

RIYAZET EĞİTİMİ İLE GERÇEKLEŞEN MANEVÎ OLGUNLUK

Öncel DEMİRDAŞ*

Özet

Tasavvufun, insanı terbiye etmek için kullandığı kendine has metodları vardır. Bu metodlardan birisi de riyazet eğitimidir. Riyazet, Cenab-ı Hakk'ın emrine uymak ve akl-ı selîmin gösterdiği yolda yürümek için bütün kötülüklerin kaynağı olan nefis ile mücadele etmektir. Bu uygulamadan maksat, nefsin şehevî arzularını kırmaktır. Nefis ile yapılan bu mücadelede başarılı olmak ve manevî bir olgunluğa ulaşmak için insanın nefisini yeme-içme, konuşma ve uyku konusunda riyazet ile eğitmesi gerekir. Manevî olgunluğa ulaşmak isteyen insan; yeme-içme konusunda asgari sınır ve helal ölçüsüne, konuşması gerektiğinde konuşma âdâbına ve uykusunu kontrol etmeye dikkat etmelidir.

Anahtar Kelimeler: terbiye, nefis, arzu, riyazet



Spiritual Maturity Coming Through Education Based On Ascetic Discipline

Abstract

Sufism has peculiar methods to educate man. Ascetic discipline (riyazet) is one of these educational methods. Riyazet means to strive against the human lower self (nefs), which is regarded as the sources of all kinds of evil distracting man from the path of God and common sense. Riyazet aims at invalidating the power of sensual desires of the nefis. In order to be successful in this undertaking and to reach spiritual maturity, man is to educate his nefis, through a series of ascetic disciplines, including putting certain restrictions on his eating-drinking habits, speaking time and quality, and on his sleeping time.

Key Words: education, soul, desire, asceticdiscipline.

* Ar. Gör., Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Tasavvuf Ana Bilim Dalı, onceldemirtas@gmail.com

Giriş

Riyazet uygulamalarından maksat, nefsin şehvî arzularını kırmaktır. Riyazetsizsülûk düşünülemez. Ancak herkesin riyazeti, nefsânî duygularının güçlü olup olmamasına göre ağır ya da hafif gerçekleşmektedir.¹ Nefisle mücadeleyi esas kabul eden İslâm tasavvufunda, fitrî duyguları bastırmak ve nefsi öldürmek söz konusu değildir. Tasavvuf erbabı nefsi terbiye ederek onu yaratılış amacına matuf bir hâle dönüştürür. Bu, bir çeşit ‘aşma’ yöntemidir. Kur’ân, günahlara karşı müteyakkız olma durumu olan takva ile bizatihi şüpheli olan şeylerden kaçınma anlamına gelen verâyı teşvik etmektedir. İnsanın gönül dünyasını zenginleştirmeyi hedefleyici olmak üzere farz ibadetlerin yanında nafil olan oruç ve gece namazlarına yönlendirmektedir.² Bilindiği gibi bu ibadetlerden amaç, insanı iman ve ahlâk yönünden olgunlaştırmakla birlikte, asıl onun iradesini kuvvetlendirmektir.

80 | db

Toprağın karanlık ve sıkıcı karnında beklemeden yeşermeyen daneler gibi, kuyunun kahrını çekmeden Yusuf olunmağı gibi, Nemrud'un ateşle imtihan edilmeden Halil sıfatına nail olunmadığı gibi, Firavun'un zulmüne başkaldırmadan Ben-i İsrail'e Nil ırmağının yol vermesi gibi dervişin kemal yolculuğunda fedakarlık, sebat ve gayret olmadan vuslata ermesi kolay değildir.

Allah (c.c.) cenneti, sonsuzluğu ve sonsuza ait nimetleri bir kabuğun içine; geçici, aldatici, bayağı zevkleri de şehvet ve zevkten bir kabuğun içine saklamıştır. Birinci kabuğun içinde mutluluk ve sonsuzluk vardır. Fakat kabuğu kırıncaya kadar acıya katlanmak gerekmektedir. Hizmeti büyük olanın ıstırapı da büyüktür. Bu hakikat şöyle dile getirilmiştir: "Bir topluluğa su dağıtan, onların hepsinden sonra su içecektir." Fakat bu en son su içenin mertebesi de şöyle tespit edilmiştir: "Bir topluluğun efendisi, o topluluğa hizmet edendir." Başlangıçtan beri insanlığa ışık tutanlar, en önden giderek insanı hep ileri çekenler büyük mustariplerdir. Önden giden yalnız gider. Ve yalnız giden uyanık olmak zorundadır. Uyanık insan dertli

¹ Ethem Cebecioğlu, "Hoca Ahmed-i Yesevî", *Yesevîlik Bilgisi*, Ahmet Yesevî Vakfı yay., Ankara 1998, s. 113.

