

Riyazet ile Nefis Eğitimi¹

Ülkü Er

MA Candidate, North American University, Dept. of Math and Science Education,
berraebru3@gmail.com

Doğan Yücel

Assist. Prof. Dr., Dep. of Oriental Philology, Int. Burch University,
dogan.yucel@ibu.edu.ba ORCID ID: 0000- 0001-6240-8886

Süeda Gül

English Language Teacher, suedagulapss@gmail.com

Emin Osman Uygur

Ph.D. Candidate Dept. of Oriental Philology, Int. Burch University
eminosmanuygurr@gmail.com

Metin Aysel

Dr. Med. Univ. Child and Adolescent Psychiatrist and Psychotherapist,
metin.aysel@yahoo.de

Beyza Aydın

Clinical Psychologist, aydinbeyza369@gmail.com

Özet

Riyazet ile ilgili tanım, açıklama ve çözüm önerileri kaynaklardaki şekliyle derlenmeye çalışılmıştır. Öncelikle tasavvuftaki tanımı ve amacına değinilmiştir. Ayrıca kaynaklardaki bu tanım ve değerlendirmeler şekillerle modellenmeye çalışılmıştır. Bu şekillerde formülle ifade edilmeye çalışılmıştır. Yazının devamında araştırmanın amacı ve yöntemi anlatılmıştır. Yazının devamında ise riyazetin amacı ve çeşitleri üzerinde durulmuştur. Burada da yine şekillerle konuya açıklık getirilmeye çalışılmıştır. Riyazet eğitimi ile ilgili manevi yolculuk vurgulandıktan sonra, Gazali'nin riyazet fikirleri dört başlık altında modellenmiştir. Dört ana başlıktan oluştuğu içinde dört kenarı ve dört açısı eşit bir kare olarak bu dört özellik düşünülmüştür. Çünkü bu dört özelliğe birbirinden bağımsız düşünülemez ve bir evin duvarları gibi birbirine destek olan dört ana unsurdan oluşmaktadır. Gazâlî'ye göre bu mücâhedenin yolları nelerdir ve nasıl yapılır? konularına açıklık getirildikten sonra; tasavvufi eğitimde kullanılan özel eğitim yöntemleri üzerinde durulmuştur. Yani riyazet ile nefis eğitimi konusunda bazı kaynaklar derlenmeye çalışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Riyazet, riyazet metodolojisi, İslam tasavvufu, Riyazet basamakları, nefis eğitimi.

SELF IMPROVEMENT VIA ASCETICISM

Abstract

In this article, the forms found in the sources have attempted a compilation of definitions, explanations, and solution proposals related to Riyazet. Initially, the focus was on the definition and purpose of Riyazet in Sufism, and efforts were made to model these definitions and evaluations based on the sources, often expressed in graphical forms. The purpose and methodology of the research were then explained. Continuing, the article delves into the purpose and types of Riyazet, aiming to provide clarity through visual representations. After emphasizing the spiritual journey associated with Riyazet education, Gazali's ideas on Riyazet were modeled under four main headings. These four categories were conceptualized as a square with equal sides and angles. Following the clarification of the ways and methods of mücâheden according to Gazâlî, the focus shifted to the special training methods used in Sufi education. In essence, efforts were made to compile some sources related to Riyazet and self-discipline.

Keywords: Riyadhath, Riyadhath methodology, Islamic Sufism, Steps of Riyadhath, self-discipline.

¹ This article was prepared within the scope of the project numbered RPsP-2022-1-02 of the Germany-based Association for Psychological and Spiritual Sciences e. V. The authors voluntarily participated in the project.

