filmleri gibi hiç yeşillik yok, gün ışığı yok. Her yer loş ve her yerde suni bir ışıklandırma var. O kadar pis ki, görüntüler bile bulanık...

Yine aynı tema ile karşı karşıyayız. O "alt âleme" (alt bilinçdışı, nefs binasının bodrum katları) inmek gerektiği için bu rüyanın senaryosu oluşturulmuş. Ama kişi çok kademeli bir şekilde, korkutulmadan, şefkatle ve anlayışla bu temasa hazırlanıyor. Yol göstericinin (ki bu terapist olabilir) kendisi de dalarak güven ve ümit veriyor. Alt katlar hep gece gibi, gün ışığı görmeyen bir yer olarak tasvir ediliyor. Bilim kurgu filminin karanlık geleceği gibi. Loş ve yapay bir ışık her yeri sarmış. Ama bütün bu olumsuzluklara rağmen, geçici de olsa o dar, karanlık, kasvetli, ontolojik alana girmek gerekiyor, çünkü orada bitmemiş, noktalanmamış bir süreç var.

Sadece alt bilinçdışının mahzenleri değil, aynı zamanda bilinçdışının üçlü yapısı (alt-orta-üst) da anlaşıldığında, özellikle de üst bilinçdışının lâtif duygu ve duyuları devreye girdiğinde psikoterapinin çok değişik bir anlam kazandığına inanıyorum. İnsanın "üst âlemi"nden habersiz (bu boyutu yadsıyan) terapötik bir yaklaşımın, başlangıçta olumlu sonuçlar verse bile, bir süre sonra daha sofistike hâle getirilmiş tekrarlara dönüştüğünü sıkça müşahede ettim.

Bu durumda, yıllarca süren "bitmeyen analiz"lerle ya da bir terapistten diğerine giden kişilerle karşılaşabiliriz. İnsanlar, hep yeni bir umutla, farklı bir ekole veya bir başka karizmatik terapiste başvurabilirler. Değişik açılardan yaklaşımın tabii ki faydası olabilir ve varoluş acısı azalabilir, bozulan sosyal ilişkiler düzelebilir. Fakat "aynı katta" kaldıkça ontolojik yükselme gerçekleşmediği için, şahsi kanaatime göre "terapi" yarım kalmış demektir. Gerçek terapi, kişiye "kim" olduğunu yansıtabilmek ve bu yükseliş sürecinin başlamasına yardımcı olmaktır. Kişi kendini tanıyabildiği oranda terapistten gerçek anlamda bağımsızlaşabilir. Yoksa seneler boyu "profesyonel hasta" hâline dönüşmüş nörotikler, ekoller arasında dönüp dolaşır ve kimi zaman Yeni Çağ manevi arayışları gibi uçuk arayışlara yöne-

lebilirler. Bu nedenle nefs yapısını anlamak, üst bilinçdışının lâtif değerlerine vâkıf olmak elzemdir. Rüya analizi bu yönde faydalanabilinecek muhteşem bir fırsattır.

Rüya Örneği IV (Üst Bilinçdışı)

Orta yaşlı, varlıklı bir beyefendi rüyasında, Bodrum'da aşina olduğu bir yörede gezinmektedir. Birdenbire önüne, çocuk başı büyüklüğünde, taşa benzer bir şey çıkar. Eline aldığında, bunun akıl almaz güzellikte bir "kehribar taşı" olduğunu fark eder. Bal rengi sarı taş, rasyonel tanımlara sığmayacak kadar göz alıcıdır. O kişi hayretler içerisinde elindeki kehribarla yoluna devam eder. Yol kenarında bir satıcı tezgâhı görür. Tezgâhın üstünde değerli hediyelik eşyalar vardır. Fakat ilk bakışta fark edilmeyen alt bölümde çok daha değerli sanat eserleri sergilenmektedir. Kişi bu değerli eserlerin burada ne işi var diye düşünürken, başını yukarı kaldırır ve gördükleri karşısında hayretler içerisinde kalır. Çevredeki tüm kayalıklar, dağ taş, her şey saf kehribara dönüşmüş, dünya anlatılmaz bir güzelliğe bürünmüştür.

Biz bu tip rüyaları yorumlarken, rüyayı gören kişinin elini kalbinin hizasına koymasını ve içinde oluşan duyguları o merkezden başlayarak anlatmasını tavsiye ediyoruz. Rasyonel aklın lâtif akla dönüştüğü yer, bilindiği gibi insanın gönlüdür. Rabbimizin bu rüyada vermiş olduğu mesajı kısaca yorumlarsak: Bu zengin beyefendi, maddi olanakları ile belki de istediği her şeye sahip olabilecek konumdadır ama yine de birşeylerin eksikliğini hisseder. Rüyanın hazırlık bölümü sayılabilecek ilk sahnesinde, bir şok etkisi yaşanır ve maddiyata önem veren bu kişiye, âdeta bir "elma şekeri" sunulur. Fakat bu elma şekeri gerçekte olduğundan çok daha güzel ve gizemlidir. Bu ilk "yem" atıldıktan sonra, ikinci sahnede, tezgâhın alt bölümünün fark edilmesiyle, görünen dünyanın ötesinde bir başka gerçek olduğu sembolik olarak vurgulanır. Tüm bu şaşırtıcı gelişmelerin ardından, oyu-

nun son bölümünde, muzipçe göz kırpan Can'ımız, "Hadi gel seni biraz daha şaşırtayım" der ve dağ taş tüm dünyayı kehribar hâline getiriverir. Elindeki çocuk başı büyüklüğündeki kehribardan bu denli etkilenen bir kişinin hâlini düşünebiliyor musunuz? İşte rüyada "felâh/yarıp geçme" dediğimiz olay budur. Görünenin ardındaki hakikatin meydana çıkması, perdelerin kalkması... Rüyada, bu dünyayı, malını mülkünü terk et mesajı verilmiyor ama "Senin dünyan sadece maddiyattan ibaret değil, ötesi de var" deniliyor.

Rabbimiz hep bizlere eşyanın ve insanın hakikatini göstermek istiyor. Çünkü bulunduğumuz nefs katından bir üst kata çıkabilmek için öncelikle bu üst katların varlığını bilmek, sonra da orada oluşabilecek yeni duyu ve duygulara bir şekilde vâkıf olmak gerekir. Aksi takdirde hiç kimse ontolojik yükselme için gereken çabayı gösterme zahmetine katlanmazdı. Özellikle materyalist değerlerin hâkim olduğu günümüz toplumunda, gün boyu duyu organları vasıtasıyla çevreden gelen uyaranlar zihnimizde âdeta bombardıman etkisi yaratır. Biz ise içinde bulunduğumuz katı, olabilecek yegâne alternatif sandığımız için sürekli süslemeye, dekore etmeye çalışırız. O katın figüranları, sürekli kılık kıyafet değiştirir, farklı rollere bürünürler. Kısacası hep cazibe ve iktidar peşinde koşar, vardıkları netice ne olursa olsun sonunda bıkkınlık ve düş kırıklığı yaşarlar. Bu "yatay arayış" bir ömür boyu böylece sürer gider. İşte hayatın ümitsiz gibi görünen bu karanlık gecesinde, rüyalar vasıtasıyla bir dost elimizden tutar ve bizi o lâtif âleme sürükler. "Bak, burası da senin vatanın" der.

İçimizdeki "dost"un varlığının meydana çıkması ve lâtif duygularımızı fark etmemiz, İslam ve tasavvuftan feyzalmaya çalışan benötesi psikolojisinin bizlere sunduğu en inanılmaz ve en muhteşem yeniliklerdir. Aslında bizzat kendimiz dışında hiç kimse, bize bu söylenenlerin doğruluğunu kanıtlayamaz, sadece yansı-

tır. Çalışmama yukarıda sözünü ettiğim lâtif duygularla ilgili görüşlerimi bir kez daha anımsatarak devam ediyorum. "Lâtif" tâbiri Kur'an'ı Kerîm'in değişik âyetlerinde geçer. (bkz.22:63, 12:100, 6:103, 33:34, 31:16). Kelime anlamı, "normal duyularla kavranıp nüfuz edilemeyen, son derece ince ve hassas özellikler"dir. Letâfetin doruk noktası, Allah'ın kendisinin algılanmasıdır. Kur'an'da, "nüfuz edilemez olan/huve'l-lâtifu" anlamını taşır. Ayrıca "Lâtif", Allah'ın 99 güzel isminden biridir. Yine yüce Kur'an'a göre, Yaratan, insana "kendi ruhundan üflemiştir" (bkz. Kur'an 58:22, 32:9). Bu, şu anlama gelebilir: Eğer insan varoluş ekolojisini koruyup sağlıklı bir gelişme yolu izlerse, sonsuzlukla temas edebilir ve bildiğimiz yeteneklerinin ötesinde akli, duygusal, sezgisel ve lâtif yeteneklere sahip olabilir.

Rabbimiz "ahsen-i takvîm/en güzel şekilde yarattığı" Can'ı, bazen değişik kılık ve rollere büründürerek sahneye indirir ve bize o lâtif âlemde nasıl var olunacağını gösterir. Jung, kutsal insan arketipleriyle (yaşlı bilge, ermiş, kahraman, kurtarıcı, fedai vb.) Can'ın bu rollerine işaret etmiştir. Bazen rüyada bu yeni üst kat sakini, yeni doğmuş bir bebek, nur topu gibi bir çocuk suretinde gösterilerek, geleceğe yönelik ümit aşılanır. Velhasıl Rabbimiz, Velî (dost), Hâdi (ışık tutan, yol gösteren, hidayet veren), Vedûd (gerçek mânâda seven), Rahman, Rahîm, Hâfız (koruyan, gözeten) ve daha birçok güzel isminin tecellisi ile bizleri, gerçek diye tanımladığımız bu "rüyadan" uyandırmaya çalışır. Ömür boyu bıkmadan, usanmadan bizlere her gece özel yayın yapar.

"Bak, sen sadece alt katların rollerinden ibaret değilsin. Tüm bu rollerin ötesinde "Ben" de varım, beni de hatırla" der.

> Sakın şunlar gibi olmayın ki onlar Allah'ı unuttukları için, Allah da kendi öz canlarını kendilerine unutturdu, fayda ve zararlarını bile bilemiyorlar. İşte yoldan çıkanlar bunlardır.
>
> (Kur'an, Prof. Dr. Suat Yıldırım, Haşr Sûresi: 19)

"Öz canımızın" varlığını unutmak, kendimize yabancılaşmak, hayatın karanlık gecesinde, mehtap bulutların ardında olduğu hâlde o mehtaptan bihaber yaşamak... Aslında korktuğumuz gerçek yalnızlık, anlamsızlık nedir? Güvendiğimiz her insan ve eşyanın geçici olduğu şu fânî dünyada kalıcı olan yegâne değer, Rabbimizin bizlere ezelde verdiği o yüce emanet, o gizli hazine, üflediği Ruh değil midir? Aşağıdaki Hadis-i Şerif'in işaret ettiği gibi:

> Men arefe nefsehû, fekad arefe Rabbehû/Nefsini bilen, Rabbini bilir...
>
> (Hadis i Şerif)

Bazen kendime soruyorum: Allah'ın (cc) rüya denilen bu büyük lütfu olmasa bizler ne yapardık, nasıl aydınlığa kavuşurduk, nasıl kendimizi bulurduk?

Rüya Örneği V

Rüyanın "gölge"lere nasıl ışık tuttuğunu ortaya koyan, son senelerde görmüş olduğum bir rüya:

> Bir cadı, çocuğunu göstermek için beni Bodrum'da bir eve çağırıyor. Bu ev, kendisine çok derin muhabbet beslediğim, 90 küsur yaşında Hakk'a yürümüş olan, rahmetli Fatma Annem'in evi. Bu cadı, beni daha önce bir yerlerde uzun süreli hapsetmiş. Kendisine "Bir daha böyle yaparsan bu senin sonun olur" diyerek söz konusu eve gidiyorum. Çocukla karşılaştığımda beni tanımıyor ve "Senin gözlerin yeşil, saçların da dalgalıydı" diyor. Cadı sırtımı kaşırken, üzerime hafif bir uyku hâli geliyor. Ben uyurken evdeki çocuk büyümüş, arslan gibi bir delikanlı olmuş. Onun evden çıkıp gidişini görüyorum. Ben de kalkıp gitmeye karar veriyorum. O küçücük mütevazı eve son bir kez bakıp, rahmetli Fatma Anacığımı anımsayarak hasretle "Şimdi nerelerdesin...." diyorum.

Rüyayı benötesi psikolojisi açısından yorumlarsak, rüya bana bilinçdışımın gölgesinde kalmış, içimdeki çift değerli anne duyguları ile ilgili bazı yönlerimi yansıtmak için sahneye konmuş. Aslında benim nörotik özgeçmişim, hakkında kitap yazılacak kadar karmaşık ve kasvetli bir hayat hikâyesidir. Annemi, vaktiyle işlemiş olduğu, bana affedilmez gibi gelen bir hatadan dolayı 19 sene boyunca görmemiş, hatta yüzünü bile "unutmuştum". İçimdeki "bilge ben" bu kez projektörü anneme çeviriyor ve derinden yadsıdığım o "hassas alana" girebilmem için sahneyi Fatma Annemin evine kuruyor! Fatma Anne hayatımda en çok sevebildiğim kadınlardan bir tanesi (Kohut'a göre idealleştirilmiş aktarım). Bana ilk planda yansıtılan alt kişilik, içimdeki öfkeli, şüpheci, haksızlığa uğramış çocuk. Çocuk evvela anneyi tehdit edip tedbirini aldıktan sonra, o tehlikeli alana girmeyi kabul ediyor.

Fatma Annemin evindeki çocuk beni tanımıyor. Burada, o öfke ve kuşku dolu "ben"in ne denli "Ben" olmadığım mesajı veriliyor. Çocuk "Sen o değilsin" derken, benim güzellik ideallerim olan, yeşil gözlü, kıvırcık saçlı (rahmetli babam yeşil gözlü ve dalgalı saçlı idi) bir insandan söz ediyor. Buradaki mesaj, benim ne denli ideallerimden uzaklaştığım. Ve sahne bir başka alt kişiliğimin sergilenmesi ile devam ediyor. İçten içe sevgi ve muhabbet arayan o mahzun, öfkeli çocuk, annesine sırtını kaşıtıyor ve bir anlamda ilişki köprüsü tekrardan kurulmuş oluyor. Bu arada, tüm bu karmaşalardan uzak, evdeki çocuk "büyüyor" ve evi terk ediyor, yani yapmam gerekenler konusunda bana yol gösteriyor. Ben de kalkıp son kez hasretle baktığım bu "ana evini" terk ediyorum. Bir başka deyişle içsel bağımsızlığıma kavuşuyorum. Burada müşahede edilen "rüya oyununun" üç protagonisti var; "Can", sahnedeki oyuncular, yani alt kişiliklerim ve biz seyirciler. Bilindiği gibi, oyunu dışarıdan izleyen, oyunun bir oyuncusu olmanın yanı sıra anlayış, hoşgörü ve muhabbetle oyunu değerlendiren kişi konumundadır.

Jung'cu arketip öğretisi açısından değerlendirdiğimizde, "cadı", henüz iyi ve kötü sentezini yapamadığım "anima" sembolü olabilir. Animus, anima gibi bütün arketipler bu anlamda kutuplaşmış bir yapıya sahiptir ve diğer insanlar üzerine yansıtıldığında "parataksik deformasyon" denilen tahrifata yol açar. Arketipler sayesinde karşımızdaki kişiye sempati veya antipati ile yaklaşır, böylece o kişiyi "hakikatinden" uzaklaştırmış oluruz. Bu manada nefsin alt katlarında yaşanan "aşk" ve nefret de aslında bir anlamda hayâldir. Başkasında kendini görme, kendini arama, kendi sentezini gerçekleştirme arayışı...

Benötesi rüya yorumunun getirdiği yenilik kısaca şöyle de ifade edilebilir: Aslı mükemmel ve bilge olan insana, ilahî bir lütuf olarak kişiliğini bütünleyici, yol gösterici, aydınlatıcı, hidayete erdirici mesajlar gelebilir. Müjde, ümit, iyilik ve anlayış dolu bu mesajlar bize ilham, çağrışım, hayal, sezgi ve rüya vasıtasıyla ulaşır. Rüya mesajında ilahî ilhamın tecelligâhı olan "Can", projektörü nefsimizin değişik katmanlarına yönlendirerek varlığımızı aydınlatır. Bu "ışık" kâh bilinçdışımızın gölge yanlarına, yani ikincil altkişiliklerimize, kâh gündelik hayatımızda ağır basan rol kişiliğimize (persona) ama en önemlisi aşkınlık yönlerimize yani, üst bilinçdışındaki lâtif ve asli duygularımıza yansıtılır. Nihayet öyle bir an gelebilir ki karanlık bulutlar arasından mehtap bütün ihtişamı ile ortaya çıkar ve bütün dünya, ayrılıkların ötesinde tek bir gümüşi renge bürünür.

> Kendinde olursan gam ve keder bulutları seni kaplar, karanlıklar içinde kalırsın: Kendinden geçersen, senin kucağına ay doğar da her tarafı aydınlatırsın...
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 188, çev. Ş. C.)

Genellikle biz insanlar, günlük rasyonel/akli bilincimizi (GABD) aşırı önemsediğimiz için rüya kapısını ve gördüğümüz

manzarayı ciddiye almayıp güler geçeriz. Hâlbuki insanlık tarihine baktığımızda "ilkel" toplumlarda bile rüya bilincinin dikkate alındığını ve önemli hayati kararlar arefesinde "yol" gösterici olarak kabul edildiğini, rüyalar aracılığıyla topluma yönelik faydalı mesajlar verildiğini görürüz. Tarihimizde bu konuyla ilgili sayısız örnek mevcuttur. Mesela Padişah III. Ahmed'in, Azîz Mahmûd Hüdâî hazretlerine yorumlattığı, "Frenk pehlivanı ile yaptığı güreşte sırtının yere gelmesi" rüyası, tarihin seyrini etkilemiş bir rüyadır. Bilindiği gibi Sultan'ın rüya mektubu daha eline geçmeden Hazret, gönül yoluyla rüyayı algılamış ve kendisine ulaştırılan mektubu okuma zahmetine girmeden, cevabı padişahın özel ulaklarına vermiştir.[228] Günümüzde henüz yozlaşmamış bazı topluluklarda eğitim aracı olarak rüya kullanılmaktadır. Mesela Hindiçini'ndeki "Senoi" kabilesinde, her sabah kabile toplanır ve bir Şaman'ın önderliğinde rüya grup terapisi yapılarak korkulu rüyalar, faydalı rüyalar hâline dönüşür.[229]

Rüya Örneği VI

Şimdi de babasının "erkek evladı" olarak, animus'u ile aşırı derecede özdeşleşmiş, sosyolog bir hanımın rüyalarını analiz edelim. Bu hanım, taşıdığı animus rolüne aykırı düştüğü için "annelik" yönüyle pek fazla barışık değildir. Hamileliğinin ilk üç ayında

[228] Rüyada Frenk pehlivanı ile yaptığı güreşte padişahın sırtı yere gelir ve yakında sefere çıkacağı için bu rüyayı kötüye yorumlar. Aziz Mahmûd Hüdâî Hazretleri, sırtın yere gelmesini, Osmanlı Devleti'nin topraklarını genişletmesi olarak tâbir eder, hakikatte de böyle olur.

[229] Bir rüya örneğinde genç bir çocuk ormanda patika bir yolda yürürken, çok büyük bir akreple karşılaşır ve dehşetle uyanır. Ertesi gün bütün kabile önünde rüya anlatıldığında Şaman, "aktif rüya hayal kurma" metodu ile rüyayı çocuğa yeniden yaşatır. Çocuk, Şaman'ın yardımı ile kendini sokturmadan akrebi yakalamayı, zehirini sağmayı ve bu zehirle ilaç yapmayı öğrenir, böylece kâbus yararlı bir hâle dönüştürülür.

depresyon yaşamıştır, şimdi de dört yaşındaki erkek çocuğuna, karşıt değerli duygular beslemektedir. İş değiştirme arefesindeyken, yeni şefi Murat beyi rüyasında görür:

> Rüyada Murat bey, (rüyayı gören kişi olan) Bilge hanıma "Senin işin olacak" der. Fakat Bilge hanımın bu işe başlamasına engel olacak bir pürüz çıkmıştır çünkü hamiledir. Cinsiyeti belli olmayan bir jinekoloğa gider ve kürtaj yaptırır. Operasyonda bağırsak gibi uzayan bir penis ve bir karaciğer alınır fakat ne hikmetse bebeğe birşey olmaz ve ana rahminde yaşamaya devam eder.

Rüyanın ilk sahnesinde, animus ağırlıklı Bilge hanımın, öncelikle yeni işine işaret ediliyor. Ne var ki "erkekler dünyasında" etkin performans sergilemesini engelleyen küçük bir pürüz söz konusu, o da anima'sı. Rüyanın bu aşamasında sanat devreye giriyor ve ilk bakışta hiç de rasyonel gelmeyen bir "oyun" sahneye konuyor. Çocuğu aldırmak üzere jinekoloğa gittiği hâlde, kürtajla penis ve karaciğer çıkarıldıktan sonra bebek yaşamaya devam ediyor. Âdeta bir sonraki rüyanın ön hazırlığı yapılıyor. Güdük kalmış, gelişmemiş "anima" doğuma hazırlanıyor.

> Anne ve babasının evinde, bir arkadaşı Bilge hanıma telefon açarak haber verir: Bilge hanım rahminde bir tür fötal tümör taşımaktadır (morula), doğum sonrası oluşmuş ve hâlâ geçmemiştir! Rüyanın ikinci perdesinde Bilge hanım arabanın arka koltuğunda bir erkek çocukla oturmaktadır. Ön koltukta ise bir başka kadın ve bir erkek çocuk vardır. İki çocuk kendi aralarında kavga etmeye başlarlar! Bir müddet sonra rüyanın üçüncü perdesinde, önde oturan çocuğun, kısa saçlı bir kız çocuğu olduğu ortaya çıkar.

Bilge Hanım büyük bir ihtimalle kendisi de sahneye inen, "Can"ı temsil etmektedir. Ön koltukta oturan saçları kısa kesilmiş kız çocuğu, gelişmemiş anima'yı sembolize etmektedir.

Aşağıdaki rüya ise sembolizm açısından muhteşem, neredeyse yorum gerektirmiyor.

Bilge hanımla bir arkadaşı bir hastane koridorundalar. İkisi de hamile. Bilge hanım doğumdan önce bir evrak alabilmek için uğraştığı hâlde, arkadaşı hiç uğraşmadan bu evrağa sahip oluyor. Doğum odasına giriyor ve bir kız bebek arzusu ile yatağa yatıyor. Doğum gerçekleşiyor ama bebeğin kuyruk sokumunun biraz üstünde küçücük bir penis var. Ama kurumuş, düşmeye hazır bir göbek bağı gibi... Başlangıçta düş kırıklığına uğrasa da, bebeği ön tarafına çevirdiğinde sağlıklı, gülümseyen, kusursuz bir kız bebekle karşılaşıyor! Arka taraf sanki hiç yokmuş gibi önemini yitiriyor...

Ve son rüya...

Birbirlerine tıpatıp benzeyen, ikiz eşcinsel erkek sahnededir. Birisi ölüyor ve ikincisi bir metamorfozdan geçip kendisi hâline dönüşüyor. Sağlıklı, dengeli bir kadın oluyor.

Bu rüya örneklerinde gördüğümüz gibi, erkeksi animus yönü ile aşırı özdeşleşmiş bu hanımefendi, sistematik bir şekilde anima'sını geliştirmesi yönünde sürekli eğitiliyor. Değişik mecazlarla, aslında cinsiyeti pek belli olmayan animus'un (eşcinsel), asli kişiliği olmadığı, güdük kalmış anima'sının doğması ve gelişmesi gerektiği mesajını alıyor. Bu süreç gerçekleşirse, sürekli rekabet hâlinde olduğu erkek dünyasının güçlü erkekleri ile mücadelesi sona erecek, kaygısı azalacaktır. Ve her şeyden önemlisi, gizli rekabet hâlinde olduğu eşi ve oğlu ile münasebetleri düzelecektir. Yaşayamadığı kadınsı yönlerini yaşamaya başlayacak, bütünselliğe doğru sağlıklı adımlar atacaktır. İşte Jung, "bireyselleşme/*individuation*'la bu süreci kasteder. Acaba ince bir sanatla örülü, seri hâlinde gelen bu rüyalar tesadüf eseri olabilir mi? Dâhiyane bir sembolizm kullanılarak büyük bir hassasiyetle oluşturulan bu tarz bir eğitim, yüce Rabbimizin dışında kimin tarafından oluşturulabilir?

Rüya Örneği VII

Şimdi size 35 yaşlarında, hassas, duygusal açıdan mesafeli, babası ile pek fazla iletişim kuramamış, annesi evhamlı bir beyin rüyasını sunuyorum.

Anima ve animus kavramlarını İslami açıdan anlamaya çalışırsak, içimizde taşıdığımız ve ezelde bizlere emanet edilmiş güzel isimlerin (Esma-i Hüsna), kişinin fıtrî yapısına göre daha dengeli bir şekilde ortaya çıkışı olarak görebiliriz. Mesela anima'sı ile aşırı özdeşleşmiş o hanım, Rahman, Rahîm, Vedûd, Halîm, Hâlik, Hâfız, Sabûr, Nâfi gibi daha ziyâde cemâl isimleri diye tanımlanan sıfatları daha yoğun yaşasa, kişiliğinde hangi değişiklikler oluşabilir? Aynı muhakemeden yola çıkarsak animus yanı ile aşırı özleşmiş, "maço" diye tâbir edilen erkek karakter yapısı, içindeki celâl yerine cemâl isimlerine aşina olsa, nasıl bir davranış sergileyebilir? Bu, aslında üzerine kitap yazacak kadar derin hikmetler taşıyan, modern insanın davranışını açıklayan, Kaliforniya Sendromu'nun temel nedenlerine ışık tutan, çok ilginç bir araştırma alanıdır. Mesela, "maço" veya aşırı materyalist varoluş tarzını reddeden bir erkek, "anima" arayışı (cemâl isimleri) çerçevesinde, cinsel kimliğini terk edip yeni bir kimlik bulmak ümidiyle, metro/homoseksüel olabilir mi? Biz aslında celâl ve cemâl isimlerinin en dengeli sentezini insan-ı kâmil'de buluruz. Seyr-i sülûk diye tanımlanan tasavvuf eğitimi, derviş adayını bu yönde eğitirken, bir yandan da kendi büyük ismi (ism-i âzam) ile buluşmasına yardımcı olur.

Pınar ismindeki bayan arkadaşı ile yolculuk yapmaktadır. Arabayı Pınar kullanmaktadır. Önlerine bir "maganda" çıkar ve tüm ısrarlara rağmen yol vermez. Bu mücadele esnasında araba kontrolden çıkar ve virajda uçurumdan aşağıya düşer. Aşağıda bir köy ve bir mezarlık vardır. Merakla bir mezara yaklaşır ve üzerinde kendi isminin yazılı olduğunu görür. Mezar kendi mezarıdır. İçine bakmak ister. Duyumsadığı tek şey meraktır, kaygı ve acı hissetmez.

Arabayı kullanan Pınar büyük bir ihtimalle bu genç adamın animası'nı temsil etmektedir. Maganda, acımasız rekabe-

tin hüküm sürdüğü erkek dünyasının ve kendi hazzetmediği gölgesinin sembolüdür. Araba uçar ve uçtuktan sonra muhtemelen, istemeden özdeşleştiği animus'u, ölmüş ve gömülmüştür. Ama yine de bir yönü hayattadır ve mezarı görür! Sanki "Can" yukarıdan gülümser ve "O öldüyse sen kimsin?" der. Gariptir ki bu mezarlık sahnesi gönlünde ne yas, ne keder, ne de kaygı oluşturur. Bu rüya yorumu esnasında, rüya güçlendirme metodu ile yaptığımız uygulamada, bu tarz olumsuz duygulara rastlamadık. Tam tersine bir rahatlama ve bir kurtuluş hissi söz konusuydu.

Kronik kaygı rahatsızlığı diye tanımlanan ve çağımızın en yaygın patolojilerinden birisi olan ve neredeyse küresel bir epidemi haline dönüşen bu dayanılmaz anksiyete, acaba içimizde potansiyel olarak var olan bazı güzel isimlerin yaşanamamasından kaynaklanabilir mi? Özdeşleştiği animus'tan nefret eden, "emansipe" olmuş, erkek/avcı/tüccar/cengâver kadınlar ve yine anima'larını yaşayamayan Orta Çağ zırhlarına bürünmüş, güçlü gibi gözüken ama aslında sıkıntıdan patlayan "maço/maganda" erkekler, yaşadıkları öfkeyi dile getiremeyince bu yangının belirtisi olarak kaygı dumanında mı boğuluyorlar?

Bildiğimiz gibi çoğu kez görünen kaygı, bilinç dışında birikmiş öfkenin ifadesidir. Bu mânâda televizyonun moda kanallarında, acayip yürüyüşlerle üstlerindeki, çoğu kez edep dışı elbiseleri sergileyen genç manken kızların gözlerindeki ifadeye tefekkürle bir bakın! Bu taş bebek gibi güzel, gencecik kızlar sanki her an patlamaya hazır bir buz kalıbı gibi acılarını gözleriyle dile getiriyorlar. Kadının dış görünüşünü, sadece para kazanmak amacıyla pazarlamak, modern çağın, "çağdaş" medeniyetin, kadına karşı oluşturduğu en büyük saygısızlık gibi görünüyor.

Yukarıdaki örneklerde gördüğümüz gibi Jung'un anima/animus/gölge ve persona arketipleri, ezelde bize öğretilmiş isimlerin, kişileştirilmiş tezahürleri olarak idrak edilirse İslami ve tasavvufi açıdan da anlam kazanabilir. Böyle bir yaklaşım, gerek psikoterapinin rüya yorumları gerekse derinliğine analiz eden psikoterapötik yöntemler (serbest çağrışım, aktif hayal kurma) sayesinde, acı çeken ve nefs katlarında yükselmek isteyen insanlara büyük faydalar sağlayabilir.

Düzenli bir uyku ve ona paralel giden rüya akışı, nefs sağlığının vazgeçilmez bir yönünü teşkil eder. Özellikle son senelerde cazibe odağı hâline gelen televizyon programlarının geç saatlere kadar sürmesi ne yazık ki toplumda "kronik kollektif bir uykusuzluk" sorunu yaratıyor. Büyük şehrin zor şartlarında yaşayan insanların, gecede asgari 6-7 saat uyumaları ve mümkün olursa öğleden sonra yarım saat uzanmaları gerekir.

Son olarak İsviçre'de ilginç bir uygulama ile karşılaştım. Bazı oteller, çalışanlar öğleden sonra dinlenebilsin diye (cüzi bir fiyata) 1-2 saatliğine oda kiralıyorlar. Hatta yazın otelin bahçesine yataklar kuruluyor ve insanlar cibinlikler altında mışıl mışıl öğle istirahatlerini yapıyorlar. İsviçrelilerin ne kadar çalışkan ve vazifeşinas olduklarını bildiğim için, bu uygulamanın iş randımanını azaltmadığını, tam tersine verimliliği arttırdığını düşünüyorum. Gece 1-2'lere kadar program izleyip ertesi gün uykusunu (ve rüyaların rahatlatıcı mesajını) almadan 6-7'de kalkıp 8-9'da işbaşı yapan bu insanlar, bilmeden kronik uykusuzluk çekiyor olabilirler. Yorgunluğu yenmek için içilen sigara ve çaylar uykuyu dağıtsa bile, sinirlilik artar ve zaman içerisinde depresyona dönüşebilir. Alkol de uykuyu derinleştirdiği için, rüyaları hatırlama konusunda olumsuz etki yapar. Alkolün tesiri ile

uykunun ilk bölümü aşırı derin geçebilir ve gecenin ilerleyen saatlerinde "erken uyanma" baş gösterebilir. Özet olarak alkol ve diğer uyuşturucular rüyaların düşmanıdır diyebiliriz. Antidepresif, trankilizan ve antipsikotik ilaçlar kullanılırken de rüyaları hatırlama sekteye uğrayabilir.