² Müzzemmil,73/6-8: "Şüphesiz gece kalkışı, (kalp ve uzuvlar arasında) tam bir uyuma ve sağlam bir kıraata daha elverişlidir. Zira gündüz vakti, sana uzun bir meşguliyet var. Rabbinin adını an. Bütün varlığınla O'na yönel"; Müddessir,74/1-7: "Ey bürünüp sarıman (Resûlüm)! Kalk ve (insanları) uyar. Sadece Rabbini büyük tanı. Elbiseni tertemiz tut. Kötü şeyleri terk et. Yaptığın iyiliği çok görerek başa kakma. Rabbinin rızasına ermek için sabret."

insandır. Hep zevke, hep rahata koşan keneye benzer. Kan emecek bir pis deri onun için her şeyden kıymetlidir. Sonsuzluk erleri, kuşlar gibi yarı aç, zorluklar içinde de olsa, hür fezalarda dolaşmayı, kene gibi rahat yaşamaya tercih etmişlerdir. Istrap ve gam onların biricik dostu, en kıymetli eğiticileridir.³

Manası üzerinde düşünerek Kur'an okumayı, karnı boş tutmayı, geceyi ibadetle değerlendirmeyi, seher vakti niyazda bulunup sızlanmayı, salih insanların sohbetlerine katılmayı kalbin devası ve riyazetin esası olarak gören İbrahim Havvâs (ö.291/903)⁴ gibi Hasan el-Kazaz (ö. ?) da riyazetin özellikle şu üç noktada sağlanması gerektiğini dile getirmektedir: Muhtaç olduğunda yemek, zorlandığı zaman uyumak, zaruret anında konuşmak.⁵ Riyazetin işlevselliğini şu üç ana noktada özetleyebiliriz:

1. Yeme İçme Riyazeti

Açlığın simyasından söz eden Şakîk-i Belhî(ö.194/809), kırk gün boyunca aç durmanın, kalbin karanlığını aydınlığa çevireceğini ileri sürmüştür. Tasavvuf erbabının ifadesiyle açlık, Allah katındaki hazinelerdendir ve Allah aşkına mazhar olanlara verilen ilahi bir lütuftur. Açlık, Allah'ın özel bir ikramıdır. Allah dürüstlerin bedenlerini onunla diriltir. Zira Allah, oruç tutana daha güzelini, yani ruhsal besini verir. Çünkü sûfler açlığı zahitlerin, zikri de âriflerin gıdası olarak görmektedirler.⁶

Beslenmede riayet edilecek hususlara dikkat çeken sûfler, gıdanın helâl olmasını, insanı semirtmeyen yiyeceklerin seçilmesini, doğal yiyeceklerin tercih edilmesini, az yenilmesini önermişlerdir.

Allah'a erdiren bir amel, her türlü haramdan arınmış bir rızıkla beslenen vücuttan beklenebilir. Kur'ân-ı Kerim iyi amelle temiz rızık arasında münasebet kurmaktadır.⁷ Tasavvuf büyükleri gıdayı, haram kılmak şöyle dursun, töhmetli hale getiren mesleklere bile itibar etmemişlerdir. Bir halveti müşşidinin, "her mahalleye bir kasap lâzımdır ama o kasap sen olma" ifadesi bu durumun örneğidir.⁸

³ Y. Nuri Öztürk, *Kur'an ve Sünnete Göre Tasavvuf*, İstanbul 1989, ss. 189-191.

⁴ Ebu'l-Kasım Abdülkerim el-Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye fi ilmi't-tasavvuf*, (haz. Ma'rufZerrik-Ali Abdulhamid Baltacı), Daru'l-Hayr, Beyrut 1993, s. 412.

⁵ Kuşeyrî, a.g.e., s. 429.

⁶ AnnemarieSchimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, (çev. Ergun Kocabıyık), Kabalıcı Yayınevi, İstanbul 1999, s. 123.

⁷ Mu'minun, 23/51.

⁸ Öztürk, a.g.e., s. 169.

