



Fecr Yayınları: 811

VARLIĞIN MERKEZİNE
HİKMET YOLCULUĞU
Kâmil İnsan Olma Sürecine Dair Bir İnceleme

Hatice Refhan ORAL TEMİZKAYA

© FCR YAYIN REKLAM BİLGİSAYAR SAN. ve TİC. LTD. ŞTİ.
(Sertifika no: 13178)

Mizanpaj ve Kapak
FCR

Baskı ve Cilt
NY MATBAACILIK YAYINCILIK
Ostim OSB Mh. 1250 Cd. No: 24 Yenimahalle/ANKARA
Tel: (0533) 591 86 17 (Sertifika no: 50732)

1. Baskı: Mart 2024

ISBN: 978-625-6602-64-9

FCR YAYIN REKLAM BİLGİSAYAR SANAYİ ve TİC. LTD. ŞTİ.
Hacı Bayram Mahallesi Boyacılar Sokak No: 14/1
Ulus-Altındağ/ANKARA • Tel: (0312) 310 08 60
Web: www.fcr.com.tr • e-mail: fcr@fcr.com.tr

VARLIĞIN MERKEZİNE HİKMET YOLCULUĞU

Kâmil İnsan Olma Sürecine Dair Bir İnceleme

Hatice Refhan ORAL TEMİZKAYA

Ankara 2024

Hatice Refhan ORAL TEMİZKAYA

Hatice Refhan Oral Temizkaya; 1965 yılında İskenderun'da dünyaya geldi. İlk, orta ve lise eğitimlerinin ardından, 1988 yılında Ankara Gazi Üniversitesi, Dış Hekimliği Fakültesi'nden mezun oldu. Mezun olduğu 1988 yılından 2010 yılına kadar bir yandan kamu hastanelerinde çalışırken, bir yandan da serbest dış hekimliği yaptı. Bu dönem zarfında görsel sanatlar alanında çalışmaları, kişisel ve karma sergileri olmuştur. 2000'li yıllardan itibaren tasavvuf, Doğu Mistisizmi ve enerji şifası üzerine araştırmalar yapmaya başladı. 2011 yılından başlayarak Pranik Enerji Şifası, Pranayama, Durugörü, Yoga, Arhat Yoga ve Reiki eğitimleri aldı. 2013 yılında temel ve ileri psikoloji, kuantum düşünme teknikleri gibi sertifika programlarına katıldı. 2014 yılında Tıbbî Hipnoz Eğitimi'ni Üsküdar Üniversitesi'nde tamamladı. Çeşitli hipnoz kongrelerinde bulundu. 2014 yılından itibaren akupunktur ve manuel terapi konularında eğitim aldı. 2016 yılında Süleyman Demirel Üniversitesi Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Tasavvuf Bölümü'nde tezli yüksek lisansını tamamladı. 2017 yılına kadar regresyon, spiritüel regresyon, E.F.T, hipnoz ve nefes çalışmaları, imgeleme, holotropik ve tamamlayıcı nefes, hipnonefes, Uygur-Çin Tıbbı-Akupunktur, Manuel Terapi konularında eğitim aldı. Temel düzeyde Almanca, İngilizce; orta düzeyde, Osmanlıca ve Arapça bilmektedir. Evli ve iki çocuk annesidir.

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	7
ÖNSÖZ	9
GİRİŞ	17

BİRİNCİ BÖLÜM

KADİM BİLGELİK AÇISINDAN BEN'İN SINIRLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

1.1. Mitoloji ve Kadim Bilgelik açısından Ben'in Anlamı	23
1.2. Farklı Kültürlerde Ben'in Sınırları	44
1.3. Şamanizm	64
1.4. Ölüm Bilinci	98
1.5. Mistisizm ve Dinî/Sûfî Tecrübe	118

İKİNCİ BÖLÜM

TASAVVUFÎ BAKIŞ AÇISINDAN BEN'İN SINIRLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

