

MODERN İNSANIN BİR İHTİYACI OLARAK RİYAZET VE ERZURUMLU İBRAHİM HAKKI'NIN RİYAZETLE İLGİLİ GÖRÜŞLERİ

Vahit GÖKTAŞ (*)

Özet

Tasavvuf, konu olarak insanı seçer ve onun olgunlaşmasını gaye edinir. Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri de bu yönde önemli eserler yazmış olan bir mutasavvıftır. Onun insanı tanıma ve kendisini geliştirmesiyle alakalı modern insana söyleyecek çok sözü vardır. Yazdığı eserler ve ifade ettiği fikirler bugün dahi güncelliğini korumaktadır. Tasavvufun hedeflediği insan-ı kâmil olabilme yolunda önemli bir eğitim metodu olan riyazet düşüncesi ve uygulaması, kendini tanımakta ve kendi şehvetlerine hâkim olmakta zorlanan günümüz insanının manevi hastalıklarının tedavisinde bir ilaç mesabesindedir. Biz de bu makalemizde İbrahim Hakkı Hazretlerinin konuyla ilgili görüşlerini ele aldık. Konuyu ele alırken günümüz insanının manevi ve psikolojik problemlerine ışık tutmaya çalıştık.

Anahtar Kelimeler: Riyazet, Uzlet, Halvet, Tasavvuf, İnsan, Marifetnâme, Manevi Gelişim.

Ascetism as a Necessity for the Modern Man and Thoughts of Ibrahim Hakki of Erzurum on Ascetism

Abstract

Sufism takes the man as its subject and aims at his perfection. Ibrahim Hakki of Erzurum is a significant Sufi who has created works in this direction. He has many sayings to be pronounced by a modern man in relation to man's recognition and development of himself. Works authored and opinions expressed by him still keep their vitality even today. The philosophy and practice of ascetism, which is an important training method in the way of becoming perfect human being as targeted by Sufism, constitute an elixir for the treatment of spiritual illnesses of today's mankind, who fails to recognize himself and have sovereignty over his lust. In this article, we study the opinions of Ibrahim Hakki of Erzurum about this issue. We tried to put light on the spiritual and psychological problems of today's man under the scope of this concept.

Key Words: Ascetism, Khalwa, Sufism, Human, Marifetnâme, Spiritual Development

*) Doç. Dr., Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi.
(e-posta: vahitgoktas@gmail.com)

Giriş

Riyazet, Arapça terbiye ve ıslah etme, idman yapma, eğitime vs. gibi anlamları olan bir kelimedir. Nefsi eğitmek üzere onu aç, susuz ve sevdiği şeylerden mahrum bırakmaya riyazet denir. Nefsi ibadete alıştırmak üzere eğitmek de, riyazettir. Nefis cihadı bir ömür boyu sürer. Bu yüzden sufiler, tasavvufu “barışı olmayan savaş” olarak nitelendirmişlerdir. (Cebecioğlu, 1997: 597.) Mücâhede, nefsi iyiliğe zorlamak, riyazet ise onu bu işe alıştırmaya çalışmak olarak da tanımlanmıştır (Serrac, 1999, 513).

Sufiler az yemeye, az uyumaya, yalnız kalmaya sürekli zikir ve tefekkür etmeye alışan nefsin kurtulacağına inanırlar. Nefsi terbiye için bazen onu zor ve ağır işlere koşarlar. Bir deri tabaklanmadan ve terbiye edilmeden önce pis, sonra temiz olduğu gibi nefis de mücâhede ve riyâzette evvel pis, sonra temiz sayılır. “Nefsini eğiten kurtulur, kirlenen hüsrana uğrar.” (Şems, 9, 10) ayeti ile bu hususa işaret edilmiştir. Çile çekmek, erbaîn çıkarmak, sefere çıkmak, inzivâya çekilmek riyâzet şekilleridir. Hucvirî’ye göre nefis köpektir. Avladığı şeyin mubah olması için eğitilmesi şarttır. Riyazet sayesinde sâlik nefisine hakim olur, aşağı arzularını dizginler, kendisini disiplin altına sokar (Uludağ, 2005: 297-298).