İnsanın nurunu ve kemalini artıran bir lokma, helâl kazanılmış bir lokmadır. Lokma bir tohumdur, meyvesi düşüncelerdir. Lokma bir denizdir, cevheri düşüncelerdir. Helal lokmadan ruhta, ibadet meyli ve öteki dünyaya gitmek kararı doğar. Ebu BekrDukkî (ö.363/973), “*Mide, yeneceklerin toplandığı bir yerdir. Oraya helâl yiyecekler atarsan, organlardan salih ameller zuhûr eder. Helâl olduğu şüpheli gıdalar atarsan, Allah Teâlâ’ya giden yol hususunda şüpheye düşersin, haram gıda attın mı seninle Allah’ın emri arasında bir perde olur.*”⁹ demiştir.

Takvâ alâmetini verâ’, verâ’in alâmetini helâl olduğu şüpheli olan şeyleri yapmaktan geri durmak olarak açıklayan Şah Kirmânî (ö. 270/883)¹⁰, sözlerinin devamında şu nasihatlerde bulunmaktadır: “*Gözünü harama bakmaktan koru, nefsanî arzularına kapılma, kendine hâkim ol, bânınını sürekli olarak murakabe ile zâhirini sünnete tâbi olarak imâr et, kendini helâl yemeye alıştı, o zaman göreceksin firâsetin hata etmeyecektir*” (Hak, olduğu gibi içine doğacak ve her şeyi olduğu gibi bileceksin.)¹¹

82 | db

Seyr ü sülûku bir yaşam tarzı olarak kabul eden sufiler, kişinin bu yoldaki azmi kadar, zahirî yönüne de önem verirler. Buna göre sâlik, helal lokma yemedikçe maksadı hasıl olmayacaktır. “*Ey insanlar! Mallarınızı aranızda bâtilla (haksızlıkla) yemeyin*”¹² âyetini nakleden Çerhî, Hz. Peygamber’in; “*İbadet on kısımdır. Bunun dokuzu susmak, biri helal lokma talebidir*”¹³ hadisini de bu çerçevede değerlendirebilir. Bu, Allah’ın nehyettiği bir şeye azamî ölçüde riayetinin yanında, zahir bânın dengesinin de bir gereğidir. Zira haram lokma ile beslenen vücudun neticeye ulaşması mümkün değildir. Sufilerin işaret ettiği gıda ve maneviyat arasındaki ilişkinin doğu düşüncesinde önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir.

Bu konuda Çin’de yaygın olan Yin ve Yang düşüncesi, hastalıkların ruhsal dengesizlerin bir sonucu olduğu fikrinden hareket eder. Ruhun beden üzerindeki etkisine önem vermesi açısından dikkat çekici olan bu düşünceye göre, maddî ve manevî açıdan temiz gıdalarla ruhun dengesinin sağlanıp hastalığın iyileşeceği ileri sürül-

⁹ Kuşeyrî, a.g.e.,s.412.

¹⁰ Kuşeyrî, a.g.e., s.428.

¹¹ Kuşeyrî, a.g.e.,s.428.

¹² en-Nisâ, 4/29.

¹³ Ebu ŞucaŞiruye b. Şehredared-Deylemî, *Firdevsü’l-ahbârbime’sûri’l-kitabi’l-muharrec*, Daru’l-Kitabi’l-Arabî Yay., Beyrut 1987, c. III, s. 107, hno: 4062.

mektedir. Yahudi ve Hıristiyan geleneğinde büyük perhiz süresince et yemekten uzak durulması da, gıdanın fizyoloji ve ruh üzerindeki etkisinden hareketle yapıla gelen bir uygulamadır.¹⁴

Mideyi derdin, perhizi ise devanın başı olarak gören Ebû Süleyman ed-Darânî (ö. 285/998) mide şehvetinin tehlikesine şu şekilde işarette bulunmaktadır: “Allah’a karşı vazifelerini yapmaya mânî olan husus, karın tokluğudur.”¹⁵ Diğer yandan Bayezid-i Bistâmî (ö.261/875) de marifeti aç karın ve çıplak bedenle bulduğunu belirtmiştir.¹⁶ Ebu Abdullah Rûzbârî (ö. 322/933), müritleri ile birlikte mutasavvıf olmayanların da bulunacağı bir umumî yemeğe davet edildiği zaman, müritlerine davetli olduklarını evvel söylemez, onlara evinde bir şeyler yedirir, sonra davetli olduklarını bildirerek müritlerini alır davet yerine giderdi. Müritler biraz evvel bir şeyler yedikleri için davet yerinde naz ile az miktarda yemek ile iktifa ederlerdi. O bu hareketi, sadece, halk sûfiler taifesine (günlerce aç kalan dervişler çok ve istekli yiyorlar diye) suizanda bulunup da vebal altına girmesinler maksadı ile yapardı.¹⁷