Giriş

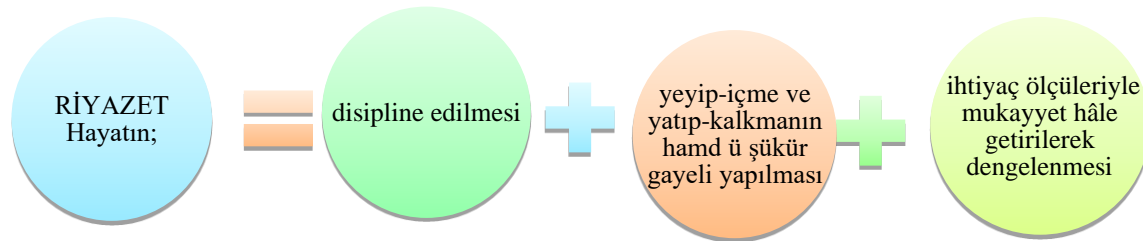
Hızla değişen ve karmaşıklaşan dünyamızda, manevi gelişim ve içsel huzur arayışının giderek artmakta olduğu gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, birçok kültür ve inanç sistemine kök salan riyazet kavramı, bireyin nefis terbiyesi ve manevi yükselişi için önemli bir araç haline geldiği görülmektedir. Riyazet, sadece İslam tasavvufuyla sınırlı olmayıp, aynı zamanda birçok felsefi ve dini geleneğin temelinde yer alan derin anlamıyla öne çıkan bir disiplindir.

Riyazet, bir nevi öz disiplin ve içsel arınma pratiği olarak değerlendirilebilir. Bu disiplin, bireyin nefsiyle mücadelesini içerir, ki bu da kendi zayıf yönlerini fark etme, üzerinde çalışma ve içsel bir dönüşüm sürecine girme anlamına gelebilir. Ancak riyazet sadece kişisel gelişimle sınırlı değildir; aynı zamanda toplum içinde daha olumlu bir etki yaratma potansiyeline de sahip olabilir.

Tasavvufta nefsin sınırı aşan istekleriyle mücadele etmek anlamına gelen riyazet, eğitmek, itaat ettirmek demektir. Az yemek, az uyumak, az konuşmak riyazet yöntemlerinden olup; riyazetin amacı iyi bir ahlâk sahibi olmaktır (Demirci, 2007, s. 12). “Hayatın disipline edilmesi; yiyip-içme ve yatıp-kalkmanın hamd ü şükür gayeli ve ihtiyaç ölçüleriyle mukayyet hâle getirilerek dengelenmesi şeklinde yorumlayacağımız riyâzet; sofîye ıstılahında, nefsin terbiyesi ve ahlâkın tehzihi mânâlarında kullanılmış, yemek-içmek-uyumak dahil, nefsin arzu ettiği şeylere karşı kesin tavır belirleyerek cismanî istekleri gemleme yolu kabul edilmiştir.” (Gülen, 2011, s. 1) Bu tanıma bir şekil verilecek olursa alttaki biçim ortaya çıkmaktadır.

Şekil 1

Riyazet nedir?



Üstteki tanımın ikinci kısmına bir şekil verilecek olduğunda ise alttaki formül elde edilmektedir.

Şekil 2

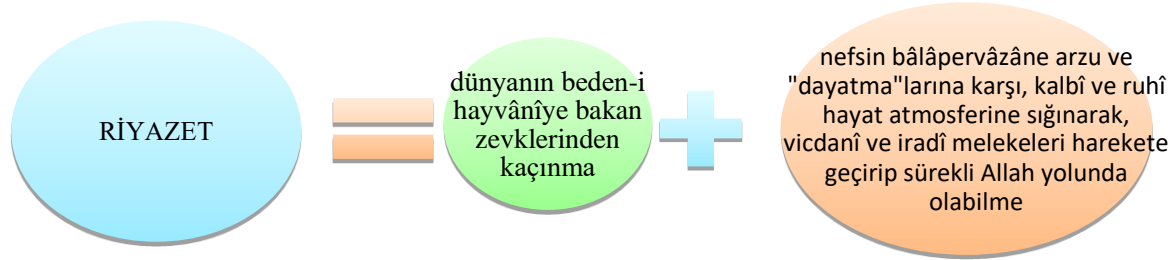
Riyazetin Elde Edilmesi



“Zühd ü takvâ ve kurb u mükâşefe maksadıyla, dünyanın beden-i hayvânîye bakan zevklerinden kaçınma ve nefsin bâlâpervâzâne arzu ve "dayatma"larına karşı, kalbî ve ruhî hayat atmosferine sığınarak, vicdanî ve iradî melekeleri harekete geçirip sürekli Allah yolunda olabilme”dir. (Gülen, 2011, s. 1).

Şekil 3

Riyazet Neden Yapılır?