2.1. Varlık Mertebeleri	145
2.1.1. Varlık Mertebelerine Psikoloji ve Bilinç Perspektifinden Bakış	175
2.2. Tasavvuf ve Devriyye (Devir Nazariyesi)	184
2.2.1. Evrim	209
2.3. Dört Unsur (Anâsır-ı Erbâ)	220
2.3.1. Can- Astral Beden	234
2.3.2. Astral Plan	238
2.3.3. Zihinsel Plan	238
2.4. Hubut (İniş)	240
2.5. İnsanda İşleyen Kuvvetler	262
2.5.1. Kalp, Kalbin Bölümleri "Sadr-Kalp-Fuad-Lüb"	268
2.5.2. Ruh	288
2.5.3. Nefs	301
2.5.3.1. Nefsin Hayvanları	324
2.5.4. Akıl	337

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
PSİKOLOJİ AÇISINDAN BEN'İN SINIRLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

3.1. Psikoloji Bilimi ve Tarihsel Gelişimi -----	357
3.2. Psikolojide Yaklaşımlar -----	363
3.2.1. Modern Yaklaşımlar -----	363
3.2.2. Tarihi Yaklaşımlar -----	367
3.2.2.1. Psikanaliz -----	371
3.2.2.2. Kolektif (Toplumsal) Bilinçdışı -----	374
3.2.2.3. Gerçek Benliğe Doğru -----	381
3.2.2.4. Kendini Gerçekleştirme -----	383
3.2.2.5. Benlik -----	387
3.2.2.6. Transpersonel (Benötesi) Psikoloji -----	401
3.3. Bilincin Katmanları ve Farklı Bilinç Durumları: Günlük Alışılmış Bilinç Durumu- Uyku-Rüya-Hipnoz-Yoga-Şamanik Bilinç Durumu-Holoterapi-Dua-İbadet-Zikir- Tefekkür-Rabıta-Semâ-Semah -----	411

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BEN'E ULAŞMA YOLUNDA PSİKOLOJİ VE KADİM BİLGELİK BİRLİKTELİĞİ

4.1. Sufi Gelenekte İlâhî Nefes -----	451
4.2. Can: Prana: Chi: Yaşam Enerjisi ve Şifa İlişkisi-Akupunktur -----	471
4.2.1. Geleneksel Uygur (Çin) Tıbbı ve Akupunktur -----	501
4.3. Sufi Gelenekte Benötesine-İlâhî Ben'e Ulaşma Yol ve Yöntemleri Benötesi'ne Ulaşmada Tasavvuf ve Psikoterapi -----	509
4.4. Benliği Tanımlamak ve İnsan-ı Kâmil: Kendini Bilen Rabbi'ni Bilir -----	541
4.6. İki'yi Bir Etmek -----	592
4.7. Kayıtlı Olmaktan Uzak İtikad -----	631
SONUÇ -----	673
KAYNAKÇA -----	683
DİZİN -----	697

KISALTMALAR

a.g.e.	: Adı geçen eser
a.g.m.	: Adı geçen makale
a.s.	: Aleyhi's-selâm
a.s.m.	: Aleyhisselât'u-vesselâm
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
Bkz.	: Bakınız
B.O.S	: Beyin-Omurilik Sıvısı
C	: Cilt
Çev.	: Çeviren
Dr.	: Doktor
Doç.	: Doçent
DNA	: Deoksi-Ribo-Nucleic Asit
Hız.	: Hazreti
k.s.	: Kuddüsü's sürruh
k.v.	: Kerremallahü veçhe
İ.S.	: İsa'dan sonra
M.Ö.	: Milattan önce
M.S.	: Milattan sonra
s.	: Sayfa
s.a.v.	: Sallallahü aleyhi ve sellem
ö.	: Ölümlü, ölüm tarihi
Prof.	: Profesör
Şerh	: Şerh eden, şârih
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğeri
vs.	: ve sâire
yrd.	: yardımcı
y.y.	: yüzyıl

ÖNSÖZ

Rahman ve Rahim olan Allah'ın adıyla.