C. G. Jung'un Rüyası

Rahmani rüyalar yanlış yorumlandığında, bizleri bir "üst kata" çıkarmak yerine alt katlara indirebilir. Bunun bir örneğini C. G. Jung'un kendi rüyalarını analiz ettiği eserlerinde görmek mümkün.

Anılar, Düşler, Düşünceler adlı eserinde Jung, Kuzey Afrika'ya yaptığı seyahatin anılarını şöyle aktarır:

> 1920 senesinin başlarında bir arkadaşım bana Tunus'a bir iş seyahati yapacağını söyledi ve ona refakat edip edemeyeceğimi sordu. Hemen kabul ettim. Mart ayında önce Cezayir üzerinden kıyıyı izleyerek Tunus'a geldik. Arkadaşımı Sus şehrinde işleri ile baş başa bıraktıktan sonra seyahatime yalnız devam ettim...

Büyük Sahra Çölü'ne doğru rehberinin önderliğinde ilerleyen Jung, yaşadıklarını aktarmaya şöyle devam eder:

> ... birazdan adamlar develerinin yanlarında uykuya daldılar. Gece vakti alışılagelmiş gürültülü köpek konserinden sonra, etrafı derin bir sessizlik sardı. Sabahın ilk ışıkları ile gönlümün derinliklerinde yoğun bir etki yaratan müezzinin çağrısı, bu sessizliğe son verdi... Bütün bu izlenimlerle Tunus şehrine geri döndüm ve Marsilya'ya vardığım ilk gece bir rüya gördüm. Bu rüya sanki bitmiş bir muhasebenin altına çekilen son çizgiydi. Böyle de olması gerekiyordu çünkü ben bu seyahat esnasında iki bilinç alanında yaşamıştım. Bu alanlardan bilinçli olanı "birşeyleri" anlamak istiyor ve anlayamıyordu, bilinçdışı olanı ise bana olup bitenleri anlatmak istiyor ve bu nedenle de bildiği en iyi yöntemi, yani rüyaları kullanı-

yordu. Rüyamda bir Arap şehrindeydim. Bütün Arap şehirlerinde olduğu gibi burada da, şehrin merkezinde *kasba* denilen, korunaklı iç mahalleler vardı. Bu şehir göz alabildiğine uzanan bir düzlükte kurulmuş ve etrafı dört köşe kale duvarları ile çepeçevre sarılmıştı. Dört yöne bakan birer kapı vardı. Şehrin ortasındaki *kasba*, bu yörelerde alışılagelmemiş olmasına rağmen rüyamda bir su hendeği ile çevrilmişti. Bu hendeğin üzerindeki ahşap bir köprü, dış görünüşü nal şeklinde olan, karanlık bir kapıya uzanıyordu. Bu kapı açıktı. Şehrin merkezini görmek için sabırsızlandım ve köprüye çıktım. Tam köprünün ortasına varmışken, bembeyaz bir cüppe giymiş, esmer, yakışıklı, neredeyse kral kadar asil görünen bir Arap genci kapıdan çıktı. Ben onun, orada mukim olan asilzade olduğunu biliyordum. Karşı karşıya geldiğimizde bu genç bana saldırdı ve beni yere yıkmak istedi. Mücadele ettik, güreştik. Köprünün yan korkuluğuna çarpıp korkuluğu kırdık ve beraberce hendekteki suya düştük. Arap genci benim başımı suyun altına daldırıp beni boğmak istiyordu. Karşı çıktım ve ben de onun başını suyun altına daldırdım. Ona karşı duyduğum büyük hayranlığa rağmen kendimi öldürtmemeye kararlıydım. Onu öldürmek istemiyordum, sadece bayıltmak ve etkisiz hâle getirmek istiyordum. Sonra rüya sahnesi değişti. Bu defa Arap gençle ikimiz şehrin ortasındaki kubbeli, sekizgen bir mekândaydık. Bu mekân bembeyazdı, çok sade ve etkileyiciydi. Açık renk mermer duvarların köşelerinde alçak sofalar vardı. Yerde benim önümde, üstünde siyah harfler yazılmış açık bir kitap vardı. Yazı olağanüstü güzellikte idi ve sütbeyazı bir parşömen kâğıdına yazılmıştı. Bu yazı Arapça değildi, daha ziyade Turfan bölgesinin Uygur alfabesine benziyordu. Yazıların anlamını anlamasam da duygusal olarak bu kitabın "benim kitabım", kendi yazdığım kitap olduğunu hissettim. Genç Arap prensi benim sağ yanımda yerde oturuyordu. Ona, onu yendiğim için bu kitabı okuması gerektiğini söyledim. Karşı koyunca, kolumu omzunun üstüne atarak sanki babacan ve sabırlı bir tavır sergilermiş gibi onu okumaya zorladım. Kitabı okumasının kaçınılmaz olduğunu biliyordum ve sonunda okudu.

Jung bu rüyadan çok etkilenir ve kendi rüyasını her zamanki gibi kendi yorumlar: Asil Arap genci özbenliğin gönderdiği bir haberci veya elçi konumundadır.[230] Arap gencinin çıktığı "kasba", yani şehrin kalbi, kusursuz bir "mandala"yı temsil etmektedir. Jung rüyanın ileriki bölümlerini İncil'den esinlenerek tâbir eder:

Arap genci Allah'ın gönderdiği bir elçi gibidir. Bu elçi, kendisini tanımayan insanı öldürmek ister. Bu olay, İncil'de anlatılan Hz. Yakub'un melekle olan mücadelesine benzer. (Genesis: 32, 23-33) Jung rüyasına şöyle bir yorum getirir:

> Aslında bu Arap genci benim kişiliğimin bir parçası olmalıydı ama o yalnız kendi gerçeğini tanıyan ve insan yapısından bir şey anlamayan bir yönümdü.[231]

Jung'a göre melek başlangıçta düşman gibi davranırken rüyanın ikinci yarısında Jung onu yendikten sonra, kontrol yeniden Jung'un eline geçer. Artık Jung *kasba*'nın hâkimidir. Arap genci Jung'un ayaklarının dibine oturur ve onun düşüncelerini, dolayısıyla "insanı" anlamak mecburiyetinde kalır.

Jung'un rüyasını bu kez de benötesi psikolojisi açısından yorumlayalım: Rabbinden gelen ilhamla "Can", Jung'u Kuzey Afrika sahnesine geri götürür. Arap-İslam dünyası ile kurduğu bağlantının bilinçdışı yönlerini, Jung'a yansıtır. İlk sahne ki biz buna açılış sahnesi diyoruz, etrafı duvarlarla çevrili düz bir ovaya kurulu bir Arap şehri görüntüsü ile başlar.

Sembol olarak bu ilk perde Jung'un persona'sını (yüzeysel kişilik, oynanan ana rol) temsil ediyor olabilir. Şehrin her yanı muhkem duvarlarla çevrili olmasına rağmen, dört bir yana açılan kapıları vardır. Buradaki mesaj şöyle olabilir: Sen savunmacı bir va-

230 Burada "Selbst" deyimini, benliğin bilge yanını ifade eden "özbenlik" diye tercüme ediyorum.

231 Eigentlich sollte der Engel in mir Wohnung haben.

roluş tarzı sergiliyorsun ama yine de dünyayla temas kurma arayışındasın (kapılar!)... Jung gerçekten de "dünyaya açıklık/*Weltoffenheit*" sergileyen bir insandır.

Rabbimiz, sanki "Gel şimdi seni bilinçdışının derinliklerine doğru götüreyim" demekte ve şehrin içindeki, etrafı sularla çevrili "kasba"ya işaret etmektedir. Savunma burada artık daha lâtif bir hâle gelmiş, su engeline dönüşmüştür. Rabbani ilham Jung'a içeri girme konusundaki tereddütlerini gösterdikten sonra, rüya Jung'un köprüde ilerlemesi ile devam eder. Tam her şey yoluna girmişken birdenbire karşısına beyazlar giyinmiş o prens çıkar. Can gülümseyerek Jung'a, "Bak bakalım tanıyabilecek misin o kişiyi?" der.

Buraya kadar Jung kendi yorumunda gayet başarılıdır. Hatta o prensin, özbenliğinin ulağı, habercisi olduğunu da belirtir. Ne var ki rüya sahnesindeki Jung, barış ve sevgi dolu bir şekilde kendi özünden gelen bu alt kişiliği ile konuşacağı yerde, onu tehlikeli bir hasım hâline dönüştürür. Rüya sahnesi bir üst kattan izlenmiş olsa mesaj gayet açıktır:

> O bilgelik taslayan çocuk kim? İçindeki bu öfkenin nedeni nedir? Niye kendi kendine karşı çıkıyorsun?

dense, şifre çözülecektir! Ama farkına varmadan yaşadığı ego enflasyonu/benlik şişmesi yüzünden Jung, aşağıdaki ibretiâlem tâbire yönelir ve İncil'deki bir hikâyeye sığınır. O prens, Rabbin bir meleği ve habercisidir, fakat Jung inanılmaz bir yadsıma ile kendi öfkesinin sorumluluğunu da o meleğe yükler! Melek Jung tarafından tanınmadığı için, Jung'u öldürmek ister. Bu metni önemi dolayısıyla Almanca bilenler için orijinal şekliyle aktarıyorum.[232]

[232] In seiner Absicht, mich umzubringen, klingt das Motiv vom Kampfe Jakobs mit dem Engel an; -um in der Sprache der Bibel zu reden- wie der Engel des Herrn, ein Gottesboote, der den Menschen töten will, weil er ihn nicht kennt.

Jung'un sıkıştığı anlarda ilahî hikmete sığınarak İncil'e yönelmesi gayet doğaldır ama bu ilahî referans, aslından kopmuş ve tahrif edilmiş olduğu için, yol gösterici olmaktan çok uzaktır. Nitekim İncil'de aktarılan bu bölümde, Hz. Yakup (as) insan şeklinde tecelli eden Allah (cc) ile güreş tutmaktadır! Bu bölüm aynen şöyle geçer:

> Hz. Yakup (as) yalnız kaldığında, bir adam seher vaktine kadar onunla güreş tutar... Adam onunla baş edemeyeceğini anladığında, kalçasına ağır bir darbe vurur ve Hz. Yakup'un kalçası çıkar. Bunun üzerine Hz. Yakup adamı tehdit eder ve "Beni takdis edersen seni bırakırım" der. Adam, "Adın ne?" diye sorar. Hz. Yakup "Yakup" deyince, "Bundan sonra senin adın 'İsrael', Allah'ın savaşçısı olsun" der ve ekler, "çünkü sen insan şeklindeki Allah'la savaştın ve kazandın!" Hz. Yakup: "Allah'la yüz yüze geldim, yine de hayatta kaldım" der.

Bu anlatılanlara Kur'an'ı Kerîm'in Hz. Yakup (as) ile ilgili âyetlerinden hiçbirinde rastlanmaz.[233] Rüyanın ve prensle karşılaşma analizinin bir sonraki safhasında Jung'un aklı daha da karıştığı için şöyle der:

> Aslında bu melek benimle barış içinde olmalıydı, ama ne yazık ki o sadece kendi kısıtlı görüşünü biliyor ve insanı tanımıyordu.

[233] Antropomorfize olmuş (insancıllaştırılmış), yarattığı insan tarafından güreşte yenilen veya kendisini yendirten bir "Allah" kavramı, İslam dininin, her türlü eksikliklerden münezzeh Yaratan kavramına tamamen ters düşer. Bu hikâyede Tevrat'a göre, Hz. İbrahim'in torunu ve Hz. İshak (as)'ın oğlu, Hz. Yusuf (as)'un babası olan Hz. Yakup (as), Allah' a bilmeyerek de olsa kafa tutmuş ve onu yenmiştir. İleride, Jung'un rüyasını yorumlayışında göreceğimiz gibi, ilahî mesajın tahrif edilerek aktarılması ve yanlış anlaşılması, insanın kendini ve dünyayı kavrayışında aşkınlık görüşünü altüst etmekte ve onu dar bir bilinç alanına sıkıştırmaktadır. Koca Yunus'un (ks) dediği gibi: "İlim kendin bilmektir, Sen kendin bilmezsen, ya nice okumaktır."

Bu denli önemli bir rüya, bütün bu Rabbani ilhama rağmen, Jung'un kendisi tarafından âdeta sabote edilir. Çünkü Jung'un yorumcusu yine Jung'dur, danışacağı bir rehberi yoktur.

Rüyanın devamında Jung, prensi alt edip *kasba*'nın içine girdikten sonra, kendisini sekizgen kubbeli bir odada bulur. Odanın ortasında Jung ayakta, melek ise ayaklarının dibinde oturmaktadır.[234] Bu sahne ile Rabbimiz Jung'a gururunu, inatçılığını ve duyarsızlığını yansıtmak ister ve "Bakalım şimdi ne yapacaksın, bari şu son sahneden ders al" der. Rüya sahnesi yine Rabbani ilham yönetiminde, sembolik anlamlarla yüklüdür. Yerde bir kitap vardır ve Jung sözde babacan bir tavırla kolunu meleğin boynuna atarak onu kitabı okumaya zorlar! Herhâlde Jung bu sahneden de ders almamış olduğundan rüyaya son verilir. Jung, bilahare yaptığı analizde, önemli bir değerlendirme hatası yaparak, rüyasındaki prensi özbenliğin gölgesi (*ein Schatten des Selbst*) olarak tanımlar. Oysa Can'ın gölgesi olmaz. Güneş; doruk, yani zenit noktasına vardığında gölgeler kaybolur!

Jung'dan sizlere aktarmak istediğim ikinci önemli rüya, Hint-İslam dünyası ile tanıştıktan sonra gördüğü rüyadır:

> Rüyanın ikinci bölümünde Jung ve babası bir samanlığın önünde durmaktadırlar. Samanlığın önüne yakılacak odunlar yığılmıştır ve içeriden sağa sola atılan odun sesleri gelir. Jung orada iki işçinin çalıştığını zanneder ama babası, "Hayır orası tekin değil, orada cinler, periler var" der. Jung ve babası samanlığın karşısındaki eve girerler ve küçük bir merdivenden birinci kata çıkarlar. Orada gördüğü sahne Jung'u çok şaşırtır. Burası, Ekber Şah'ın Hindistan Fatehpur'daki sarayında bulunan meclis salonu divan-ı kaâs'a çok benzemektedir.[235]

234 Aslında bu sahne artık rahmani olmaktan çıkmış, şeytani hâle dönüşmüştür, ama yine de, doğru yorum yapılsa ve bir " bilenle" dışarıdan izlense ders mahiyeti taşır.

235 Ekber Şah Hindistan'da 15. yüzyılda kurulmuş Büyük Türk İmparatorluğu'nun en önemli hükümdarlarından biridir.

Rüyada bu mekân, aslına benzer yuvarlaklıkta, tavanı yüksek bir yapıdır ama rüyanın devamında ilginç bir değişiklik olur. Mekânın ortasında, yan duvara doğru yükselen, minber gibi dik bir merdiven belirir ve babası Jung'a: "Şimdi seni "huzûr-u alâ"ya (en yüksek hazır bulunma makamına) götüreceğim" der (*Jetzt werde ich dich in die höchste Gegenwart führen/Now I will guide you to the highest presence*). Jung'un aslında bir Protestan rahibi olan babası, bu sözleri söyledikten sonra yere eğilir ve başını secdeye koyar. Jung da aynı hareketi tekrarlar ama "kendi deyimiyle" alnı ile yer arasında birkaç milim mesafe kalır ve secde tamamlanmaz. Rüyanın devamında Jung belki de babasından aldığı ilhamla yukarıdaki kapının ardında Urias'ın olduğunu düşünür. Urias, bir rivayete göre Hz. Davud (as)'un ordu komutanıdır ve Musevi geleneğine göre Hz. Davud, karısı Batseba'ya göz koyduğu için Urias'ı harp meydanında bile bile ölüme terk etmiştir.

Jung bu rüyayı şöyle yorumlar:

Hindistan'da iken divan-ı kaâs'ın merkeze yönelik mandala yapısından çok etkilenmiştim. Bu merkez, dünyanın hâkimi büyük Ekber'in oturduğu yerdi ve Ekber'in Davud (as) ile bir benzerliği vardı. Ama bu konumdan daha yüksek bir yerde, onun suçsuz kurbanı, sadık komutanı Urias bulunuyordu.

Urias, Jung'a göre Hz. İsa'nın bir ön tasarımıdır, yani Hristiyan inancına göre Allah (cc) tarafından terk edilmiş Allah insanı. (Baba beni niye yalnız bıraktın/*Father, why have you left me alone?*) Jung rüyasının Urias ile ilgili bölümünü şöyle analiz eder:

Sadece Eski Ahit'te geçen çift değerli Yaratan kavramını, aleyhime de olsa açıkça eleştirmek zorunda kalmadım, bir de karım ölüm tarafından elimden alındı. Bunlar bilinçdışımın beni bekleyen saklı muhtevasıydı. Aslında mutlak teslimiyeti yaşamak adına kaderime boyun eğmek ve alnımı yere değdirmek zorundaydım. Fakat birkaç milim için bile olsa bir şeyler beni engelledi. İçimden bir ses, "Tamam ama sonunu getir-

me" diyordu. İçimde bir şey "ölü", sağır bir balık gibi olmamak için direniyordu...

Jung ileriki kısımda alnını secdeye koymamasını daha da akılcı bir şekilde savunur:

İnsan ilahî irade karşısında bile son sözü söyleme hakkına sahip olmalı, yoksa hürriyet nerede kalır? Kendisini tehdit edeni tehdit etmedikçe anlam diye bir şey olabilir mi?

Ve Jung yorumunu şu garip görüşle bitirir:

Bu rüya, insanlıkta çoktan beri var olan bir düşünce ve seziyi açığa çıkarıyor: Az bir farkla da olsa, Yaratıcı'dan anlamca daha yüksek olan Yaratılmış kavrayışı.

Daha açık bir dille ifade edersek "zamanının peygamberi", peygamberlikle yetinmiyor, "Allah"lığını ilan ediyor. Ama bu da yetmiyor, Yaratıcı'nın üstünde bir ontolojik konum hayal ediyor![236] Benötesi psikolojisi açısından bu rüyayı kısaca yorumlarsak:

Kronolojik olarak Hindistan seyahati Kuzey Afrika ziyaretinden sonra gerçekleştiğine göre, bu rüyayı yukarıda aktardığımız rüyanın devamı olarak düşünebiliriz. İlk rüyada Jung (büyük ihtimâlle rahmani mesajı tebliğ etmek için "Can"ın üstlendiği rol olan) o mübarek elçiyi alt etmiş ve onu kendi iradesi altına almıştır. İkinci rüyayı oluşturan Rabbanî ilham ise daha açık ve net mesajlar kullanmaktadır. Hazırlık sahnesindeki "samanlık", içinde ürküntü veren belirsizliklerin cereyan ettiği dünyayı temsil eder. Rabbimiz bu kez Jung'a daha aşina bir elçiyi, yani kendi öz babasını gönderir. Babası, Jung'u bu kaygı verici, gürültülü patırtılı dünyadan, kutsal bir mekân olan divan-ı kaâs'a yönlendirir. Bura-

236 Jung'un bizleri dehşete düşüren bu görüşünü orijinal dili ile aktarıyorum: "Der Traum enthüllt einen Gedanken und eine Ahnung, die schon laengst in der Menschheit vorhanden sind, die Idee vom Geschöpf, das den Schöpfer um ein Weniges, aber Entscheidendes überragt."

sı, ortasında Ekber Şah'ın tahtı bulunan, yuvarlak bir mekândır. Jung'un yorumunda "der grosse Akbar" diye tanımladığı hükümdar "Allahu Ekber/Allah büyüktür" şehadetine şaşırtıcı bir benzerlik gösterir. Ve rüya bir adım daha ileri giderek, aslında bir Protestan rahip olan babasını o mekânda secdeye vardırır. Bilindiği gibi İslam dininde secde, insanın Yaratan'ı önünde kalbini, aklından daha yüksek bir konuma getirmesi (Secde anında baş yere değerken, kalp daha yüksek bir konumdadır) ve Yaratan'a teslim olmasının bir ifadesidir. Bu mesajda babanın seçilmiş olmasının bir başka derin anlamı daha olabilir. Genelde insanlar atalarından gördükleri inanç sistemini, sorgulamadan körü körüne uygularlar. Böylece varoluş sorumluluğu "atalara" yüklenmiş olur![237] İslam dünyası ile temasında tüm bildiklerini sorgular hâle gelen Jung'a, Rabbimiz açık ve kesin bir metot ile yaklaşarak, babasını secdeye vardırıyor! Ve secdeden birkaç milim uzak duran Jung'un aklı, rüyada yine üretmeye başlıyor. Urias, Hz. Davud (as)'un haksızlığa uğrayan ve karısını elinden almak için öldürttüğü komutanıdır...[238] "Bak" diyor Rabbimiz, rüyanın devamında, "başını secdeye koymadın, izle bakalım o 'baş' şimdi neler üretecek..." Yaratan'ın önünde teslim olmayıp tevhid/birlik inancına ulaşamayan ve aklını gönlüne tercih eden Jung, rüya oyununun 3. perdesinde bir cinayet sahnesine şahid olur. Sözde Davud (as), ki bu rüya rolü büyük bir olasılıkla Jung'un gölge kişiliğini temsil etmektedir, ihtirası ve şehveti uğruna dürüst ve mert komutanını öldürtür. Bir başka ifadeyle Jung, nefs-i emmâresi uğruna, içindeki hakikatin temsilcisi olan Urias alt kişiliğini yok eder. Bu trajedi, rüya sahnesinde Jung'a sergilenir. Aslında rüyada verilmek istenen, "Eğer tevhid inancından koparsan, içinde anlamsızlığın, dehşetin ve kaosun hüküm sürdüğü "samanlığa"(rüyanın başında söz ettiği-

237 Bu konu ile ilgili Kur'an âyetleri: 43:23, 53:23.

238 İslam inancına göre Hz. Davud (as) bir peygamberdir ve Eski Ahit'te sözü geçen bu olaydan Kur'an'ın hiçbir yerinde söz edilmez. Allah'ın elçileri, Allah'ın koruması altındadır ve büyük günahlardan münezzehtirler.

miz cinlerin ve perilerin mekân tuttuğu yer), yani süflî dünyaya geri dönersin" mesajıdır. Mesaj o denli açıktır ki fazla yorum yapmaya gerek yoktur. Artık Jung'un, bütün dinlerle ilgili yazılarında, bu denli yoğun etkilendiği İslam dinine ve tasavvufa neden temas etmediğini daha iyi anlamamız mümkün.

Rüya Örneği VIII

Jung'un bu rüyası rahmani (ilahî ilhamdan feyzalan) ve şeytani rüya arasındaki farkı, çarpıcı bir tarzda gözler önüne sermektedir. Her nedense yıllardır bana sunulan rüya aktarımlarının çoğunluğu rahmani rüyalardan oluştu. Ama ender de olsa, şu tarz rüyalarla da karşılaştım.

Orta yaşlı, annesine çok bağlı bir beyefendinin annesi vefat ettikten sonra gördüğü bir rüya...

> Annem vefat ettikten sonra, yaşadığı şehirdeki bir mezarlıkta toprağa verilmişti. Ben de o sıralar, reenkarnasyon üzerine kitaplar okuyordum... Rüyada annemi gördüm ve bana Trakya'daki bir köyde, başka bir beden altında yaşadığını söyledi ve "Merak etme ben iyiyim" dedi. Rüyadan uyandıktan sonra öyle bir köyün gerçekte var olup olmadığını araştırdım ama gördüm ki yokmuş.

Rüyanın mesajında, anne, İslami açıdan batıl bir inanç olan reenkarnasyon öğretisini teyid ediyor gibidir. Ama aynı kişi, ben de dahil hiç kimsenin tesiri altında kalmadan, annesiyle ilgili bir başka rüya, daha doğrusu bir "yakaza" görür.[239]

239 Yakaza, kelime mânâsı olarak "uyanıklık" demektir. Ayrıca ilahî ilhamla gaflet uykusundan uyanma anlamını da taşır. Yarı uyanıklık demektir. Vehm'e göre daha rahmani bir hâldir. Yakaza hâlinde kişi uyumadığını bilir ama yine de rüyaya benzer durumlar yaşar. Hakka yürümüş yakınlarını, Allah'ın velî kullarını, hatta Efendimizi (sav) görebilir ve bu hâlin büyük tesiri altında kalabilir. Psikopatolojide halüsilasyon dediğimiz rahatsızlıkla hiçbir ilgisi yoktur.

Yatağa yattıktan bir süre sonra karşısında iki varlık belirir (korku yoktur). "Biz seni götürmeye geldik" derler. Birden aklına ölüm fikri gelse de "Daha hayatta yapacak çok işim var" diye düşünür. Bir süre sonra nefsinin bedeninden çıkıp yükseldiğini ve odada yatan kendisine ve eşine yukarıdan baktığını hisseder. Bu iki varlık ona "Sen anneni çok özlüyorsun, biz seni ona götürüyoruz" derler. Ve o anda annesi, gözlerinin önünde belirir. Genç ve güzeldir. Daha önce hiç görmediği, muhteşem bir tonda, kırmızı bir elbise giymiştir. İnanılmaz derecede parlak olan yüzü, içten gelen bir ışıkla aydınlanıyor gibidir. Anne gülümser ve o iki varlığa "Gidin başkasını alın, onun sırası henüz gelmedi" der. Ve bu kez oğluna yönelerek "Oğulcuğum beni bu kadar özleme, ben iyiyim" der...

İkinci rüyanın mesajı birincisinden tamamen farklıdır. Sanki ilahî inayet devreye girer ve bir düzeltme yapar. Vefat eden annenin bulunduğu gerçek âlem (âlem-i ervah/ruhlar âlemi) gösterildiğinde, rüyayı gören kişi büyük bir rahatlama yaşar. Reenkarnasyon düşüncesi son bulur ve bitmemiş yas süreci bu yakaza ile noktalanır.

Kanaatime göre, rüyalar nefsin değişik katlarına göre farklılık arz eder. Öyle ki daha alt katlarda bulunanların rüyaları "şeytani" vesveseye daha açık ve daha savunmasız bir hâldedir. Bir mürşid-i kâmilin gördüğü rüyalarla, bizim gibi sıradan insanların rüyaları arasında büyük bir kalite farkı vardır. Kaliforniya, Esalen Enstitüsünde izlediğim bir "berrak rüya görme/*lucid dreaming*" semineri, bu konudaki görüşlerimin daha da netleşmesine vesile oldu.

Bendeniz, berrak rüya görmeye yönlendiren eğitimi birtakım sebeplerden ötürü sakıncalı bulmaktayım. Eğer biz bu "kabiliyeti" geliştirirsek, göreceğimiz rüya sadece bulunduğumuz nefs katı ile sınırlı kalır ve üst âlemimizden gelen o berrak pınarın suyunu, alt âlemin tozları ile bulandırmış oluruz. Ama bu yetenek kendiliğinden zuhur ederse, o zaman eyvallah.

Bir gece, kişiliğim için çok önemli addettiğim bir rüya gördüm. Rüyada kendi kendime "Bildiğim kadarıyla sen bu rüyayı yarın sabaha unutursun" dedim ve rüyayı rüyada tekrarladım! Ertesi sabah aynada kendime muzipçe bakarken, "Hatırlıyor musun?" diye sordum... Ve rüya kristal gibi apaçıktı.

Rüya Örneği IX

Jung, anlamlı raslantılar ve gelecekteki olaylarla ilgili rüyaları senkronizasyon kavramıyla tanımlar. Bu tür rüyalar aslında, insanın o inanılmaz derûnî zenginliğinin, o dokuz yüz katlı nefs binasının bir göstergesidir. Bu tarz rüyalar aracılığıyla Rabbimiz, yatay nedensellik tuzağına düşmüş insana, "Bak senin bir de bu zaman ötesi boyutun" var demektedir.[240]

Bana danışmak için gelen bir kişi, rüyasında İzmir'de 5.4 şiddetinde bir deprem olduğunu gördüğünü söyledi. Rüyayı, kişinin o günkü hayat şartlarına ve kişilik yapısına göre değerlendirdik. Ama aradan birkaç gün geçtikten sonra bu şiddette bir deprem hakikaten oldu! Heyecanla bana gelip, "Bakın gördünüz mü!" dediğinde, ona gülümsedim ve "Olmuşsa olmuş, bize ne?" dedim. "Ama..." diye ısrar ediyordu ki, gözlerimdeki muzip ifadeyi görünce, mesajı algılayıp sustu.

Bu tür rüyaların bir de tehlikesi vardır. Benlik şişmesi (*ego/self inflation*) ihtimali, terapistin hem kendisinde hem de danışan kişide sürekli gözetlemesi gereken bir durumdur. Öyle ki tevafuk ve keramet benzeri durumlar ortaya çıksa bile, bunun bizden kaynaklanmadığını bilmemiz gerekir. İleriye yönelik ne görürsek görelim, aslında bizim görmediğimizi, bize gösterildiğini hatırdan çıkarmamalıyız. Âyet-i kerime bunu gayet güzel açıklamaktadır.

(Ey Resûlum) Attığın vakit sen atmadın, aslında Allah attı.

(Kur'an, M. Esed Meali, Enfal Sûresi: 17)

240 Yatay ve dikey nedensellik (*horizontal and vertical causality*) konusunu yüce Kur'an Kehf Sûresi'nin 64-82 âyetlerinde, Hz. Musa ve Hızır (as) arasında geçen yolculukta zuhur eden olaylarla açıklığa kavuşturur.

Bedir savaşı öncesi Hz. Muhammed (sav) yerden bir avuç toprak alıp, müşriklerin üzerine savurdu. Sanki o bir avuç toprak bir kasırgaya dönüşmüş ve karşı tarafın askerlerinin gözleri görmez olmuştu. Bu olay bir mucizeydi. Öteden beri peygamberlerin mucize gösterdikleri bilinir. Âlemlere rahmet olarak gönderilen, Rabbimizin "Sen olmasaydın, evreni yaratmazdım" diye yücelttiği Efendimiz, aslında "Kimin" attığını hiç bilmez mi? Ama yine de aşağıdaki âyet-i kerime nüzul etti. Doğrusunu Allah bilir ama, kanaatime göre bu âyetten esas ders alması gereken kişiler bizleriz. Bütün Yeni Çağ manevi arayışlarının ve bu arayışlardan sonra meydana çıkabilecek hâllerin en büyük tehlikesi işte bu "ben yaptım duygusu"dur...

Rüya bahsini bitirmeden önce, insanoğlunun görebileceği en mübarek rüyaya temas etmeden geçemeyeceğim. Görenler bilirler, o lâtif rüya gecesinde, doğabilecek en kusursuz mehtap, kelimelere sığmayan en büyük nur, Efendimizin (sav) cemâline müşerref olmaktır. Rabbimiz cümlemize bu şerefi yaşamayı nasibi müyesser eylesin.