I. Az Yemek

İbrahim Hakkı Erzurumi Hazretleri Marifetnâmesinde riyazeti, diğer pek çok sûfinin de ele aldığı şekliyle “Az yemek, az uyumak, az konuşmak, uzlet, zikir ve fikrin faydaları” başlıklı müstakil bir bölümde anlatmaktadır. Buradan riyazetin birinci maddesinin az yemek olduğu anlaşılıyor. Zaten diğer maddeler de az yemekle sağlanıyor (Kara, 1990:107).

I.1. Çağımızın Çok Yeme Hastalığı Obezite

Günümüzde ekonomik durumun iyileşmesiyle, üretimin artmasıyla ve her türlü yiyecek maddesine kolay ulaşma imkanlarıyla insanların çoğu, eski asırlara göre bolluk içinde yaşamaktadır diyebiliriz. Bu bollukla beraber hayat tarzı ve yeme alışkanlıkları da değişmiş durumdadır. İnsanlar daha az güç gerektiren işler yapıp daha çok yemek suretiyle sürekli kilo almaktalar. Öyle ki bu durum obezite denilen yeni bir hastalık olarak ortaya çıkıyor.

Obezite, genel olarak bedenın yağ kütlelerinin yağsız kütleyle oranının aşırı artması sonucu, boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır. Yetişkinlerde sinirsel, hormonal, kimyasal, fiziksel mekanizmalarla vücut ağırlığı belirli bir düzeyde tutulmaktadır. Bu mekanizmaların bir veya birkaçındaki bozukluk bu dengeyi olumsuz yönde etkilemektedir. Dengenin bozulması beden ağırlığının değişmesiyle sonuçlanır (Akbulut G, Özmen M, Besler T, 2007:2).

I.2. Çok Yemenin Zararları

Obezitenin, özellikle insüline bağımlı olmayan şeker hastalığı, koroner kalp hastalığı, yüksek tansiyon, bazı kanser türleri, mide-bağırsak hastalıkları, obstrüktif uyku apnesi (uykuda solunumun kısa süreli ve tekrarlamalı olarak durduğu bir hastalık) ve bazı romatizma türleri gibi hastalıklarla sıkı ilişkisi vardır. Obeziteye bağlı hastalıklar yandaki

tabloda özetlenmiştir. (Akbulut G, Özmen M, Besler T, 2007:8)

Ayrıca obezitenin psikolojik etkileri de önemlidir. Obezite yaşam kalitesini oldukça düşüren bir hastalıktır. Yapılan çalışmalar obezitesiyle barışık olan çok az oranda kişinin varlığını ortaya koymaktadır. Obeziteli hastaların genellikle kendilerine güvenleri düşüktür. Obeziteli hastalara uygulanan “Yaşam Kalitesi Ölçeği” “Vücut Algısı Ölçeği” ve “Benlik Saygısı Ölçekleri”nde Obeziteli hastaların genelinin yaşam kalitelerini düşük buldukları, vücutlarını beğenmedikleri ve değiştirmek için çaba sarfettikleri, benlik saygılarının genel popülasyona göre daha düşük olduğu görülmüştür (Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 2005).

Tasavvufta sâlikin asıl amacı, Hakk’a vusluttur. Riyazet ve riyazetle birlikte ele alınan mücâhede bu yolda bir vasıta dırlar. Riyazetle kişi nefsinin istek ve arzularını dizginlemeyi öğrenir. İnsan nefsi, yeme içme, konuşma, cinsel isteklerin peşinde koşma, uyuma gibi şeylerden lezzet alır. Ancak bu istekler kontrol edilmediği zaman kişiye zarar verebilmektedir. Riyazet ise bunların tedavisinde sûfilerin kullanmış olduğu bir metottur. Ancak şu da unutulmamalıdır ki, insandaki olumsuz sıfatlar tamamen yok olmaz, sadece kontrol edilebilir. Nitekim tasavvuf kitaplarında riyazetle birlikte ele alınan mücâhede ile ilgili olarak “Bizim uğrumuzda mücâhede edenleri yollarımıza iletiriz.” (Ankebut, 69) ayeti bu uğurdaki çaba ve gayretin sürekli olduğunu ifade etmektedir. Meşhur sûfilerden Ebu Ali ed-Dekkâk ise konuyla ilgili olarak şöyle demiştir: “Dışını mücâhadeyle süsleyenin içini Allah müşahedeyle güzelleştirir”(Yılmaz, 1997: 191).