Benliğin, “Ben”in tanınması ancak, beşer durumunun aşılmasıyla, akıldan çok daha yüksek bir bilinçle mümkündür. İnsanlık tarihi boyunca insanın yeryüzüne bedenlendiği andan itibaren kendini bulma-bilme ve tanıma çabası ve yolculuğu her devrin bitmek tükenmek bilmeyen esrarengiz serüveni olmuştur. Yüksek benliğe ulaşmanın yolu bilincin çok daha geniş bir perspektifine ulaşmak, günlük rasyonel zihnin de içinde olduğu farklı bilinç tabakalarını keşfetmekle mümkündür. Bunun için insanlığın ortak bilinçdışı anahtarlarıdır, mitler bu noktada bilinmeyene ışık tutar, çünkü ortak bilinçdışının dışavurumudurlar. İnsanlık tarihi kadar eski mitolojinin insanın kişisel ve toplumsal gelişiminde, psikolojik yapının sağlıklı değerlendirilmesinde, ruhun tekâmülünde ve insan ilişkilerinin anlaşılması ve geliştirilmesinde büyük katkısı vardır. Çünkü mitoloji farklı okunan psikolojidir. Bilinçdışına-bilinç üstüne-bilinçaltına ulaşmada köprüdür. Çağdaş psikologlar onu doğru okuyarak insan karakterinin derinliklerine ulaşabilir. Bu yönüyle mitler psikanaliz ile sıkı sıkıya ilişkilidir. Bu noktadan hareketle Jung kolektif bilinçdışı fikrini ortaya atarken öznel dünyanın tekilliğini bir insanlık nesnelliğine bağlama arayışında mutlaklıkta buluşmanın bir ve aynı olmakla gerçekleşeceğini, bunun içinse ara aşamanın kolektif bilinçdışı olduğu fikrini ortaya atmıştır.

Bu bağlamda cennetten kovulma-düşüş; süper bilinçliliğin bilinçdışına geçişinin simgesel anlatımıdır. Dünya'nın yaratılmasıyla sıkışan bilinç, süper bilinçliliği bilinçdışına çevirir. Aynı şekilde bireyin doğumu-yaşamı-ölümü; bilinçdışına düşüş-bilinç-geri dönüş şeklinde özetlenebilir. Yarıdan'ın ve yaratımın birbirinden ayrı olmadığı, yaratım zincirinin maddesel varlığa doğuş-formun olmadığı âleme ölüş şeklinde ruhtan maddeye-maddeden ruha süregiden varoluş çarkı; enerji ve bilinçle gerçekleşir. Her şey yaşam ağında birbirine bağlıdır.

Mitolojik bir arketip olan kahraman figürü egosunu aşıp özüne ulaşma çabasında olan herkesin ortak simgesidir, onun yürüdüğü yol tüm tekâmül okullarının ortak yoludur. Kahraman hepimizin içinde saklı duran, bilinmeyi ve yaşama katılmayı bekleyen tanrısal yaratıcı ve kurtarıcı imgenin simgesidir. Kahraman yaşarken süper bilince ulaşan, onu bilen ve temsil eden kişidir. Kahramanın yolculuğu en eski ‘kendini bilme’ yollarından Şamanizm'den başlayarak Tasavvuftaki Seyr-i Sülûk'a kadar “Ben”in kendinden kendine

gerçekleştirdiği bir seyr-ü seferdir. O, bilinci ve varlığı genişledikçe yerel, kişisel, tarihsel sınırlamaları aşar. Yolculuğun aşamaları çağrı ve benliğin uyanmasıyla başlar, hazır olduğu anda rehber gelir, kahraman adayı öncelikle egosundan sıyrılır, benliğini arındırır ve sınavını başarıyla vererek dünyaya dönmüş olarak geri döner. Bilinçli zihin aşıldığında içimizdeki kahramanla karşılaşırız, onun macerası bir yönüyle mistik özellikler gösterirken, diğer yönüyle psikolojiktir. Mit'in sınırı Yaradan'da erime noktasında biter. İnsan mikrokozmos olarak kozmik tezahürün bütününden ayrılmaz. Sırlarını çözebilirse evrensel sırlara da ulaşabilir, çünkü evrende işleyen yasalar dünyada ve insanda da işlemektedir. Kozmosun her biriminin insanda bir karşılığı vardır ve aslında o iki dünyanın gerçekliğini aynı anda yaşar.