İslâm’da yeme içme konusunda genel kural, farz ve vacipleri yerine getirebilecek kadar insanın yeme içmesidir. Bu miktarda yemek farzdır. Doyuncaya kadar yemek mübahtır. Yemekte israf haramdır. Nasslar, İslam toplumunda şişmanlığa bir hastalık olarak işaret etmektedir. Yemekte aşırılık, İslam toplumunda bir hastalık kabul edilmektedir. Doyuncaya kadar yemek mübah ise de, devamlı tok olmak Müslüman’ın hayatında asıl değildir. Bedenî bir zarara yol açan bir şey haram, ihmale yol açan da mekruhtur.¹⁸ İbn Haldun’un ifadesiyle açlık yıllarında ölenleri açlık değil, alışmış oldukları tokluk öldürür. Ancak tasavvuf büyükleri açlığın kendi başına bir amaç olmadığını, mânevî ilerlemenin bir aracı olduğunu kabul etmişlerdir. Muhammed İkbâl de sahte müride; “Allah’ın insana şah damarından daha yakın olsa da, kimi kulların Allah’a karnından daha yakın olmadığını açıklamaktadır.”¹⁹ Açlık tecrübesine kanaatin eşlik etmesi gerektiğine vurgu yapan Muzaffer Kırmısî (ö.?), “Aç-

¹⁴ Robert E. Ornstein, *Yeni Bir Psikoloji*, (çev. Erol Göka), İnsan yay., İstanbul 2001, s. 161; Martin Palmer, *Yin ve Yang*, (çev. Nafiz Güder), Dharma Yay., İstanbul 2000, ss. 102-104.

¹⁵ Kuşeyrî, a.g.e.,s. 411.

¹⁶ Kuşeyrî, a.g.e.,s. 396.

¹⁷ Kuşeyrî, a.g.e.,s. 415..

¹⁸ Said Havva, *Ruh Terbiyemiz*, İstanbul 1986, ss. 227-29.

¹⁹ AnnemarieSchimmel, *Tasavvufun Boyutları*, (ter. Ender Güral), Ankara 1982, ss. 107-108.

lığa kanaat yardımcı olursa, açlık; düşünce tarlası, hikmet kaynağı, zekânın hayatı ve kalp kandili hâline gelir.”²⁰ demiştir.

Akşemseddin (ö. 863/1459) açlığın manevî tekâmüle çok büyük katkısı olduğundan bahsederken,²¹ Seyyid Burhaneddin Tirmizi (ö.638/1244), cihadın metafizik boyutuna dikkat çeker ve oruçla gerçekleşen riyazetin anlam boyutunu şu şekilde yorumlar: “*Oruçtaki riyazetler, hepsinden de daha büyüktür. Geri kalan öteki riyazetler, buna nispetle bir oyuncaktır. Burada, oruç hususunda anlatılması icap eden şeyler var. Ama yavaş yavaş, hem de nefsin duymaması için hırsızlamaca anlatmak gerek. Her gün yenmesi âdet olan yemekten bir dirhemceğiz yahut biraz daha fazla, azar azar yiyeceği kısmakla mide boşalır, riyazet meydana gelir. (Böylece) ‘Allah için, hakkıyla savaşın’ hükmüne uyulmuş olur.*”²²

Eşrefoğlu Rûmî (ö. 874/1469) ise riyazetle sağlanan kazanımları şu şekilde sıralamaktadır: Göz şerri terk eder, basiret gözü açılır, batın kulağı açılır, batın eli ilahi hazinelere erişir, batın ayağı tay-yı mekân eder hâle gelir, nefsi ıslah eder, Allah’ı tanır, nefsin acizliğini bilir, nefisteki benlik gider, kulluk makamı elde edilir, gönül saflaşır, zihin güçlü olur, insan alçakgönüllülüğü elde eder.²³

İsmail Hakkı Bursevî mide şehveti ile ilgili bizlere şu tavsiyelerde bulunmaktadır:

Hakkı! Yemek az ye, az uyu, az söyle.
Can sağlığı, dil hoşluğu bul sen öyle.

Gündüz olur kesbü gece aşk-ı yar,
Âşık eder her gece zikr-i Hüdâ.

Açlık ki tamam-ı hıffet u iffettir,
Her derde şifadır ol tene sıhhattir.

Bulan açlıktan bulmuştur fenadan devlet-i fakri,
Duyan açlıktan duymuştur rumûz-ı sırr-ı Sübhânı

²⁰ Kuşeyrî, a.g.e.,s. 425.