İbrahim Hakkı Erzurumî Hazretleri ansiklopedik tarzdaki meşhur Marifetnâme isimli eserinde; tasavvufî kavramları ele aldığı 11 ayrı başlıktan birine Riyazet’i konu edinir. Diğer konu başlıkları ise şunlardır: Kalp, Sabır, Rıza, Tevekkül, Zühd, Marifetullah, Muhabbetullah, Halvet-Uzlet, Zikir, Tefekkür.

Biz ise burada öncelikle riyazetin temeli olan az yemekle ilgili İbrahim Hakkı hazretlerinin görüşlerini ele alacağız. İbrahim Hakkı Erzurumî Hazretleri Marifetnâmesinde çok yemenin zararlarını on madde halinde şöyle sıralamıştır:

Kalp-Damar Sistemi	Yüksek tansiyon Koroner kalp hastalığı Serebrovasküler hastalık Varikoz venler Derin ven trombozu
Solunum Sistemi	Solunum güçlüğü Uykuya bağlı hipoventilasyon Uyku apnesi Obezite hipoventilasyon sendromu
Sindirim Sistemi	Hiatus hernia Safra taşları Yağlı karaciğer ve siroz Kolonrektal kanser
Metabolik	Dislipidemi İnsülin direnci Tip 2 Diabetes Mellitus Hiperürisemi
Hormon Sistemi	Artmış adrenokortikal aktivite Değişmiş dolaşan seks steroidleri ve bağlayan globülün Meme kanseri Polikistik over sendromu
Hareket Sistemi	Osteoartrit Sinir sıkışması
Böbrekler	Proteinüri
Üreme ve İdrar Sistemi	Endometriyal kanser Prostat kanseri Stres inkontinansı
Deri	Akantozis nigrikans Lenfödem Ter döküntüleri

- 1- Midenin haddinden fazla doldurulması kalbi katılaştırır, karartır ve nurunu söndürür.
- 2- Çok yemek uzuvların gereğinden fazla çalışmasına, kısa zamanda yıpranmasına ve gereksiz yere bozulmasına sebep olur. Çünkü insanın midesi tıka basa dolunca boş şeylere bakar ve boş şeyleri dinlemek ister. Aynı şekilde dil boş konuşmak, ayak gereksiz yere gitmek, eli boş şeyleri tutmak ister. Ferci kabaran shehevî arzusunu dindirmek için cima' ister.
- 3- Fazla yemek ilim ve idrâk azlığına yol açar.
- 4- Çok yiyen kimsenin ibadeti azalır. Çünkü çok yemek bedene ağırlık ve uyku verir. Hisler ve kuvvetler durur. Uykuya dalarak Allah'a itaatten uzak kalır. Bu haldeki insanın atılan leşten farkı mı olur? İbadet için kuvvet ve zindelik gerekir ki bu da az yemekle ve nefisle cihad etmekle mümkün olur.
- 5- Çok yiyen kimse ibadetinden zevk alamaz.
- 6- Çok yemekte harama düşmek tehlikesi vardır. Zira helâl az, haram ise sana çokça gelir.
- 7- Çok yemenin, yenilecek şeyin kazanılması, getirilmesi, hazırlanması, yenilmesi, sindirilmesi, gereksiz kısmının dışarı atılması gibi birçok külfetleri vardır. Ayrıca çok yemenin doğurduğu hastalıklardan kurtulmak için çalışmak gibi hem bedeni hem de ruhu yoran birçok faaliyetler vardır.
- 8- Çok yemek, ölüm hastalığının şiddetli olmasına sebep olur.
- 9- Çok yemek kişinin ahirete olan bağlılığını azaltır.
- 10- Çok yemekte arlanma ve kınanma vardır. Çok yemek, şehveti artıracak gibi faziletleri de terk ettirir. Dünyanın helâlinden verilecek hesap, haramlarından da görülecek azap vardır. Dünya lezzetleri bir serap ve hayal, süsü ise zarardır ve yalandır (İbrahim Hakkı, 618-620).