Diğer Psikoterapi ve Sosyoterapi Yaklaşımları

Rüya analizine yardımcı yöntem olarak, derinliğine araştırma yapmak amacıyla "aktif hayal kurma" metotlarının faydalı olacağını düşünüyorum. Aşağıda aktif hayal kurma metodu ve uygulandığı alanlarla ilgili kısa bilgiler yer alıyor.

Rüya Güçlendirme ve Aktif Hayal Kurma

Rüya analizi bahsinde sunmuş olduğum örneklerden de anlaşılacağı gibi, uyguladığımız rüya analizi tarzında, rüyayı tekrar görüyormuş gibi bir konsantrasyon hâli söz konusudur. Terapi seansında rüya beraberce yeniden yaşanır. Terapist ve danışan gözlerini yumarak belirli bir yoğunlaşma hâli yaşadıktan sonra,

rüya sahnesi adım adım tekrarlanır. Yoruma başlamadan önce kişiye, olabilecek en sakin, huzurlu, güven ve ümit dolu hâlini hayal etmesi önerilir. Terapist, tam bir konsantrasyon hâlinde kişiye bu çabasında refakat eder. Genelde hayal kurma yeteneğini göz ardı etmiş ve oynadığı rollerle çok fazla özdeşleşmiş insanlara böyle bir teknik zor geleceği için, danışanın hayal kurmasına biraz yardımcı olunur. Bu aşamada ideal beni tasvir ederkenki çıkış noktamız, danışan kişinin ağır basan kişilik rolü olabilir. Bu baskın rolü tanımlamak için Enneagram kişilik şeması uygulanabilir.

Enneagram kişilik şemasının pratik kullanımına yönelik bazı noktaları belirtmek isterim. Enneagram insanlarda baskın olan kişilik tiplerini 9 gruba ayırır. Bunlar, (1) Öfke, (2) Gurur, (3) Yalan, (4) Gıpta, kıskançlık, (5) Hasislik, (6) Kaygı, (7) Açgözlülük, oburluk (8) Şehvet, (9) Atalet tipleridir. Hiçbir tip, sadece o tip değildir ama ağırlıklı olarak hayatında o tipin özelliklerini gösterir. Rahatlama durumlarında mesela (1), (7)' ye dönüşebilir; sıkıntı arttığında ise aynı (1) tipi (4)'ün özelliklerini gösterebilir. Aktif hayal kurma uygulamasından önce o kişinin baskın kişiliğini tanımlayabilmişsek, kişiye ideal kişiliği üzerine düşünmesini önerirken, nefsani zaaflarının tam tersi özellikler gösteren, "gizli kalmış" kişiliğini düşünmesini tavsiye edebiliriz. Mesela animus'u ile aşırı özdeşleşmiş, "maço" tipi, cengâver bir şehir erkeğini ele alalım. Kişi içinde potansiyel olarak var olan, o sakin, halim selim, hoşgörülü, sevecen, hırssız, saygılı, kaygı duymayan yönünü hayal ettiğinde, büyük bir rahatlama yaşayabilir. Hatta o yönünü hemen benimseyip, ezelden beri ona aşinaymış gibi tasvir edebilir. Bu reaksiyon, oynadığımız rolden aslında ne denli bıktığımızın bir belirtisidir!

Aktif hayal kurma esnasında "yukarıdan" bizlere anlatılmaz güzellikle bakan, alternatif bir "biz" söz konusudur! Ne korkan ne de mahzun olan, hiçbir patolojinin yanma bile yaklaşamayacağı, müstesna bir yönümüzü hayal ederiz. Celâl ve cemâl isimlerinin mükemmel bir sentezi... Terapist, hayalî olarak da olsa kişiye bu yönünü yansıttığında suçluluk, yetersizlik, güvensizlik, ümitsizlik gibi depresyon patolojisinin ana unsurları erimeye yüz tutar. Daha bu aşamada bile "rahatsız" insan, rahatlama hisseder. Ama bu sürecin gerçekleşmesi için, terapistin, insanın bu yönüne hakikaten gönülden inanması gerekir. Hem insanın lâtif hakikatini olabildiğince görmeye çalışmalı, hem de yansıtabilmelidir. Hikmet, feraset, basiret ise bizden kaynaklanmaz, layık olabilmişsek Rabbimiz tarafından bize ihsan edilir. Dolayısıyla "kapıyı çalmalı" ve bu lâtif duyguları Sahibi'nden niyaz etmeliyiz.[241]

> Gerçekten de, gönülden gönüle pencere vardır. İki insan birbirine gönülden bağlanınca, artık onlar, birbirinden ayrı değillerdir. Bedenleri birbirinden uzak düşse de gönülleri beraberdir. İki kandilin kapları birbirinden ayrıdır. Bitişik değildirler. Fakat nurları birbirine karışmıştır, birleşmiştir...(6)
>
> (Hz. Mevlânâ, *Mesnevî*, cilt 3-4, s. 348, çev. Ş. C.)

İnsana bu tarzda yaklaşabilirsek, karşımızda kim olursa olsun, ister mafya babası, ister tövbesini bin kere bozmuş arka sokak travestisi, ister kabre kadar sürecek hırsı ile dünyayı talan eden tüccar, sadece bu karşılaşma (*encounter*) bile kişiye, bilip de

[241] İşte bütün bu nedenlerle, terapiden evvel, içimizden kısa bir dua yaparız. Halis niyetlerle bu muhteşem "buluşma"nın gerçekleşmesini niyaz ederiz. Karşımızda, belki de "dokuz yüz katlı", içinde insan-ı kâmil potansiyeli olan, ezelde bütün isimler emanet edilmiş, o "ahsen-i takvîm/en güzel şekilde" yaratılmış insan vardır. Bilindiği gibi Hz. Mevlânâ (ks), hayat kadınlarını kendi mekânlarında ziyaret etmiş ve onların önünde başını secdeye koymuştu. İşte bizim feyzalmaya çalıştığımız, varoluşsal duruş (*existential posture*) budur. Ne kadar başardığımızı Rabbimiz bilir, ama niyetimiz budur.

unuttuğu "Kimliğini" hatırlatır. Genelde insanlar, yukarıdan kendilerine bakan o "Bir Ben vardır, bende benden içeru"yu gayet güzel görür ve o nurlu yönlerini gayet güzel tasvir ederler.

Böylece, danışan kişiye, öfkeliyse barışçıl hâli, mağrursa mütevazı hâli hayal ettirilerek, kim olduğu hatırlatılır. Daha sonra izleyen bizler, yani "seyirci koltuğunda oturan terapist ve rüyayı gören kişi" de hayal edilir. Bu ayrıntı çok önemlidir, çünkü sahnede biraz sonra oynanacak oyunun rollerini kendisi zannedip o rollerin huyu ile özdeşleşmek çok kolaydır. Amacımız, bizim sadece o rollerden ibaret olmadığımızı görebilmektir.

> Sen kendini ne sanıyorsun, sen aslında "evrenin özüsün/zübde-i âlemsin..." (Rahmetli Şeyh Galib'in ruhu şâd, mekânı cennet olsun.)

Kim olduğunu hatırlamak ve sahnede oynanan oyuna ibret gözüyle bakmak; işte "yorum" budur. Bunun yanı sıra yardımcı metotlar da kullanılır. Mesela kişi sahnedeki oyunu (rüyayı!) anlatırken "Ben şunu yapıyorum..." dediğinde, "O şunu yapıyor" demesi konusunda uyarırız. Kişi önceden bilinçdışının üçlü yapısı hakkında bilgilendirildiği için, zemin ve mahzen katlarıyla ilgili rüyalar artık o denli kaygı uyandırmaz, çünkü aynı kişi bir de "üst âlemi" olduğunu artık bilmektedir. Ve belirli bir süre sonra hakikaten de nefsin üst katlarına ışık tutan rüyalar gelmeye başlar. Bu rüyalarda zuhur eden lâtif duyu ve duygulara temas edebilmek, kendisini "alt bilinçdışının sisli, puslu ve karanlık mahzenlerinin sakini" sanan "gölge varlık" için muhteşem bir yeniden doğuş anlamına gelir! Doğum ya da bebek rüyaları da bu süreci teyid eder. Renkler, sesler, tadlar, temaslar ve sevgi hisleri artık eskisi gibi değildir. Yepyeni lâtif duygular uyanır.

Örneğin, bir şehir magandası eşine çiçek götürür. Trafikte durması gerekmeyen bir yerde durup nazik bir jestle insanlara yol verir. Karşı takımın taraftarlarına belki de hayatında ilk kez muhabbetle bakar...

Bazen rüya sahnesi bittiğinde sanki süreç tamamlanmamış ve Gestalt kapanmamış duygusu oluşursa, aktif hayal kurma yöntemi ile rüyaya devam ederiz. Jung'un rüya güçlendirme metodunu uygularız.

Aktif hayal kurmanın bir diğer kullanım alanı, antidepresif ilaç alırken uygulanan psikoterapidir. Bazı depresyon durumlarında ilaç kullanmak kaçınılmaz olduğu için ve timoleptik ilaçlar rüyayı hatırlamayı zorlaştırdıkları için, bu durumda aktif hayal kurma faydalı olabilir. Serbest çağrışım, rüya analizi ve aktif hayal kurma, bilinçdışı analizlerinde kullandığımız temel metotlardır. Çeşitli nedenlerden dolayı hipnoz tercih edilmez.

Aktif Hayal Kurma Örneği I

Bu açılımlardan sonra bir aktif hayal kurma örneği ile metodu yakından tanıyalım:

Farz edelim ki birisiyle çözemediğimiz bir karmaşa yaşıyoruz. Bu kişi eşimiz, anne/babamız, çocuğumuz veya bir başka kişi olabilir. Terapide kilitlendik kaldık. Duygularımızın şifresini çözemiyor, acı çekiyoruz. Bir ön hazırlık safhasından sonra, mesela hoş bir müzik eşliğinde yaşanan bedensel ve zihinsel gevşemenin ardından seans başlar. Terapist içinden besmele çeker ve yapılan uygulamanın hayırlara vesile olması konusunda kısa bir dua yapar.[242]

> Günbatımına yakın, akşam vakti deniz kenarındaki patika yoldan karşı tepelere doğru yürüyoruz.

Bu cümle aktif hayal kurma uygulamasının giriş bölümüdür. Terapist mümkün olduğunca çevrenin güzelliğini, otların kokusunu, rüzgârın ılık esintisini, cırcır böceklerinin sesini ger-

[242] İslam ve tasavvuftan ilham alan benötesi psikolojisi anlayışına göre, feyiz ve ilham insana Rabbinden gelir. Bireysel hiçbir çaba, Allah'ın (cc) izni olmadan bizleri hikmet kaynağına ulaştıramaz. Bu nedenle, gelirse eyvallah, gelmezse de eyvallah denir.

çekten algılıyormuşcasına muhatabına yaşatmaya çalışır. Burada önemli olan, bu yaşantının "mekanik" değil, hakikat gibi tasavvur edilmesidir.

Patika yavaş yavaş tepelere doğru uzanıyor ve biz zahmetsizce yolu takip ediyoruz. Güneş batıyor ve bu muhteşem gurup sayesinde etraf altın rengine bürünüyor.

Burada amaç, bilinçdışının "bilinmezliklerle dolu âlemine" giderken kaygıyı azaltıp cesaret aşılamaktır. Dünyanın ve tabiatın güzellikleri tasvir edildiğinde genelde en kaygılı insan bile bu tabloya hayran olup kendini o güzelliğe kaptırabilir.

Patikanın sonuna vardığımızda güneş batmış ve muhteşem bir dolunay çıkmıştır. Deniz ve etrafımızdaki her şey gümüşi bir renge bürünmüştür. Bir süre sonra tepeye ulaştığımızda, denizi ve mehtabı seyre dalarız.

Bilinçdışına nüfuz etmeye çalışacağımız için, hayallerimizde geceyi getirdik ama bu gece, olabilecek en güzel gecelerden biridir!

Denize arkamızı dönüp çevreye baktığımızda biraz ileride, beyaz mermerden bir amfiteatr görüyoruz, çevresinde Aspendos'taki gibi bir duvar var.

Amfiteatr, bilinçdışının sembolüdür. Mermerleri, mehtabın parlak ışıklarıyla parıldamaktadır. Biraz gizemli de olsa manzara müthiş güzeldir. Kişi bu tarz güzellikleri yaşadıktan sonra, normal şartlarda ürkmesi gereken bilinçdışı sembollerinden ürkmez olur. Tam tersine içinde bir merak uyanır. Terapi deneyimlerimde, sahneyi tarif ederken durakladığım zamanlar "yolcunun", hadi artık girelim, dediği olmuştur!

Duvardaki kapıdan usulca amfiteatrın içine giriyoruz.

Bu aşamada terapist içerisinin güzelliğini tanımladıktan sonra, amfiteatr sahnesindeki beyaz mermerler üzerine, problem yaşanan kişiyi yerleştirir. Aslında bu senaryo, terapistin zihninde

kurguladığı bir mizansenidir. Buna rağmen bazı durumlarda kişilerin bu mizansene, sanki daha önce yaşamışlar gibi hemen aşina olabildiklerini gördüm! Bu durumda ister istemez akla şu soru geliyor: Acaba aktif hayal kurmada empati ötesi bir başka eşduyum ve eşyaşam mı söz konusu?

Diyelim ki sahnede, bir bayan danışanın babası var. Biz ise sahneye henüz ayak basmamış, olanı biteni çevredeki basamaklardan izlemekteyiz. Terapist bu noktada, "Onu nasıl görüyorsunuz, ne yapıyor?" diye sorduğunda, kişi anlatmaya başlar. O sırada terapistin amacı, babanın içindeki çaresiz çocuğu hastaya yansıtmaksa, bir de bakarsınız, danışan kendiliğinden babasını "Hırçın ve huysuz bir çocuk olarak" tanımlayıvermiştir! Bu tecrübeyi defalarca yaşadım. Önceki seanslardan gelen bir koşullanma olduğunu pek sanmıyorum, çünkü kimi seanslarda hiç dile getirilmemiş bazı özellikler ortaya çıkabiliyor. Bir sonraki aşamada danışan sahneye girer ve babası ile diyaloğa geçer. Terapist yerinde ve zamanındaki müdahelelerle bu diyaloğu derinleştirmeye çalışır. Örneğin "Beni niçin hiç olduğum gibi kabul etmedin?" sorusu gibi, bazen terapistin aklına gelmeyen birtakım sorular, ilham yoluyla terapiste ulaşır. O da danışana, babasına bu soruları sormasını önerir. Bazen terapistin hiçbir öneri getirmesine gerek kalmaz, süreç kendiliğinden gelişir. Barışma, kucaklaşma, karşılıklı ağlama, özür dileme, vb. gerçekleştikten sonra, danışan ve terapist usulca sahneyi terk ederek geldikleri yoldan geri dönerler.

Yukarıda aktarılan aktif hayal kurma seansını biraz daha derinlemesine ele alırsak nelere şahit oluruz? Terapist açısından baktığımızda: Eğer terapist daha önce geçirdiği eğitim ve hazırlık döneminden sonra, tamamen halis niyetlerle kendisini danışan kişiye adayıp (dikkat edin empati/eşduyum ötesi bir hâlden söz ediyorum) odaklaştırmışsa "ilham" kapıları açılabilir. Danışan ile terapist arasındaki bu beraberlik, güncel alışılmış "görüşme"nin ötesinde, âdeta kutsal yönleri olan bir niteliğe bürünür. Aktif ha-

yal kurma esnasında, nefslerin teması artık âlem-i ecsâd (cisimler/nesneler) değil, âlem-i misal (hayal âlemi) boyutunda tahakkuk eder ve çok lâtif özellikler taşır. İslam âlimleri mümkün/olabilecek (yani bir başka gücün var etmesine bağlı) âlemleri üçe ayırırlar. Mesela İmam-ı Rabbânî: 1) Âlem-i ervah (ruhlar âlemi) 2) Âlem-i misâl (mânâların temessül etmesi, görünüm kazanması) ve 3) Âlem-i ecsâd (bedenler, maddi varlıklar âlemi) ayrımı yapar. Bu durumda ara âlem olan âlem-i misâl, iki yüzü olan bir ayna gibi hem ruhlar âlemini, hem de maddi âlemi yansıtır.[243]

Bundan böyle iki insan, âdeta paralel bir gerçeklikte seyahat etmektedirler. Nitekim yukarıda sözünü ettiğim, kendiliğinden zuhur eden, beklenmedik, telepati benzeri hadiseleri başka türlü izah etmek çok zordur. Terapi bu şartlarda rahmani bir kuvvetin denetimi altında gerçekleşir. Tecrübeli terapistlerin çoğu, Jung'un senkronizasyon diye tanımladığı bu tevafuk[244] olayını yaşar.

Aktif hayal kurma esnasında, acı çeken insan ile terapist boyut değiştirir ve belki de bu boyutların dışında, daha aydınlık bir yerde buluşur. Tabii ki kişiyi bu aydınlık "biz alanı"na (ne sadece benim ne de senin, bizim alanımız) yönlendirmek terapiste düşer. Konumu icabı, rehber görevini o üstlenmiştir. Fakat çok kısa zaman içinde "hasta" aynı frekansa geçer, hatta bazı durumlarda da terapisti geçebilir. İşte bu anlık karşılaşmada, birçok ilham yağmur olup yağar (Bilirsiniz Anadolu insanı yağmura "rahmet" der!). Bu an bilincinde buluşan canlara, problem yaşanan üçüncü kişi de katılır. Sanki "baba" da oradadır. Bazen üçüncü kişilerde bu seansı çağrıştıran rüyalar, davranış değişiklikleri olabilir. Kişi bir daha bu seansa geldiğinde, "Garip ama babamda bir değişiklik var" diyebilir! Aktif hayal kurma konusunda, mesela değerli bir araştırmacı olan H. Leuner'in kitaplarından birçok

243 İmam-ı Rabbâni, *Mektûbat*, cilt I, s. 44-45.

244 Ayrıntılı bilgi için bkz. www.hayrat.com

"teknik", yani mizansen metodu öğrenebilirsiniz.[245] Biz burada konunun sadece manevi boyutunu irdelemek istiyoruz.

Terapistin hastayı yönlendirdiği "biz alanı" kavramına Heidegger "Wirheit/bizlik" der ve "*Miteinandersein in der Lichtung des Seins*/Varlığın açık alanında müşterek buluşma" olarak açıklar ("Lichtung", karanlık bir ormanda ağaçlar olmayan, aydınlık alan mânâsına gelir). Bendeniz vaktiyle İsviçre Zürih'te psikiyatri asistanı olarak çalışırken Martin Heidegger'in *varoluş terapisi* ile ilgilenmiştim. Bilindiği gibi bu şehirde dünyaca ünlü "Varoluş Analizi Enstitüsü" bulunmaktadır. Varoluş analizinin kurucuları olarak kabul edilen L. Binswanger ve M. Boss; Husserl ve Heidegger'den esinlenerek bu enstitüyü faaliyete geçirmişlerdir. M. Heidegger'in "*Sein und Zeit*/Varlık ve Zaman" adlı kitabı, muhteva ettiği neolojizmler (yeniden oluşturulmuş kelimeler) nedeniyle, iyi Almanca bilenler için bile anlaşılması zor bir kitaptır. Vaktiyle aylarca üzerinde yoğunlaşmış ve bir şeyler anlamaya çalışmıştım. Seneler sonra tasavvufla müşerref olduktan sonra, yukarıdaki örnekte olduğu gibi, bazı kavramlar bendeniz için açıklık kazandı.

Senaryo ne denli dâhiyane olursa olsun (mağaralara girmek vb. gibi teknikler), eğer terapist kendini yeterince hazırlamamış, belirli bir arınma sürecinden geçmemiş ve gereken eğitimi görmemişse, iki insan arasında senkronizasyon kurulamaz. O zaman ilham kapıları açılmaz ve "aktif hayal kurma" yüzeysel kalır. Tıpkı hipnozda olduğu gibi, çok hassas bir alıcılık ve zedelenebilinirlik durumunda olan danışan, yanlış yönlendirmeyle zarar bile görebilir. Bütün bu özel psikoterapi teknikleri, ihtimamla hazırlanmış bir eğitim programı gerektirir. (Mesela Jung Enstitüsünde adaylar

245 Hanscarl Leuner, *Lehrbuch der Katathym-imaginativen Psychotherapie, Grundstufe, Mittelstufe, Oberstufe*, Huber, Bern, 1994.

dört sene süren bir eğitimden geçerler.) Ayrıca terapist tüm söylediklerini, bizzat yaşamaya gayret ederek C. Rogers'in tâbiriyle "*congruent*/şeffaf" ve dürüst olmalıdır. Psikoterapistin temel varoluş çabası, kâmil bir insan olma yönünde olmalıdır çünkü insanın canı ile temas edebilmek çok büyük bir ayrıcalık ve bir şereftir. Bendenizin bildiği en tesirli arınma metodu, İslam dininin dürüstçe yaşanmasıdır. Yoksa kendisi ile acı çeken, hassas insan arasına "parazitler" girer, menfi ve müspet karşı aktarımlar suyu bulandırır. Bizim burada sözünü ettiğimiz ideal terapist, mümkün olduğunca aktarım yapmayan terapisttir. Gönül ehli insan, bir diğer insanı mıknatıs gibi çeker. Çünkü zaten insanın hasret çektiği, arayıp da bulamadığı varoluş konumu budur. İmgesel olarak açıklarsak, ideal şartlarda gönül ehli bir insanın etrafında sanki şeffaf bir "rahmaniyet küresi" vardır. Hastasını bu gönül mekânına, yüce Rabbinin inayeti/yardımı ile davet edebilirse, hastası da onunla o gönlü paylaşmaya ve an bilincini yaşamaya başlar. Bu gönül küresi içinde artık ten sınırı ortadan kalktığı ve gönüller bir olduğu için, dünyada yaşanmayan bir aşinalık, bir yakınlık yaşanır. Varoluşun karanlık gecesinde ümit veren bir mehtap doğar. Acaba empati/eşduyum denilen hasletin doruklaşmış hâli bu mudur?

Aktif Hayal Kurma Örneği II

Aktif hayal kurma teknikleri R. Assagioli'nin psikosentez yaklaşımı çerçevesinde de kullanılır. Mesela aşağıda size sunacağım "deniz feneri" örneği çok anlamlı mecazlarla yüklüdür. Yine bir ön yoğunlaşma ve niyet sonrası aşağıdaki hayal şekillendirilir.

> Ilık bir yaz günü deniz kenarında bağlı duran küçük yelkenli ile denize açılıyoruz. Deniz sakin gözüküyor. Güneş tenimizi hafifçe ısıtmakta, denizin lâtif kokusu genzimizi okşamaktadır. Meltem rüzgârı yelkenimizi şişirir ve yolculuk başlar.

Yorumumuza göre buradaki deniz sembolü hayatı ifade ederken, gemi de nefs anlamına gelir.

Fakat bir süre sonra deniz hareketlenir ve dev dalgalarla kabarmaya başlar. Kapkara bulutlar semayı sarmış, yolculuk ürkütücü bir hâl almıştır. Rüzgâr hızını arttırdıkça hava fırtınaya dönüşür. Dümendeki yolcu gittikçe zorlanmaya başlar.

Seyahat boyunca yolcu, "rehber"in sürekli yanında olacağı mesajını almıştır. Bu destek ve güven sayesinde, kronik kaygı rahatsızlığından bile mustarip olsa yolculuğuna devam eder.

Fırtına, tüm şiddetiyle o ufacık tekneyi bir o yana bir bu yana savurmaktadır. Karanlığın bastırması, durumu daha da ürkütücü hâle getirir. Yolcunun elleri sızlamakta, soğuk iliklerine işlemektedir. Teknenin batması artık an meselesidir. Ve o karanlık gecede ufukta birdenbire hayal meyal bir ışık belirir. Yolcu son bir gayretle teknesini oraya doğru yönlendirmeye çalışır. Işık gittikçe güçlenir ve yeniden bir ümit doğar. Bir süre sonra, bu yoğun mücadele biter ve tekne fırtınadan korunmuş bir koyun sakin sularında seyretmeye başlar. Yolcu gönlünde büyük bir ferahlık duyar. Gözlerini fenerin ışığından ayırmadan teknesini sahile çeker ve fenerin bulunduğu tepeye çıkan patika yolu tırmanmaya başlar. Dayanılmaz bir iştiyakla fenerin sırrını çözmek istemektedir. Fenerin kapısını açar ve sonsuz gibi gelen merdivenlerden yukarı çıkmaya başlar. Sonunda ışık kaynağı olan odanın kapısına gelir. Heyecanla kapıyı açar. İçeride sırtı kendisine dönük, beyaz giysiler içerisinde, nur odağı gibi bir insan durmaktadır.

Bu, insan-ı kâmil, yani mükemmel bir insan sembolüdür. Genelde biz bu aşamada bir yönlendirme yapmadan (tabii ki metakomünikatif düzeyde neler olduğunu bilemiyoruz), yolcuya bu kişinin kim olabileceğini sorarız.

O nurlu kişi yavaş yavaş döner ve yolcu O'nu tasvir etmeye başlar. Bu kişi Hakk'a yürümüş bir yakın akrabası (yücelttiği anneannesi, dedesi, öğretmeni vb.), tanımadığı güzel bir insan, bazen de yaşayan veya yaşamış bir velî olabilir. Bazense bizzat kendisinin çok güzel, kaygısız ve öfkesiz bir hâli zuhur edebilir.

Her nedense bu uygulamada büyük çoğunlukla güzel insanlarla karşılaştık.[246] Kişi, bir süre bu mübarek insanla göz göze geldikten sonra, ona hayatı ile ilgili üç soru sorabilir. Bu sorular; hayatının o döneminde ağır basan varoluşsal sorunları, ileriye yönelik atması gereken adımlar, alması gereken hayati kararlar gibi sorular olabilir. Mesela, orta yaş krizi yaşayan bir iş adamı, "Ben hayatımın neresindeyim" diye bir soru yöneltebilir. Aktif hayal kurma tecrübelerimde, hiç beklemediğim kişilerden kendilerine yönelik öyle tesirli ve hikmet dolu mesajlar geldi ki, insanların farkında olmaksızın taşıdıkları bilgelik potansiyeline hayran kaldım! Sorular sorulup cevaplar alındıktan sonra, fenerdeki mübarek kişiye teşekkür edilir, bazen kucaklaşılır ve sonra gelinen yoldan şimdiki zamana geri dönülür. Geri dönüş ani değil, tedricî bir şekilde, sindire sindire olmalıdır. Genelde gözleri yumulu olan kişiye, "Hazır mısınız?" diye sorulduktan sonra, olumlu cevap gelirse gözler açılır ve "Hoşgeldiniz" denir![247]

Aktif Hayal Kurma Örneği III

Yine çok etkili bir başka aktif hayal kurma tekniği de "mağara ziyareti"dir. Mağara, metaforik olarak bilinçdışını başarıyla temsil eder ve beklenmedik zuhuratlarla doludur.

> Güneşin vücudumuzu hafifçe ısıttığı, ılık bir yaz günü, dağın eteklerindeki bir ovadayız. Karşımızda tüm ihtişamı ile yükse-

[246] AHK seanslarında kötü ve kaygı verici hayaller de zuhur edebilir. Bunları olumlu hâle dönüştürebilmek için bir dizi özel teknik uygulanır. Eğer seans esnasında kötü hayaller devam ederse özel bir sonlandırma tekniği ile seans bitirilir. Ağır depresyon, psikoz öncesi ve psikoz durumlarında, AHK uygulanmaz. Dolayısıyla yeterince eğitim görmemiş terapistlerin AHK uygulamaları sakıncalı durumlara yol açabilir.

[247] Seans bitiminde, terapist yine içinden bir dua okur ve oluşan görüşlerin hayırlara vesile olmasını niyaz eder. Danışana da dua etmesi ve Fâtiha okuması tavsiye edilir.

len, karlı doruklara bakıyoruz. Bu, Bursa Ovası'ndan Uludağ'a bakmak gibi bir şey. Yavaş yavaş önümüzdeki patika yoldan dağa tırmanmaya başlıyoruz. Yapraklı ağaçlar, biz yükseldikçe yerlerini yemyeşil yüce çamlara bırakıyor. Giderek serinleyen havada, gönlümüze ferahlık veren bir çam kokusu hâkim. Dönemecin ardından karşımıza böğürtlen çalılarının gizlediği bir mağara çıkıyor. Heyecanla mağaranın önüne geldiğimizde, içeri girip girmeme konusunda kendimizi sınıyoruz. Karar verdikten sonra, usulca içeriye adım atıyoruz.

Ne yaptık, önce kişiye güzel bir ova manzarası yaşatıp kaygı düzeyini düşürdükten sonra, gayret göstermesi konusunda yavaş yavaş teşvik ederek, onu bilinçdışının kapısına kadar getirdik. İçeri girme kararını herhangi bir zorlama olmaksızın yine kendisi aldı.[248]

Mağaranın derinliklerine doğru gidildikçe etraf kararır ve ürkütücü bir hâl alır.

Yolcu, "Etraf zifirî karanlık, önümü göremiyorum" dediğinde, hemen arkasından onu takip eden rehber, "Bakın, hemen sağınızda yerde bir küme meşale var, bir tanesini alıp yakın" diyebilir. Etraf aydınlandığında kaygı hemen azalır.

Elde meşale mağaranın derinliklerine doğru ilerliyoruz. Biraz sonra, daha geniş, tavanları yüksek bir alana geliyoruz. Meşalenin ışığı içeriyi aydınlatıyor, tavanda sarkıtlar var.

İlginçtir ki, hiç tecrübesi olmayan ve bu konuda hiç kitap okumamış insanlar bile, benzer hayaller kurarak giriş safhasından oluş safhasına geçerler. Sanki biraz sonra oluşacak sahne beklenmekte, hatta bir şekilde arzulanmaktadır. Kişi kendiliğinden bu sahneyi tasvir ederse devam ettiririz, takılırsa da destekleriz. Bu geniş alanda, tıpkı rüyada olduğu gibi, beklenen "oyun"

248 Bazen bu aşamada, kişi henüz hazır değilse içeri hiç girmeyebilir de. Biz de kararına saygı gösterip onu hiç zorlamadan ya dağın yücelerindeki bir yaylaya çıkıp ya da ovaya inip AHK'ye devam ederiz.

sergilenmeye başlar. Mesela etraf aydınlanır ve birileri zuhur eder. Çoğunlukla bu kişiler anne, baba gibi yakın kişiler veya eş ya da kardeş olabilir. Onlarla yolcu arasında bir diyalog başlar ve bilinçdışına atılmış, bastırılmış duygular su yüzüne çıkar. Söz gelimi, çocukluğunda anneyi ve evi terk etmiş bir babaya hissedilen olumsuz duygular dile getirilebilir. Bu duyguların yaşanmasına izin verildikten sonra, yolcuya "O kişiyi affetmeye hazır mısınız?" sorusu yöneltilir. Cevap, büyük çoğunlukla menfi olduğu için, bu durumda çok ilginç, yardımcı bir teknik uygulanabilir. O baba, rehberin yardımı ile, kısa pantolonlu çocukluk hâlinde hayal edilir ve kendi anne/babası ile yaşadığı zorluklar sahneye konur. Amaç bu yardımcı hayallerle, yıkılan ilişki köprüsünü yeniden kurmaktır. O nefret edilen baba ağlayan, çaresiz, zavallı, kendi de sevgi görmemiş bir yavrucak hâline dönüştüğünde, duygular bir anda değişebilir. Nefret, yerini merhamet, anlayış ve muhabbet duygularına bırakır. Yolcu o çocuğu (yani babasını) kollarına alıp bağrına basar, onunla ağlar ve dertleşir. Bir süre sonra, çocuk büyüyüp "baba" hâline geldiğinde artık diyalog mümkündür. Barışma, uzlaşma, helalleşme, hatta şükran duyguları ortaya çıkabilir. Yolcu yetişkin babası ile kucaklaşıp barıştıktan sonra, aynı yollardan geri dönülerek AHK yavaşça bitirilir. Emin olun, kişi gözlerini açtıktan sonra artık aynı kişi değildir.