Ortak insanlık mirası mitoloji farklı kültürlerde kendini sergilerken, farklı inanç sistemlerinin ortak amacının “benlik bilgisi”ne ulaşmak olduğunu gösterir. Bunu gerçekleştirirken dünyanın her yeri aslında görünen ve görünmeyen düzeyde sürekli etkileşim halindedir. Bu bağlamda “*İnsanın kendi suretinde yaratılması*”na ait inancın izlerine farklı sistemlerde rastlanır. Türk, Hint, Mısır, Yunan inanç ve felsefe sistemleri, Yahudi Kabala Geleneği, Hristiyan Mistisizmi ve İslâm'ın Özü-batınî yapısı tasavvuf –hepsinin ortak amacı manevî anlamda “benlik bilgisi”ne ulaşmaktır. Farklı kültürler olarak bilinen Doğu ve Batı Bilgeliği'nin sürekli etkileşim halinde dinamik bir yapı olduğu ve insanlığın aslında aynı kaynaktan çıkan müziğin farklı gibi görünen nağmelerini mırıldandığı söylenebilir. Batı dünyasında Avicenna olarak bilinen İbn Sina'nın “*İlim Çin'de de olsa öğreniniz*” hadisinin hikmetince, farklı çiçekleri aşıl原因 arı misali, Doğu'dan aldığı bilgeliği Batı'ya aktararak Batı Tıbbı'nın temellerini atması buna örnek olarak verilebilir.

Bireyleşme Tanrı'nın kendini açığa vurması olarak görüldüğünde benlik gelişimi büyük önem kazanır. Mistisizm aşkınlık yoluyla Yaradan'da erimek ve O'nunla yeniden doğmaktır. Mistik inancın maddiliğinde mitsel unsurlar vardır ve mistik tecrübeyle egonun ‘gerçek ben’ olmadığı anlaşılır, mistisizm çelişik bir kişilikten “Bir”liğe uzanan zor bir yolculuğu içerir. Bu yolda nereden gelip nereye gittiğini bilmek bütün bātını geleneklerin özünü oluşturur. Bunun için kalp, manevî geleneklerde aklın sınırlarını aşan ilâhî bilgiye ulaşma yeri olarak görülmüştür. Sufi bakış açısına göre insanda var olan kuvvetler ve onların aralarındaki dinamik ilişki varlık bilgisi için çok önemlidir. Manevî kalp, Allah'tan öğrenen akıldır, daha üstün olan her bilginin kalpteki yeri de daha derindir. Sufiler ruhun madde (beden) ile birleşmesi sonunda meydana gelen derecelenmenin ilk kademesine nefis derler. Dünya'da var olabilmenin ve canlılığın gereği, nefes alabilmek için zorunlu olan nefis, terbiye edildikçe letafeti artar, safiyet kazanır. Kötü sıfatlar Rabb'e ulaşmada engeldir. Bu se-

beple nefis terbiyesi yoluna, seyr-i sülûka girmek gerekir, amaç cüz'i ruhun küllî ruha kavuşmasıdır. Bu yolda sadece rasyonel akılla değil, içgörü, ruhanî sezgi, nefsi arzu ve benlikten arınarak özgürlüğe Allah bilgisine ulaşılır. Ruh, ölümsüz olan ve Tanrı'nın suretidir; ilahî tecelliyi kabulün gerçekleşmesinin yeridir ve beden üzerinde mutlak hâkimiyetini kurarsa insan mükemmel biçimini alır. Psikolojik ve zihinsel haller ruhun kendisi zannedilmemelidir. Onlar doğaya (nefse) aittir. Ruh bilgisine ancak dolaysız olarak müşahede ile ulaşılır. Akıl ise varlığın hakikatini idrak eden, maddi olmayan ama maddeye tesir eden güçtür.

Mutasavvıflar ruhun boyutları, nefis mertebeleri, manevi kalbin tavırları şeklinde letâif olarak ifade ettikleri enerji bedenleri zikretmişler, her bir mer-tebeyi aşmak için uygun zikir tavsiye etmişlerdir. Yedi enerji beden, yedi nefis mertebesine karşılıktır. Hastalık kim olduğumuzu hatırlamak için kendi ken-dimize verdiğimiz derstir; dosdoğru bir mesajdır. Nasıl dengesizleştiğimizi anlatmakla kalmaz, “gerçek ben”imize ve sağlığa nasıl geri döneceğimizi de gösterir. Enerji bedende başlar, tedavi edilmezse fiziki bedene tezahür eder. Gerçek iyileşme üst şuurdaki büyük kaynakların farkında olarak yapılan teda-viyle gerçekleşir. Doğu bilimi öznelik-nesnellik ayrımının ötesine geçmeyi öğretir. Nefesin ev sahipliği yaptığı evrensel enerji (Prana; Chi; Can), yaşamın temel kaynağı olarak görülür ve tüm formlara hayat verir. Bilim bilincin be-denlerimizin sınırları dışına taşan ve fiziksel maddeyi değiştirme kapasitesi olan son derece düzenli bir enerji olduğunu ortaya koymuştur.