I.3. Az Yemenin Faydaları

Sufiler açlığı manevî gıda olarak yorumlamışlardır (Shimmel, 1999: 23). İlk dönem müellif sûfilerinden Hucviri'ye göre, insan ne kadar çok yerse nefsi o kadar kuvvetli hale gelir. Hevâ ne kadar yayılma alanına sahip olursa, saldırganlığı da o oranda artar. Salık kendisini gıdadan uzak tutarsa hevâsı zayıflar, akli güçlenir, nefsin gücü damarlardan kesilip atılır ve böylece birtakım sırlar daha zâhir olur (Hucviri, 1982:468).

Benzer şekilde günümüzde tıp bilimi de çok yeme hastalığı obezitenin tedavisinde az yeme alışkanlığını kazanmanın gerekliliğinden bahseder. Ağırlık kaybı, obeziteye bağlı sorunları azaltır, sağlığı düzenler. Obezitenin mekanizması tam olarak çözülmediği için tedavi de sıklıkla yetersiz kalmaktadır. Ağırlık kaybedenlerin ancak yüzde beşi kaybettikleri ağırlıkları koruyabilmekte, büyük bir oran ise tekrar almaktadır. Obezitenin tedavisi, diyet, egzersiz, davranışsal değişiklikler, ilaçlar ve cerrahi yöntemlerle ve genellikle de birden fazla yöntemin birlikte kullanılması ile sağlanır. Ancak halen tedavi edilmesi zor bir hastalıktır. En güvenli ve etkili tedavi yaklaşımı yaşam tarzı ve davranışsal değişiklik-

ler olsa da, bunların uygulamaya konması pek de kolay değildir. Obezite nadiren geçici olup kronik bir hastalık gibi ele alınmalıdır ve bu nedenle de tedavisi uzun dönemlidir. Ciddi kalori kısıtlanmasıyla önemli derecede ağırlık kaybı sağlanabilse de, kazanılan davranış değişikliklerini koruma çabaları olmazsa, kaybedilen yağlar geri kazanılır. Yeme alışkanlıkları ve aktivitedeki kalıcı yaşam biçimi değişiklikleri, kalıcı ağırlık kaybı ile sonuçlanır. Enerji alımının kısıtlanması zayıflamak için en etkili ve verimli yoldur. Örneğin günde 500 kcal'lik bir kısıtlama, haftada yaklaşık ½ kg yağ kaybına neden olur. Oysa egzersiz günde 500 kcal'lik enerji harcayabilmek çok güçtür. Yoğun fiziksel aktivite zayıflama sonrası ağırlık artışı önleyebilir. Bazı hastalar verilen yönergeler doğrultusunda yeme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite davranışlarını kendi kendilerine değiştirebilseler de, bazıları bunun için dışarıdan desteğe gereksinim duyar (Akbulut G, Özmen M, Besler T, 2007:9).

I.4. Az Yeme Alışkanlığının Kazanılması

Obezitenin tedavisi temel olarak az yemektir. Ancak az yemenin bir hayat tarzı haline gelmesi ve devamlı olması bir anlam ifade eder.

İbrahim Hakkı Erzurumî Hazretleri tarikate yeni giren dervişlerin beslenmeleri hususunda Marifetnâmesinde şöyle diyor: Marifet yoluna yeni girenler yemekte orta yolu tutmalıdırlar. Yani ne çok yemeli, ne de çok kısımalıdırlar. Orta derece yemekten kasıt günde 50 ilâ 100 dirhem arasında bir şeyler yemektir (250 ilâ 400 gr.). Bu kalbin parlaması, temizliği ve ruhun cilalanması için gereklidir. Açlık kalbin sağlığı için gerekli bir uygulamadır. Yine aynı şekilde açlık manevi olarak kalbin gelişmesini ve Allah'la daha çok beraber olabilmeyi sağlar. Efendimiz insanın karnından daha kötü bir kap doldurmadığını belirterek, çok yemenin tehlikesine işaret etmektedir (İbrahim Hakkı, 614).