Gülen'in riyâzete dair bir diğer yorumu da

“Tasavvufta belli işaret kristalleri sayılan *hâl* ve *makam* rızâ ve muhabbet yörüngeli Hak yolculuğunda, riyazâtla ulaşılan ve duyulan bir kısım ukbâ buudlu televvünlere ve televvünler ötesi, tariflere sığmayan zevk-i ruhânî havuzlarıdır. Bu havuzlara ulaşabilme ve onlarda ruhun muhabbet ve rızâ kanatlı ferah-fezâ dünyasını duyma, yaşama hep riyâzetin kolları arasında, nefsin terbiyesi ve ruhun tezhibi vadilerinde gerçekleşir.”

(2011, s. 1) şeklindedir.

Araştırmanın Amacı ve Yöntemi

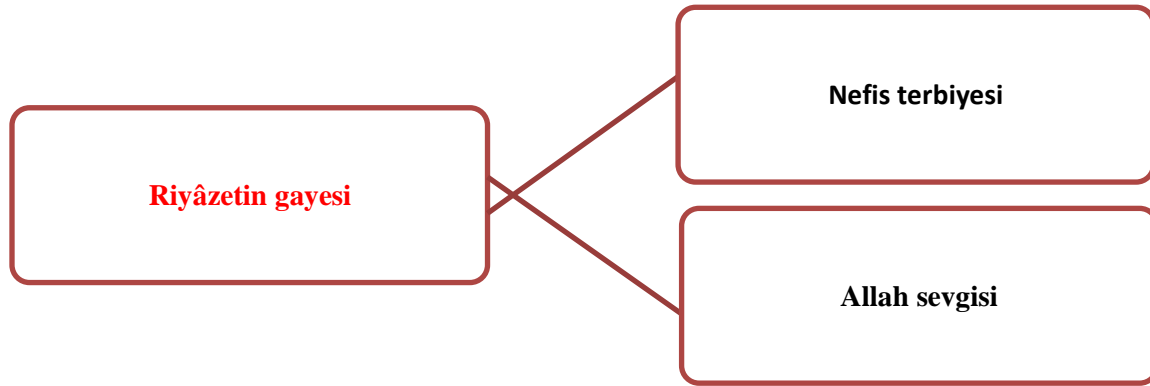
Bu çalışmada riyazetle nefis eğitiminin ilişkisi ne şekilde ve nasıl yapıldığı bir çerçeveye belirlenip bir metod çizilmesi hedeflenmiştir. Konu üzerine yazılan kaynaklarla yola çıkılmıştır. Sonrasında tanımından başlanarak, riyazetin amacı, kaçça ayrıldığı, riyazet eğitimiyle gerçekleşen manevi yolculuk gibi konular açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışmada ortaya konulacak olan metod ve çerçeve riyazet ile nefis eğitiminin nasıl ve ne şekilde olduğu, gayesi ve elde edilen sonuçlar konu üzerine görüşleri ve eserleri bulunan İslam alimlerinin ifadeleri ile belirlenmeye çalışılmıştır. Bu ifadeler bir araya getirilmiş ve yorumları yapılmıştır. Elde edilen veriler şekillerle modellenmeye çalışılmış ve konuyla ilgili bir şablon çıkarılması hedeflenmiştir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmış ve betimsel tasvir deseninden faydalanılmıştır.

Riyâzetin Gayesi

Tasavvuf düşüncesinde riyazetin gayesi, “nefsi, kendi boşluklarından, kendi zaaflarından uzaklaştırarak ona ikinci bir tabiat kazandırma mânâsına *riyazâtü'l-edeb*; sülûkte, murâdın çok iyi belirlenip tek hedef hâline getirilmesi mânâsına *riyazâtü't-taleb*” (Gülen, 2011, s.12-13) şeklinde formüle edilebilir.