AHK teknikleri sadece psikoterapide uygulanmaz. Tasavvuf yollarının bazıları da insanı güncel hayat rüyasından uyandırmak için gerektiğinde bu yola başvurur. Bildiğim kadarıyla Nakşibendî yolunda, kişiye kendi ölümü hayal ettirilir. Hastalık, ağırlaşma, son anlar, vedalaşmalar, son nefes, cenaze töreni vs. hayal sahnesine konduğunda, baştan biraz kaygı uyandırsa da bir süre sonra balon patlar ve hayat sahnesi bir üst kattan görülmeye başlanır. Bu görüş, gereken ama bir türlü gerçekleştirilemeyen kararların alınmasına yardımcı olur. Mesela bir hayır işi için kıymetli bir malını gözden çıkaramayan kişi, artık böyle bir kararı verebilir. Zira artık

"öncelikler" değişmiştir. Cenazeye iştirak, mezara kadar refakat, bazı tasavvuf ekollerinde yapılması gereken günlük vazifelerdendir. Amaç hep aynıdır, hayat üzerine tefekkür ve bu tefekkür sonrası yapılan fiili uygulamalarla nefs katlarında "fark etmeden" yükselme. Efendimiz (sav) bir hadis-i şeriflerinde şöyle buyuruyor:

Lâ ibadete ket tefekkerûn/Tefekkür gibi ibadet yoktur.

Tabii ki burada, farz olan ibadetlerin yanı sıra yapılan tefekkürden söz edilmektedir. Konuyu noktalamadan önce, kısa bir uyarı daha yapmak istiyorum. Tasvir ettiğimiz bütün bu yardımcı teknikler, insan denen o muazzam varlığın, kendi kendini bulması ve nefsini bilmesi için yapılır. Bir başka deyişle bunlar amaç değil, "araç"tır. Son senelerde, "teknik avcısı" bazı psikologların (ne yazık ki psikiyatristler artık psikoterapi ile pek ilgilenmiyorlar, ilgilenenleri tenzih ederim), bir seminerden diğerine koşturarak bir tür "teknik yutma" yarışında olduklarını müşahede ettim. Sanki bir pazarda sergiler kurulmuş, Amerika'dan, İsrail'den ve benzeri yerlerden gelen mallar görücüye çıkarılmış. Hepsi de kendi tekniğinin en iyisi olduğu, insanlara mutluluk ve özgürlük getireceği iddiasında. İnsanlar büyük paralar ödeyerek bu hâl tüccarlarının tezgâhlarına yöneliyorlar. Oysa hayır hasenat, fedakârlık, hizmet gibi farklı bir varoluş tarzına geçilemediği için (geçenleri tenzih ederim), nefs katlarında yükselme yaşanmıyor. Maddi hedonizm, bu kez psikolojik veya manevi hâller hedonizmine dönüşüyor ve zamanla bu hâllere bağımlılık oluşuyor.

Hafta sonu Silverstein'in seminerine katıldım. Adam bizi âdeta uçurdu. Depresyondan çıktım. Yeniden doğmuş gibiyim. 6 aydır o Prozac'ı boşu boşuna alıyormuşum. Bir daha o adama gitmeyeceğim (psikiyatristini kastediyor). Bu arada aramızda kalsın, grupta çok ilginç bir adamla tanıştım. Birbirimize o kadar benziyoruz ki! Sabahlara kadar konuştuk, telefon numaralarımızı aldık...

Yeni Sosyoterapi Arayışları

İdeal şartlarda, nefsî açıdan acı çeken insana yönelik üç farklı yaklaşım söz konusudur. Biyopsikososyal tedavi araçları dediğimiz bu yaklaşımlar şöyle sıralanabilir:

- gerektiğinde farmakoterapi (ilaç tedavisi)
- psikoterapi (destekleyici, davranışçı/bilişsel, derinliğine analiz eden, analitik veya varoluşçu yaklaşımlar)
- sosyoterapi

İlaç kullanımı, koltuk değneklerine benzer. Destekleyici psikoterapi cesaret, güven ve ümit aşılamaya çalışır. Kişinin depresyonu nedeniyle ihmal ettiği sosyal hayata yeniden entegrasyonu için ise sosyoterapi kullanılır. Başarılı bir sosyoterapi sonunda ilaç ya dozaj olarak azaltılır ya da tamamen kesilir. Bununla birlikte endojen diye tâbir edilen bazı kalıtımsal/yapısal rahatsızlıklar, ömür boyu ilaç almayı gerektirebilir. Kişisel tecrübelerime dayanarak, özellikle depresif rahatsızlıklarda grup terapisinin olağanüstü tesirli olduğunu söyleyebilirim.

Başarılı ve istikrarlı karşılıklı etkileşim ya da/varoluşçu grup terapilerinde ilacı bırakmayan depresif hasta görmedim. Mesela yüksek dozajda iki ayrı antidepresif ilaç kullanan, tıp doktoru bir hanım hastam, takriben bir sene süren başarılı bir grup terapisinden sonra remisyona girdi ve ilaç almayı kesti. Tabii bir veya iki sene süren böyle bir terapiye katılma cesareti ve istikrarı gösterebilecek hasta grubunun, özel yapıda insanlar olduğu ve geneli temsil etmediği söylenebilir. Yine de inanıyorum ki duygulanım rahatsızlıkları grubunda bulunan rahatsız kişilere her hâlükârda grup terapisi olanağı da sunulmalıdır.

Grup terapisinin yanı sıra remisyon/düzelme dönemindeki rahatsız kişilere birtakım sosyal faaliyetlere girmeleri tavsiye edilir. Bunlar sosyal etkinlik gruplarına katılma (cemiyet faaliyetleri gibi), imkân nispetinde çokça seyahat etme, doğada yürüyüş yapma, sportif faaliyetlerde bulunma, içlerindeki sanatkârı teşvik

etme yönünde tavsiyeler olabilir. Bunlar tatbik edildiğinde remisyon süresi uzar ve ilaçlar kesilebilir.

Terapi sürecinin sonunda belirgin bir rahatlama olsa da, tehlikeli bir şekilde, "terapi sonrası narsisizm" (*post therapeutic narsisizm*) devreye girebilir. "*Why not*/Niçin olmasın" diye nitelendirilebilecek ahlaki rölativizm felsefesi yerleşebilir. Terapist böylece süperego-üst benlik/vicdan patolojisini aştığını sanır. Hastası için kendini gerçekleştirme (*self-fulfillment*, *self-realisation*, *individuation*) ve bireyselleşme döneminin başladığını umar. Hâlbuki verme varoluş konumuna geçmeden insan mutlu olamaz, olsa bile bu hâl geçicidir, bir mum alevi gibi ilk rüzgârda sönüp gider. Bu nedenle birçok hasta, bir terapistten diğerine giderek ömürlerini boş yere tüketirler.

Zira son tahlilde, bütün bu faaliyetler, içinde yaşadığımız "nefs katı"nı daha yaşanır bir hâle getirmekten öteye gitmez. Hedonist varoluş tarzını teşvik, bizleri geçici olarak rahatlatsa da uzun vadede felaketimizi getirir. Tüm modern psikoterapi ekollerinin trajedisi, hedonist, özsever ve pragmatik bir varoluşu, "bilerek veya bilmeyerek" teşvik etmeleridir.

Psikanaliz çıktığından bu yana dünya bir adım ilerlememiş, tam tersine sürekli geriye doğru gitmiştir. Tüketim çılgınlığı, kaçınılmaz bir süreç değil, kendini unutan ve "unutturulan" insanın eseridir. Böyle büyük bir yıkımı gerçekleştirmeye muktedir olan insan, eğer kendini bulabilirse bu durumu düzeltmeye de kâdirdir. Yapılması gereken şey, bir üst kata çıkmayı sağlayacak ve böylece duraklamış olan yükselmeyi yeniden harekete geçirebilecek, derin anlamı olan faaliyetlerdir. Bu bağlamda "veren varoluş tarzına" geçmenin hem toplumsal hem de bireysel açıdan kurtarıcı bir işleve sahip olduğunu düşünüyorum. Aşağıda size bu konuyla ilgili, sosyoterapi bağlamında uygulanabilinecek bazı somut adımları sunmaya çalışacağım.

Hayır Terapisi

Bu uygulama, nefsî rahatsızlıkların en ağır safhaları aşıldıktan ve remisyona/düzelme dönemine girildikten sonra iki aşamada tatbik edilebilir:

Birinci Aşama: Duyarlılık Kazandırma Çalışmaları

Bu konuda uzmanlaşmış bir terapi ekibinin değişik kaynaklardan tedarik ettiği hedef aileler dosyasından, mağdur duruma düşmüş bir aile seçilir. Bu ailenin durumu, kişiye görsel ve işitsel tekniklerle, sosyoterapi uzmanları tarafından özel bir seansta gösterilir. Mesela ekrana yetim bir çocuğun, fakir bir ailenin ya da bir yaşlının resmi yansıtılır. Bu resim üzerine serbest çağrışım yapılabilir ve tefekküre dalınır. Tefekkürün sonunda, rahatsız kişi elini kalbinin üstüne koyar, kalbinde hissettiği duyguları tekrar tekrar terapiste tarif eder. Tutulan "seyir defteri"ne hissettiği bu duygular kaydedilir. Belirli bir süre bu duygulara aşina olduktan sonra, terapinin ikinci aşamasına geçilir.

İkinci Aşama: Somut Uygulama Çalışmaları

Kişi, terapi ekibinden birisi eşliğinde muhtaç kişi ve aileleri ziyaret eder. Burada önemli olan, hastanın elinden geleni verebilmesidir. Sabrı olan sabrından, şefkati olan şefkatinden, parası olan da parasından verir. Bireysel grup terapilerinin tarihine sadık kalındığı gibi, hayır terapisinde de yardım vadedilen tarihe sadık kalınarak ne olursa olsun vaadini yerine getirmek gerekir. Erteleme veya mazeret uydurma, tıpkı psikoterapide olduğu gibi, analize tabidir. Ziyaretten sonra kişi yaşadığı duyguları, yaptıklarını ve yapamadıklarını seyir defterine not alır ve bir sonraki seansta terapisti ile paylaşır.

Hayır terapisi faaliyet alanları yetimhaneleri, yaşlılar evlerini, çevre koruma derneklerini, kısaca maddi menfaat sağlamadan insanlığa ve dünyaya hizmet veren tüm vakıf ve dernekleri kapsayabilir. Bu uygulama, yeni bir paradigmayı temsil ettiği

için ilk başta bazı meslekdaşlarıma ve okuyuculara hayalî, hatta biraz "uçuk" gelebilir. Ama sorarım size, Silverstein'e 500 dolar "toslayıp", bütün bir hafta sonunu içgörüm aydınlanması ve hâl avcılığı peşinde geçirmek daha mı akıllıca bir davranıştır? Maalesef, giderek daha fazla sayıda insan, bu tür psikomanevi tuzakların bağımlısı olmaktadır.[249]

İnternette Afrika Nijer ile ilgili bir yardım projesi çerçevesinde, bizim hayır terapimize çok uygun faaliyetler gösteren bir dernekle karşılaştım. Gerek ülkemizde gerekse üçüncü dünya ülkelerinde gerçekleştirdikleri hayır faaliyetleri beni olağanüstü etkiledi. "Dosteli" adındaki bu derneği, Konya'daki merkezlerinde ziyaret ettim. Dernek, Konya ve çevresindeki köyleri tarayarak 4 ay içerisinde toplam 1107 muhtaç aileye ulaşmış ve bunlar hakkındaki bilgileri bilgisayar programına yüklemişti. Yardımlarla oluşan "gıda bankasında" biriken gıdalar, gönüllüler tarafından derneğin araçları ile şehir içi ve şehir dışındaki düşkün ve muhtaçlara dağıtılmakta.[250]

Ayrıca bildiğimiz süpermarket görünümünde, bir hayır süpermarketi kurulmuş. Önceden ziyaret edilmiş ailelere belli bir kota tanınıyor ve kişiler gelip alışveriş yapar gibi aylık ihtiyaçlarını buradan tedarik ediyorlar. Arabaya yağ, un, pirinç vs. dolduruluyor ve kasaya gidildiğinde, bilgisayara kişinin kimlik numarası girilerek alım hakkı kontrol ediliyor ve yeni alınanlar yazılıyor. Ürünlerin üstündeki özel barkodlardan, yardımı yapan firma, ürününün hangi aileye gittiğini saptayabiliyor; böylece hem alan hem de veren rahat ediyor. Süpermarketin üst katma çıktığımda hayretim daha da arttı çünkü burada bazısı ihraç fazlası, yepyeni giyim eşyaları vardı. Muhtaç kişiler senede iki kez giyeceklerini yenileme hakkına sahipler! Yepyeni, rengârenk çocuk ayakkabıları.... Ne bir aşağılama ne bir böbürlenme, ne gurur, ne kibir... Hizmet aşkı için mağdur kişi-

249 "Silverstein" ismi tamamen hayalî bir isimdir, örnek olarak verilmiştir.

250 İnternette *Dosteli Derneği* adı altında bulabilirsiniz.

lere yardım eden, sessiz sedasız gönüllü melekler. Aktif çalışma hayatında olan, değişik meslek gruplarından insanlar... Gelebilen hafta sonu tatilinde gelip uygun olan görevi devralıyor. Diyelim ki Yeşildere Köyü'nde yardıma muhtaç üç yaşlı var. Görev taksimi esnasında kimin müsait olduğu soruluyor ve kamyonet yükleniyor. Hastamız dilerse aile efradını da yanına alarak o köydeki yaşlıları ziyaret edip emaneti teslim ediyor. Bundan daha tesirli bir sosyoterapi olabilir mi? Depresyon, nörotik takıntı, kişilik "bozukluğu!", hatta remisyon hâlindeki psikozun patoloji balonlarının birer birer patladığı, muhteşem bir terapi! Tamamen amatörler tarafından kurulmuş olan bu dernek, 2004 yılının ilk 6 ayında toplam 288 milyarlık yardım yapmış! Anlatılmaz bir tevazu ile uygulamaya koydukları bu yardım metodunu ziyaretçilere açıklıyor, benzer sistemlerin başka yerlerde kurulması için gereken desteği veriyorlar. İsimlerini kullanma mecburiyetinde de değilsiniz. Bu çalışmayı kendi ilinizde, istediğiniz isim altında yapabilirsiniz. Üstelik lojistik ve teknik destek bedava. Operasyon odasının duvarında asılı duran Konya ve Türkiye haritasından, yardım noktaları görülebiliyor.

Bu tür bir dernekle işbirliği yapılarak yukarıda temas etmeye çalıştığım "hayır terapisi" gerçekçi ve etkin bir şekilde devreye sokulabilir. Aslında bir yönüyle, bütün duygulanım patolojilerinin (*affective disorders*), oldukça benmerkezci birer varoluş tarzı oldukları söylenebilir. Kişi bunu istemli bir şekilde yapmasa da, son tahlilde hep "Benim depresyonum, benim nevrozum, benim yetersizlik duygularım, öfkem, kaygım, tatmin olmayan isteklerim vs." söz konusudur. Hayır terapisi, varoluş tarzımızda 180 derecelik bir dönüş gerçekleştirdiği için, bizi özgürleştirmenin yanı sıra, farkına varmadan o dokuz yüz katlı nefs binasının bir üst katına çıkmamızı sağlayabilir. Duyu ve duygularımız ile beraber lâtif zekâmız da yeni özellikler kazanır. Bu yükselmenin bir adı da "felâh/yarıp öteye geçme"dir. Bulunduğumuz nefs katında bizi sarıp sarmalayan o görünmez

zarları yırtıp daha aydınlık ve ferah olan bir üst kata terfi etmek, Hayy/gerçek hayat âlemine adım atmak anlamına gelir.

Kaliforniya Sendromu[251] çerçevesinde, her türlü "azgınlığa" teşvik edilen, ucuz maddi çıkarlar uğruna medya tarafından kışkırtılan çocuklarımızın nefs sağaltımı açısından en tesirli yaklaşım da bana göre "hayır terapisi"dir. Çocuklar bu lâtif duyguları yaşayamadıkları için bunalmakta ve bize garip gelen birtakım davranışlar sergilemekteler. Son analizde sorunlu ergenlerde gözlemlediğimiz uyuşturucunun da, bedene yapılan işkencenin de, dürtüsel sapık cinselliğin de, şiddetin ve kaygının da temel nedeni, sadece içinde bulunulan nefs katının yatay arayışları değil, aynı zamanda üst kata çıkamamanın getirdiği daraldır. Uygun şartlar altında çocuklarda merhamet, muhabbet, şefkat, altruizm, idealizm, fedakârlık gibi lâtif duyguların uyanması, biz erişkinlere nispetle çok daha kolaydır. Benim tavsiyem, size sorun yaşatan çocuklarınızı da alarak bu ziyaretlere beraberce gidin. Bir süre sonra, mucizevi gelişmeler olacak ve bir türlü söz dinlemeyen çocuklarınızdan bu defa siz bir şeyler öğrenmeye başlayacaksınız. Giderek, bitmek tükenmek bilmeyen maddi istekleri de, doyumsuzlukları da azalacak. Yeni bir cep telefonu istediklerinde, o cep telefonunun Nijer'de yiyecek bulamayan yüz çocuğu bir ay açlıktan kurtarabileceğini anladıklarında, başlarını önlerine eğip kanaat hâlinin o kelimelere sığmayan bilgeliğini ve kemalini yaşayacaklar. Özellikle zengin ailelere tavsiyem, dünyadaki fakir ülkeleri, aileleri ile birlikte ziyaret etmeleri ve yardım programlarına katılmaları. Mesela sözünü ettiğimiz *Dosteli Derneği*, Nijer'de suyu olmayan köyler için bir kuyu projesi başlatıyor. Emin olun, o anlayamadığınız, sorunlu, tatminsiz çocuklar, bu seyahatten sonra bir metamorfozdan geçecekler. Efendimizin (sav) söylediği gibi:

Komşusu aç iken, kendisi tok yatan, bizden değildir.

[251] bkz. Ek 3.

olduğunu gördük. Bilâistisna herkesin, meyhanedeki sarhoşun, diskotekteki gencin, borsadaki iş adamının, semadaki semazenin, bebeğini gönlü titreyerek uyutan annenin, her insanın her arayışında ve icraatında, bilmeden, bir üst kata çıkma iştiyakı ile yanıp tutuştuğunu yaşadık. Aslında birbirimize ne kadar benziyoruz, ne küçük farklar için birbirimizi ayrı sanıyoruz! Aramızda öyle derin bir kardeşlik var ki, anlatmak için kelimeler yetmiyor. Hepimiz o nefs-i emmâre zindanından kurtulmak istiyoruz. Alkatraz kuşçusu gibi, bir ömür boyu yılmadan, ümitle, belki olur diye, kuş olup zindandan uçma hayalini yaşıyoruz. Zindana kafes üstüne kafes yerleştirip, içimiz yanarak o kuşları besliyoruz. O katta yaşayan rolümüzü terk etmekten korkuyoruz, çünkü o katı ve rollerini terk edersek öleceğimizi sanıyoruz.

> Ölünüz, ölünüz; bu ölümden korkmayınız! Çünkü, ölümle şu kirli topraktan kurtulur, göklere, ötelere yükselirsiniz! Ölünüz, ölünüz; bu nefs-i emmâreden yakanızı sıyırınız! Çünkü bu nefis bağ gibidir, zincir gibidir; siz de, o zincir ile bağlanmış birer esir gibisiniz! Zindanı delmek için elinize bir kazma alınız! Zindanı delebilirseniz, pâdişah da siz olursunuz, emîr de siz olursunuz (...) Buluttan dışarı çıkınca, ayın ondördü gibi parlak bir mânâ "ay"ı olursunuz! Susunuz, susunuz; susmak, ölümün nefesidir! Aslında, bu sususunuzda, yani ölüşünüzde bir dirilik vardır!
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 443, çev. Ş. C.)

Bu muhteşem binanın "nefs" olduğunu artık biliyoruz. "Nefs psikolojisi" binanın yapısını, katlarını ve bu katlar arasındaki ilişkiyi anlatıyor. Lâtif duyular ve duygular, bildiğimiz duyu ve duygu üstü hâlleri anlatıyor. "Hâl psikolojisi" ileride gerçekleştirilecek araştırmalar için çok ilginç bir alan. Anlaşılan "Nefs ve hâl psikolojisi" ışığında, depresyon, nevroz, kişilik rahatsızlıkları, bağımlılık ve psikoz gibi, bilinen bütün psikolojik rahatsızlıkları yeniden gözden geçirmemiz gerekecek. Belki şimdiye kadar fark edemediğimiz

yeni patolojilerle karşılaşacağız ve her şeyden önemlisi, nefs yapısına yönelik, yeni ve kalıcı terapi metotları geliştirebileceğiz.

Kaygı Çukuru

Nefs katlarında hem yükselmek hem de "aşağıya" doğru kaymak mümkün. "Dokuz yüz katlık" nefsin alt katlarındaki "yatay istekler" ne kadar şiddetliyse daha dar ve karanlık bir alt kata inme ihtimali de o kadar yüksektir. Yatay isteklerden kastedilen "sadece kişiye fayda veren", bencil, ben merkezci, narsisistik arayışlardır. Bunlar mal, mülk, güven, itibar, şan, şöhret, cinsel doyum, iktidar, güç arayışları olabilir. Artan istekler paralelinde, alt katlara doğru bir düşüş söz konusu olabilir. Âdeta bulunduğumuz katın merkezinde bir "delik" vardır. Eğer "dikey" yükselme fırsatlarını değerlendiremezsek bir süre sonra, tüm çabalarımıza rağmen, bu delikten bir alt kata düşebiliriz. Alttaki kat, bir öncekine göre, daha "karanlık" ve daha "dar" olduğu için, bu "düşüş" beraberinde kaygı ve korkuyu getirir. Bunu önlemenin en tesirli ve belki de yegâne çaresi, "dikey istekler" moduna geçmektir. Palyatif, yüzeysel arayışlarla sadece biraz zaman kazanılır. Bu doğrultuda hayır terapisini ciddiye almamız ve hayatımızda etkin hâle getirmemiz önem taşır. Özellikle buhranlı gençlerimizin nefs sağlığı için "veren varoluş konumuna" geçiş, acil bir zaruret gibi görünüyor. Erişkinler olarak bizlere de bu konuda çok iş düşmekte. İnfak ve isarı hayat tarzı olarak benimseyip gelecek nesillere örnek olmamız gerekir.[252] "Kaygı çukuru" kavramı ile belki Kaliforniya Sendromu gibi, nefs katlarında küresel çapta yaşanan "aşağıya" doğru inişin mantığını anlayabileceğiz ve bununla ilgili tedbirler alabileceğiz. Nefs ve hâl psikolojisine bir giriş niteliğinde öne sürdüğümüz kavramları ve yeni rahatsızlıkları şöyle sıralayabiliriz.

252 Kasım Yürekli, *İnfak (Mu'min'in Temel Özelliği)*, Ensar Yayıncılık.

Yeni Patolojiler

1. Manevi Aidiyetsizlik Depresyonu (*Spritual No-mans Land Depression*)

Geleceğe yönelik değerlendirme yapıldığında, Yeni Çağ manevi arayışlarının en büyük tehlikesinin, hâlihazırda bilinen kategorilerle örtüşmeyen bir tür depresyon olduğu söylenebilir. Psikospritüel kriz kavramının, S. Grof'un çabalarıyla DSM IV teşhis kategorilerine dahil edilmesi gibi, bu depresyon türünün de fenomenolojisinin ve psikopatolojisinin ele alınarak uygun terapi metotlarının geliştirilmesi gereklidir. Giderek artan sayıda insanın sözde "manevi" arayışlara yöneldiği bilinmekte. Metafiziği yaşayamama gerilimi (ve nefs katlarında düşüş) yoğunlaştıkça bu temayülün artacağına kesin gözle bakılabilir. Şeytana tapmadan, uzaylılarla hasbihâle; şakra uyandırmadan, doğum öncesi tecrübelere uzanan çok geniş kapsamlı bir "pazar"la karşı karşıyayız. İşin ilginç ve korkutucu yanı, bu pazar müdavimlerinin pek o kadar da "uçuk" insanlar olmaması. Aralarında, mesleğinde başarılı tıp doktorları, avukatlar, akademisyenler, hâkimler ve subaylar da var. Özellikle rasyonel zekâsı gelişmiş ama lâtif zekâ alanında yeterince eğitilmemiş, belirli bir olgunluğa ulaşamamış insanlar, bu konuda inanılmaz bir "saflık" gösteriyorlar. Örneğin bir ömür boyu mesleğinde yükselmiş, değerli yayınlar yapmış bir akademisyen, günün birinde kendisinin Büyük İskender'in reenkarnasyonu olduğunu iddia edebiliyor. Mesele sadece kişinin kimliğini bu yönde tanımlaması değil elbette. İşin çok daha vahim tarafı, bu süreç bir süre sonra, ikincil bir paranoya ve ağır bir depresyon tablosuna dönüşebiliyor.

Kişisel tecrübelerimiz, bu Yeni Çağ tezgâhlarından geçen kişilerin, yakın çevrelerine verdikleri zararın dışında, kısa veya uzun vadede nefs sağlıklarını yitirdiklerini gösteriyor. Tüm bu nedenlerle, nefs yapısını ve katlar arası ilişkileri ele almanın, Ye-

ni Çağ manevi arayışlarının "mantığını" kavramada açılım sağlayacağı kanaatindeyim. "Manevi Aidiyetsizlik Depresyonu" diye nitelendirdiğimiz bu rahatsızlıkta, arayış içindeki kişiye, yaşadığı hâller geçici olduğundan dolayı, "uçuş sonrası" dünya pek bir şey ifade etmiyor, bir aidiyetsizlik hissi oluşuyor. Bu yeni tür rahatsızlığı, "Kaliforniya Sendromu" çerçevesinde, sessizce belirginleşen yeni patolojiler grubu içerisinde değerlendirebiliriz.

2. Sanal Bağımlılık:

Artan teknolojik imkânlarla, sanal oyun ve eğlence dünyası, bazı insanlar için giderek daha cazip bir hâle geliyor. Günde beş altı saatini, hatta daha fazlasını bilgisiyar ve televizyon başında geçiren insanlarda, psikosomatik ve nefs sağlığı açısından özel durumlar oluşabiliyor. Zamanla bu bağımlılık, genetik ve patolojik yatkınlıkları tetikleyip şizofreni benzeri durumlara yol açabiliyor. Sanal ortamda, nefs katlarında iniş/çıkış ne durumda? Bu durum hâl psikolojisi açısından nasıl değerlendirilebilir? Sanal âlem iletişimi (anonim ve sahte muhabbetler) hangi sonuçları doğurabilir? Sanal bağımlılıktan korunma ve bu bağımlılığı tedavi etme yolları nelerdir? Bütün bu sorular başlıbaşına birer araştırma konusu.

3. Cinsellik:

Vaktinden evvel, neredeyse zoraki bir şekilde yaşanan (medyanın kışkırtması ile, olması gerektiği için yaşanan) cinsellik, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde ne tip sonuçlara yol açabilir? Mesela bazı insanlar, "aseksüel/cinselliksiz" veya sanal cinsellik hayat tarzlarını benimseyebilir mi? Kendini hadım ettiren erkeklerin sıklığı ve fenomenolojisi nedir? Buluğ çağı öncesi yaşanan cinsellik, duygular üzerinde nasıl bir tahrifat yapabilir? Rahatsız ergenlerde müşahede edilen; "sevgi, muhabbet" gibi duyguları cinsellik kanalıyla yaşama olgusunun sıklığı ve yaygınlığı nedir? Buluğ Çağı Öncesi Cinsellik

Sendromu/*Prepubertary Sexualty Syndrom* diye bir rahatsızlıktan söz edebilir miyiz? Puberte sonrası yaşanan aşırı, çok eşli cinselliğin hâl psikolojisi açısından, özellikle lâtif duyu ve duygular yönünden doğurduğu sonuçlar ne olabilir?

Evlenme yaşının ileriye doğru kaydırılmasının, kadınların hormonal yapısında ve bu yapıdan kaynaklanan davranışlar üzerindeki tesirleri nelerdir? Östrojen/projesteron dengesinin (bilindiği gibi hamilelik durumunda projesteron hormonu ana rahmini doğuma hazırlar), kadın nefs sağlığı üzerindeki rolü nedir? Özellikle, kadının yaradılışında var olan annelik duygularının (merhamet, şefkat, muhabbet, sabır, fedakârlık...) bu kadar ertelenmesi, nefs sağlığına zarar verebilir mi? Kadınlar açısından lâtif duyguların yaşanması, erkeklere göre daha mı zaruridir? Eşcinsellik ve çift cinsellikte görülen artış neye bağlanabilir? Bir eşcinsel, hâl psikolojisi açısından neler yaşar? Eşcinsellik nefs katlarında yükselmeye neden engeldir? Sapık ilişkilerin, hâl psikolojisi açısından fenomenolojisi nedir? Ensest artıyor mu? Ensesti yaşayan insanların trajedisi nedir?

4. Sadist, Psikopat ve Sosyopat Davranışlar:

Özellikle Hollywood filmlerinde son senelerde giderek artan oranlarda seri cinayetler ve benzeri suçlar işleyen "dâhi" psikopatların maceralarını seyrediyoruz. Bu seri cinayet hadisesi şimdilik daha ziyade Batı toplumunun, özellikle de ABD'nin sorunu gibi görünüyor. Gidişat böyle devam eder de nefs katlarında iniş daha karanlık mahzenlere doğru kayarsa, sağduyunun daha çok hâkim olduğu toplumlarda bile benzer olaylarla karşılaşılabilir. Zararsız gibi görünen bu filmler, zaman içerisinde bazı insanlar için model oluşturabilir. Sosyopat davranışlara sebep olan "satanizm"in yaşattığı hâller neler? İnsanlar niye satanist oluyor? İdeolojilerin ardına sığınan şiddet eğilimi, neden kaynaklanıyor? Şiddetin maskelenmiş başka yönleri var mıdır, bunun nefs psikolojisi açısından taşıdığı anlam

nedir? Tüyler ürperten bu soruların cevabı üzerine tefekkür etmemiz ve bunlara karşı acil önlemler almamız gerekebilir.