Kadim bilgeliğin yansıması olan geleneksel psikolojilerin insan hakkında ilgilendiği birçok konuyla bugün modern psikoloji de ilgilenmektedir. Bu konuların bazıları bilinç, bellek, öğrenme, algı, rüyalar, irrasyonel davranışlar olarak sıralanabilir. Modern psikolojideki ego (ben) aslında çok daha “kap-samlı ve aşkın bir benliğin” yansımasıdır. Aşkın benliğe ulaşmak için yaradı-lıştaki öze dönebilmek gerekir. Özünde kusursuz olan insanı bilmek, dolay-ısıyla benliği tanımlamak aslında sonsuzluğa ait olmak demektir. Bu noktada sonsuzluk âlemine açılan kapı olan dünyevî zaman algısının aşıldığı “an bilin-ci” önemli bir fonksiyon icra etmektedir. An bilinci geçmiş-gelecek ve şimdinin anın içinde mevcut olduğu, bilincin sınırlarının genişlediği saf sürede gerçekleşir. Aşkınlığa ulaşmak için bilinç üstü anahtardır, sonuçta gerçekleşen birlik bilinci köklü değişimlere yol açar.

Yüzyıllardır mistiklerin, bâtni geleneklerin, Sufilerin yapageldikleri, gü-nümüzde modern psikolojiyle onların harmanlanmasından oluşan yöntemler değişik bilinç halleri oluşturarak, bilince ve bilinçaltına aynı anda ulaşabil-mektedir. İnsana bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak bir bütün ha-linde yaklaşan tıbbî yöntemler görselleştirme (imajinasyon), değiştirilmiş

bilinç durumları, psikanaliz, hipnoterapi, tefekkür ve zikir yöntemleri, nefes tedavileri, olumlu tutum, gerginlikleri giderme-duygu boşaltma, irade güçlendirme teknikleri bunlardan bazılarıdır. Bu yöntemler uygulanırken nefes ve bilinç hepsinde ortak faktörlerdir. İnsanın evrimi ve tekâmülüyle bilinç yapısı arasında bağlantı vardır. Günlük alıştığımız bilinç durumu mantıklı düşündüğümüz, beş duyu farkındalığının yanında, dil, din, gelenek, kültür, çevre etkileri ve tecrübelerimizden etkilenen bilinç durumudur, statik bir yapısı yoktur. İnsan bilincini ve ortak bilinci bir bütün olarak anlayabilmek farklı bilinç durumlarını araştırmakla mümkündür ve bu benlik gelişimi için gereklidir.

Farklılaştırılmış bilinç halleri ile bilinçdışına ulaşırız, aşkınlığı bu şekilde deneyimleriz, bilinçdışımız bizim bütün evrimsel sürecimizi barındırır. Zihin bedende ve beden dışında sürekli. Çağdaş bilimsel araştırmalar bedensiz bilincin yakın ve uzak mekânları gözleme kapasitesine sahip olduğunu bulmuştur. Olağandışı bilinç durumlarını oluşturan bazı haller uyku, rüya görme, meditasyon, yoga, duyuusal izolasyon, hipnoz, nefes egzersizleri, vecd-iştîrak-zikir vb. dir. Topluma yön veren özel insanlar, çeşitli yoğunlukta olağandışı bilinç hallerini deneyimlemişlerdir. Solunum pratikleri bilincin farklı katmanlarını aktifleştirir. Nefes sadece ciğerlere hava çekmek değildir. Kutsal özü de barındırır. Zihin, beden, duygular, ruh arasında köprü olan nefes; Allah'ın zâtının hayat kuvvetidir. Nefesin özü ve tabiat; Nefes-i Rahmânî'dir, yaratma nefesidir. İslam ve tasavvuf çerçevesinde yaşanan tüm rahmânî haller ise nefesleri gözeterek yaşanan "aslî kaynak" ile irtibatı kopmamış değişik bilinç halleridir.