Şekil 4

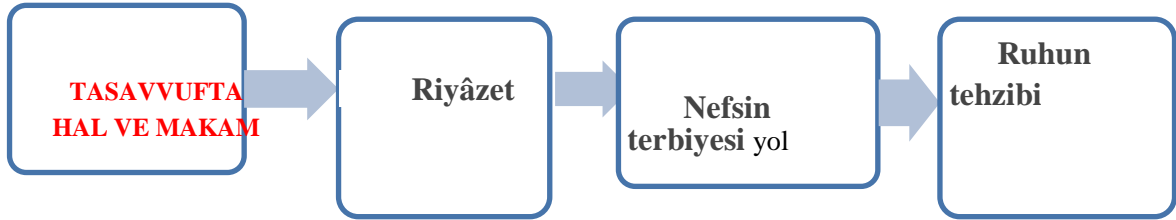
Riyazetin Gayesi



Zaten, insanın, dünyevî eğilimlerden ve cismanî temayüllerden sıyrılarak, kendini Cenâb-ı Hakk'a adayıp, hakikat eri olmayı hedeflemesi mânâsına gelen riyâzetin gayesi de, nefsin terbiye edilip insanlığa yükseltilmesi, Allah sevgisinin, insânî duygu, düşünce ve davranışların kaynağı hâline getirilmesi; yani hep Allah için düşünülmesi, Allah için konuşulması, Allah için muhabbet duyulması "lillah, livechillah, lieclillâh" dairesi içinde kalınarak, her zaman Hakk'ın soluklanmasından ibaret sayılmıştır (Gülen, 2011, s. 1).

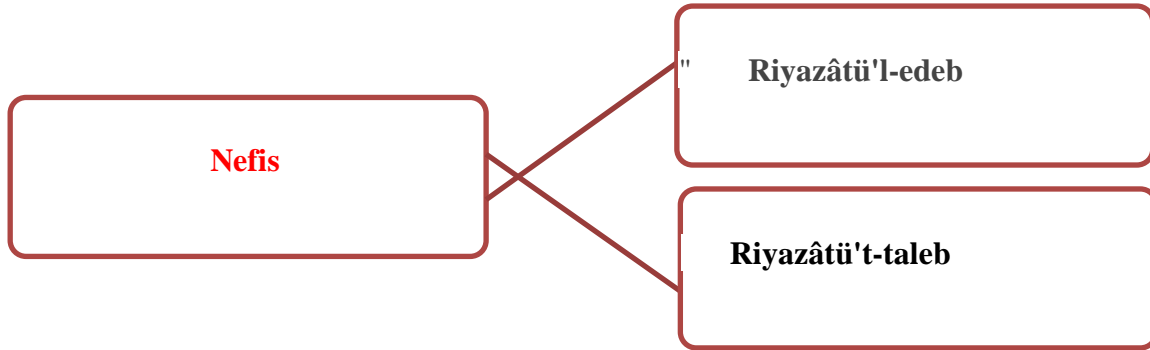
Şekil 5

Tasavvufta Hal ve Makamlar



Şekil 6

Nefis ve Riyazet Çeşitleri



Riyâzet mevzuunda, riyâzet erbabınca, farklı şöyle bir taksime de gidilmiştir:

1) Mübtedîlerin riyazâtı ki; ilim ile ahlâkın, ihlâs ile amelin tehzib edilip, tam bir hakşinaslıkla Hakk'ın da, halkın da hukukuna riayetten ibaret görülmüştür.