İbrahim Hakkı hazretlerine göre; gıdanın bedene yardımı dokunur. Halbuki gıda için bedene yerleşen tabii kuvvetler vardır. Bunlar şeytanın askerleridir. Bu askerler gıdadan fazla miktarda pay alırlarsa nefsin arzu ve istekleri hem artar hem de kuvvetlenir. Nefsin karanlığı bedeni sarar. Gıdalardan oluşan nem ve yaşlılık beyin damarlarını tembelleştirir. Bu da duyuların hareketini kaybettirir. Uyku gelir. Hatırlama düşer. Yemek az yenirse nefsin bu istekleri yemeğin azlığına göre azalır. Tabii kuvvetlerin karanlığı gider. Şeytanın askerleri zayıf düşer. Kalp parıldar. Kalp temizlenince de parlak ruhunda aklın çalışması daha mükemmel olur. Ruh bedenin hâkimi olur ve kişi insanlık derecesine erer. Bundan şöyle bir sonuç çıkarılabilir: Kendini yemeğe veren ve onun emrine giren kimse bitki derecesinde, şehvi arzularının esiri olan insan, hayvan derecesinde, kendisini ilme ve irfana veren kimse de insanlık derecesinde olur. Çünkü insanın hayvandan daha aşağı olduğu mertebeler vardır. Akıllılar bu sözü edilen süfli mertebede kalmaz. Çalışması ve ibadeti için kendisine kuvvet verecek kadar yer ondan fazlasını terk eder. Tatlı ve lezzetli yemeklere itibar etmez ve onları elde etmek düşüncesinden kendisini kurtarır. İnsanlık derecesini elde ederek Üns derecesine erer. Her muradına kavuşur. Çünkü bitki ve hayvan derecesinden kurtulup insanlık derecesine ulaşmanın en mühim şartı yemek yemeyi azaltmaktır. Kâmil insan olana açlık zarar vermez. Zira açlık sabrın en güzel numunesidir. Onun uzun süre aç kalması, huzurlu olmasının da uzun süre devam etmesi demektir (İbrahim Hakkı, 614-615).

Eşrefzâde az yemekle ilgili şu dörtlüğü söylemiştir:

Az yemekten evliyâ olur kişi

Az yiyenlerin Hak'dır teşvîşi

Çok yiyenlerdir ibadet etmeyen

Çok yiyendir doğru yola gitmeyen (Uludağ, 215).

İbrahim Hakkı Hazretleri, riyazetle ilgili olarak az yemekle doğrudan ilgili olan; az uyumak ve az konuşmakla alakalı hususlardan da bahseder.

II. Az Uyumak

Günümüz insanının en önemli problemlerinden biri de uyku düzensizliğidir. Konuyla ilgili pek çok tedavi merkezi problemin çözümünde insanlara yardımcı olmaktadır. Bu problem nedeniyle argo tabirle “çıldırma” aşamasına gelen insanların sayısı ise gitgide artmaktadır. İbrahim Hakkı hazretleri riyazetin ikinci önemli sacayağının az uyumak olduğunu belirtir.

Ayetlerde uyku ile ilgili olarak dinlenmeye vurgu yapılır ve geceyle gündüzün yaratılışının Allah'ın ayetlerinden olduğu belirtilir: “Yine gecede ve gündüzde uymanız ve lütfundan nasib aramanız da O'nun âyetlerindedir. Şüphesiz ki bunda dinleyecek bir kavim için nice ibretler vardır.” (Rum, 30/23) “Uygunuzu bir dinlenme yaptık. Geceyi bir örtü yaptık. Gündüzü de bir geçim zamanı yaptık.” (Nebe, 78/9-11) “Rahmetinden dolayı, Allah, geceyi ve gündüzü yarattı ki geceye dinlenesiniz (gündüzün) ise O'nun lütfu ve kereminden (rızkınızı) arayasınız. Umulur ki şükredersiniz.” (Kasas28/73) “Sizi geceye ölü gibi uyutan, gündüzün ne yaptıklarınızı bilen, sonra ölüm ânı gelinceye kadar gündüzleri sizi yandırdırıp kaldıran O'dur. Sonunda da dönüşünüz ancak O'nadır. Sonra bütün yaptıklarınızı size O haber verecektir.” (Enam, 6/60) Ayetleri konuyla ilgili ayetlerden birkaçıdır.