5. İntihar ve Otomutilasyon (Kendi Bedenine Zarar Verme) Davranışlarına Yeni Bir Yaklaşım

Dünya genelinde yapılan istatistiksel analizlerde geri sıralarda olsak bile, ülkemizde özellikle ergenlerde, intihar olaylarının arttığını üzülerek takip ediyoruz. Nefs ve hâl psikolojisi ışığında, insani bir trajedi olan intihar, farklı bir fenomenolojik yaklaşımla ele alınabilir kanaatindeyiz. Sosyolog S. G. Mestroviç'in *Barbar Mizaç/Barbarian Temperament* adlı kitabında, "çağdaş" medeniyeti savunan statükocu modernizm masalcılarının, sosyalleşme sürecinin analizinde, sosyolog-filozof E. Durkheim'ı yanlış anladıklarından söz edilir. Durkheim'a atfedilen, "sosyal gruplara dahil olundukça intihar oranları azalır" görüşü, esasen doğru değildir. Aksine Durkheim, diğerkâm intiharların, toplumun bireyi aşırı vasiyet altında tutmasından kaynaklandığını söyler. Bize empoze edilen, zorla kabul ettirilmek istenen sahte değerler sonucunda ego/nefs, artık bizim malımız olmaktan çıkar ve bize ait olmayan bir "nesne" hâline dönüşür!

Dejenere olmuş bir topluma entegre olmak, hasta olmakla eş anlamlıdır. Bu durumda genç insan dehşet verici bir bölünmüşlük yaşar. Kendini inkâr etmek pahasına, çarpık toplumsal normlara uyar ve bundan dolayı bilinçdışında kendisine yönelik bir öfke geliştirir. Bu süreç, şizofrenide görülen "çift defter tutma" durumuna benzetilebilir.[253]

İntihar sadece fiziksel anlamda hayatı sonlandırma değildir. Sembolik olarak intihar anlamına gelen pek çok davranış ve ha-

253 "Çift defter tutma", hezeyan yaşayan kişinin, yaşadığının hezeyan olduğunu bilmesi mânâsına gelir. Mesela psikiyatri hastanesinde "oturak içinde balık tutan" hasta hikâyesinde olduğu gibi: Hastaya "Rastgele!" derseniz, dalga geçildiğini anladığı için size kızabilir ama yine de oltasını oturağa sallamaya devam eder!

yat tarzı, toplumda giderek yaygınlık kazanmaktadır. İnsanlar sonunun ölüm olduğunu bile bile işkolizm, tehlikeli sporlar, yemek rejimleri, estetik çılgınlığı, riskli çok eşlilik (AIDS) ve öldürücü bağımlılıklarla, sessiz sedasız kendi sonlarını hazırlarlar. Burada yine iliklere işlemiş bir ümitsizlik hâkimdir, çünkü artık hiçbir şeyin anlamı yoktur. Freud ve Durkheim, hayatta başımıza gelen olayların intihara neden olamayacağı konusunda hemfikirler. Bu durumda intihar, gizemli bir "enerji dengesizliği" gibi görülüyor (*some mysterious imbalance of energy!*).[254]

> Allah'ın hidayet nuru, gözdeki duygu nurunu aydınlatınca Can, Hakk'a doğru yönelir.
> Ey Hakk âşığı! Sen Hakk'ın nurunun aydınlattığı sağduyuya yönel, o güzelim nur gerçek duygunun dostudur. Sağduyuyu, duygu nurunu Hakk'ın nuru süsler. Bu da "nur üstüne nur" olur.
>
> (Kur'an, M. Esed Meali, Nur Sûresi: 35)

> (...) duygu nuru insanı toprak yönüne çeker. Hakk'ın nuru ise onu yücelere, mânâ âlemine doğru götürür.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Dîvân-ı Kebir'den Seçmeler*, cilt 1, s. 306, çev. Ş. C.)

Yukarıdaki *Dîvân-ı Kebir* beyitlerinde de insanın bu bölünmüşlüğüne dikkat çekiliyor. Bir yanda alt âleme, yani karanlığa doğru çekilen insanın dramı, bir yanda da nur üstü nura kavuşan insanın saadeti! Çelişkili olduğu kadar bir o kadar da sorumluluk yükleyen bir durum!

Hâl Psikolojisi

Lâtif Duyu ve Duygular

Biz çalışmamızda, C. Tart'ın 1970'lerde temas ettiği "değişik bilinç hâlleri/DBH" kavramını sandıktan çıkarıp tozunu aldık. Sûfî psikolojisi ile birleştirerek Doğu ile Batı'nın sentezini yapmaya çalıştık. Günümüz psikoloji ilmi artık "hâl" diye bilinen, insana özgü

[254] S. G. Mestrovich, *The Barbarian Temperament*, Routledge, 1993, s. 221.

durumun varlığını teyid ediyor. Bu, Uzak Doğu bilgelik yollarında rastlanan, egzotik ve istisnai bir durum değil; kullanma kılavuzuna dikkat edersek, günlük hayatımızda, hepimizin ulaşım mesafesinde olan bir potansiyel. Bu potansiyel yaşandığında, beş duyumuz ve duygularımız letâfet kazanır. Artık dünyayı ve kendimizi, bir önceki durumumuza göre daha değişik algılarız. Önceden siyah beyaz olan çevre renklenir ve canlılık kazanır. Sesler daha anlamlı hâle gelir. Kediler daha gizemli bakar, martıların çığlığı yüreğimize işler. O kapkaranlık varoluş gecesinde, bulutların arasından kusursuz bir mehtap çıkar. İşte gerçek özgürlük ve mutluluğun başlangıcı budur. Duyularımızın keskinleşmesiyle birlikte, duygularımız da farklılaşır. Televizyonda lakayıt bir duyarsızlıkla izlediğimiz dramatik olaylar ve felaketler, kalp yöremizde farklı duygular oluşturmaya başlar, içimizdeki Hz. İnsan uyanır.[255]

Bu lâtif duyu ve duyguların analizi ve gerektiğinde terapi sürecinde yeniden yaşanır hâle getirilmesi, psikoloji ilmine yepyeni boyutlar kazandırabilir. Patolojileri "ölçmek" için kullanılan psikolojik test repertuarını, bu lâtif duyu ve duygular için de geliştirebilsek, ne güzel olurdu. Gittikçe hassaslaşan elektroensefalografi, PET ve MR teknikleri, belki bu lâtif duyguların biyolojik boyutuna bile ışık tutabilir.[256] Yaşanan bu değişik hâllerin, nefs katlarındaki iniş/çıkışlarla olan ilgisini kavrayabilirsek birçok rahatsızlık ve davranışın fenomenolojisine vâkıf olabilir, "deliliğimizin" biraz olsun sırrını çözebiliriz.

255 Aman dikkat, eskilerin "merhamet" dedikleri bu duygu belki hayatımızı kurtarabilir. Gelin son bir uygulama ile çalışmamızı bitirelim: 369. sayfada resmini gördüğünüz, günde beş saat eşek sırtında köyüne su taşıyan çocukların gözlerine bir büyüteçle bir süre bakalım. Elimizi, varlığını bir süredir unuttuğumuz kalbimizin üstüne koyup başka bir şey düşünmeden sadece o gözlere bakalım. Bir süre sonra elimizin altında kalp yöremizde hissedeceğimiz duygu, işte bu kitabın özüdür. Hayırlara vesile olsun efendim.

256 *PET: Pozitron Emisyon Tomografisi*; MR: Manyetik Rezonans.

Yayımlanmış Makaleler ve
İleriye Yönelik Araştırma Alanları

EK 1
PSİKOSPRİTÜEL KRİZ (PSK)

Önce PSK'nın ne olduğunu kısaca tanımlayalım. Bu makalenin hazırlanmasında S. Grof ve C. Grof'un *Manevi Kriz (Spritual Emergency)* kitabından büyük ölçüde yararlandım. Kendilerine teşekkür eder, konuyla ilgilenenlere okumalarını tavsiye ederim.[257]

Giderek artan oranlarda maddi değerler üzerine inşa edilen Batı medeniyeti, insanın manevi boyutunu göz ardı etmiştir. Doğal olarak psikoloji bilimi de bu tek boyutlu gelişimin tesiri altında kalmıştır. İlimsiz bilim, kendi kendini yok eden bir ekolojik felaket sürecini başlatırken, insan nefsini kısmen kavrayan psikoloji bilimi de nefs katlarının sadece alt katlarına vâkıf olabilmiş, üst katlardaki güzellikleri fark edememiştir. Böylece "bilimsel alanda", içinde yaşadığımız çağın belki de en büyük çelişkisi meydana çıkmıştır. "Bozulan" insan; kendisine inanmayan, gelişim potansiyelini, "sırrını" kavrayamayan, kısaca kim olduğunu bilmeyen psikolog ve psikiyatristler tarafından "tamir" edilmek istenmiştir. Bu karamsar yaklaşım sonuç olarak, insan karşısında

257 Stanislav Grof, Christina Grof, *Manevi Kriz*, Kaknüs Yayınları, 2012.

şüpheci varoluşsal bir tavır[258] takınmamıza neden olmuştur. Modern psikoloji palyatif/yüzeysel olarak birtakım başarılara imza atmış olsa da, çevresel kirlenmenin ana nedeni olan nefsî ve varoluşsal kirlenmenin önüne geçememiştir. Psikosomatik tıp, soma/beden'in yanına psişe/nefsi koyarak, bu ikisinin birbirinden ayrı telakki edilemeyeceğini kanıtlamış olsa da, psikoloji bilimi "soma/beden" bilimine nispeten çok daha az gelişmiştir.[259]

Bu yetersiz gelişmenin en önemli nedenlerinden birisi, güncel alışılmış bilinç durumunun (GABD), alternatifsiz en üst düzey bilinç olduğu yanılgısı, dolayısıyla insanın iç âleminin zenginliğinin fark edilememesidir. Oysa daha 20. yüzyılın başlarında Amerikalı psikiyatrist William James şöyle yazıyordu:

> Bizim "normal" diye tanımladığımız, rasyonel güncel uyanıklık bilincimiz, olabilecek bilinç durumlarından sadece birisidir. Zar gibi ince bir sınırın arkasında, bütünüyle farklı bilinç potansiyelleri yer tutar. Hayat boyu bunların varlığından bihaber yaşayabiliriz, fakat uygun bir uyaran tatbik edildiğinde bir çırpıda ortaya çıkıverirler.

Bu manevi iç âlemlerin varlığından habersiz olan "modern" psikoloji, kendi "normallik" ölçülerine sığmayan yaşantıları bazen anormallik, bazen de "delilik" diye damgaladı. Fakat 1960'larda Kaliforniya'da, Doğu âlemi ile, medeniyetinin doruk noktasına erişmiş Batı dünyası arasında ilginç bir buluşma yaşandı. Genç nesil Amerikalılar, gidişatın pek "tekin" olmadığını sezerek alternatif arayışlara girmişlerdi. Bu "Yeni Çağ/New Age" dalgası, tedricî olarak sanat, kültür, edebiyat, mimari, çevrebilim, psikoloji, pedagoji, sosyoloji, hatta modern fizik bilimine nüfuz etti. Psikolojinin benötesi/transpersonal dalı da bu akımın bir sonucu olarak ortaya çıktı. Bütün bu gelişmeler karşısında psikiyatri ne yaptı?

[258] *sceptical existential position*

[259] T. von Uexkühl, *Psychosomatische Medizin*, Urban Schwarzenberg, 1986.

Batı dünyasının ampirik metotlara dayalı, biyolojik psikiyatri modeli, ister istemez psikoterapi ekolleri ile beraber yürütülmeye çalışıldı. Ne var ki biyolojik yönelimli akımla, dinamik psikiyatriyi temsil eden psikoterapi yanlıları arasında bazen açık, bazen gizli yaşanan rekabet, hatta çekişme günümüze kadar sürdürüldü. Açıkça ifade edersek biyolojik ekol yanlıları, "psikoterapicileri" önemsemeyip hafifsediler.

> Bu olayların en komik örneklerinden birini Zürich Burghölzli Hastanesi'nde yaşadım. Bendeniz araştırma bölümünde asistan olarak çalışıyordum. Prof. J. Angst'ın şefliğini yaptığı bu bölüm, biyolojik psikiyatride dünyaca tanınmış bir üne sahipti. Ama hemen yan tarafta, yine araştırma bölümü çerçevesinde faaliyet gösteren Prof. Scharfetter'in şizofreni araştırma grubu vardı. J. Angst, bir *Şogun* (Japon derebeyi) edasıyla, biyolojik psikiyatrinin temsilcisi olarak tüm ciddiyeti ve bilimsel titizliği ile ortalıkta gezinirken, Scharfetter uzun Hint elbisesi ile dolaşırdı (kendisi Hintli falan değil, Avusturyalıydı). Yaşanan çelişki ve oynanan metakomünikatif oyun o kadar komikti ki gülmekten kendimizi alamazdık.

Sadece biyolojik akım taraftarları diğerlerini küçük görmekle kalmadı, dinamik psikiyatriyi savunanlar da pozitivist/ampirik metotlara dayalı bir eğitimden geçtikleri için hep bir eziklik ve yetersizlik hissettiler. Ne yaman çelişki değil mi! Bir ömür boyu kendini insana ada ve şüpheler içinde didin dur. Tabii ki statikçilerin, laboratuvar deneyimi gibi çok önemli bir avantajları vardı. Bizim garip dinamikçiler de gözlemledikleri nefsî fenomenleri, belli "ölçeklere" dayandırarak hesaplamak istediler. Fakat hep bir adım daha gerideydiler. Sonunda olanlar oldu ve bu denge psikoterapi aleyhine bozuldu. Nörofizyoloji ve biyokimya alanlarında kaydedilen takdire şayan gelişmeler, biyolojik psikiyatri yanlılarına güven dolu bir zafer sarhoşluğu getirdi. Tabii ki farmakoloji endüstrisinin milyarlarca dolarlık reklam vs. "desteği"

de bu süreçte göz ardı edilemez. Sağlık sigortalarının verimlilik stratejilerinin de uzun süreli bir psikoterapötik yaklaşıma ne denli olumsuz baktığı hesaba katıldığında, modern psikolojinin soma/beden ile sınırlı kalma tehlikesi ortaya çıktı. Halbuki tüm tecrübeli hekimlerin bildikleri gibi, nefsî rahatsızlıklarda en etkin ve en kalıcı tedavi, farmakoterapi/psikoterapi/sosyoterapi üçlüsünü bir arada uygulayan yaklaşımdı.

60'lı yıllarda medeniyetler önyargısız olarak birbiriyle temas ettiğinde, psikoloji biliminde patoloji/hastalık olarak nitelendirilmesi mümkün olmayan, kültürlere özgü, özel bazı "uç yaşantılar" müşahede edildi. Maslow, bütün insanlık âleminde var olan bu aşkınlık yaşantılarına *Dinler, Değerler ve Uç Yaşantılar* adlı kitabında etraflıca yer verdi. Mesela Şamanizmin hâlâ hüküm sürdüğü medeniyetlerde (Kore, Afrika, Kuzey Orta Asya), bir "Şamanik kriz" müşahede ediliyordu. Başlangıçta bu kriz, psikoza benzetilse de, uzun süreli izlendiğinde, bu kişilerin aslında rahatsızlıkları boyunca hiç psikoz kaosuna düşmedikleri ve kendilerine has bilinçli veya bilinçdışı bir mantık sistemi içerisinde bir tür "gelişim krizi" (*evolutionary crisis*) geçirdikleri görülüyordu. Oysa Koreli genç bir üniversite öğrencisi New York'ta eğitim görürken böyle bir krize girmiş olsa, *State Psychiatric Hospital*'da, "doyuncaya kadar/*quantum satis*" nöroleptiklerle tedavi edilecek ve normalleştirilecekti. Fazla uzağa gitmeye gerek yok, bizim toplumumuzdaki meczuplar için de aynı süreç geçerli olabilir. Farklı medeniyetleri konu alan, etnopsiko-sosyolojik araştırmalar, insanoğlunun tarih boyunca, daha yüksek bir varoluş konumuna geçmek için bu tip sınır ötesi yaşantıları deneyimlemiş olduğunu ortaya koyuyor.

Araştırmacılar konuyu biraz daha dikkatli incelediklerinde, bu tip psikospritüel krizlerin sadece bazı toplumlara özgü, insanlığın "arkaik/ilkel" tarihinden bugüne yansımış, modası geçmiş, anakronik yaşantılar olmadığını tespit ettiler. Modern Batı toplumlarında da bazı insanlar benzer süreçleri yaşıyorlardı. Mesela

reanimasyon (kalp ve solunumun durması sonrasında tıbbi müdahale ile yeniden çalıştırılması) geçirmiş insanlarda, kültürel/dinî arka planları ne olursa olsun, benzer yaşantılar izleniyordu. Ölüme yaklaşma anında bu insanlar bir tünelde ilerliyor, gözleri kamaştırmayan beyaz bir ışığa doğru yaklaşıyor ve bazen melek benzeri varlıklar veya yitirdikleri yakınları ile görüşüyorlardı. İşin ilginç yanı bu kişiler, yaşadıkları bu deneyimi "deli diye yargılanırım" kaygısıyla paylaşmaya çekinerek gizli tutuyorlardı. Psikoloji, bu tip yaşantılara "ölüme yakın yaşantılar/*near death experiencies*" adını verdi ve bu insanlara yardım etmenin yollarını aradı. Bu bağlamda Kaliforniya'da Christina Grof ve Esalen Enstitüsü tarafından 1980'de bir "psikospritüel kriz ağı" (*spritual emergency network*) oluşturularak, bu tarz manevi sorunlar yaşamış olanlara destek verildi. 1980'de yapılan bir Gallup araştırması ABD'de 80.000 insanın, söz konusu ölüme yaklaşım yaşantısını bilfiil tecrübe ettiğini gösterdi. Acil tıp ve yoğun bakım alanlarında son senelerde kaydedilen ilerlemeler, bugün bu sayının çok daha yüksek olabileceğine işaret ediyor. Nitekim bir araştırma, reanimasyondan geçmiş 344 kalp hastasının %8 ila %12'sinin ÖYY (ölüme yakın yaşantı) belirtileri gösterdiği ve bunlardan %18'nin bu yaşantıların bazı bölümlerini hatırladıklarını gösteriyor.[260]

İnsanlar bazen hiçbir sebep olmaksızın, bazen de beklenmedik olağanüstü olaylarla karşılaştıklarında (ölüm, hastalık, bir yakınını veya önemli bir varlığını yitirme, olağanüstü güzel bir yaşantı, bir karşılaşma gibi), geçici olarak psikoz benzeri, bilinen "normalliğin" dışında bazı hâller yaşayabilirler. Bu yaşantılar onların daha yüksek bir varoluş konumuna ulaşmaları için bir fırsat olabilir. Basit bir örnek verirsek:

> İşkolik bir iş adamı, geçirdiği bir trafik kazası sonrası, kendisini çok etkileyen bir "büyük rüya" görür. Gün boyunca, başlangıçta ona yabancı gelen, garip duygular yaşar. Sonuçta işine olan

260 NDE, *Lancet*, December 15, 2001.

tutkusunu, iflas etmeyecek ölçüde ama bariz bir şekilde azaltarak ailesine ve hayır işlerine daha fazla zaman ayırır...

Bu örnekte açık ve belirgin bir "varoluş kayması" müşahede ediyoruz. Çevresi onu başlangıçta "deli" gibi görüyor ve bir psikiyatriste götürüyor. Fakat adam tutumunda ısrar ediyor. Beklenmedik bir olay, kısa sürede tüm değer yargılarını ve varoluş tarzını etkiliyor.

PSK ile Nefs Hastalıkları Arasında Ayırıcı Teşhisin Önemi

Gerek şizofreni, gerek duygulanım, gerekse organik rahatsızlıklar çerçevesinde müşahede edilen psikoz ve davranış değişikliklerinin, psikospritüel krizlerden ayırt edilmesi olağanüstü önem taşır. İnsanın gelişim sürecinin bir evresi olan PSK krizlerini, yanlış bir teşhisle, mesela şizofrenik bir kriz diye tanımlamak, doğmak üzere olan bir bebeği doğum kanalında tutmaya benzer. Biyografilerini okuduğumuzda birçok büyük insanın benzer krizler yaşadığını görüyoruz. M. Buber, anılarında ergenlik döneminde bir atla yaptığı konuşmalardan ve bu diyaloğun ileride yazacağı *Diyalog Prensibi* için ilham kaynağı olduğundan söz eder. Bilindiği gibi Jung ve Jaspers de kısa süreli birer psikoz döneminden geçmiştir. Bu durumda psikiyatristin nöroleptik kullanarak bu yaşantıları bastırmak istemesi, mesleki bir hatadır, faydadan çok zarar verir. Gerekmeyen yerde nöroleptik kullanmak, sürecin kronikleşmesine (yani provoke edilmiş bir psikoza dönüşmesine), ikincil depresyonlara ve kişilik rahatsızlıklarının meydana çıkmasına neden olabilir. Zaten yaşadığı normal ötesi yaşantılarla anksiyete düzeyi çok yükseklerde seyreden insan, yaşadıklarını eşduyum ile karşılamayan, gerekli rahatlatıcı açıklamaları yapmayan bir hekim veya terapist ile muhatap olursa kaygı düzeyi daha da artar ve işte o zaman da korkulan gerçekleşir!

Diğer taraftan, MDP (manik depresif psikoz) veya şizofreni grubundan bir hastalıkla karşılaşmışsak, bu hastalığı PSK diye

tanımlamak ve gereken erken farmako-psikoterapötik müdahaleyi yapmamak, hastalığın yerleşmesine, kronikleşmesine, hatta daha kötü sonuçlara neden olabilir. Temporal lob epilepsisi, tümoral, travmatik, metabolik, iyatrojen (mesela psilosibin, ekstazi veya uyuşturucu artı psikostimülan kombinasyonları) kökenli psikotik tabloların erken teşhisi, bilindiği gibi hastalığın seyri açısından hayati öneme haizdir. Bu nedenlerle, PSK konusunu ele alırken öncelikle ayırıcı tanının bizi zorlayacağını göze almak gerekir. Yapabileceğimiz hatalardan birisi, "ucuz bir antipsikiyatrik" tutumla, önümüze çıkan her psikotik tabloyu PSK diye değerlendirmemiz olur. Bu nedenle titiz bir anamnez, standartize edilmiş bir psikopatolojik değerlendirme ve bu değerlendirmenin zaman içerisinde belirli aralıklarla tekrarı, gerekirse derinliğine bir somatik araştırma ve tabii ki PSK'nin ne olduğu konusunda eğitim gerekir. Bütün bunlara rağmen, sınır vakalarda veya PSK'ların bir psikiyatrik rahatsızlıkla paralel seyrettiği durumlarda işimiz daha da zorlaşabilir.

D. Lukoff ve arkadaşları internetteki kaynaklarında kısa ama öz veriler sunuyor, oradan esinlenerek ve kişisel tecrübelerime dayanarak konuya giriş yapmak istiyorum.[261] Karşımızda duruma göre optik, oditif, olfaktif (koku) veya kinestetik olarak varsanılara benzer algılamalar yaşayan bir insan olabilir. Bu insan, ilk bakışta tıpkı psikozlarda olduğu gibi, biçimsel ve hezeyan benzeri düşünce değişiklikleri gösterebilir. Davranışları tutarsız, konuşması bize göre abuk sabuk ve düşünceleri mantık silsilesinin dışındadır. Oysa vizyonlarla varsanılar arasında incecik bir sınır vardır. Yaşadığı huşu bilinci çerçevesinde hareketsiz, hatta donmuş gibi duran bir insanla karşılaştığımızda acaba bir katatoni mi izleriz? Veya yaşadığı vuslat coşkusu ile vecd ve esrime içinde dünyaya ve insanlara yaklaşan bir insan, sübmanik veya manik bir kriz mi geçir-

[261] Lu F. D. Lukoff., R. Turner *From Spritual Emergency to Spritual Problem: The Transpersonal Roots of the New DSM-IV Category.*

mektedir? Yaşadığı bu olağanüstü hâli içine sindirmek için konuşmayan; uzlet, halvet ve inziva arayan bir insan, ağır bir depresyon tablosu mu sergiler? Benötesi psikolojisi çerçevesinde ele alınan bu konulara, K. Wilber farklı bir yorum getirir ve pre-rasyonel durumlarla gerçek aşkınlık yaşantıları arasında bir ayrım yapar;

> Kişilik öncesi ve kişilik ötesi durumların her ikisi de tanımları itibarıyla kişilik dışı olduklarından, özel eğitim görmemiş gözlemciler için benzer, hatta birbirinin aynıdır.[262]

Yunus'un dilinden (ks) söylersek, "Bir Ben vardır bende benden içeru"daki "Ben", rasyonel kategorilere sığmaz çünkü güncel benliğin, yani "ben"in boyutları dışındadır. Bu "Ben"in davranış ve duyguları ilk bakışta delilik gibi görünse de aslında delilik değildir! Wilber kısaca, ehil olmayan kişilerin delilik ile velîlik arasında ayrım yapamayacağına işaret eder. Yine de bazı veriler sayesinde bu iki durumu birbirinden ayırt etmek mümkündür. Ayırıcı teşhisteki sabit olgular şunlardır:

- Kavrayış ve sözlü iletişimin, manevi veya mitolojik temalarla ilintili olması
- Kişinin yaşadıklarını paylaşmaya hazır durumda olması
- Kavramsal dezorganizasyon, yani kavram karışıklığı olmaması
- Ayrıca Lukoff, psikoz öncesi olumlu prognoztik belirtilerin, PSK ile psikozların ayırıcı teşhisinde fayda sağlayabileceğini belirtir. Bunlar:
- Hecme öncesi olumlu ve makul hayat tarzı
- Akut semptomların 3 ay veya daha kısa bir süre içerisinde ortaya çıkması
- Psikotik hecme öncesi hazırlayıcı stres durumları
- Kişinin yaşadıklarına dostane bir tutumla yaklaşması

Benim bunlara eklemek istediğim olgular şunlar: Psikozların aksine, PSK'larda, olağanüstü ama içinde bulunulan duruma uy-

[262] R. Walsh/ T. Vaughan, *Pre/trans fallacy in, Paths Beyond Ego*, s. 124-130.

gun duygular yaşanır (*synthym feelings*). PSK'larda paratimi, yani konu ve düşüncenin muhteviyatına aykırı duygular daha az müşahede edilir. Ayrıca şizofrenilerin seyrinde görülen, hayatiyet (*vitality*), aktivite, yapı (*consistence*), kimlik (*identity*) ve sınırlılık (*demarcation*) rahatsızlıkları[263] PSK'larda hem aynı kalitede değildir hem de duygusal açıdan değerleri birbirinden çok farklıdır. Mesela kişisel sınırların geçirgenleştiği, evrenle birleşme hâlinin yaşandığı tevhid/birlik bilincinde, kişi duygusal olarak "istila edilme" ya da yok olma kaygıları taşımaz. (Bu durum, manik hiperenflasyon durumuyla benzerlik gösterebilir!) Cüzî iradenin küllî iradeye dönüştüğü, dervişlerin tâbiriyle "Ben değil, bendeki konuşuyor" bilincine geçildiği durumlarda, kaygı yaşanmaz. Burada gurur vs. gibi sıradan duygulara yer yoktur. Tasavvuf büyüklerinden öğrendiğimize göre bu durumda duygular ötesi, bir tür "duygusuzluk" yaşanır (fenâ hâli).

Duygusal açıdan bilinen kategorilerin ötesinde duyguların yaşanması, bunların yanlış değerlendirilmesine yol açabilir. Bizler, binlerce senelik çok zengin bir maneviyat geleneğinin varisleri olarak, bilim çevrelerinde fazlaca bilinmeyen, söz konusu lâtif duyguları ve yaşanan hâlleri anlayıp anlatma sorumluluğu taşıyoruz. Ayırıcı teşhis bahsinde, bir başka önemli öğe de kişisel tecrübedir. Bu nedenle, internetteki www.benotesi.org sitemizde PSK'lar çerçevesinde vaka örneklerine yer vermeye çalışacağız. Bu konularla ilgili siz okurlarımızın katkılarını bekliyoruz.

PSK'lara Tedavi Açısından Yaklaşım

Bu tür bir yaşantı geçirmiş veya geçiren bir insanın öncelikli sorunu, yaşadıklarına bazen kendisinin bile inanmamasıdır. Bu nedenle, yaşadıklarını paylaşmak, önceki varoluş tarzı ve dünyaya bakışı göz önüne alındığında, kişiye çok zor gelebilir. Genelde "deli" olarak damgalanmak korkusu ağır basar. Özellikle de kişi, maneviya-

263 C. Sharfetter, *Burghölzli*, 1986 (özel eğitim notları).

tın pek fazla önemsenmediği materyalist bir ortamdan geliyorsa, yaşadıklarından aşırı derecede ürkmesi, hatta paniğe kapılarak, çıldırıyorum korkuları yaşaması doğaldır. Doruk deneyimlerin (*peak experiences*) tipik özelliklerinden birisi, kişinin yaşadıklarının doğruluğu konusunda sarsılmaz bir inanca sahip olmasıdır. Fakat rasyonel akıl, olayı kabullenemez. Akıl ve yaşananlar arasındaki çelişki ne denli yüksekse, "şok" da o denli büyük olabilir. Bütün bu nedenlerle terapistin, yaklaşımında eşduyumlu, anlayışlı ve sabırlı olması gerekir. Eğer terapist yaşanan olaya kuşkulu veya küçümseyerek bakıyorsa, kişi metakomünikatif düzeyde bu tutumu hemen hisseder. Çelişki, şüphe ve kaygısı daha da artar. Tabii ki ideal olan, terapistin de benzer bir durumdan geçmiş olmasıdır. O zaman eşduyum en yüksek düzeyde gerçekleşir. Bu anlayış boşluğunu aşmanın en etkin yollarından bir tanesi, benzer durumlar yaşamış insanlarla grup terapisi oluşturmaktır. Reanimasyon sonrası yaşantılar grubu gibi bir terapi grubu kurulabilir.

PSK'ları yaşamış insanlarda çok değişik duygularla karşılaşabiliriz. Huzur, huşu, coşku, vecd (esrime, ekstazi), tüm varoluşa karşı önceden yaşanmamış bir tür sevgi üstü sevgi/merhamet duyma, tüm varlıklarla bir olma, aynı kaderi paylaşma gibi olumlu duygular yaşanabilir. Olumsuz açıdan ise keder, depresyon, düş kırıklığı, huzursuzluk, öfke, değişik oranlarda kaygı, suçluluk ve yetersizlik duyguları oluşabilir.

Klinik açıdan gerekiyorsa bir müsekkin (benzodiazepin tipi sedatif) veya daha ağır durumlarda hafif etkili bir nöroleptik (klorpromazin) kullanılmalıdır. Teşhis belli olmadan, ağır bir nöroleptik kullanmak, bütün süreci kamufle edebilir. Hele hele ilk psikotik atakta depo nöroleptik kullanmak hem şizofreniler açısından hem de PSK'larda kabul edilemez bir tutumdur.[264]

[264] Bilinen yan etkileri nedeniyle (nöroleptik malignant sendromu) depo nöroleptik, depo olmayan aynı nöroleptik terkibinin gözlem altında tedricî olarak arttırılmasından sonra verilir.

İlaç tedavisinde amaç, olayı bastırmaya yönelik değil, acı veren semptomları azaltmaya yönelik olmalıdır. Her hâlukârda PSK'larda ilaç tedavisi sınırlı ve kısa bir süre için uygulanmalı, destekleyici ve araştırmacı psikoterapiyle paralel gitmelidir. Yaşanan olayın neden hayatın bu döneminde yaşandığı, fenomenolojik/varoluşçu bir analizle açıklığa kavuşturulursa, hem kişinin kaygı düzeyi düşer hem de ileriye dönük gelişimi açısından önemli veriler elde edilmiş olur. Unutmayalım ki PSK, duraklayan gelişim sürecini harekete geçirebilecek ilahî bir lütuftur. Akut dönem geride kaldığında, yaşanan olaylar kişiliğe entegre edildiğinde, bilinç değişikliği (altered consciousness state) demistifiye edildiğinde ve kişi artık bu duruma aşina olduğunda, mücadelenin ilk aşaması kazanılmış demektir. İnsan bir kez daha benzer olaylar yaşasa da artık şoke olmaz ve yıkılmaz.