Nereden gelinip nereye gidildiğini anlamanın en kestirme yollarından biri olan varoluş düzeylerinin, "Bir Öz"den ortaya çıkışına tecelli- zuhur-taşma denir. Gizli hazine bilinmek ister. İlk olarak Hebâ üzerinde ilk cevheri Küllî Akıl'ı yaratır. Bilinç okyanusunda Akl-ı Küll'den inerken damlanın yolculuğu sırasında her bir evre yeni bir düalizm oluşturur. Hakk mutlak bilinmezliğinden fiziksel plana inerken letafetini aşama aşama eksiltir. Yukarı doğru çıkılırken ise her aşama kendinden önceki aşamayı içerir ve onu aşar. Mutlak vücûd görünmez ama varlık mertebelerinin sonuncusu ve hepsini kendinde toplayan insan-ı kâmile Hakk görünür. Sufî seyr-i sülûkunda kat ettiği yolu bu iniş ve çıkıştaki aşamalar olan varlık mertebeleri ile bilir. Mutlak Varlık'tan tecelli suretiyle ayrılan nesnenin, çeşitli değişim safhalarından geçtikten sonra, varlıkların en süflisi madde mertebesine inmesine ve sonra aşama aşama yükselerek geldiği noktaya dönmesine devir denir. Devir; iniş ve çıkış kavşından oluşan tam daire olarak modellenir. Kişi nereden gelip nereye gittiğini bilmek dilerse bu sistemi anlamalıdır.

Bugün insanın sorunu; birçok alanda ilerlemeler kaydetmesine rağmen kendinden, tabiattan ve kim olduğunu bilmekten uzaklaşmış olmasıdır. Bu durum yaşamın anlamı ve amacı üzerinden kaygılar, kuşkular ve arayışlar olarak kendini göstermektedir. Sufiler açısından bakılınca ise insanın temel sorunu aslını unutmuş ve 'neyi aradığını bilmiyor' olmasıdır. İnsan aslında Mutlak Aşk'ı tattığı ve başlangıcında kopup geldiği bezm-i elesti özlemektedir. Bu temel sorundan ancak dünyadayken Allah'a vuslat ile kurtulabilir. Normal bilinç hali ise illüzyonlar dünyasını yaşamaktır. Hatırlamak için uyanmak ve kalbin arındırılması gerekir. Sufilikte bilinçdışı kolektif bilinçdışını da içerir. Okyanusa düşen damla onun kalıcılığını kazanır.

İşte bu noktada kadim geleneksel-bütüncül sistemler ve onların son aşaması olan tasavvuf, kimlik ve benliğin dönüşümü ve gelişimini sağlayarak çağımız insanına yardımcı olabilir. Çünkü bireysel din inancının kökü ve merkezi bilinçaltının mistik hallerinde gizlidir, bu haller insan doğasının bir parçası olduğu için psikologlar tarafından dikkate alınmalıdır. Geleneksel psikoterapilerde, modern psikoterapinin aksine, terapi yalnızca semptomlardan kurtulmak değil, kişinin kendisine çizdiği sınırları aşmasının eğitimsel yöntemidir. Bu bağlamda tasavvuf hemen hemen bütün psikoterapi yaklaşımlarını kullanır. Çağımızın sosyasyonel insanının endişe ve nevrozunun dönüşümü için sufi yöntemler etkili olacaktır. Derin iç huzurunun ve yaratıcılığın kazanılması bu sorunların panzehiridir. Ölüm korkusunun yenilmesi, korkunun dönüştürücü olarak kullanılması, hayalî yer değişimi, modeli gözleyerek öğrenme, ustanın gerçek hali ile özdeşleşme (aktarım), kişiye ve duruma özel terapi, çarpıtma ve çatışmalardan kurtarma, hikâye etme ile öğretme, simgesel anlatım vb. sufi terapinin uyguladığı tedavi biçimlerine örnek verilebilir.