İbrahim Hakkı hazretlerine göre çok uyku tembelliktir. Çok uykunun en önemli sebeplerinden biri çok yemektir. O'na göre çok uyku kişinin ömrünü azaltır ve beden hastalanmasına sebep olur. Kişiyi maddi ve manevi zarara uğratar. İbrahim Hakkı hazretleri gece ibadetinin önemine dikkat çeker. Gece ibadetinin kişinin manevi gelişimi için vazgeçilmez bir ibadet olduğundan bahseder. O'na göre seher vakitlerinde uyanık kalmak ise kalbi diriltmektedir. (İbrahim Hakkı, 102) Cennette uyku nimeti diye bir nimetin olmaması, çok uykunun gaffetle özdeş olduğunu ortaya koymak için bir delil olabilir kanaatindeyiz. “Allah uyumaz ve uyuklamaz” (Bakara, 2/255) ayeti konuyla ilgili olarak ayrıca zikredilebilir. İbrahim Hakkı Hazretleri bu ayetle ilgili olarak şöyle bir hikâye nakletmektedir:

Adamın biri bir cariye almış, yatsı namazını müteakip cariye ile yalnız kalınca ona hitap etmesiyle aralarında başlayan konuşma şöyle devam etmiş:

Adam:

- Yatağı ser de yatalım.

Cariye:

- Ey Efendi senin bir Mevlân [efendin] var mıdır?

- Evet vardır.
- Senin Mevlan geceleri uyur mu?
- Hayır o Hayy ve Kayyum'dur, asla uyumaz.
- Sen hiçbir zaman uyumayan Mevla'nın huzurunda yatıp uyumaktan utanmıyor musun?

Cariyenin bu sözleri efendisini çok etkiledi. Gece ibadetini adet haline getirdi ve bütün hayatı boyunca yataкта yatmadı. Bu haliyle veliler derecesine ulaştı. Zira veliler yoluna giren üç hasleti kendisine adet etmelidir: Çok acıkınca az yemek, çok uykusu gelince az uyumak, lüzumu halinde konuşmak ve konuştuğu zaman da az konuşmak (İbrahim Hakkı, 627).

III. Az Konuşmak

İbrahim Hakkı Hazretlerine göre riyazetin üçüncü şartı az konuşmaktır. Günümüzde insanların en önemli hastalıklarından biri de çok konuşmaktır. “Çok konuşmak”, “dedikodu”, “yalan”, “iftira”, “kötü söz” gibi toplum hayatını derinden sarsan tehlikeler hep konuşmayla ilgili hastalıklardır. Kişinin boş konuşması ise hem konuşanı hem dinleyeni psikolojik olarak yormaktadır. Çok ve lüzumsuz konuşmak kişiyi ruhen yormakta, fikir yoğunlaşmasını engellemektedir.

Resûlullah Efendimizin (SAS); “Her kim Allah’ a ve ahiret gününe inanıyorsa hayır söylesin, yoksa sussun.” (Nevevi, Riyazu’s-Salihin, hadis no: 1509) hadisi bu konudaki dengeyi çok açık bir şekilde ortaya koymaktadır.

Sûfi müelliflerden Ebû Tâlib el Mekkî sükûtun aklı geliştireceğini, sahibini takvâ ve verâyâ ulaştıracağını söyler. Allah, sükût edene doğru söz, güzel amel ve iyi bir ilim nasib eder (Mekki, 417).