PSK'ları Tetikleyen Süreçler

PSK'ları insan gelişiminin bir aşaması olarak görürsek, senelerce süren hayat yolculuğunun, bu yolculukta yaşanan duygusal birikimlerin, oluşturulan rollerin/alt kişiliklerin bizi getirdiği "varoluş konumunu" anlamamız gerekir. Ben şu anda hayatımın neresindeyim? Nerede, nasıl duruyorum? soruları, biz farkına varmasak da kendi içimizde geliştirdiğimiz diyaloğun bir parçasıdır. İşte bu "gizli muhasebe" yapılırken dış dünyada karşılaştığımız olağan veya olağanüstü bir hadise, yaşantımızda oluşturduğumuz hassas dengeyi bozabilir. Bu hadise, beklenmedik bir hastalık, kaza, ölümle burun buruna gelme veya geçici bir süre ölüm, tabii felaket, aşırı fiziksel zorlanma, uzun süreli uykusuzluk, doğum/düşük, bir yakınını kaybetme, sevdiğinden ayrılma, boşanma, işini kaybetme/emekliliğe ayrılma, hayat ritminde ani değişiklik, göç, âşık olma, uzun süreli halvet, uzlet, inziva veya meditasyon olabilir. Bu tetikleyici olay, içimizde uzun zamandır devam eden süreci, bardağı taşıran son bir damla gibi harekete geçirebilir. Dolayısıyla tedavi açısından büyük önem taşıyan, kriz

sonrası geriye dönük fenomenolojik/varoluşçu analitik yaklaşım, bütün sürecin anlamını meydana çıkartır.

Kültürler Arası PSK Farklılığı

Yapılan araştırmalar bazı PSK'ların kültürel altyapı, o yörede hâkim olan maneviyat birikimi, din ve geleneklerle alâkalı olduğunu gösteriyor. Grof/Grof'un *Manevi Kriz* adlı kitabına katkıda bulunan araştırmacılar, kendi uzmanlık alanlarındaki PSK'ları derinliğine incelemişler. Şamanik kriz diye tanımlanan ve Şamanizmin hâlâ etkin olduğu toplumlarda müşahede edilen PSK, binlerce senedir o toplumda yaşanan bir nefsî gelişim süreci. Bu süreç ile psikoz vakaları arasında belirgin bir ayırıcı sınır var. Bu konunun uzmanı olan H. Kalweit, değişik kültürlerden izlenimler edinmiş bir araştırmacı.[265]

Bir başka PSK tipi olan *Kundalini Uyanışı*, Grof'ların kitabında Kaliforniyalı psikiyatrist L. Sannella tarafından etraflıca anlatılır. Bu, daha ziyade Hint alt kıtası manevi geleneklerini yaşayanlarda müşahede edilir Çok kısa bir tanımlama yaparsak: Kundalini bu yörelerde, omuriliğin en alt bölümünde "uyuyan bir enerji" olarak tasvir edilir. Yoga ve meditasyon metotları ile bu enerji uyandırıldığında, başın en yüksek noktasına doğru yavaş yavaş yükselir. Bu enerji, yükselişi esnasında takılma noktalarına vardığında (*stress points or blocks*) bazen ağrı vererek bu blokları kaldırır. Söz konusu süreç bu kültürlerde "aydınlanma" diye tanımlanır. L. Sanella'nın bir de Kundalini Kliniği vardır.

Kundalini ile ilgili iki komik hikâye aktarayım. İlk hikâyeyi Bloofeld adlı bir Doğu bilgeliği uzmanının kitabında okumuştum.

> Bloofeld, Himalayalardaki mağaralarda hayatlarını meditasyon ile geçiren insanlardan birisi ile karşılaşmış ve hayretler içerisinde kalmış: Uzun yıllardır mağarada yaşayan yaşlı adamın kafata-

265 H. Kalweit, *Dreamtime and the Inner Space, The world of the Shaman*, Shambhala, 1998.

sının oksipital bölgesi hafifçe içeri göçmüş ve rüzgârın orada biriktirdiği tozlar sayesinde içinde bir de çiçek açmış!

Otuz sene boyunca, bir "altın top"un omuriliğin en altından başın en yüksek noktasına inip çıktığını tahayyül eden bir "çiçekli dede"!

İkinci hikâye bizim kültürümüzle ilgili:

Şimdi Hakk'a yürümüş tasavvuf büyüklerimizden birisi (ks), genç dervişlik döneminde Çanakkale'de bir tekkeyi ziyaret etmiş. Topluca ayakta yapılan devran zikrinde (bu tür toplu zikirde Şeyh efendi ortada durur), bizim İstabullu derviş bazı Çanakkaleli derviş kardeşlerinin, vecd hâlini fazla yoğun yaşadıklarını düşünmüş ve içinden "Bana Şeyhlerinin ne denli güçlü olduğunu göstermek için numara yapıyorlar" diye geçirmiş... Kısa bir süre sonra Şeyh efendinin sarığından aşağı, kalbe doğru inen bez (taylasan) kendisine dokunduğunda, elektrik çarpar gibi olmuş ve gözlerini hastahanede açmış!

İnsan bedeninin, modern tıbbın henüz açıklık getiremediği bir iç kanal ve enerji zenginliğine sahip olduğu görülüyor. Bu durum akupunktur gibi bilimselliği kanıtlanmış bazı metotlarla da teyid ediliyor.

Şamanik kriz ve Kundalini uyanışına kısaca temas ettikten sonra, İslam ve tasavvuf medeniyetimize gelirsek; öncelikle bu konularda yapılan bilimsel araştırmaların yetersiz olduğunu belirtmek isterim. Batı'da yayımlanan tıbbi makalelerin sadece % 0.008'nin din ve maneviyat konusunda olduğunu göz önüne alırsak, bizdeki yayınlar bu oranın çok daha altındadır.

Kundalini klinikleri açılırken, Japonya'da Zen ile bağlantılı Morita terapi merkezleri kurulup bu tedavi metodu ülke sınırlarını aşarken, biz nerelerdeyiz? Bu aşamada bize düşen şey, kültürümüzde karşılaştığımız olağanüstü manevi yaşantıları önce ciddiye almak, sonra da verileri bir merkezde toplamaktır. PSK çerçevesinde ele alınan vakaları, PSK kapsamına girmeyen ama doruk dene-

yim (*peak experience*) değeri taşıyan deneyimleri, psiko-dinsel krizleri (yeni bir inanç sistemini kabul veya terk, din adamından hayal kırıklığına uğrama, günah sonrası depresyonu vb.) ve kişinin yaşamını derinden etkileyen "büyük rüyaları" sınıflandırmamız gerekmektedir. Ayrıca "meczupluk" olgusu, toplumda görülme sıklığı ve uzun süreli takibi de çok ilginç bir araştırma konusu olabilir.

DSM IV'teki Psikospritüel Kriz Kavramı'nın gelişimi de artık psikiyatrik teşhiste manevi sorunlara özel bir yer verileceğine işaret ediyor. Lukoff ve arkadaşlarının internette yer alan makalelerinden öğrendiğimize göre, Kaliforniya'da C. Grof ve Esalen Merkezi'nin işbirliği ile kurulan "psikospritüel kriz ağı/*spritual emergency network*", DSM araştırmacılarını manevi sorunlarla da ilgilenmeye yöneltiyor. Lukoff, 1985 tarihli *Transpersonal Psychology* dergisinde, "psikotik nitelikli manevi yaşantılar/*mystical experience with psychotic features*" diye farklı bir teşhis kategorisi önermiş. Bu yeni kategori ile DSM-III-R'deki "basit yas/*uncomplicated bereavement*" arasında bir benzerlik olduğu görülmüş. (Bilindiği gibi basit yas reaksiyonu, V kodunda bir rahatsızlıktır, yani akıl hastalıkları kategorisine girmez.) Tıpkı sevilen bir insanın kaybının, "ağır depresyon/major depression" kapsamında düşünülmeyip, doğal tepkisel bir reaksiyon olarak algılanması gibi; psikospritüel krizler de hastalık muhtevasına alınmamıştır. Bu arada psiko-dinî/*psychoreligious* problemlerle (mesela inanç kaybetme veya yeni bir inancı benimseme), psiko-manevi/*psychospritual* problemler arasında da bir ayırım yapılmıştır. DSM IV'teki, kültürel kaynaklı sorunlara hassasiyet nedeniyle, görev komisyonu bu yeni kategoriyi incelemeye karar vermiş. Yeni kategorinin avantajları arasında; isabetli teşhis, dinî ve manevi konularda yanlış teşhisin zararlarını azaltma, tedavi kalitesini yükseltme, klinik araştırmaların önünü açma, dinî ve manevi konuların eğitim merkezlerinin programlarına dahil edilmesi sayılabilir.

Bu konuların ileride ilginç gelişmelere sahne olacağı kanaatindeyim. Nefs yapısı anlaşıldıkça "delilik" kavramı da değişime uğrayacağa benziyor.

EK 2
DİN - MANEVİYAT - PSİKOLOJİ ve PSİKİYATRİ

Psikoloji ve Psikiyatride Din ve Maneviyata Yaklaşım Sorunları

Tarih boyunca gelmiş geçmiş bütün medeniyetlerde nefs sağlığı din ve maneviyatın ayrılmaz bir parçası olarak görülürken, 20. yüzyılda modern psikoloji, din ve maneviyatın dışında ayrı bir ilim olarak gelişti. 1918'de C. G. Jung, din ve psikoloji arasındaki bu hassas dengeyi açıklarken; içinde bulundukları zamana kadar hâkim olan Hristiyan dünya görüşünün gerilemesi ile birlikte,[266] olağanüstü yoğunlukta bir bilinçdışı etkinlik oluştuğuna dikkat çekiyordu. Bu bilinçdışı etkinlik, psikanaliz ve analitik psikolojinin temeli olan Fransız psikopatoloji ve hipnoz okullarının meydana çıkışıyla eşzamanlıydı. Jung'a göre, bilinçdışı etkinliğin dışa vurumu, bireysel sembolizmdeki yaratıcı unsurları harekete geçirmiş, bu nedenle de nevrozlarda artış gözlenmişti.[267] Bir başka deyişle, din gerilediğinde, aşkınlık ihtiyacı (*need*

266 dechristianisation of the prevailing world view.

267 Sonu Shamdasani, "Is analytical psychology a religion in statu nascendi", *Journal of Analytical Psychology*, London, 1999, 44, 539-545.

for transcendence) artıyor ve insanoğlu bilinçdışı da dahil olmak üzere tüm kaynaklarını/potansiyelini bu gerilimi aşmak için devreye sokuyordu. Bir tür nörotik acı sayılan bu gerilimi azaltmak için o dönemde elde bulunan en harika enstrüman, ampirik-bilimsel yaklaşımdı. Ne var ki, insan nefsinin derinliklerine doğru inildikçe, ampirik-bilimsel yaklaşım yeterli gelmedi. İnsanın bir yarısı (orta ve alt bilinçdışı) analiz edilirken, üst bilinçdışı ihmal edildi. Tıbbın tüm alanlarında bilim, ağır hastalıklara çare buldu. İnsan ömrü uzadı ve hayat kalitesi arttı. Ne var ki nefsî problemler yoğunluk kazandı. Nefs depresyonu (noojenik depresyon) toplumları içten içe kuşattı. Son senelerde, özellikle hümanistik/insancıl, psikosentez ve benötesi psikolojisi ekollerinin devreye girmesiyle bu konuda olumlu adımlar atılmış olsa da, hâlâ bazı kesimlerde din/maneviyat ve psikoloji/psikiyatri düşman kardeşler durumunda. Fakat bu durum toplumdan gelen baskılarla değişeceğe benziyor. İnsanlar artık, belki de metafiziği yaşayamama geriliminin artmasının etkisiyle, aşkınlık boyutu olmayan ve insanı olduğundan çok daha basite indirgeyen psikolojik yaklaşımlardan hazzetmiyorlar. İnsanın aslında kim olduğunu unutması, davranış ve varoluş ahlakını yitirmesi, sadece nefsini karartmıyor, küresel boyutta ekolojik bir kirlenmeyi de beraberinde getiriyor. Ne kadar görmezden gelmeye çalışsak da kendi eserimiz olan ekolojik felaket, başımızın üstünde Demokles'in kılıcı gibi sallanıyor. Kirlenen denizler, can çekişerek ölen balıklar, yavrularımızın soluduğu kirli hava, yok ettiğimiz ozon tabakası, mor ötesi ışınlarla kör olan kuşlar, sera etkisiyle ısınan atmosfer, seller, çölleşmeler hepsi bizim eserimiz. Hiç şüphe yok ki bu felaket tablosunun oluşumunda, insanın "gölgesini" analiz ederken aslını unutan aydınlanma hareketinin "eseri" olan modern psikolojinin de payı var. İnsanın aslının karanlık ve kötü olduğu, içinde yaşadığımız güncel bilincin var olabilecek en üst düzey bilinç durumu olduğu yönündeki bilim ötesi (*pseudoscien-*

tific) spekülatif görüşler artık rağbet görmüyor. Bütün bu gerçekleri, Batı dünyasında yaşanan gelişmeler de doğruluyor.

Öncelikle son yıllarda din ve maneviyat konularına duyulan ilginin arttığını müşahede ediyoruz. Amerikan Psikoloji Derneği APA'nın (American Psychological Association) bir araştırmasına göre, Amerikalı psikologlar terapiye gelen kişilerin, kişisel yaşantılarını %60 oranında dinî terimlerle ifade ettiklerini tespit etmişler. Yine bu araştırmaya göre, terapi ortamında her altı kişiden birinin, doğrudan maneviyatla ilgili konulara temas ettiği gözlenmiş. Bir başka araştırmacı, bu kişilerin %72'sinin, psikoterapi sürecinin herhangi bir döneminde, manevi veya dinsel konulara eğildiklerini belirtiyor.[268] Bu araştırma ile D. Lukoff ve arkadaşlarının temas ettiği diğer çalışmalar, psikoterapi ile insanın manevi arayışlarının kesin sınırlarla birbirinden ayrılamayacağını ortaya koyuyor. Ayrıca Batı dünyasında son senelerde yapılan araştırmalara göre, hâkim dinî kurumlarda (Katoliklik, Protestanlık, Musevilik) güç, güvenilirlik ve liderlere olan saygı belirgin bir şekilde azalırken;[269] din/kilise dışı, manevi arayışlara yönelimde gözle görülür bir artış söz konusu. Amerika'da şahsen tanık olduğum bu süreci, Avrupa'da da gözlemlemek mümkün.

Bütün bunları dikkate aldığımızda, psikolog ve psikiyatristlerin bundan böyle terapi ortamlarında manevi sorunlarla daha fazla karşılaşacağını söyleyebiliriz. Söz gelimi, varoluşçu terapi uygulayan bir terapistin ölüm, anlam, özgürlük, yalnızlık gibi son soruları cevaplandırma girişiminde, din sınırına yaklaşmaması ve o sınırı zorlamaması mümkün değildir. Sartre gibi "İnsan sonsuzluk deryasının üstünde yüzen bir sinektir, batmamak için kanatlarını çırpmaya mecburdur; kaostan geldik kaosa geri döne-

268 Lu F. D. Lukoff, R. Turner, *From Spritual Emergency to Spritual Problem: The Transpersonal Roots of the New DSM-IV Category*, www.sonoma.edu/psychology/os2db/lukoffl.html

269 a.g.e., s. 16.

ceğiz" diyebiliriz. Fakat dinî bir inanca sahipsek insan olarak bizler, Rahman ve Rahîm olan yüce Yaratıcı'nın sevgi modeli üzerine yaratıldık, diyeceğiz. Aslımız sevgidir, sevgiden geldik, sınavı geçersek sevgiye geri döneceğiz mesajını vereceğiz. Bir üçüncü yanıt ise "bilmiyorum" olabilir, o zaman arayış içindeki insan da bilen birini arama özgürlüğünü kullanır.

Peki terapistler olarak bizler, artan manevi sorunlarla karşılaşmaya ne denli hazırız? Öncelikle psikiyatrinin maneviyat ve dine olumsuz bakışının nedenlerine kısaca bir göz atalım:

Freud, din kurumunu evrensel obsesif nevroz diye tanımlamış ve insanların dinî arayışlarını ilkel narsisizme gerileme olarak yargılamıştı. Erken dürtü teorileri, dinî arayışları cinsel arzuların bastırılması ile eşdeğer görmüş, bu nedenle de psikanalistler nesiller boyu dini, suçluluk/bağımlılık duygularının kaynağı olarak telakki etmişlerdi. Günümüzde hâlâ, genç psikolog ve psikiyatristler, eğitim ve araştırmalarında maneviyatla ilgili konulara yer vermekten rahatsızlık duyar, bu konularla ilgilenmenin kariyerlerini olumsuz etkileyeceğine inanırlar. Neticede psikiyatri camiası henüz biyopsikososyal-spiritüal bir model oluşturamamıştır. Ancak psikolojideki bu tutum ile halkın genel tutumu arasında bariz bir çelişki söz konusudur. 1996 Gallup araştırmasına göre, Amerikalıların %96'sı bir yaratıcıya inanırken, bu oran psikiyatristlerde %21, psikologlarda ise %28'e düşer. Geriye kalan psikologlar ya ateist ya da agnostiktir. Bir başka araştırmada, Amerikalıların %72'si "Benim tüm yaklaşımlarım dinî temeller üzerine oturmakta" derken, psikiyatristlerin sadece %39'u ve psikologların %33'ü "Din hayatımdaki en önemli etkendir" önerisini benimsemiştir. Bu araştırmalardan, Amerikan toplumundaki bazı psikologların, çok temel ve hayati bir konuda, tedavi etmeye çalıştıkları insanlara yabancılaşmış oldukları sonucunu çıkarabiliriz. Bu durumun Avrupa ve Türkiye'de pek farklı olduğunu sanmıyorum.

ABD'de manevi konularda duyulan bu rahatsızlık araştırma konusu yapılmış ve psikologların tutumları incelenmiştir. Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından ülke genelinde yapılan bir çalışma, psikologların %85'inin eğitimleri esnasında çok ender veya hiçbir zaman manevi ve dinî konularla ilgilenmediğini ortaya koymuştur. Halbuki APA'nın psikologlar için etik prensipler ve davranış kodu (American Psychological Association, 1992) genelgesinde, psikologların değerlendirme ve terapide sosyo/kültürel olguları, "etik" açıdan bilmelerinin gerekli olduğu vurgulanmıştır. Lukoff'a göre, psikolog ve psikiyatristlerdeki bu eğitim eksikliği, manevi yaşantılara yanlış teşhis konulmasına, karşı aktarım sorunlarının yaşanmasına ve cehalet derecesine varan ağır, mesleki hatalara (*ignorance*) yol açmaktadır. Bu nedenlerle, 1995 yılında yayımlanan bir genelge ile ABD'deki psikiyatristlerin uzmanlık eğitimine, dinî ve manevi konular da eklenmiştir (*Special Requirements for Residency Training in Psychiatry*, 1995). Larson, Lu ve Swyers tarafından hazırlanan bir uzmanlık eğitim programı modeli, maneviyat ile ilgili şu konuları ihtiva etmektedir.

- nefs sağlığı ve din ilişkisi
- mülakat ve değerlendirme yetenekleri
- insan gelişiminde din ve maneviyat
- din adamları ile teşrikimesai
- konsültasyon/liyezon ortamında çalışma
- Tanrı tasvirleri ile çalışma
- karizmatik dinî yaşantılarla tanışma
- tarikatler konusunda bilgilenme
- hanımların tedavisinde manevi ve dinî unsurlar
- madde bağımlılığı
- taciz olayları

1999 yılında, Ulusal Sağlık Araştırma Enstitüsünden (*National Institute for Healthcare Research*) John Templeton, manevi eğilimli psikiyatrik uzmanlık eğitim programlarını destekleyen

Maneviyat ve Tıp Vakfını kurdu. 2001'de 16 eğitim programı, vakfın para ödülüne layık görüldü. Bugün ABD'deki tıp fakültelerinin %33'ünde, uzmanlık eğitiminin yanı sıra maneviyat ve dinî konularda da dersler verilmektedir.

Amerika'da tıp/psikoloji ve maneviyat/din arasında yeniden buluşma ve barışma süreci yaşanırken, bizde durum nasıl? Öncelikle birkaç sene önce bir sosyal psikiyatri kongresinde yaşadığım traji-komik bir olayı sizlere aktarmak istiyorum.

> Birkaç psikiyatrist ve bir Alman psikologla seminer çalışması yapıyorduk. Bir psikolog bayan, aşağıdaki vakayı sundu: 17 Ağustos depreminden sonra, bu psikologun bir bayan hastası İslam dinini bilfiil yaşamaya karar vermiş ve örtünmüştü... Alman meslektaşımıza, bu kadının nasıl kurtulacağı soruldu! Alman psikologun o an yüzünde oluşan ifadeyi size anlatamam. Adamcağız şaşkın fakat bu traji-komik durumu geç de olsa kavramış bir hâlde, genel olarak bir şeyler geveledi ve bir başka vakaya geçti...

Yukarıdaki vaka sunan psikolog hanım, derinliğine vâkıf olmadığı bir konuda, kompetansını aşarak ve bilimselliğin arkasına sığınarak şahsi dünya görüşünü, karşı aktarım yoluyla hastasına empoze etmeye çalışıyor. Üstelik bu tutumunu o kadar tabii görüyor ki, bir psikiyatri kongresinde vaka olarak sunmaya cesaret edebiliyor. Bu arada da Türk psikoloji camiasını çok tuhaf bir şekilde temsil etmiş oluyor. Misafir Alman psikiyatristin, kendi ülkesinde rahibe olmak isteyen genç bir hanımı, benzer bir grupta vaka olarak sunduğunu düşünün! Kuşkusuz meslektaşları onu bir hayli garipserlerdi.

Bir başka örnek daha vereyim. Bundan bir süre önce, muhafazakâr bir yaşantı sürdüren bir arkadaşımın ergenlik çağındaki kızı rahatsızlandı. Benden bulundukları şehirde bir psikiyatrist ismi vermemi istediler. Bendeniz de tanıdığım en değerli meslektaşımı tavsiye ettim. Uzun bir süre sonra, arkadaşıma rast geldiğimde; "Nasıl gidiyor?" diye sordum. "Yahu bu muhterem bizim kıza

acayip şeyler söylüyor" diye dert yandı. Kızcağız esrar almak istediğini söylemiş, bizim doktor bey de "Niye olmasın?" demiş! Bunun üzerine anne/baba bu konunun iç yüzünü merak edip konuşmaya gitmişler ve kızın doğru söylediğinin teyidini almışlar! Meslektaşımla karşılaşıp bu konuyu konuşamadım. Olmamış olmasını ümit ederdim fakat hepimizin bildiği gibi psikoloji camiasında çağdaşlık, modernlik, "uygarlık" vs. adı altında, Batı'nın "niçin olmasın/*why not*" felsefesini, yani ahlaki rölativizmini benimseyen birçok psikolog ve psikiyatrist var. Bu meslektaşlarım ile Türk halkının büyük çoğunluğunu oluşturan, İslami değerlere bağlı, muhafazakâr "sessiz çoğunluk" arasında, dünya görüşü ve varoluş tarzı açısından büyük bir uçurum var; âdeta ayrı dünyalarda yaşıyorlar. Bu "çağdaş", mağrur, kendi öz değerlerinden kopmuş, sözde entelektüel azınlık, görüşlerini paylaşmayan kendi halkını da çağ dışı, gerici ve ilkel olarak görebiliyor! Hatta bazen din düşmanlığına yakın tutumlar sergilenebiliyor. İleri safhalara varan bu ahlaki yozlaşma çerçevesinde psikiyatristler olarak, taşıdığımız sorumluluğu bir kez daha gözden geçirmemiz gerekmez mi?

Diyelim ki genç bir hanım veya delikanlı nefsini size teslim etmiş, yardımınızı bekliyor. "Ben filancadan hoşlanıyorum, onunla birlikte olayım mı?" dediği zaman, "Niçin olmasın?" dersek, İslami değerler açısından onu büyük bir günaha teşvik etmiş oluruz. Onun değerler sistemini altüst edip, ailesi ile arasında uçurum oluşturmasını desteklersek kişiliği uzun vadede nasıl etkilenecektir dersiniz? Hem promiskiüte/evlilik dışı çok eşliliğin insana fayda verdiğini nereden biliyoruz? Bu örnekleri alkol, uyuşturucu tüketimi, eşcinsellik, çocuk eğitimi, aile içi ilişkiler, giyim kuşam ve benzeri konularda çoğaltabiliriz. Terapistin ahlaki rölativizmi, C. Lasch gibi birçok Batılı sosyologun görüşüne göre, Batı toplumundaki çöküşün nedenlerinden biri olarak telakki ediliyor. Psikanaliz medeniyeti tedavi ediyorum derken, nefs sağlığını bozuyor ve kirletiyorsa, bizler de bu sürece katılmak zorunda mıyız?

Maalesef camiamızda dinî olgulara yönelik bu husumet, basit olaylarla sınırlı kalmayacak kadar yaygındır. İslam ve Kur'an öğretisi ışığında yaşamak isteyen birçok insan, dinî, manevi ve meslek ahlakı konularında yeterince eğitilmemiş psikologların elinde potansiyel birer kurban durumundadır. Elbette bu tutumda olmayan meslekdaşlarımı tenzih ederim. Psikolog ve psikiyatrist, kendisi inanmasa da, inançlı hastasının hayat görüşüne aşina olmak, ahlaki değerlerine vâkıf olmak, en azından tüm bunlara saygılı olmak durumundadır. Sorun, bireysel olarak biz terapistlerin ateist, agnostik, din veya İslam karşıtı olma "özgürlüğümüz"le ilintili değildir. Esas mesele, fikirlerimizi, bulunduğumuz yüksek terapist konumundan, herkesin kabul etmesi gereken evrensel değerlermiş gibi empoze etme isteğimizden kaynaklanmaktadır. Esasen bu tutum, meslek ahlakının çok ötesinde, potansiyel bir insan hakları ihlalidir.

Terapist ile muhatabı arasındaki ilişkinin bir başka yönü de terapide oluşan metakomünikatif düzeydir. "Satır aralarında" oluşan bu karşılıklı iletişimde beden dili, ses tonu, giyim/kuşam, seçilen kelimeler, temas edilen konular, terapi ortamının dekoru ve benzeri sembollerin hepsi, yoğun mesajlar ihtiva eder. Metakomünikatif düzeydeki bu karşılıklı etkileşim faktörlerinin dışında, bir de terapist ile muhatabı arasında bir tür telepatik ilişki oluşabilir. Öyle ki, kişi terapistine göre rüya getirir! Freud'cu analiste getirilen rüyalar Freud'un görüşlerine daha yakınken Jung'cu terapist arketip ağırlıklı rüyalarla karşılaşabilir. Yoğun bir eşduyumun yaşandığı terapide, her iki insan da kendi varoluş alanını terk etmiş ve bir "bizlik" alanında buluşmuş gibidir. Bu bizlik alanında gönülden gönüle bir şeyler akar ve bir tür birlik oluşur. İnancı olmayan bir terapist, istediği kadar bu meseleye değinmekten kaçınsın ve uzak dursun, yine de konunun dışında kalamaz. Aynı süreç, İslam'ı bilfiil yaşayan bir terapist için de geçerlidir. Maalesef din ve maneviyat konularında yeterince eğitil-

memiş psikoterapistler, hakikatini bilmedikleri dinî konularda önyargılı davrandıklarında, rahatsız kişiye ciddi zararlar verebilirler. "Ben terapilerimde bu konulara hiç girmiyorum, din benim uzmanlık alanım değil" demek, metakomünikatif düzeyde mesaj verdiği için pek gerçekçi değildir. Tecrübeli terapistlerin bildikleri gibi, terapi sonunda terapist ile muhatabı arasında çoğu kez dünya görüşleri açısından bir tür senkronizasyon oluşur. Bu konuda atılması gereken adımları şöyle sıralayabiliriz:

• ABD'de olduğu gibi, psikiyatrist ve psikologların eğitiminde maneviyat ve din konularının ciddi bir şekilde yer alması gerekiyor. Bu konuyla ilgili olarak, ilahiyat fakülteleri ile işbirliği içerisinde, bir görev/araştırma komisyonu kurulabilir. Oluşturulacak öneri ve tavsiyeler, ilgili bakanlıklara sunabilir. Bu eğitimin amaçları, yukarıda belirttiğim gibi terapistin sınırlarını bilmesi, dindar insanlara karşı saygılı bir eşduyum geliştirmesi, böylelikle de terapi etkinlik ve kalitesinin yükseltilmesi olmalıdır.

• Batı dünyasında olduğu gibi, bizde de insan nefsini teslim edeceği kişinin dünya görüşünü ve maneviyata yaklaşımını önceden bilme hakkına sahip olmalıdır. Batı'da bu sorun, Katolik, Musevi, Budist psikiyatrist birlikleri oluşturularak çözülmüştür. internetteki "catholic.therapists.com" sitesine girdiğinizde ABD'deki Katolik psikiyatristler karşınıza çıkıverir. Tabii ki dindar bir Musevi, Katolik psikiyatriste gitmek istemeyebilecektir. Benzer şekilde, dindar bir Müslüman niye agnostik veya ateist bir terapiste gitsin? İslami öğretileri benimseyip bilfiil yaşayan bir insanın, dinin temel buyruklarıyla ilgili çelişkili, hatta karşıt görüşler taşıyan bir psikolog veya psikiyatriste gitmek isteyeceğini sanmıyorum. İnanç, güncel hayatın her alanında uygulanan bir ahlaki davranışlar bütünüdür. Bir psikoterapist arıyorum başlığı altında ziyaret edilen internet sitelerinde terapistin eğitimi, kullandığı terapi metotları, dine ve maneviyata yaklaşımı kısa ve öz bir şekilde belirtilebilir. Böylece, yardım arayan kişi özgürce ken-

di dünya görüşüne uygun terapisti seçebilir ve terapi esnasında kötü sürprizler yaşanmaz. Gerçek çağdaşlık ve insan haklarına saygı bunu gerektirir. Tabii her şeyden önemlisi, terapistin yardım arayan insan karşısındaki tutumudur. Daha ilk seansta terapist, muhatabına kendisini tanıtmalı, kullanacağı metotları açıklamalı, maneviyat ve din konusundaki görüşlerini belirtmelidir. Bu dürüst tutum bir ayrıntı değil, ilk terapi oturumunun vazgeçilmez şartı olmalıdır. Terapist kendi görüşü ne olursa olsun, muhatabının manevi yönüne ve dinî varoluş tarzına saygıyla yaklaşmalıdır. Eğer tarafsız kalamayacağını seziyorsa "Ben sizin için uygun terapist değilim" diyebilmeli ve kişiyi bu konuda daha verimli olabilecek bir meslektaşına yönlendirmelidir. Aynı şekilde, dindar bir terapist de din ve maneviyatla ilgili görüşlerini açığa vurmalı ve terapi sürecinde dinî ve/veya tasavvufi temalarla çalışılacaksa bu tutumunu önceden açıklamalıdır. Bir Alman Müslüman psikolog arkadaşım, ülkesinde sürdürdüğü terapi uygulamalarında tevekkül, teslimiyet, rıza, esma analizi, kabz/bast gibi Kur'an-i kavramları kullanıyor.[270] Sanırım "İslami Psikoterapi" de ileriki yıllarda, terapi zenginliğine yepyeni boyutlar katabilecek bir araştırma ve eğitim alanı olacak.