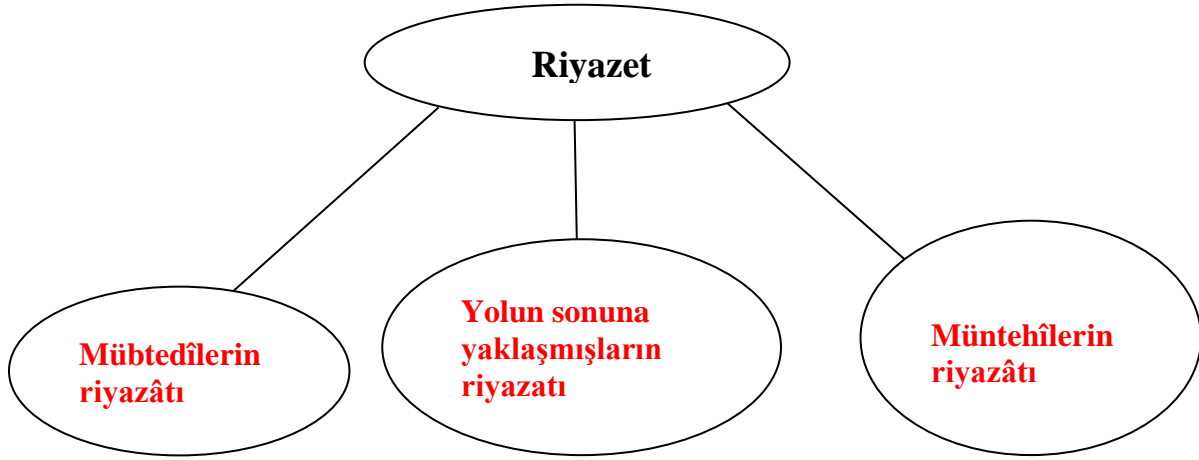
Riyazet ile Nefis Eğitimi

2) Yolun sonuna yaklaşmışların riyazâtı ki, iç dünyası itibarıyla sâlikin, bütün bütün ağıyardan tecerrüd edip, derûnundaki nokta-i istinad ve nokta-i istimdadın sesini alarak, sürekli vicdan ibresinin gösterdiği istikameti takip etmesi.. dahası onun yol mülâhazası ve yolculuk televvünatını tamamen unutması şeklinde yorumlanmıştır.

3) Müntehîlerin riyazâtı ki, hâl ve zevk itibarıyla şâhid ve meşhûd ikiliğinden kurtularak cem'u'l-cem -ileride üzerinde durulacak- mertebesine yürünmesinin yani kalbin derinliklerinde esmâ ve sıfâtın vahdetini duyarak Mün'im'i aynen Müntakim, Kâbız'ı tıpkı Bâsıt, Mâni'i de Mu'tî gibi görüp zevketmek, farklı ve birbirine zıt gibi görünen esmâ-i İlâhî, sıfât-ı Sübhânî ve onların bütün eserlerini denge ve uyum televvünüyle bir tek şey gibi duyup hazzetmenin ünvanı saymışlardır (Gülen, 1994, Sayı 190).

Şekil 7

Riyazet Çeşitleri



Tasavvuf Kültüründe Mücâhede Yöntemleri

Mücâhedenin, tasavvuf kültüründeki uygulamalarına bakarsak nefsi tabîî alışkanlıklarından uzak tutmak, onu isteklerinin aksi yönde zorlamak şeklinde başladığı görmekteyiz. Bunun için bir takım köklü tedbir ve uygulamalara başvurulmaktadır. Tasavvuf eğitiminde riyâzet, çile, erbaîn gibi usuller; halvet, murâkabe gibi kavramlar yer aldığını gözlemlemekteyiz.

Riyazet metodlarından biri olan *erbaîn* veya *çile* çıkarmak, kırk gün boyunca تنها bir yerde, az yiyecekle yetinip, zamanını ibadet, zikir ve tefekkürle geçirmek demektir. Buradaki amaç ise, manevî ve rûhanî gelişme sağlamak ve iç dünyasını zenginleştirmektir. Çile, Mevlevîlik'te bin bir gün sürmektedir. Bu sürede hem mânevî eğitim (mücâhede) hem de fiilî eğitim yapılmaktadır. Gündelik ve genel hizmetlerden birini yapmaktan başlayan, çileye giren aday yeteneğine göre farklı alanlarda yetiştirilmektedir. Örneğin; ney üfler, hattatlık öğrenmekteydi. İç cihâdın metodlarından biri de murâkabe ve muhâsebe olduğunu görmekteyiz (Demirci, 2007, s. 12-13).

Riyazet Eğitimi ile Gerçekleşen Manevî Olgunluk

Nefsin şehevî arzularını kırmak riyazetin amacıdır. Nefsânî duygularının güçlü olup olmamasına göre herkesin riyazeti, ağır ya da hafif gerçekleşmektedir (Cebecioğlu, 1998, s. 113). İslâm tasavvufunda, nefisle mücadeleyi esas kabul edilerek; fitrî duyguları bastırmak ve nefsi öldürmek söz konusu değildir. Nefsi terbiye ederek onu yaratılış amacına uygun bir hâle tasavvuf erbabı dönüştürmektedir. Bu bir çeşit “aşma” yöntemi olarak kabul edilmektedir. Günahlara karşı uyanık olma durumu olan takva ile özellikle şüpheli olan şeylerden kaçınma anlamına gelen verâyı, Kur'ân teşvik etmektedir. İnsanın gönül dünyasını zenginleştirmeyi hedefleyen farz ibadetlerin yanında nafil olan oruç ve gece namazlarına yönlendirmektedir (Müzzemmil 73:6-8) Anlamını düşünerek Kur'an okumayı, karnı boş tutmayı, geceyi ibadetle değerlendirmeyi, seher vakti niyazda bulunmayı, salih insanların sohbetlerine katılmayı kalbin devası ve riyazetin esası olarak gören İbrahim Havvâs (Kuşeyrî, 1993, s. 412) gibi, Hasan el-Kazaz' da riyazetin özellikle şu üç noktada sağlanması gerektiğini söylemektedir: Muhtaç olduğunda yemek, zorlandığı zaman uyumak, zaruret anında konuşmak (Kuşeyrî, 1993, s. 429).