İbrahim Hakkı hazretlerine göre, kişi konuşunca doğruyu söylemeli, söz verince mutlaka yerine getirmelidir. Yumuşak söz söylemeli, selâmı yaymaya çalışmalıdır. Çok gülmek hafiflik âlâmetidir ve kalbin ölümüne sebeptir. Lafın çok olması mânânın eksikliğine dalalettir. Söz kısa ve özlü olmalıdır (İbrahim Hakkı, 103). Kalp ve dilin insandaki en önemli iki organ olduğuna dikkat çeken İbrahim Hakkı Hazretleri, çok konuşmanın ve gülmenin kalbi öldürdüğünü belirtir. Dilin susması Allah’tan başkasını zikretmemesi, kalbin susması ise kalbin varlık âleminden sıyrılıp Hakk’a ulaşmasıdır. (İbrahim Hakkı, 107), Nitekim Cüneyd- i Bağdadi bu konuda şöyle der : “Allah hakkında mârifet sahibi olanın dili lâl olur.” (Hucviri, 503).

Susmak dille sınırlı değildir. Bilakis kalbin ve diğer organların da sukûtu olduğu gibi kalbin de konuşması vardır. Kalbin konuşması kendisine gelen hatıralar ve ona münkeşif olan sırlardır. Gerçek sûfi sırlarının emînidir ve Rabbına olan aşırı sevgisinden dolayı bu sırlara başkasının muttali olmasını istemez. Dilin sukûtu avâmın, kalbin sukûtu ise âriflerin sukûtu olarak tanımlanmıştır (Affif, 2009: 132).

IV. Uzlet ve Halvet

İbrahim Hakkı Hazretleri az yemek, az uyumak ve az konuşmak bahsinden sonra bu alışkanlıkları kazanma eğitimi olan halvetten ve insanlardan uzak yaşamak anlamına

gelen uzletten bahseder. İbrahim Hakkı hazretlerine göre uzlet, insanlardan uzaklaşırken Allah'a yakınlaşım tam huzura kavuşma anlamına gelir (İbrahim Hakkı, 650).

Uzlet, haktan uzaklaşım, onlardan ayrı yaşamak anlamında Arapça bir kelimedir. Müride başlangıç halinde uzlet gerekir. Uzlet uygulaması, hayat akışı içerisinde küçük zaman dilimlerinde iç murakabe, iç muhasebe için yapılır (Cebecioğlu, 1997: 730).

Halvet, Arapçada yalnız kalım, تنها bir köşeye çekilme demektir. Tasavvufta ise, zihinsel konsantrasyonu ve bazı özel zikirlerle riyazeti gerçekleştirmek üzere, şeyhin müridini, karanlık, dış dünyadan soyutlanmış bir yere, belirli bir süre için koymasındır. Halvet; Hz. Peygamber (SAS)'in vahy gelmeden önce Hira'da uzlete çekilme uygulamasından doğmuştur. Hz. Musa'nın Tur dağında kırk günlük Allah ile olan özel görüşmesinden esinlenerek halvet kırk güne hasredilmiştir (Cebecioğlu, 1997: 321).

Halvetin şer'î dayanağı i'tikâf'tır. İ'tikâf ibadeti için kulun kendisini bir mescide hapsedmesidir. Peygamber SAS Efendimiz her Ramazan'ın son on gününde mescid-i şerifte i'tikafa çekilirdi. Son senesinde de 20 gün i'tikaf yapmıştı.

İbrahim Hakkı Hazretlerine göre halvete girecek kişinin mutlaka bir mürşid-i kâmilin gözetiminde olması gerekiyor. Ayrıca aşağıdaki şartları yerine getirmesi gerektiğini aksi halde halvetin kendisi için tehlikeli olacağını bildiriyor. Bu şartları şu şekilde sıralıyor:

1. İman ve itikattaki tereddütlerini gidermiş ve sağlam bir imana sahip olmaktadır.
2. Abdest ve namaza devam etmek, dünyanın zevklerinden geçmektir.
3. Gönle dönmek, gönlün ve ruhun hakikatine ermektir.

Halvetin rükünleri hususunda da şöyle buyuruyor:

1. Az yemek,
2. Az uyumak.
3. Az konuşmak
4. İnsanlardan uzak yaşamak suretiyle uzlete çekilmek.

İbrahim Hakkı Hazretleri, Marifetnâme'sinde bu maddelere bağlı olarak halvet usulünü etraflıca izah ediyor (İbrahim Hakkı, 662).