Batıda büyük dinlerin bätünü, -psikolojik süreçlerin ve bilincin iradî kontrolü için- birtakım yöntemler olarak anlaşılabilceği fikri oluşurken doğan Tranpersonal (Benötesi) psikoloji Doğu Bilgeliği ile Batı Bilimi'ni bütünleştirmeyi amaçlar, diğer bütün psikolojik yaklaşımları kabul etmekle birlikte daha geniş bir paradigma sunar. Bilinci merkeze alır ve değişik bilinç hallerini inceler. Kişinin daha üst varoluş konumuna geçmesine yardım eder. Çok katmanlı nefis psikolojisi açısından bakılınca terapist hangi katın sakini ile muhatap oluyorsa onun terapisi ve refakati söz konusudur. Benötesi psikoloji bu yönüyle tasavvuftan feyz alır, derinlik ve gelişim psikolojisidir, bütünsel yaklaşır. Amacı içimizdeki ilâhî merkezi tanıyarak ve tanıtarak tekâmülü gerçekleştirilmektir. Manevî rehberler, psikologlar, kendindeki ve başkalarındaki Nefha-i Rahmânî'yi görünür kılma davasına adanmış herkes benötesi psikolojisinin hedef kitesidir. Benötesi Psikolojisi farklılaşmış bilinç hallerine özellik-

le önem verir, çünkü benötesine ulaşmanın yolu günlük algıların üzerine çıkabilmekle mümkündür.

Benlik kavramı günümüzde artık tek bir farklılaşmış kendilik olarak karakterize edilmek yerine, ayrışik ve oldukça çeşitli kimliklerden oluşan bir repertuar olarak tanımlanmaktadır. İnsandaki benlerden hangisi yönetimi ele alırsa o efendi olduğunu zanneder, bu durum içsel çalışma- farkındalık ve yüksek şuur düzeyine ulaşarak aşılabilir. “Ben kimim?” sorusuna son noktada verilecek cevap yaşamın ve ölümün anlamını bilmemizi sağlar. Kâmil insan olabilir için mistik ölüm ve ruhsal dönüşüm deneyimleri daima yaşanmıştır. Sıradan insanı “kahraman savaşçı”ya dönüştüren “ölüm” bilincidir. Fiziksel bedendeyken ölümü tadanlar yaşarken de uyanık (aydınlanmış) olurlar. Aydınlanma yuvaya dönüştür, benliği tanımakta gerekli unsurdur. Tanrısal ışığa ulaşabilmek için insan önce kendi içindeki gizli ışığa ulaşmalıdır.

Kendini bilen, Rabb’ini bilir. Bir kimse nefsini bilerek kendinde tecelli eden Hakk’ı bilmeye başlar. İnsan-ı kâmiller ise neflerini bilmekle Allah’ı bilirler. Çünkü onlar “makamsızlık makamı”na ulaşmışlardır ve merkezdedirler. Kendini tanımak insana mutlak özgürlüğü getirir, kişiyi orijinâl haline döndürür, çünkü kendini bilmenin son aşaması olan mutlak özgürlük tam teslimiyettir. Tüm yaratılmışlarla denge, uyum, sevgi, şefkât ilişkisinde ve adil olarak yaşamasını sağlar. Kendini bilmek insanı ve evreni tanımanın anahtarıdır. Kendi ilâhi suretini gerçekleştiren kimseler tam insan bilincine ulaşırlar. Bunun için evrenin ve küçük evren olan insanın bütün durumları için tasarlanan ve birbirlerinin tamamlayıcısı olan etken(eril) ve edilgen(dişil) - (yin ve yang) prensiplerin dengelenmesi, bu kutupların birbirinin tamamlayıcısı olduğuna götüren idrâk ve onun hayata geçirilmesi gerçek dönüşümle ifadesini bulur.

Bu dönüşümü kendi içinde sağlayan ve kendindeki sınırsızlığı kavrayan, kendine engelin yine kendisi olduğunu, bütünden ayrı olmadığını ve bütüne her an katkıda bulunduğunu farkederek kişi, ariftir. Bu kişilerin artması çağımızın problemlerine ilaç olacak, böylece hayatın her kademesinde denge hâkim olacaktır. Birey ve toplum özünde birdir. Her insan içinde herkesi taşır, güçlü kahraman her birimiziz. İçinde yaşadığımız dönemde insan ruhunun bilinçli ve bilinçdışı alanları arasındaki iletişim kesilmiştir, insan ikiye bölünmüştür. Çağdaş kahramanın görevi bu bölünmüş yapıları birleştirmektir. Dinlerin şu anda geldikleri nokta ve toplumdaki rolleri çıkış amaçlarından çok uzaklaşmıştır. Çözüm kimseyi ötekileştirmeden kaynağın birliğini yaşayıp yaşatabilmektedir. Besmele’deki Rahman ve Rahim esmalarının kendindeki açılımlarını anlayıp dengelemek, şu dönemde yaşayan herkesin amacı olmalıdır. Tüm karşıt kutuplar Yaradan’da birleşir.