Dindar bir psikologun tatbik edebileceği bir başka tutum ise, kendisini tanıttıktan sonra, öncelikle diyalog kurduğu insanın din/maneviyat dışı varoluşuna konsantre olması ve ilk başta dinî konulara mümkün olduğunca az temas etmesidir. Din konusunda yapılabilecek aktarım, uygun bir aktarım analizi ile muhataba yansıtılmalıdır. Kişi, terapistini idealize ederek onunla özdeşleşmek isteyebilir; onun dinî, manevi kişiliğine özenebilir. Fakat bu tür bir "aktarım hidayeti" bazen sabun köpüğü gibi geçici olabilir! Terapi süreci boyunca sadece dinî konular çerçevesinde hareket etmek, alt ve orta bilinçdışı alanların analizini olumsuz et-

270 Michaela Mihriban Özelsel, *Halvette 40 Gün* (2001) ve *Kalbe Yolculuk* (2003) adlı kitapları, Kaknüs Yayınları, İstanbul.

kileyebilir; "arkada" fethedilmemiş kaleler bırakıldığı için manevi gelişim sağlıksız olur. Çevremizde kimi zaman tanık olduğumuz öfke ve nefret dolu, hoşgörüsüz, ilahî sevgiyi kavramamış sözde dindar insanların sorunu, bilinçdışında çözülmeden kalan bu karmaşa alanlarından kaynaklanmaktadır. Dinî hayat tarzı bazen, kompleksler için bir pseudo-süblimasyon (sahte yüceltme) işlevi de görebilir! Bu durumda kişi kendisi gibi var olmayan insanlardan nefret eder, çevresini hep eleştirir, seçici dikkati hep olumsuzluklara odaklanır. Bilinçdışında kabul görmeyen dürtüler bu şekilde dış dünyaya yansıtılarak, geçici bir rahatlama yaşanır. Fakat bu tür bir yansıtma, gerçek İslam'a ve peygamber ahlakına tamamen ters düşmektedir. Dindar bir terapist, terapi stratejisi çerçevesinde uygun bir zamanda, terapi aynasından muhatabına bu hırçın, hoşgörüsüz, asosyal, bağnaz alt kişiliği yansıtarak hem kişinin dinini kemale erdirebilmesine yardımcı olur, hem de yeni kişilik boyutlarının yaşanmasına yol açar. Dinini tanımayan bir terapist böyle bir girişimde bulunursa, belki o hırçın çocuk sahneyi terk eder ama bu sefer de sırada bekleyen gölge alt kişilikler sahneye çıkabilir. Bağnazca da olsa, iyi kötü dinini yaşamaya, dürtülerini kontrol etmeye çalışan bir insan, gemi azıya almış bir beygire dönüşebilir!

Bazen dindar terapistin dinî konulardaki müdahalesi, özellikle de danışanın varoluş ekolojisi/psiko-hijyeni "kirlenmeye" yüz tutmuşsa, önem kazanabilir. Mesela dinin tasvip etmediği veya yasakladığı bir davranışa yönelme ihtimali olduğunda, terapist kibarca, "Bu davranış dinî görüşlerinize uygun mu?" diye bir soru yöneltebilir. Özellikle ahlaki çöküntünün had safhaya ulaştığı, aile birliğinin yok olma tehlikesi ile karşı karşıya kaldığı şu günlerde, dinin koruyucu ilkeleri konusunda bilinçli bir terapist, bazen "hayat" bile kurtarabilir. Bazen de kişinin sürdürdüğü hayat tarzı, dindar terapiste işin başından beri çok ters gelebilir ve karşı aktarım söz konusu olabilir. Bu durumda dindar terapist,

kişiye kendi görüşlerini belirttikten sonra, bu ilişkinin sorumluluğunu taşıyamayacağını söylemeli ve kişiyi daha uygun birisine yönlendirmelidir.[271]

Çağı olumlu anlamda yakalayabilmemiz için, temel insan haklarına saygı, kanaatimce önce biz psikiyatristlerden başlamalıdır. Bu ciddiye alma ve saygı dolu yaklaşımın doğal bir neticesi olarak, halkımızın manevi dünyası üzerine çalışmalar yapılabilir. Bu araştırmalar bilimsel bir dürüstlük ve titizlikle yapılarak, sonuçları medenice tartışılmalıdır. Olası araştırma alanları şunlar olabilir:

İlki, bilindiği üzere ülkemizde yüzbinlerce insanın metodik bir tasavvuf eğitiminden geçiyor olmasıdır. Tabii ki burada seyri sülûk'tan söz ediyorum. Bu insanlar hangi hâlleri yaşıyorlar, hayatlarında hangi kalıcı değişiklik oluyor, zaman içerisinde hangi evrelerden geçiyorlar? Bu gerçek, yeterince araştırılmıyor, görmezlikten geliniyor. Sonuç olarak biz psikiyatristler, tasavvuf dinamiğinden ve bunun toplum üzerinde oluşturduğu tesirden uzak bir şekilde "psikoloji bilimi" yapıyoruz. Psikoterapi, halkın büyük bir kesiminin duygularına, inançlarına, gelenek göreneğine ve arketipsel zenginliğine ters düşerse, kendi kendini yadsıyan bir sürece dönüşmez mi?

İkincisi ise sosyopsikolojik açıdan ciddi olarak araştırılması gereken bir başka olay olan dinî cemaatlere katılma nedenleridir. Bu yeni sosyal ortamda nefs sağlığı açısından neler oluşur? Manevi eğitimler esnasında psikosomatik rahatsızlıkların seyri nedir? Tüm bu konular, bilimsel bir kör nokta gibi göz ardı ediliyor. Ne var ki dünyada, toplumların manevi birikimleri ciddi biçimde ele alınıp toplumsal dinamikler göz önünde bulundurularak, terapi yaklaşımları oluşturuluyor. Japonya'da uygulanmakta olan Morita terapisini, buna örnek olarak verebiliriz. Kronik mi-

271 Tabii ki ideal olan, bütün bu süreçlerde, terapistlerin tecrübeli, basit ikilemleri aşmış, kâmil bir üst görüşe sahip süpervizörler tarafından süpervize edilmeleridir.

de hastalığından mustarip bir iş adamı, Morita terapisi neticesinde sağlığına kavuşunca hayatını Morita terapisini tanıtmaya adamış ve bir de vakıf kurmuş. Nitekim bu yaklaşım, Japonya ile sınırlı kalmamış, dünyanın belirli merkezlerinde uygulanan, alternatif bir psikoterapi yaklaşımına dönüşmüştür. Bizler de acı çeken insanlığa, kendi öz kültürümüzden esinlenmek suretiyle nefsin yapısını ve işleyişini anlatarak yepyeni ufuklar açabilir, psikohijyeni arındırmak için yeni metotlar geliştirebiliriz.

Shomo Morita (1874-1938) adlı psikiyatr tarafından geliştirilen Morita terapisi, öncelikle "kronik kaygı rahatsızlığı/*shinkeishitsu*" tedavisi için tatbik edilirken, son yıllarda dünya çapında yayınlaştırılarak diğer patolojileri de kapsar hâle geldi. Japonya'nın Kyoto şehrinde ziyaret ettiğim bir klinikte, rahatsız kişilerin 40 günlüğüne kliniğe alındığını ve herhangi bir ilaç tedavisi tatbik edilmeden, ilk günlerini sadece bir yer yatağında yatarak geçirdiklerini gördüm. Psikoterapi de yok! Tedrici bir ergoterapi/çalışma terapisi uygulanıyor. Ana prensipler; teslimiyet/*arugamama* (acıdan kaçmama, acıyı kabullenme) ve patolojinin getirdiği ben merkezciliği aşmak için, giderek artan oranlarda dış dünya ile temas. Bu amaçla hastalara bahçe ve mutfak işleri yaptırılıyor. İşin ilginç yanı, Morita terapisi sayesinde, dünyada benzer rahatsızlıklarda tatbik edilen klinik içi psiko- ve farmakoterapi yöntemleriyle elde edilen sonuçların aynısının alınması söz konusu. Japonca "içgörü" anlamına gelen ve Yoshimoto Ishin (1916-1988) tarafından geliştirilen Naikan terapisinde ise kişi kendi isteği ile bir odaya kapatılıyor ve bir hafta boyunca, hayatında rol almış anne, baba, eş, çocuklar gibi önemli kişiler üzerine üç soru çerçevesinde tefekküre davet ediliyor. Bunlar, mesela annem bana hayatımın ilk üç senesinde ne verdi, ben ona ne verdim ve ben

anneme ne gibi zorluklar çıkardım, soruları. Bir saat içerisinde, her soruya bir cümleyi aşmayacak cevaplar bulunuyor. Naikan sorumlusu odaya giriyor, terapi gören kişi önünde saygıyla eğilerek cevapları soruyor. Ne yorum yapılıyor ne de fazla bir konuşma gerçekleşiyor. Bir hafta boyunca günde sekiz saat teker teker bütün ilişkiler ele alınıyor. "O bana ne zorluklar çıkardı" sorusu sorulmuyor, çünkü amaç, geçmiş ile barışmak ve içinde şükran duyguları uyandırabilmek. Aklıma İslami ve tasavvufi yaklaşımlardan feyzalan, mesela müzik terapisi (büselik makamı ile terapi!) uygulayan, biraz da sema yaptıran, alternatif bir klinik geliyor. Niçin olmasın! Japonların Morita ve Naikan terapilerini dünyaya tanıttıkları gibi, bizler de kendi kültürümüze özgü bir terapi tarzını yaygınlaştırabiliriz.

EK 3
Kaliforniya Sendromu

Amerikan medeniyeti belki de Batı dünyasını yutacak barbarlığın son sembolüdür.

Thorstein Veblen[272]

Geçmişe dönüp baktığımızda, insanlığın, tarihin hiçbir döneminde bu kadar kısa zaman içerisinde, böyle radikal değişimlere uğramadığını görüyoruz. Son yüzyılda, Batı dünyasından kaynaklanan sosyal değişim dalgaları, bütün dünyaya yayılmış ve en ücra yerlerdeki insanların duygularına, davranışlarına ve iletişim tarzlarına yansımıştır.

Bu sürece modernizm, post-modernizm, çağdaşlık, küreselleşme, Batılılaşma, evrenselleşme adları takıldı. Eski değerlerin terkiyle bu değişimin beraberinde ferdî açıdan özgürlük ve mutluluk, toplumsal açıdan ise demoratikleşme paralelinde, insan haklarına saygı, millî gelirlerin adil dağılımı, milletlerarası hukuka, evrensel ve insani değerlere artılar getireceği varsayıldı. Fakat maalesef geride bıraktığımız yüz sene içerisinde fakirliğin artığı-

[272] Veblen Thorstein, *The Theory of the Leisure Class*, Kessinger Pub., 2004

nı, anlamsız savaşların sayısız can aldığını ve ekolojik dengelerin bozulmasıyla gezegenimizin yaşanmaz bir hâle geldiğini görüyoruz. Hepsinden daha vahim olan, binlerce senedir büyük acılar neticesinde oluşmuş manevi değerler birikiminin erozyona uğradığına tanık oluyoruz.

Kaliforniya Sendromu çalışmasına, çağdaşlaşma ve benzeri isimlerle adlandırılan bu küresel değişimin, aslında bir hastalık olduğu varsayımından yola çıkarak başlıyoruz. Nefsin yapısını ve katlar arası dinamiği anladıkça, önceleri dinler tarafından ahlaki kurallar çerçevesinde tasvip edilmeyen bazı davranış biçimlerinin psikolojik açıdan getirdikleri zararları da artık görebiliyoruz. Sosyometrik istatistiksel verilerin analizi ile *Kaliforniya Sendromu* adını verdiğimiz bu hastalığın yapısını, sıklığını, dünyaya yayılım tarzını, yaygınlaşma ve kronikleşme yönlerini araştıracağız. Yine üstünde hassasiyetle duracağımız bir diğer konu ise hastalığın teşhisini engelleyen faktörler. Bir dizi sahte kavram ve önceden kabullenilmiş/*a priori* inanış, içimizde cereyan eden bu devasa yıkımı, görünmez bir hâle getiriyor. Araştırma metodu olarak aşağıdaki yaklaşımı tasarladık:

- Sendromun tanımı, alt semptomların belirlenmesi.
- Zaman içerisinde sosyometrik parametrelerin seyri ve toplumlar arası karşılaştırma.
- Çağa özgü, yeni davranış ve patoloji türlerinin araştırılması.
- Batı'nın sağduyulu sosyolog, psikolog ve psikiyatristlerinin özeleştirilerinin tanıtılması.
- "Nefsin kararması" konusunda spesifik ölçüm metotlarının araştırılması ve daha hassas yeni ölçekler geliştirilmesi.
- Küresel yayılma yolları ve mantığının belirlenmesi.
- Küresel yayılma oranı ve semptomlarda medeniyetler arası farklılıkların tespiti.
- Sendromu "örten" tesirlerin belirlenmesi.

Böyle geniş çapta bir araştırmanın, bir ekip çalışması ve yıllar süren hassas ölçümler gerektirdiğinin bilincindeyiz. Veriler

İngilizce olarak da sunulduğunda araştırma sürecine milletlerarası bir katılım olacağı inancındayız.

Unutmayalım ki medeniyetler arası çatışmanın suni olarak yaratılmak istendiği bir dönemde yaşıyoruz. Bu bağlamda *Kaliforniya Sendromu* Amerika ve Batı dünyasının yıkıcı bir eleştirisi gibi telakki edilebilir. Bu ise uzun vadeli amacımızın çok yüzeysel ve haksız bir eleştirisi olur. İslam ve tasavvuf terbiyesi bize "ilahî emanet"in ayrım yapılmaksızın tüm insanlığa ihsan edildiğini öğretiyor. Dini ve ırkı ne olursa olsun bütün insanlar "ilahî isimlerin" tecelligâhı, taşıyıcısıdır ve bu anlamda mübarektir. Bizler ulu bir insanlık ağacının değişik dalları gibiyiz. Onlara sadece, daha sağlıklı dallar olarak zaten bilip de unuttuklarını, Hz.İnsan olduklarını hatırlatmak istiyoruz.

Kaliforniya Sendromu Üzerine Gözlem ve Tespitler

Çalışmama, yıllar önce Kaliforniya'da başımdan geçen bir olayı aktararak başlamak istiyorum.

> Kanada'nın Vancouver kentinden kalkan uçağımız, günbatımında San Francisco'ya vardı. Golden Gate Köprüsü'nü ve körfezin büyüleyici manzarasını arkada bırakıp alana yumuşak bir iniş yaptık. Havaalanında bizi Amerikalı arkadaşımız "Lâtife hanım" bekliyordu. Hasretle kucaklaştık. Altmışlı yılların bu eski "hippi"si hidayete ermiş, kazağının altına giydiği tişörte "Fâtiha" sûresini yazdıracak kadar kuvvetli bir İslam inancıyla müşerref olmuştu. Kaldırımda dağ gibi yığılı duran bavullarımızı görünce Lâtife hiç istifini bozmadı. Yüzünde tatlı bir gülümseme ve o şen şakrak sesiyle "No problem Mustafa" dedi. Beş dakika gibi kısa bir süre içerisinde tüm bavullar ufacık Fiat otomobile yerleştirilmiş, biz de koltuklarımıza kurulmuştuk! Ertesi gün arkadaşımız bizi otelden aldı ve bir parça İstanbul'u andıran bu güzel kenti gezdirmeye başladı. Akşam üstüne doğru, Çin mahallesine gitmek isterken yolumuz Haighty Ashburry semtine düştü. Eşimin

alışveriş gereksinimi nedeniyle, Lâtife arabayı civardaki bir süpermaketin otoparkına yanaştırdı. Bizimkiler alışverişteyken ben de etrafı gözlemlemeye başladım. Altmışlı yılları yaşayanlar bilirler, Haighty Ashburry hippi akımının çıktığı bir yerdi. Hani o geniş paçalı blucinler, enseyi aşan uzun saçlar, boyunda turkuaz kolyeler, ayaklarda mokasenler, dünyayı hiç takmayan çiçek çocukların[273] alt kültürü. Bendeniz de zamanında biraz onlara özenmiş, saçlarımı falan uzatmış, o havalara girmeye çalışmıştım. Fakat hiçbir zaman onlar kadar "başarılı" olamamıştım. Tüm bunlar aklımdan geçiyor, o dönemleri yaşıyormuş gibi heyecanla çevreyi izliyordum. Hani nerede o *Beach Boys*, *Temptations* gruplarının nağmeleri. Kaldırımların bir köşesine çökmüş, bütün dünyaya meydan okurcasına gitarla Bob Dylan parçaları çalan, üzerlerine tütsü ve marihuana kokuları sinmiş, o hayat dolu çiçek çocuklar nerede? Birdenbire, çevredeki binaların gölgesinde hareket eden birkaç kişi fark ettim. Dikkatimi yoğunlaştırdığımda bunların, yaşlanmış eski hippiler olduğunu gördüm. Sanki tarihin içinden süzülmüş, geçmişte oynanmış bir oyunun figüranları gibiydiler! İçim daha da burkuldu. Üstelik yalnızca sahne değil, artistler de gerçekti! Bu arada hippilerden ikisinin, arkamdan bana doğru yaklaştıklarını hissettim. Doğal olarak irkildim. Sırtımı bir trafik levhasına dayayarak beklemeye başladım. Birkaç metre yaklaştıklarında hippilerden önde olanı, "Hey bayım, bize birkaç dolar verir misin?" dedi. Umursamaz bir tavırla, yüzümü onlara dönmeden sakince "Toz olun" dedim. Kaslarım gerilmişti, artık her şeye hazırdım. Hippiler birkaç adım daha atıp bu kez önüme geçtiler. Daha uzun boylu olanı "Ne kızıyorsun be adam, bari bir sigara ver" dedi. Ben yine aynı tavırla hiç konuşmadan, kesin bir ifadeyle elimle "Yallah" işareti yaptım. Arkadan gelen hippi önüme geçip bana doğru eğildi. Bir süre güneş gözlüklerinin ardından gözlerime baktıktan sonra, be-

273 Çiçek çocuklar/*flower children* tâbiri 60'lı yıllarda "hippi"ler için kullanılırdı.

ni hayrete düşüren bir istekte bulundu. Her şeye hayır demeye hazırdım ama bu isteği geri çeviremedim, çünkü hippi elimi tutmak istiyordu! Gayriihtiyari elimi uzattım ve hiç tanımadığım bu adam 30 saniye kadar elimi tuttuktan sonra yavaşça bıraktı. Yorgun bir sesle "Verdiğin enerjiye teşekkür ederim" dedi. Bunu söylerken gözlüklerini çıkarmış olduğundan göz göze gelmiştik. Âdeta kanımın donduğunu hissettim, yaşayan bir ölüyü andıran gözleri bomboş bakıyordu....

Bu olay yaşandıktan sonra, zihnimde birçok soru işareti uyandı. Benim güzel kardeşlerime, o çiçek çocuklara ne olmuştu? Ne olmuştu da benimle yaşıt bu adamlar, bu denli tükenip âdeta bir harabeye dönmüşlerdi? "İşte, yemişler, içmişler, çekmişler esrarı şarabı, önüne gelenle yatıp kalkmışlar; hızlı bir hayat tarzına kendini kaptırınca böyle olur" kabilinden düşünceler tatmin etmedi beni. Daha önceleri de mesleğim icabı, tükenmiş insanlar görmüştüm ama burada bir farklılık olduğunu sezinliyordum. Kanım niye donmuştu? O zavallı insan bana niye ihtiyaç duymuştu? Aramızda geçenleri neden tarif etmekte zorlanıyordum? Yaşadığım bu olağanüstü olayın etkisiyle Kaliforniya'daki günlerimi, çevremdeki insanları gözlemleyerek geçirdim. Aslında terapilerim dışında insanlara pek araştırıcı gözle bakmam, profesyonelliğin muayenehanemde kalmasına gayret ederim, ama şimdi durum farklıydı. İçimde olağanüstü bir fenomenle karşı karşıya olduğum duygusu oluştu ve yaşadıklarımın doğruluğunu araştırmak istedim.

Bir süre sonra yolumuz, Kuzey Kaliforniya'da, Kanada sınırına yakın küçük bir adaya düştü. Bu ada eski bir balıkçı köyü iken, büyük kentlerden kaçıp alternatif bir hayat tarzı sürdürmek isteyen "medeniyet yorgunu" insanların sığındığı bir yer hâline gelmişti. Arabalı vapurla bir saatlik bir deniz yolculuğu yaptıktan sonra limana vardık. Arkadaşımız bizi iskeleden aldı ve kalacağımız motele götürdü. Aynı akşam da bizi yemeğe da-

vet etti. Bizimle tanıştırmak amacıyla civardaki komşuları da evine çağırmıştı. Bu insanların hepsi büyük kentlerden ayrılmış; düzenlerini, işlerini hatta sevdiklerini terk ederek ikinci bir hayata başlamışlardı. San Francisco'daki "emekli hippi"de gözlemlediğim o "boşluğu", bu toplulukta da hissettim. İnsanlarda, ne olduğunu tanımlamakta zorluk çektiğim bir değişiklik vardı. Lâtif bir müzik eşliğinde yiyor içiyorduk ama çok önemli bir şeyler eksikti. Âdeta başka dünyalardan gelen uzaylılarla beraberdik. Üstümüze bir kasvet çöktü, sıkıldık. Arkadaşımıza duyduğumuz bütün muhabbete rağmen, gece bittiğinde bayağı rahatladık. Bu hissettiklerimiz aslında bildiğim hiçbir tanıma sığmıyordu. Ortalıkta belirgin bir hastalık durumu da yoktu. Ne var ki hislerim bana bir şeylerin yolunda gitmediği mesajını verdi. Uzun yıllar Avrupa'da, kozmopolit ortamlarda kalmıştım. Kültürel farklılıklara alışkındım ama şahit olduğum bu fenomenin mantıksal bir açıklamasını yapamıyordum.

1996 yılında gerçekleşen bu seyahatten üç yıl sonra Kaliforniya'ya bir kez daha gittim ve başka insanlarla temas kurdum. Zihnimde önceden cevap bulamadığım sorulara bazı cevaplar bulduğumu sanıyorum. İleriki sayfalarda bunları sizlerle paylaşmak istiyorum. Eğer müşahedelerimiz doğruysa, çok sinsi bir şekilde ilerleyen, insan nefsini karartan, küresel boyutlarda bulaşıcı bir hastalığa benzeyen bir süreç ile karşı karşıyayız. Bu hastalığı daha iyi anlayabilmek için, nefs-beden ilişkisi konusunda bazı temel bilgileri hatırlayalım:

Psikosomatik tıp, modern tıp bilimleri çerçevesinde nefs-beden ilişkisini inceler ve tedavi eder. Aslında nefs ve beden ayrılmaz bir bütündür. İnsanın nefsi sıkılırsa, bu sıkıntı bir süre sonra midesine ya da barsaklarına vurur ve ülser, kolit gibi rahatsızlıklara yol açar. Psikolojik rahatsızlıkların temelinde de bilinç ile bilinçdışı arasındaki bu uyuşmazlık yatar. İnsan, gönlünde taşıdığı bu karmaşa düğümü nedeniyle, kendi kendisine yabancılaşı-

laşabilir ve ilişkileri yara alır. Nefs/beden, bilinç/bilinçdışı ikilemlerinin yanı sıra insanın bir de "dikey" dualizm/ikilem sorunu vardır. Çünkü bilinçdışı sadece alt katlardan ibaret olmayıp, üst katlar potansiyeline de sahiptir. Bu mânâda nefs, en alt katlar ile en yüksek katlar arasında, çift kutuplu bir yapıdır. İnsan nefsi, karanlık ve aydınlığın savaş alanı gibidir. Bu kutbun üst tarafında, tasavvufta "Can" diye tanımlanan, içimizdeki insan-ı kâmil potansiyeli; alt konumda ise nefs-i emmâre yer alır. İnsanın gönül ikliminde her ikisi arasında kıyasıya bir mücadele verilir.

> İnsanların bir kısmı da vardır ki, içlerinde daimî olarak savaş vardır; nefisleri ile akılları çarpışır durur. Bunlar, bir bedende yarı insan, yarı hayvan olarak ömür sürerler. Bu yüzdendir ki; bu kısımda bulunan insanların âhirleri (sonları) yani hayvani ruhları, hayvanlıkları ile ruh âleminden gelen evvelleri (önceleri) yani tertemiz olan insani ruhları, insanlıkları gece gündüz savaşmaktadır.
>
> (Hz. Mevlânâ, *Cevâhir-i Mesneviyye*, cilt 2, s. 581, çev. Ş.Ç)

Nefsin bu hiyerarşik, çok katmanlı yapısı Batı psikoloji bilimi tarafından yeterince anlaşılamamış, sonsuza doğru yükselen bu muhteşem binanın alt katları olabildiğince tezyin edilerek, bireyselleşme ve kendini gerçekleştirme adı altında nefs-i emmâre azdırılmış, dikey gelişme potansiyeli ise ketlenmiştir. Sadece dikey gelişim süreci duraklamamış, bir de aydınlanma hareketinin beraberinde getirdiği "ahlaki rölativizm" ile, "bodrum katlara" düşüş başlamıştır. Esas trajedi de buradadır, zira bu aşamada karanlık artar, "alan" daralır. İnsanlık tarihi boyunca bu hastalık zaman zaman değişik uygarlıklarda baş göstermiş olabilir ama bu denli, küresel çapta bir yayılımın söz konusu olabileceğine inanmıyorum. Kaliforniya Sendromu bu çağa mahsus özel bir durum gibi görünüyor, çünkü tarihin hiçbir döneminde, "kendi kendine yabancılaşma" böylesi bir küresel boyutta izlenmedi. Çağımızda ilk tezahür yeri genel anlamda Batı medeniyeti olsa da, Kaliforniya'nın bu sendromun odak

noktası olduğunu düşündüğüm için bu hastalığı "Kaliforniya Sendromu" olarak tanımladım.[274]

Dünyevi ilişki kategorileri açısıdan insanın kendi kendisi ile, çevresindeki diğer insanlarla ve maddi âlemle kurduğu ilişkileri açısından ele alırsak, hastalığın şu belirtilerini müşahede ederiz:

• Bireysel açıdan çok derin bir yalnızlık, bu yalnızlığın getirdiği kaygı ve kaygının çoğu zaman öfke ve nefret şeklindeki tezahürü göze çarpmakta. Bu karanlık gölgeler âleminde, altruist sevgi artık mümkün olmadığı için, sevgi ihtiyacı kendi kendine giderilmeye çalışılıyor, yani ileri derecede narsisizm yaşanıyor. Acı inanılmaz boyutlara ulaştığı için, "hedonizm/gününü gün etme" varoluş tarzı, bir tür anestezi işlevi görüyor. Hedonizmi güçlendirmek için, aşırı tüketimden sanal zevklere kadar her yola başvuruluyor. Alınan haz yeterli gelmeyince, ekstazi ve kokain gibi uyaranlar kullanılıyor. Bütün çareler tükenince, duyulan "acı" alkol, marihuana, esrar ve eroinle uyuşturuluyor.

• Sendromun insan ilişkileri modeline baktığımızda, özellikle Amerikan toplumunda, ilk bakışta D.Riesman'ın[275] dışa yönelik toplum modeline uygun bir iletişim tarzına tanık oluruz. 60'lı yıllarda başlayan "psikoterapi festivali"nden sonra, insanlar daha büyük bir içgörü sahibi oldular ve duygularını daha rahat ifade eder bir hâle geldiler. Görünüşte duygularını saklamaya gerek görmeyen bu insanlar sıcak, samimi, candan ilişkiler kuruyorlardı. Bu müşahede kısmen doğru olsa da, yaşanan hayat tarzı nedeniyle, yaşlanmayla birlikte duygular kaçınılmaz bir şekilde körelip sığlaşmaya ve ilişkiler canlılıklarını yitirmeye başladı.

Bir Vampirin Anıları filminde, 400 senedir ölemeyen ve yeni duygular yaşayamayan Parisli vampirin, Amerika'dan gelen ve

274 "Sendrom", vücudun farklı organlarında belirtiler gösteren hastalık demektir.

275 David Riesman, *The Lonely Crowd*, Yale University Press.

insani duygular taşıyan vampir kardeşine olan hayranlığını izlemiştim. Benim yukarıda sözünü ettiğim yaşlı hippi, bu benzetmeye oldukça uygun düşüyor.

Bu sathi, zoraki duygusallığın yanı sıra, yaşanan narsisizmin doğal bir sonucu olarak istismarcılık, fırsatçılık ve acımasızca rekabet, ilişkilere büyük ölçüde tesir ediyor.

Çeşitli devlet kurumlarında, büyük şirketlerde ve üniversitelerde çalışan pek çok insan, terfi etmek veya işini kaybetmemek uğruna gaddarca birbirlerini harcayabiliyorlar. Çok yönlü (*polymorph pervers*) sapık cinselliklerde yaşanan sahte duygular doruk noktalara ulaşıyor.

Zürih'te tiyatro sanatçısı, AIDS'li, eşcinsel bir erkek hastam vardı. Destekleyici psikoterapi uygulamaya çalışıyordum. Bana hep Portekizli genç erkek sevgilisinden söz eder, saatlerce onu ne kadar sevdiğini anlatırdı. Bir gün ona sevgilisinin AIDS konusunda ne düşündüğünü sordum. Aldığım cevap tüylerimi ürpertti. "O benim AIDS'li olduğumu bilmiyor" dedi. Gözlerinin içine baktım, hiçbir reaksiyon göremedim. Bir insanın hayatını mahvetmek pahasına ona AIDS bulaştırmak, sonra da bunun adına aşk demek...

Sadizm/mazoşizm, röntgencilik, teşhircilik, pornografi bağımlılığı, grup cinselliği, eş değiştirme, aldatma/promisküite, sübyancılık ve sanal seks, çağdaş Batı dünyasında dolu dizgin gidiyor. Cinselliğin bu kadar ön plana çıktığı ve tutku hâline dönüştüğü bir medeniyette insan ilişkileri ne hâle gelebilir? Gittikçe değersiz, yetersiz ve ontolojik açıdan dar bir alana mahkûm olan genç insanlar, yegâne gelişim boyutu sandıkları, maddi âlemdeki o acımasız güç savaşında avantajlı bir yer edinebilmek için, bedel ödemeden her şeyi yapmaya hazırlar. Mesela genç kızlar, nefsani duyguları tahrik eden, kendilerine güç ve değer getireceğini umut ettikleri tüketim nesnelerine sahip olabilmek için, işi vücutlarını satmaya kadar götürebiliyorlar.