Mutasavvıfların çoğunluğu halvet ve uzlette Hint ve Hristiyan mistikler gibi aşırılığa sapmamışlardır. Sosyal hayatı bütünüyle terk etmemişlerdir. İnsanların genelinin standardında, hayattan nasiplerini almışlar, geçimlerini temine yönelmişler, çalışmayı bırakarak dilencilik yapmamışlardır. Sufiler gerçek uzleti sosyal hayatı ve vatanlarını değil, kötü sıfatlarını terk etmekte görmüşlerdir. "Ârif, kâin ve bâindir." Yani bedeniyle halkla olmasına rağmen, ruhu ve sırrıyla onlardan uzaktır. Kuşeyrî'nin hocası Ebû Ali Dekkâk şöyle demiştir: "İnsanların giydiğini giy, yediklerinden ye. Sırrıyla ise onlardan ayrıl!". Bu sözün anlamı "Gerçek uzlet insanlardan uzaklaşmak değil, Allah'la kalmaktır." demektir (Affi, 2009: 131).

Halvetin faydaları da şöyle sıralanabilir:

1. Dilin afetlerinden uzaklaştırır. Zira halvette Allah'tan başka konuşulacak kimse yoktur.

2. Kalp riya ve müdâhene ve riya gibi afetlerden korunmuş olur.
3. Dünyadan yüz çevirme (zühd) ve kanaat meydana gelir.
4. Kötü kimselerle ülfet etme imkanı ortadan kalkar.
5. İbadet ve zikrin çokluğu ile takva yolu aydınlanmış olur.
6. Halvet esnasında beliren ibadet zevki, kişinin güzel sıfatlarla süselenmesine medar olur.
7. Kalp huzura kavuşur.
8. Nefsi kin ve düşmanlık duygusundan korur.
9. Halvet sırasında devam eden tefekkür kulu Allah'a yaklaştırır (Eraydın, 1981:63).

Sonuç

Tasavvufi riyazette az yemekle ilgili uygulama, çağımızın en önemli hastalıklarından biri olan çok yemek ve bunun neticesinde ortaya çıkan sağlık problemleri başta olmak üzere, maddi manevi pek çok rahatsızlığın çaresidir. Çok konuşma ve çok uyuma ise yine üzerinde durulması gereken önemli problemlerdendir. İbrahim Hakkı hazretleri yukarıda da ifade ettiğimiz gibi özellikle çok yemeye ilgili problemi geniş olarak ele alır ve çözüm yollarını ortaya koyar. Bu nedenle günümüz insanının önemli hastalıklarından olan çok yeme, çok konuşma ve uyku düzensizliği gibi hususlara İbrahim Hakkı hazretlerinin ortaya koyduğu reçeteler çok önemlidir.

Kaynakça

- Afîfî, Ebu'l-Alâ (2009). Tasavvuf, İslam'da Manevî Hayat. Çev. Ekrem Demirli, Abdullah Kartal. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Akbulut G., Özmen M., Besler T. (2007). "Yeni Ufuklara". Bilim Teknik Dergisi, (Mart-Ekim) s. 9.
- Cebecioğlu, Ethem (1997). Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü. Ankara: Rehber Yayınları.
- Eraydın, Selçuk (1981). Tasavvuf ve Tarikatlar. İstanbul: Marmara İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Hucvirî, Ali b. Osman Cüllabi (1982) Keşfu'l-Mahcub. Haz.: Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Sertöz Ö., Mete H. (2005). Ege Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. <http://www.genbilim.com/> (Erişim Tarihi: 20.08.2011)
- İbrahim Hakkı Erzurumi, Marifetnâme. Sad.: Abdullah Aydın. İstanbul: Akpınar Yayınları.

- Kara, Mustafa (1990). Tasavvuf ve Tarikatler Tarihi. İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Schimmel, Annemarie (1999). İslamın Mistik Boyutları. Çev. Ergun Kocabıyık. İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Serrâc, Ebû Nasr (1996). el-Lüma‘ (İslam Tasavvufu). Haz. Hasan Kâmil Yılmaz. İstanbul: Erkam Yayınları.
- Uludağ, Süleyman (2005). Tasavvuf Terimleri Sözlüğü. II. Baskı. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yılmaz, H. Kâmil (1997). Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar. İstanbul: Ensar Neşriyat.