²¹ Akşemseddin, *Risâletü'n-Nuriyye*, Süleymaniye, Hacı Mahmut Efendi, no. 2863, vr. 110^b.

²² Seyyid Burhaneddin Tirmizi, *Ma'ârif*, Konya Mevlânâ Müzesi, no: 2118, s. 50.

²³ Eşrefoğlu Rûmî, *Müzekki'n-Nüfûs*, (nşr. İsmail Efendi), İstanbul 1321, ss. 264-265.

Eren açlıktan ermiştir huzur-ı Hazreti Hakk'a,
Bilen açlıktan bilmiştir ulum-ı bahr-i irfanı.

Tasavvuf düşüncesinde benimsenen katı riyâzet uygulamaları daimî değil geçicidir. Nefse hâkimiyet sağlandıktan sonra riyazet hafifletirilir.²⁴Kimi zahitler orucu ve açlığı ileri derecede abartmışlardır. Bazı sûfilerin açlıktan öldükleri durumlar olmuştur. Bazıları "da sadece oruç tutmakla ve gıdalarını en aza indirmekle kalmamış üç günde bir müşhil almışlardır."²⁵

2. Uykuda Riyazet

İnsan dünyada rızkını elde ederken, çeşitli görev ve sorumluluklarını yerine getirirken yorgunluk ve acizlik hissetmekte, aktivite ve canlılık kazanmak, geçim ile ilgili sorumluluklarını yerine getirmeyi sürdürmeye güç yetirebilmek için de istirahat ve uyku ihtiyacı hissetmektedir. Bu gerçeği Kur'an şu şekilde dile getirmektedir: "Yine gecede ve gündüzde uyumanız ve lütfundan nasib aramanız da O'nun âyetlerindedir. Şüphesiz ki bunda dinleyecek bir kavim için nice ibretler vardır."²⁶, "Uygunuzu bir dinlenme yaptık. Geceyi bir örtü yaptık. Gündüzü de bir geçim zamanı yaptık."²⁷

Bu âyetler, insanların içinde istirahat etme, rahata kavuşma, işlerin sıkıntısından ve gündüz yaptıkları hareket ve aktivitelerinden sonra yatıp uyumaları için Allah'ın geceyi karanlığıyla bir örtü yaptığına işaret etmektedir. Gündüz ise, insanlık gereği yapılması gereken işler sebebiyle insanın yorulduğu aydınlık bir zamandır. Şu halde dinlenmek ve uyumak insanın fitratında bulunan bir ihtiyaçtır ve mutlaka karşılanması gerekir: "Rahmetinden dolayı, Allah, geceyi ve gündüzü yarattı ki geceleyin dinlenesiniz (gündüzün) ise O'nun lütuf ve kereminden (rızkınızı) arayasınız. Umulur ki şükredersiniz."²⁸, "Sizi geceleyin ölü gibi uyutan, gündüzün ne yaptıklarınızı bilen, sonra ölüm ânı gelinceye kadar gündüzleri sizi uyandırıp kaldıran O'dur. Sonunda da dönüşünüz ancak O'nadır. Sonra bütün yaptıklarınızı size O haber verecektir."²⁹

Şu halde Allah'a daha iyi kul olmak amacıyla geceleri uykusuz geçirmek ya da gündüz yapılması gereken işleri geceye aktarmak

²⁴ İmam Gazâlî, *İhyâuulumiddin*, (çev. Mehmet Serdaroğlu), İstanbul 1973, c. III, s. 78.

²⁵ Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, ss. 123-124.

²⁶ Rum, 30/23.

²⁷ Nebe, 78/9-11.

²⁸ Kasas, 28/73.

²⁹ En'am, 6/60.

fitrata aykırı bir davranıştır. İnsan, diğer ihtiyaçlarda olduğu gibi dinlenme ihtiyacını da gidermezse fizyolojik ve ruhsal dengesini bozmuş olur. Nitekim gece ibadetini teşvik eden Kur'ân, bunun uykuyu aldıktan sonra yapılmasını ister: *“Ey örtünen! (Peygamber) Gecenin birazı hariç olmak üzere geceleyin kalk (namaz kıl). Gecenin yarısında kalk yahut yarısından biraz eksilt. Veya bunu artır ve ağır ağır Kur'ân oku.”*³⁰

Bu ayetlerden anlaşıldığına göre, geceyi tamamen uykusuz ve ibadetle geçirmek söz konusu değildir. Öte yandan gece ibadet ve Kur'ân okumanın önemi, bu vakitlerde zihnin daha zinde ve güçlü olmasındandır.³¹