Çalışmamız önsöz, giriş, dört ana bölüm ve sonuç bölümlerinden oluşmaktadır. Önsöz bölümü kitabın genel içeriğini açıklar tarzda, özet niteliğindedir. Giriş kısmında araştırmanın konusu, amacı, önemi ve yöntemi anlatılmıştır. Birinci bölümde “Ben” kadim bilgelik açısından değerlendirilmiş, Mitolojinin ve Şamanizm’in Ben’i anlamadaki önemi, farklı kültürlerin Ben’e yaklaşımı, mistik tecrübe ve ölüm bilinci üzerinde durulmuştur. İkinci bölümde tasavvufi açıdan “Ben” araştırılmış, varlık mertebeleri, devir nazariyesi ve evrim, bedene bürünmek için gerekli dört unsur, dünyaya inişin sembolik anlatımı cennetten kovulma-düşüş ve insanın kalp, nefes ve ruhu ile sorumlu olma sırrı olan akıl hakkında bilgi verilmiştir. Üçüncü bölüm günümüz psikoloji bilimine ayrılmış, “Ben”in psikolojinin doğuşundan itibaren günümüze kadarki dönemde algılanışı ve yaklaşım biçimleri kısaca değerlendirilmiş, benlik, bilinç ve bilincin farklı katmanları, farklı bilinç durumları üzerinde durulmuş, geleneksel ve tamamlayıcı şifa yöntemleri (hipnoz, akupunktur, yoga, nefes teknikleri, dua, zikir, tefekkür vb.) incelenmiş, geleneksel psikolojilerle modern psikoloji arasında geçişler araştırılmıştır. Dördüncü bölümde kadim bilgeliğe psikolojinin nasıl buluşturulacağı irdelenmiş, özellikle sufi gelenekte “Ben”e yaklaşımla, nefesin önemi, yaşam enerjisi-şifa ilişkisi üzerinde durulmuş, “Ben”e ulaşmada kâmil insan olma hedefi ve onun bütünlüğü-birliği gerçekleştirilmesi, böylece hiçbir şeyle kayıtlı olamayacak kadar sınırlarını genişletmesi araştırılmıştır. Sonuç bölümü çalışmanın kısa bir değerlendirmesi ve öneriler niteliğindedir.

Bu çalışma ezber bozanlara, İlahî ışığı kendi özünde bulmakla kutsala gerçek değerini verenlere, bütün dinî-felsefi-bilimsel tezahürlerin tek bir hakikatin varyasyonları olduğunun bilinciyle Yaradan’la ilişkilerini insanların yoluna ışık tutmak-şuurlarını aydınlatmak için canları pahasına açanlara, katledilenlere, çarmıha gerilenlere, derisi yüzülenlere, ateşe atılanlara, taşlananlara, sürgün edilenlere türlü eziyete reva görülenlere ithaf olunur. Modern bilimin geldiği şu noktada onların cesurca kendilerini adayışlarının kolektif insan şuuruna kazandırdıklarının payı, etkisi ölçülemeyecek kadar büyüktür. Onlar olmasaydı bugün ne aslımızı, özümüzü, nereden gelip nereye gittiğimizi araştırabilirdik, ne de farklılaştırılmış bilinç hallerine, bu hallerin bizi aslımıza götürüşüne şahit olabilirdik. Şimdi insanlar bilimsellikle bunları deneyimleyebiliyorlarsa onların samimi örneklikleri sayesindedir.

“Rabbim bana doğru ve eğrinin (ne olduğuna) hükmedebilme bilgi ve yeteneği başıyla ve beni dürüst ve erdemli insanların arasına kat ve bana gerçeği benden sonrakilere ulaştırma gücü ver ve beni nimetlerle dolu bahçenin varislerinden biri yap.” Şuara 26/83-85