Nefs yapısının tanınmaması nedeniyle, kendi muhteşem gelişim potansiyelinden bihaber olan gençler, değer kazanabilmek için hayalî bir insan sembolüne ihtiyaç duyuyorlar. Medyanın yarattığı "Frankenstein" benzeri ünlüler ve onların hayat tarzları; kaçınılmaz olarak gençlerin davranış şekillerine, dünyaya bakışlarına ve ahlaki tutumlarına yansıyor, çoğunun sonu trajedi ile bitiyor. İçinde yaşadığımız medeniyete yön verenler, mitolojide kendi yavrularını yiyen Tanrı Satürn'ü andırıyor. Üç kuruşluk maddi çıkar uğruna yavrularını yiyen barbar insanlar... Teksas Üniversitesi'nden sosyolog Prof. S. G. Mestrovic, *Barbar Mizacı/ The Barbarian Temperament* adlı kitabında bu benzetmeyi yapıyor.[276]

İnsanın maddi dünya ve eşya ile olan ilişkisine baktığımızda dehşet verici tablolarla karşılaşıyoruz. Gezegenimiz göz göre göre yok edilmek isteniyor. Basiret sahibi bilim adamları ve âlimlerin bütün ikazlarına rağmen, bu süreç patlamaya hazır bir bomba gibi. Küresel ısınma, hava ve deniz kirliliği, ozon incelmesi, radyoaktif yayılma ve tropikal orman katliamı, önlenemez bir şekilde devam ediyor. Oysa herhangi bir şahıs, bile bile kendine zarar vermeye kalksa, yakın çevresi ve otoriteler bu intiharı önlemeye çalışır. Kişi psikolojik tedavi altına alınır, yani "hasta" olarak telakki edilir. Tüm dünyaya örnek olarak sunulan bu mağrur medeniyetin, sadece çevreye yönelik saldırgan tutumuna bakılarak bile, "sırılsıklam" hasta olduğu sonucu çıkartılabilir.[277] Bu hasta medeniyet, göz göre göre hem insanın nefsini hem de maddi dünyayı mahvediyor. Peki durum bu kadar ümitsiz mi? Bazılarının dediği gibi, geri dönüşü olmayan bir süreç mi yaşanıyor? Aşağıdaki âyet-i kerime bu soruya bir cevap niteliğinde:

276 S. G. Mestrovich, *The Barbarian Temperament*, Routlege, 1993.

277 Yıllar önce okuduğum Alman *Spiegel* dergisinin bir başmakalesinde, ABD için "*durch und durch krank*/iliklerine kadar hasta" tâbiri kullanılıyordu. O zamanlar hastalık henüz Almanya'ya tam sirayet etmediği için, tarafsız bir gözle eleştiri yapmak mümkündü. Şimdi kendileri de benzer durumları yaşadıkları için bu tip gözlemler daha az yapılıyor.

(Allah'ın buyruklarını umursamaz hâle gelen şu) insanların kendi elleriyle yapıp ettikleri sonucunda karada ve denizlerde çürüme ve bozulma başladı: Bu şekilde (Allah), belki (doğru yola) geri dönerler diye yaptıklarının bazı (kötü) sonuçlarını onlara tattıracaktır.

(Kur'an, M. Esed Meali, Rum Sûresi: 41)

Bu âyet-i kerimeyi okuyunca ürperdim. M.S.7. yüzyılın başlarında, Hicret'ten altı veya yedi yıl önce, Mekke döneminde nazil olan bu ilahî ikaz, tüm olumsuzluklara rağmen, henüz her şeyin sona ermediğine dair bir ümit mesajı taşıyor: "Belki doğru yola geri dönerler..."

Çoğumuz çevremizdeki insanlara ve topluma bakarken birçok eleştiride bulunur, kalben bir şeylerin iyi gitmediğini hissederiz. Ne var ki, ileride açıklayacağımız sebeplerden dolayı, bu değişiklikleri "hastalık" olarak görmeye karşı dirençliyiz. Modernizm, postmodernizm, çağdaşlık, küreselleşme, Batılılaşma gibi kaçınılmaz "medeniyet" belirtileri ve kavramlar, bu hastalığı doğal bir süreç gibi gösteriyor.

Psikolog, psikiyatrist, sosyolog, istatistikçi ve ilahiyatçılardan oluşan bir çalışma grubunun, bu "sendromu" hem yatay açıdan hem de nefs psikolojisinin getirdiği dikey gelişim modeli çerçevesinde incelemesinin faydalı olacağına inanıyorum. Şimdiye kadar hissettiğimiz, bilip de anlatamadığımız derin insani gerçekleri, artık herkesin anlayacağı bir dilde anlatabilmemiz lazım. İnancı ne olursa olsun, artık tüm insanlık bu kâbustan uyanmalı. Kitabın sonunda size sunacağımız alanlarda çalışma yapacak idealist katılımcılara ihtiyacımız var. Alan taramaları, internet araştırmaları ve istatistiksel analiz yapabilecek kişiler lütfen bizimle irtibat kursunlar.

Kaliforniya Sendromu Çalışması Kapsamında Sosyometrik Parametre Alanları

Özet

Bu çalışmanın amacı, günümüzde baş gösteren veya görülme sıklığı artmış olan bazı psikolojik ve sosyolojik problemlerin kamuoyu üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin "Batı dünyası"ndan bizim dünyamıza nasıl taşındığını hem istatistiki verilerle hem de birey ve toplum bazında yaşanan vakalarla bilimsel camiaya ve topluma aktarmaktır. Bu çalışmayı şekillendirirken sosyal parametreleri yedi (çalışmanın ilerleyen safhalarında parametre sayısı artabilir) farklı kategoride ele aldık. Kategorilerimiz; Sosyal İlişkiler, Saldırganlık, Tüketim Alışkanlıkları, Boş Zaman Değerlendirme, Madde Bağımlılığı, Yeme Rahatsızlıkları ve bu kategorilerin dışında kalan parametrelerden oluşan "Kategori Dışı" alt başlıklarından oluşmaktadır. Araştırmamız dört değişken üzerinden yapılandırılmıştır. Değişkenlerimiz yaş, cinsiyet, ülke (yer) ve zamandır. Yaş değişkenini kendi içerisinde 0-20 yaş, 20-40 yaş, 40 yaş ve üzeri şeklinde alt birimlere ayırdık. Ülke değişkeni içerisinde ise Amerika (Kalifornia ve Doğu sahilleri), İngiltere, Almanya, İsviçre, Fransa, Hollanda, İsveç, Hindistan, Japonya, Mısır, Rusya,

Yunanistan ve Türkiye yer almaktadır. Tüm parametrelerimiz bu değişkenler açısından değerlendirilecek ve 1950-2000 yılları arasında onar yıllık değişimler müşahade edilecektir. Elde edilen istatistiki veriler sistematize bir şekilde değerlendirmeye alınacaktır. Bu değerlendirmelerin yanı sıra, başta Türkiye olmak üzere internet ve medya yoluyla konu ile ilgili çıkmış haberler toplanacak, web sitesi ve bireysel görüşmelerle elde ettiğimiz vakalar sistematize edilerek, ölçtüğümüz parametrelerin toplum içerisindeki somut karşılıkları kamuoyuna yansıtılacaktır.

Araştırmamız, modernleşme ve çağdaşlaşma kavramları ile birlikte, bu kavramların arkasına gizlenip gündelik hayatımıza girerek birey ve toplum sağlığını bozan etkenleri saptama ve buna yönelik çözümler üretme açısından büyük bir önem taşımaktadır. Türkiye'nin önümüzdeki on yıl içerisinde toplumsal açıdan nereye gittiğini görebilmemiz için, ileri ülkelerin bugünkü durumuna bakmak kısmen yeterli olacaktır. Hedefimiz, hastalık henüz Batı dünyasındaki kadar yayılmamış ve etkisini göstermemişken, gerekli önlemleri alarak birey ve toplum bazındaki olası zararları olabildiğince engellemektir.

Parametreler

Yaş Grupları

a) 0-20 yaş grubu erkekler.
b) 0-20 yaş grubu kızlar.
c) 20-40 yaş grubu erkekler.
d) 20-40 yaş grubu kadınlar.
e) 40-60 yaş grubu erkekler.
f) 40-60 yaş grubu kadınlar.

Araştırılacak Yöreler:

1) Kaliforniya
2) Doğu Sahilleri
3) Batı Avrupa:
   - İngiltere
   - Fransa
   - Almanya
   - İsviçre
   - Hollanda
   - İsveç:
4) Hindistan
5) Japonya
6) Mısır
7) Rusya
8) Yunanistan
9) Türkiye

Araştırılacak Zaman Dilimleri:

a) 1950-1960
b) 1960-1970
c) 1970-1980
d) 1980-1990
e) 1990-2000

Davranış Tipleri:

1) Sosyal ilişkiler

Evlilik:

a) Evlilerin bütün topluma göre oranı
b) İlk evlenme yaşı
c) Ayrılma oranı
d) Eş aldatma
e) Aile içi şiddet
f) Evlilik dışı beraber yaşam
g) Evlilik ürünü ve evlilik dışı çocuklar:
- Aile başına çocuk sayısı
- Evlilik dışı çocuklar, anne-baba beraber
- Evlilik dışı çocuklar, baba belli değil
- Terk edilmiş çocuklar
- Evlilik ilişkisi sürerken babası başka çocuklar
- Bilinçli olarak bekâr yaşayan annelerin, babası belli olmayan çocukları

Cinsellik:

a) Erkeklerde ilk cinsel deneyim yaşı
b) Kızlarda ilk cinsel deneyim yaşı
c) Evlilik süresince promisküite
d) Kadınlarda eşcinsellik
e) Erkeklerde eşcinsellik
f) Kadınlarda çiftcinsellik

g) Erkeklerde çiftcinsellik
h) Ergen hamileliği
i) Tecavüz oranları
j) Ensest
k) Pornografi/ergen+çocuk pornografisi
l) Eş değiştirme
m) Kendini hadım ettiren erkekler
n) Kadınlarda DSM IV kapsamına giren sapık ilişkiler
o) Erkeklerde DSM IV kapsamına giren sapık ilişkiler
p) Eşcinsel evlilik
r) Aseksüalite
s) Grup seks
t) Kürtaj
u) AIDS oranları
v) Röntgencilik
y) Teşhircilik
z) Röntgencilik/Vuayörizm

2) Saldırganlık:

Aile içi saldırganlık

a) Çocuklara yönelik
b) Anneye yönelik
c) Babaya yönelik

Topluma yönelik saldırganlık

a) Yıllık cinayet oranları
b) Yıllık ırza geçme oranları
c) Yıllık gasp oranları
d) Seri cinayetler
e) Toplumun ortak mallarına yönelik vandalizm

3) Tüketim alışkanlıkları:

a) Hafta içi tüketime veya tüketim amaçlı seyre ayrılan zaman
b)Tüketilen nesnelerin hayatı idame ettirmedeki önem oranları

4) Boş zaman değerlendirme:

Televizyon

a) Günlük ortalama TV izleme süresi
b) Bir yıl boyunca TV'de izlenen sanal öldürme sayısı
c) Aile başına TV sayısı
d) Yıllık izlenen cinayet vs. gibi şiddet görüntüleri sayısı

Bilgisayar

a) Sanal oyunlara ayrılan günlük süre
c) *Chat* yapmaya ayrılan günlük süre
d) Sanal saldırganlık
e) Aile başı bilgisayar sayısı

5) Madde Bağımlılığı:

a) Reçete gerektiren ilaçların kullanımı
b) Alkol bağımlılığı
c) Uyuşturucu bağımlılıkları
d) Sanal oyunlara ayrılan günlük süre
e) Kokain, ekstazi gibi uyarıcı bağımlılıkları

6) Yeme Bozuklukları:

a) Anoreksi
b) Blumia
c) Obezite

7) Diğer:

a) İntihar
b) Vandalizm
c) Estetik ameliyat yaptırma oranı
d) Evcil hayvan besleme oranı
e) Kişilik rahatsızlıkları
f) Depresyon ve *borderline* benzeri rahatsızlıklar
g)Bedene yapılan zoraki ve kalıcı müdahaleler, (*piercing*, dövme, jilet atma vs.)
h) Yeni Çağ manevi akımlarının etkisi
i) Duyusal yükleme/*sensual overload* (görsel ve işitsel aşırı uyarılma gibi)

EK 4
Mektuplar

Robert Frager ve Charles Tart'a Mektup (İngilizce Orijinali ve Türkçe Tercümesi)

Dear Ragıb Babam,

Here are some thoughts that I would like to share with you...

Definition of d-ACS includes a qualitative and quantitative change in the subsystem organisation.

Qualitative also in sense of integration of latent psychological functions originating from latent-functions subsystem and this subsystem could also have connections also with Assagioli's higher unconscious. That would mean contact with subtle feelings (lâtif duygular) in Sûfî psychology.

We know that fundamental changes occur during a lifetime in lifestyle, emotional flexibility and expression in faithful Moslems. I have chronic anxiety patients who present a very clear enduring symptom relief after they accepted İslamic life style. The changing of world view could correspond to a qualitative change in the evaluation and decision making subsystem. Another significant change appears in awareness which could maybe be translated into Turkish as "feraset" (it has a very interesting semantic root meaning "horse education"...)

Could it be possible that these discrete variations in İslamic consciousness over a long period of time have been overseen by

Mr.Tart because of cultural distance and lack of appropriate methodology to measure them? What happened to the consciousness of the early Moslems, *sahabi*, in presence of Rasoullullah (sav) with or without making zhikr? When Hz. Ali (ra) was wounded by an arrow at his heel, he started salat/*namaz*, so that the arrow could be extracted without pain. In what state could he have been to have such an anaesthesia?

Let say DOSC is the basic organisation level of subsysytems and as soon as the ritual of wudhu/*abdest* begins, could it be possible that we enter in a serial fine states of d-ASC? During the practice of *namaz* (activating also different "mudra" Gestalts and acupressure points) paralel to the reciting of Qoran and especially the holy names (Rahman, Rahîm, Ehad, Samed etc.) could there be a triggering of a variety of fine d-ASC's?

After completing salat/*namaz* we come back to DOSC but could it be there be a slight differentiation from the last DOSC? This "vertical" differentiation could probably not be measured at this level but a longitudinal study could result over years with a significant new organisation of subsystemes (maybe with paralel development of taqwa, isar, infak states). Mr. Tart had to his disposition, hypnotic, meditative and toxic (alcohol, marijuana) states to analyse these variations. Highly sophisticated Budhist states are accesible only to a minority of initiated people and disappear very rapidly if practice discontinues (like my own experiences after years of meditation).

And the other induction to d-ASC are like flashlights in the dark night. But the progressive enlightenment of Islamic practice, as you know better than me, is like sunrise.

In this "sunrise state" there could be a total new organisation, not static but of dynamic nature. And maybe this open ended dynamic nature makes difficult the objective observation, apprehension and measurement. We could be in contact with a multitude of very powerfull d-ASC's without even noticing them!

After presenting the Tart model of consciousness, we will try in our web-site to present an Islamic states of consciousness approach, namely "Islami Hâller Psikolojisi".

I do not know if these states present genuine ASC but untill the contrary is proved why not use the Tart model as a starting frame? How would you translate into English the "hâl" and where would our İslamic "hâl's" fit into Tart's system?

May Allah(cc) increase our "feraset" and present us inspiration to better serve the suffering humanity.

Sevgili Ragıb Baba,

Seninle paylaşmak istediğim bazı düşüncelerim var. Değişik bilinç hâlleri (DBH) tanımı, alt sistemler organizasyonunda niceliksel ve niteliksel bir değişimi de içerir. Niteliksel çünkü, uykudaki işlevler alt sisteminden kaynaklanan eşikaltı (latent) psikolojik fonksiyonlarında, bilince entegresyonu söz konusudur. Ve bu uykudaki işlevler alt sistemi, Assagioli'nin üst bilinçdışı kavramı ile bağlantılı olabilir. Sûfî psikolojisine göre bunun anlamı lâtif duygularla temastır.

Hayatları boyunca dindar Müslümanların yaşam biçimlerinde, duygusal derinlik/esneklik ve ifade tarzı gibi niteliklerde büyük değişiklikler olur. Kronik kaygıdan mustarip hastalarımın, İslami yaşam biçimini benimsedikten sonra semptomlarının kalıcı bir biçimde kaybolduğuna şahit oldum. Dünya görüşünün değişmesi, değerlendirme ve karar verme alt sistemlerindeki paralel bir gelişmeyle ilişkili olabilir. Diğer bir önemli değişiklik de (kelime kökeni "at eğitimi"olan) "feraset" yani farkındalık kabiliyetinde yaşanıyor.

İslami bilinçte uzun zaman dilimlerinde gerçekleşen bu değişiklikler, kültür farklılığından dolayı ve ölçmek için uygun metodolojinin olmaması nedeniyle Mr. Tart'ın dikkatinden kaçmış olabilir mi? İlk Müslümanların ve sahabenin, zikir yapsın ya da yapmasınlar, Resulullah'ın (sav) karşısında bilinç durumları nasıldı? Bilindiği gibi Hz. Ali (ra), topuğundan okla yaralanınca, okun acı duymadan çıkarılabilmesi için namaza durdu.

Güncel alışılmış bilinç durumunu (GABD) alt sistemlerin temel organizasyonu diye kabul edersek, abdest almaya başladığımızdan itibaren bir dizi değişik bilinç hâline (DBH) giriyor olabilir miyiz? Özellikle Rahman, Rahîm, Ehad ve Samed gibi Allah'ın güzel isimle-

rinin tekrarlandığı Kur'an-ı Kerim âyetleri okunarak namaz kılarken (dolayısıyla sembolik el hareketleri ve değişik oturma pozisyonları anlamına gelen "mudra"lar ve akupressur noktaları uyarılarak) değişik bilinç hâlleri (DBH) tetikleniyor olabilir mi?

Namaz tamamlanınca tekrar güncel alışılmış bilinç durumuna (GABD) dönüyoruz fakat bu defakiyle namazdan önceki GABD arasında belli bir fark olabilir mi? Bu "dikey" farklılaşma, bu düzeyde herhâlde ölçülemez, fakat yıllar sürecek uzun soluklu bir araştırma sonucu alt sistemlerin yeni ve önemli ölçüde değişik bir organizasyonunun ortaya çıktığı tespit edilebilir (takva, isar ve infak hâllerinin de paralel olarak gelişmesiyle daha da güçlü bir değişim yaşanabilir). Mr. Tart ancak hipnoz, meditasyon ve (alkol, marijuana gibi) madde kullanımına bağlı hâl değişimlerini analiz etmiş. Ancak, mesela Budist meditasyonda gözlemlenen oldukça gelişmiş hâller, sadece küçük bir azınlık tarafından yaşanır ve meditasyona devam edilmediği takdirde son bulur (Yıllarca meditasyon yaptıktan sonra ben de aynı şeyi yaşamıştım).

Değişik bilinç hâllerinin (DBH) diğer örnekleri de karanlık gecede yanıp sönen saman alevi gibidir. Oysa İslami yaşam biçiminin beraberinde getirdiği tedricî aydınlanma, sizin benden daha iyi bileceğiniz gibi, güneşin doğuşuna benzer.

Bu "güneşin doğuşu" hâlinde statik değil de dinamik olan, bütünüyle yeni bir organizasyon ortaya çıkabilir. Belki de yeni organizasyonun bu açık uçlu, dinamik yapısı; objektif gözlemi, anlayışı ve ölçümü güçleştirir. Çok sayıda ve son derece kuvvetli DBH'larla temas hâlinde olduğumuzun farkına bile varmayabiliriz.

İnternet sitemizde Tart'ın bilinç modelini sunduktan sonra "İslami hâller psikolojisi" başlığı altında bir çeşit İslami bilinç hâlleri yaklaşımı da sunacağız.

Bu hâllerin tam olarak DBH olup olmadığından emin olmasam da tersi kanıtlanana kadar Tart'ın modelini referans olarak kullanabiliriz sanıyorum. Peki siz "hâl" kelimesini nasıl tercüme ederdiniz ve bizim İslami "hâllerimiz", Tart'ın sistemi içinde nasıl konumlandırılabilir?

Allah ferasetimizi artırsın ve bize, acı çeken insanlığa daha iyi hizmet edecek gücü versin.

Charles Tart'ın Cevap Mektubu (İngilizce Orijinali ve Türkçe Tercümesi)

Frager mektubumu C. Tart'a okumuş. Kendisi de bana aşağıdaki cevabı gönderdi:

Date Composed: 12-Dec-04

Dear Bob (and your friend),

A quick response that really calls for more, but time presses right now.

"Ordinary consciousness" (OC) is a great source of confusion. Because we know so little, we can tentatively assume that OC is a stable, unitive "state" as a starting point to think about altered SoCs, and this is pragmatically useful for a number things. Knowing that someone is, e.g., "drunk" or in a state of terror rather than in OC is generally useful. Further, we assume that OC is pretty much the same state for all normal people, a very questionable assumption. When we look more deeply it gets more complex. In meditation, e.g. –not that this only happens there, but that's when I can see it more clearly– my mind can go from an open, resting state to the (*largely hypnagogic*) creation of a whole world of images, thoughts, and associated emotions in an instant! I can hardly imagine two more different states. And then a whole new one springs up an instant later with different images, thoughts and emotions.

When is it useful to differentiate these? That's the pragmatic question. Each of those particular image-thought-emotion states that

springs up in me is different in content, but similar in overall form and function, e.g. Sometimes it's important to distinguish them, other times not. So the question of what constitutes "states" does not, for me, have any absolute answer, but only relative answers that are each embedded with a context of assumptions, usefulness and intentions.

Individual differences are important too, and are generally ignored in ordinary discourse. If I could telepathically look into your mind and experience it, lots of times I would probably think "He's in an altered state!" but you would call it ordinary for you, and visa-versa. As an illustration, T. X. Barber, a psychologist who made his reputation arguing that hypnosis is not some exotic,"altered" state but just more extreme functioning of ordinary consciousness, is someone who can induce total anesthesia in body parts just by concentrating for a few moments in his ordinary state. Yet there are lots of people who can't do anything of the sort unless they go through some special "induction" procedure and get into an altered state...

I don't regard my own theories of altered states of consciousness as the "truth," just as a useful way to make some sense of the phenomena in some ways, and probably misleading in other ways. From my personal spiritual perspective, my prayer is that my theories and writings be useful to at least some people and not mislead anyone in harmful ways. Any Truth I tap into beyond that is a Gift... I hope this casts some light on an interesting discussion.

Hastily, but with best wishes,
Charley

12. Aralık 2004

Sevgili Bob (ve arkadaşı),

Mektubuna çok daha teferruatlı bir cevap verilebilir ama bu kadar kısa zaman içerisinde yazınca cevabı da kısa tutmak gerekiyor:

"Güncel alışılmış bilinç durumu"(GABD) kafa karışıklığı yaratabilen bir kavram. Bu konuda çok az şey bildiğimizden GABD, sabit ve bütüncül bir "durum" niteliğiyle, değişik bilinç durumları için bir başlangıç noktası olarak düşünülebilir; bu da pragmatik açıdan birçok konuda faydalı olabilir. Bir kişinin güncel alışılmış bilinç durumu yerine "sarhoş" ya da "dehşet içinde" olduğunu bilmek genellikle çok faydalıdır. Öte yandan GABD'nin bütün normal insanlar için aşağı yukarı aynı durum olduğunu farz ediyoruz ki bu, şüphe götüren bir varsayımdır. Derine indikçe mesele daha da karışıyor. Örneğin meditasyon sırasında (sadece meditasyonda böyle olduğundan değil, bu durumu en iyi meditasyon sırasında gözlemlediğimden bu örneği veriyorum), zihnim bir anda gayet açık ve rahat bir durumdan (büyük ölçüde hipnozvari) bir imgeler, düşünceler ve buna bağlı duygular dünyasına sürüklenebiliyor.

Bu konuda ne zaman bir ayrım yapmamız daha yerinde olur? İşte pragmatik bir soru. Zihnimde beliren her bir imge-düşünce-duygu hâli, içerik açısından farklı olsa da örneğin şekil ve işlev açısından birbirine benzer. Bazen bunları birbirinden ayırmak gerekse de bazen gerekmez. Dolayısıyla "Hâller nelerden oluşur?" sorusunun bana göre kesin bir cevabı yok; varsayımlara, kullanıma ve amaca bağlı olarak düşünülebilecek görece cevapları var.

Bireysel farklılıklar da önemlidir fakat genellikle literatürde görmezden gelinir. Telepatik olarak sizin zihninize bakıp gözlemleyebilseydim, birçok defa "Bu adam değişik bilinç hâli yaşıyor!"derdim ama bu sizin için sıradan bir hâldir. T. X. Barber adlı psikolog, hipnozun egzotik ve "değişik" bir bilinç durumu olmayıp, sıradan bi-

lincin uç noktalarındaki işlevlerinden biri olduğu iddiasıyla ünlenmiştir. Kendisi güncel alışılmış bilinç durumunda (GABD) birkaç dakika konsantre olarak vücudunun çeşitli uzuvlarında total anestezi etkisi yaratabilmektedir. Fakat çoğu insan, özel bir "indüksiyon" yoluyla değişik bilinç hâline girmeden, böyle bir şey yapamaz.

Değişik bilinç hâli üzerine geliştirdiğim kuramların "hakikat" olduğunu iddia etmiyorum, sadece bu fenomeni anlamlandırmak için takip edilebilecek bir yol olduklarını düşünüyorum. Öte yandan aynı yol, bizi zaman zaman yanlış yönlere de sürükleyebilir. Kendi manevi bakış açımdan, kuram ve yazılarımın en azından bazı insanlara faydalı olması ve kimseyi zarar verecek ölçüde yanlış yönlendirmemesi için dua ediyorum. Bunun ötesinde insanlara ulaştırabildiğim her tür Hakikat'i bir Lütuf olarak değerlendiriyorum. Umarım bu yazdıklarım bu ilginç tartışmaya biraz olsun ışık tutmuştur.

En iyi dileklerimle
Charley

Kaynakça

AMDP/ Arbeitsgemeinschaft für Methodik und Dokumentation in der Psychiatrie, Hogrefe Verlag, 2000.

Altıntaş, Dr. Hayrani, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, MEB Yayınları.

Araz, Nezihe, *Anadolu Evliyaları*, Atlas Kitapevi, İstanbul, 1998.

Boeree, Dr. C. G., *Personality Theories*, www.ship.edu/-cgboeree/jung.html.

Dal, Safer, *Istılâhât-ı Sofiyye fî Vatan-ı Asliyye Tasavvuf Terimleri*, Heten Keten Yayınları.

Daniels, D. N.& Price, V. A., *Enneagram, Kendini Bilme Sanatı*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2004

Ebü'l-Alâ el-Afîfî, *Fusûsü'l-Hikem Okumaları İçin Anahtar*, İz Yayıncılık, 2000.

Ellenberger, H. F., *Die Entdeckung des Unbewussten*, Verlag Huber, 1973.

Esed, Muhammed, *Kur'an Mesajı*, İşaret Yayınları, İstanbul, 2002.

Fiedler, P., *Integrative Psychotherapie bei Persönlichkeitsstörungen*, Hogrefe Verlag, Göttingen, 2000.

Frager, R./Fadiman, J., *Personality, Personal Growth*, Longman, New York, 1999.

Frank J., Danah, Zohar, *Quantum Self*, Harper Perennial, 1991.

Fromm, E., *Psikoanaliz ve Zen*, Yol Yayınları, İstanbul, 1997.

Gazzalî, İmam, *İhyâ-u Ulumuddin*, çev. Ahmet Serdaroğlu, Bedir Yayınları, İstanbul, 1985.

Grabovac, A. D., MD, Ganesan, S., *Spritуality and Religion in Canadian Psychiatric Residency Training, Can. J. of Psychiatry*, Vol 48, No 3, April 2003.

Grof, Dr. Stanislav & Grof, Christina, *Manevi Kriz*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2012.

Gülen, Fethullah, *Varlığın Metafizik Boyutu*, Feza Gazetecilik, 1998.

Harwey, Andrew, *The Way Of Passion: A Celebration Of Rumi*, Tarcher Putnam, 2000.

İbn Haldun, *Mukaddime*, çev. Zakir K. Ugan, MEB Yay. İstanbul, 1989.

İnançer, Ö. Tuğrul, *Tuğrul İnançer ile Gönül Sohbetleri*, Sûfî Yayınları, 2005.

İzutsu, Toshihiko, *İbn Arabî'nin Fusûs'undaki Anahtar Kavramlar*, Ahmed Yüksel Özemre, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 1998.

Gene (d. 1922), *Overview of the Psychotherapies*, (*Psikoterapiye Genel bir Bakış*), (ed.) Usdin, 1975.

Jung, C. G., *Die Archetypen und das kollektive Unbewusste*, Walter Verlag, 1989.

Kalweit, H., *Dreamtime and the Inner Spac: The World of the Shaman*, Shambhala, 1998.

Kaya, İsmâil, *İnternet İslam Ansiklopedisi*, www.kuranikerim.com.

Kierkegaard, Sören, *Die Krankheit zum Tode*, GTB Siebenstern, 1982.

Lasch, Christopher, *Culture of Narcissism*, Norton, 1979.

Leuner, Hanscarl, *Lehrbuch der Katathym-imaginativen Psychotherapie. Grundstufe, Mittelstufe, Oberstufe*, Huber, Bern, 1994.

Lukoff, D., Turner, R., Lu, Francis, "From Spritual Emergency to Spritual Problem The Transpersonal Roots of the New DSM-IV Category", *Journal of Humanistic Psychology*, 38 (2), 21-50, 1998.

Maslow, A., *Toward a Psychology of Being*, Van Nostrand Reinhold, 1968.

Maslow, A., *Religions, Values, Peak experiences*, Penguin Books, 1970.

Maslow, A., Geiger H., *The Farther Reaches of Human Nature*, Esalen, 1971.

Mestrovich, S.G., *The Barbarian Temperament*, Routledge, 1993.

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, *Fihi ma Fih*, MEB Yayınları.

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, *Mesnevî*, çev. Şefik Can, Ötüken Yayınları, 1997.

Naranjo, Claudio, *How to Be: Meditation in Sprit and Practice*, J. P. Tarcher, 1971.

NDE, Lancet, December, 15, 2001.

Oezelsel, Michaela Mihriban, *Halvette 40 Gün*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2001.

Oezelsel, Michaela Mihriban, *Kalbe Yolculuk*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2003.

Özdamar, Mustafa, *Gönenli Mehmet Efendi*, Kırk Kandil Yay., 1997.

Özemre, Ahmed Yüksel, *Kâmil Mürşidin Portresi*, Furkan Yayınları, İstanbul, 1998.

Palmer, Helen, *Ruhun Aynası Enneagram'dan Yansıyan İnsan Manzaraları*, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006.

Rabbâni, İmam-ı, *Mektûbat*, çev. Abdülkadir Akçiçek, Merve Yay., 1977.

Razi, Fahreddin, *Tefsirü'l Kebir*.

Riesman, David, *The Lonely Crowd*, Yale University Press, 1965.

Seligman, M., *Erlernte Hilflosigkeit*, Urban&Schwarzenberger, 1983.

Shamdasani, Sonu, "Is Analytical Psychology a Religion?" *In Statu Nascendi*, *Journal of Analytical Psychology*, v. 44, i. 4, s. 539-545, London 1999.

Sharfetter, C., *Burghölzli*, 1986 (özel eğitim notları).

Şeriati, Dr. Ali, *Hacc.*, Akçağ Yayınları, İstanbul, 2005.

Tart, Charles, *States of Consciousness*, E.P. Dutton& Co., NY, 1975.

Thorstein, Veblen, *The Theory of the Leisure Class.*, Kessinger Publishing, 2004.

Uexkühl, T. von, *Psychosomatische Medizin*, Urban&Schwarzenberg,

Wilber, K., *The Spectrum Of Consciousness*, Quest Book, 1977.

www.hayrat.com

Yalom, I., *Schopenhauer Tedavisi*, Kabalcı Yayınları, İstanbul, 2005.

Wilber, K., *Pre/trans fallacy (1993);* Walsh, R.&Vaughan, F.'in *Paths Beyond Ego: The Transpersonal Vision*, 1993'ten alıntı.

Yürekli, Kasım, *İnfak: Mu'min'in Temel Özelliği*, Ensar Yayıncılık, 1986.