Bir diğer yönden uyku, insanda korkudan ötürü meydana gelen gerginlikten, günlük hayatta oluşan problem ve zorlukların birçoğundan kurtulmaya yardımcı olmaktadır. Kur'ân'da Hz. Peygamber ve beraberindeki Müslümanların Bedir savaşı öncesindeki tedirginliklerinin, hafif bir uyku ile giderildiği anlatılmaktadır: *“O sırada size, yine katından bir güven ve esenlik olmak üzere bir uyku sardırıyordu, sizi temizlemek, şeytanın vesvesesini sizden gidermek, yüreklerinize kuvvet vermek ve ayaklarınızı sağlam durdurmak için gökten üzerinize yağmur indiriyordu.”*³² Böylece Müslümanlar uyandıklarında tedirginliklerinden kurtulmuşlar, güven ve huzura kavuşmuşlardır.

Uykunun insan hayatındaki önemini şu ayet özetlemektedir: *“De ki: "Haber verin bakayım, eğer Allah üzerinizde gündüzü ta kıyamet gününe kadar aralıksız devam ettirse, Allah'tan başka, istirahat edeceğiniz geceyi size getirecek tanrı kimdir? Hâlâ görmeyecek misiniz?”*³³

Asinin en güzel hali uyku halidir. O hal onun lehinde olmadığı gibi aleyhinde de değildir.³⁴

Uykusuzluk, tasavvuf yolundaki en etkili araçlardan biri olarak kabul edilmiştir. Göz, uyumak yerine ağlar. Halife Ömer'in, “uykuyu ne yapayım ben? Gündüz uyursam Müslümanları, gece uyursam

³⁰ Müzzemmil, 73/1-4.

³¹ Müzzemmil, 78/6: “Çünkü gece kalkışı hem daha etkili, hem de söz bakımından daha sağlamdır”.

³² Enfal, 8/11.

³³ Kasas, 28/72.

³⁴ Kuşeyrî, a.g.e.,ss. 364-368.

ruhumu kaybederim” dediği rivayet edilir. Pek çok mutasavvıf, uykuyu bastırırken bacaklarını uzatmaz ya da yere uzanmazdı; bütün bu mutasavvıflar yıllar boyu süren uzun uykusuz gecelerin sonunda ilham alacaklarına inanıyorlardı. Bu tutumla ilgili olarak anlatılan en güzel hikâye yüzyıllarca dilden dile aktarılmıştır: Şah Kirmânî kırk yıl uyumamış, fakat sonunda uykuya yenik düşmüş ve ilahi tecelliye mazhar olmuştur. Bunun üzerine Şah Kirmânî şöyle demiştir: *"İlahi! Ben seni geceyi uykusuz geçirerek aradım, ama rüyada gördüm seni."* Kalbine doğan ilhamla ilahi seda kendisine şu şekilde seslenmiştir: *"Ey Şah! İşte o uykusuz geçirdiğin geceler sayesinde aradığını elde ettin. Şayet orada uyusaydın, burada göremezdin."*³⁵

Seriyü's-Sakatî (ö. 257/870) sûfileri tasvir ederken, “hasta insanlar gibi yemek yerler, suya batan kimseler gibi uyurlar ve mahcup kişiler gibi konuşurlar”³⁶ demiştir.

Nakşî Ali Akkirmânî (ö. 1062/1651), uyumakla Hakk’ın nurunun görülmeceğini, kişinin nefsi ile mücadele ederek cihad-ı ekber yapması gerektiğini, kul bu yola girdiğinde de Allah’ın ona lütf u keremi ile yardımcı olacağını şöyle dile getirmektedir:

*Yatuphayvân gibi tâsubh olunca
Görünmez Hak nûruzâhid yatana.*³⁷

*Nefsin ile geceler eyle cihâd-ı ekber
Ola o gün dest-gîrlütf u keremle sübhân.*³⁸

Nakşî Ali Akkirmânî (ö. 1062/1651), *Gavriye Mesnevisi* isimli eserinde mana âleminde Hz. Peygamber’i gördüğünü ve O’na Hakk’ı nasıl gördüğünü sormuş, Hz. Peygamber de kırk yıl boyunca emek çektiğini, gayet az yemek yediğini, ilm-i mavera kendisine verilinceye kadar gece gündüz uyumadığını ifade etmiştir. O, bu olayı şöyle anlatır:

*Bir dun içre ‘âlem-i ma’naheman
Geldi gördüm yanuma fahr-ı cihan*

³⁵ Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, s. 122.

³⁶ Tacu'l-İslam Ebu Bekir Muhammed el-Kelâbâzî, *et-Taarruf li-Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, (tah. Mahmud Emin en-Nevevi), el-Mektebetu'l-Ezheriyyetuli't-Turas, Kahire 1992, s. 28.

³⁷ Nakşî Ali Akkirmânî, *Dîvân*, (haz. Hikmet Atik), Ankara 2003, s. 149.

³⁸ Akkirmânî, *Dîvân*, s. 154.

*Var idi bir kez su'alüm ey peri
Sordum ana kim biline her biri*

*Didüm ana evvela kim yâ Resul
Nice gördün Hakkı sen ey pür-usul*

*Didiçekdüm evvelâ kırk yıl emek
Yemeyüpçün toyunca nân u nemek*

*Yatmadum men gice gündüz iy yara
Ta gelince bana 'ilmi mâverâ.³⁹*

3. Susma Riyazeti

Dil meselesinde esas, kişinin onu sadece hayır işlerde kullanması ve her türlü boş sözlerden muhafaza etmesidir. Dile hâkimiyetin başı da kişinin nefesine susmayı öğretmesi, sonra usulü dairesinde gerektiği kadar sözlerle yetinmesidir. Nefsini susmaya alıştırmayan kişinin konuşmadan önce sözünü ölçüp tartması lazımdır. Susmak zapt etmenin mukaddimesidir. Susmayı beceren kimse, sözüne, diline hâkimiyeti daha iyi becerir demektir. Bunun için susmak, kalbin salah yollarından biridir. Susmak asıl değil, vesiledir.⁴⁰

Neden susm terbiyesi gerekmektedir? Çünkü çok konuşmak, ruh için bir nevi kirliliktir ve fikri dağıtır. Bunun zıddı olan ve riyâzetin önemli bir saç ayağı konumunda bulunan az konuşmak veya sessizlik ise fikrin derinleşmesine, ruhun güçlenmesine vesile olmaktadır. Sükût, sözcüklerden, kavramlardan, sembollerden ve formüllerden daha öte bir gerçeklik tar. Sükût, dilin zihin üstündeki sultasını kırar ve bizim iç ve dış gerçekliği tecrübe etmemize imkân sağlar.⁴¹

Sonuç olarak riyazet, nefsin arzularına gem vurma, nefsanî duyguları ıslah etme, şehevî dürtüleri kontrol etme çabasıdır. Riyazet nefsin zayıflatılması, ruhun hakim konuma gelmesini sağlar. Zorluklar, sıkıntılar, arzulardan vazgeçmek, bayağı duyguların esaretinden kurtulmak sâlikin olgunluk kazanmasını sağlar. Hakk'ın dostluğunu kazanmak benlik duygusundan sıyrılmaya, nefsin esaretinden kurtulmaya, şeytanın tuzaklarından kaçınmaya, dünyanın

³⁹ Akkirmânî, *Gavriye Mesnevisi*, s. 125.

⁴⁰ Havva, *a.g.e.*, ss.225-227.

⁴¹ Bkz. Emiroğlu, *İbrahim, Süfî ve Dil*, İstanbul, 2002, s. 170.

aldatmasına kanmamaya bağlıdır. Bedenin ve kalbin selameti dile hakimiyete bağlıdır. Günün koşuşturması, günlük hayatın meşgalesi, sıradan hayat serüvenleri gecelerin ihyası, gaflet uykusunun terki, gecenin sükunetinde gerçekleşen tefekkür ve zikir zevki ile sağlanacaktır. Bedenin yıpranması ruhun güçlenmesine yol açacaktır. Maddeye karşı duyarlı yaklaşımlar maneviyat deneyimlerinin kemalle ermesini sağlayacaktır. Riyazet dervişin hayatı anlamlandırmasına, varlık mertebelerini idrak etmesine, ilahi vecde bürünmek için arınma serüveni yaşamasına yol açmaktadır. Bu gerçekten hareketle Câhidî Ahmed Efendi de riyazeti üç mertebede değerlendirmektedir. Birinci mertebe; riyâzet kötü huylardan kurtulup iyi huylar kazanmak olduğuna göre, öncelikle sâlik ilim ili kötü huylarını temizlemelidir. Yani her işini samimi bir ihlasla yapmalı, dünya sevgisinden uzak durmalıdır. Hak ve hukuka dikkat etmelidir. İlim sahibi olmalı ve ilmin kendisine kazandırdıkları sayesinde riyazetini yapmalıdır. İkinci mertebe; Allah'ı hiçbir zaman akıldan çıkarmamalı ve her durum da Allah'ın rızasına aykırı iş yapmaktan kaçınmalıdır. Üçüncü mertebe; nefesine ağır gelen şeylere karşı çıkmalı, nefsin arzuladığı kötülöklere Allah'a fânî olmayı düşünerek itiraz etmelidir. Böylece kötölöklere mahvı için kapı açılmış olsun.⁴²

İlim ve irfan ile mücehhez olan ve nefsinin tezkiye sürecine koyulan derviş, yeme içmedeki ölçüye riayeti, konuşma edebindeki hassasiyeti, uykusunu kontrol sonucu keşfe mazhar olmak ister. Riyazet eğitimi gereğince gerçekleşen çile, halvet, itikaf, hizmet, seyahat, tesbihat, evrad ve ezkar deneyimleri ile kalbî kıvama ermeye çalışır. Tahalluk boyutunda edindiği zirve deneyimle tahakkuk erbabı olmaya başlar. Dilinden hikmet, kalbinden rikkat, ruhandan iştihak, tüm organlarından şefkat emarelerini belirtmeye başlar. Hayır ve istikamet yolunda gösterilen sabır ve sebat deneyimleri ile Hakk'a dost olma ve felaha erme nimetine mazhar olur. Riyazetle kaybeden değil kazanan olur. Riyazetle tükenmişliğin değil kazanmanın sevincine erer. Geçici tutkularından kurtulurken ebedi saadete ermenin hazzını duyar.

⁴² Hamdi Kıziler, *Câhidî Ahmed Efendi ve Tasavvuf Felsefesi*, Tutku Yayıncılık, Ankara 2006, ss. 24-245.

Kaynakça

- Akşemseddin, *Risâletu'n-Nuriyye*, Süleymaniye, Hacı Mahmut Efendi, no. 2863.
- Akkirmânî Nakşî Ali, *Dîvân*, (haz. Hikmet Atik), Ankara 2003.
- Akkirmânî, Nakşî Ali, *Gavriye Mesnevisi*.
- Cebecioğlu, Ethem, "Hoca Ahmed-i Yesevî", *Yesevîlik Bilgisi*, Ahmet Yesevî Vakfı yay., Ankara 1998.
- Ed-Deylemî, Ebu ŞucaŞiruye b. Şehredar, *Firdevsü'l-ahbârbime'sûri'l-kitabi'l-muharrec*, Daru'l-Kitabi'l-Arabî Yay., Beyrut 1987, hno: 4062.
- El-Kelâbâzî, Tacu'l-İslam Ebu Bekir Muhammed, *et-Taarruf li-Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, (tah. Mahmud Emin En-Nevevi), el-Mektebetu'l-Ezheriyyetuli't-Turas, Kahire 1992.
- El-Kuşeyrî, Ebu'l-Kasım Abdülkerim, *er-Risâletu'l-Kuşeyriyye fi ilmi't-tasavvuf*, (haz. Ma'rufZerrik-Ali Abdulhamid Baltacı), Daru'l-Hayr, Beyrut 1993.
- Havva, Said, *Ruh Terbiyemiz*, İstanbul 1986.
- İbrahim, Emiroğlu, , *Sûfi ve Dil*, İstanbul 2002.
- İmam Gazalî, *İhyâuulumiddin*, (çev. Mehmet Serdaroğlu), İstanbul 1973.
- Kıziler, Hamdi, *CâhidîAhmed Efendi ve Tasavvuf Felsefesi*, Tutku Yayıncılık, Ankara 2006.
- Palmer, Martin, *Yin ve Yang*, (çev. Nafiz Güder), Dharma Yay., İstanbul 2000.
- Rûmî, Eşrefoğlu, *Müzekki'n-Nüfûs*, (nşr. İsmail Efendi), İstanbul 1321.
- Ornstein, Robert E., *Yeni Bir Psikoloji*, (çev. Erol Göka), İnsan yay., İstanbul 2001.
- Öztürk, Y. Nuri, *Kur'an ve Sünnete Göre Tasavvuf*, İstanbul 1989 .
- Schimmel-Annemarie, *İslamın Mistik Boyutları*, (çev. Ergun Kocabıyık), Kabalıcı Yayınevi, İstanbul 1999
- Schimmel, Annemarie, *Tasavvufun Boyutları*, (ter. Ender Güral), Ankara 1982.
- Tirmizî, SeyyidBurhanettin, *Ma'ârif*, Konya MevlânâMüzesi, no: 2118.