Nefsin kötü ahlâk ve sıfatlardan temizlenmesine, tasavvuf ıstılahında tezkiye denmektedir. Tasavvuf ıstılahında yaygın olarak kullanılan bir tâbir olsa da tezkiye, sadece tasavvufa özel bir kavram değildir. Kur'ân-ı Kerîm'in birçok yerinde, bu kavram, tasavvufta kullanıldığı mânâyı ifade edecek tarzda geçmektedir. Nefsini tezkiye eden kişinin, bunu kendi lehine yapmış olduğundan Bu âyetlerin bazısında, bahsedilmektedir (Fâtır 35:18), bazısında, nefsinin temizleyen kişinin kurtuluşa erdiği bildirilmekte, (Şems 91:9; A'lâ 87:14) bazısında, Adn Cenneti' nin nefsinin tezkiye eden kimseler için olduğu haber verilmekte (Tâhâ 20:76) bazılarında ise Rasûlüllâh'ın (s.a.v.) vazîfelerinden birinin de ümmetini, (şirkten, küfürden, cahâletten ve bütün kötü ahlaktan)

tezkiye etmek olduğuna dikkat çekilmektedir (Bakara 2:151; Âl-i İmrân 3:164; Cuma 62:2) Nefis tezkiyesi, diğer İslamî ilimlere nazaran tasavvuf ilminin en temel konularından birini teşkil etmektedir. Bu nedenle tasavvuf erbabı, nefsin tezkiyesi için kendi meşreplerine göre birtakım usûl ve âdâb ortaya koymaktadır (Özçelik, 2018, s. 44).

Nefsin bütün sıfatları, el-Mekkî'ye göre; tereddüt ve oburluk sıfatlarında toplanmaktadır. Tereddüdün kaynağı cahâlet, oburluğun kaynağı ise hırsken; bu nedenle nefsin temizlenmesinin yolu, bu iki sıfatı ondan izâle etmekten geçmektedir (Mekkî, 1988, s. 264).

Nefsi, açlık, susuzluk, uykusuzluk ve benzeri mücâhede yolları ile terbiye etmekten daha kolay olan yol, Kuşeyrî'ye göre; onu, kibir, gazab, kin ve benzeri kötü ahlaklardan temizlemektir (Kuşeyrî, 1981, s. 160). Cennetle müjdelenen kimselerin, nefsini hevâ ü hevesinden uzak tutan kimseler olduğu bildirilmektedir (Nâziât, 79:40-41). Bu ayetten Kuşeyrî, nefse muhâlefet etmenin, ibâdetin/kulluğun başı olduğunu söyler ve nefsinin yıldızları doğan kimse için Allâhü Teâlâ ile ünsiyet güneşinin batmış olacağını belirtmektedir (Kuşeyrî, 1981, s. 227).

Nefsin tezkiye ve tedâvisi, Gazâlî'ye göre; beden birtakım hastalıklardan korunması ve tedavi edilmesine benzemektedir. Bunun gibi eğer bir nefis, temiz ve güzel ahlâk ile donanmış ise yapılması gereken onu, korumak ve sahip olduğu güzel ahlâkını daha da artırmaya ve kuvvetlendirmeye çalışmaktır. Nefis, kemâl vasfını ve sâfiyetini kaybetmiş ise yapılması gereken, kaybettiği bu vasıfları ona tekrâr kazandırmaya çalışmaktır (Gazâlî, 2010, s. 620).

En zararlı düşman olması nedeniyle, Gazâlî, nefsin ıslahı için uygulanacak tedavi usullerinin çok meşakkatli, bu tedavi için kullanılacak mânevî ilaçlara tahammül göstermenin de çok zor olduğunu düşünmektedir. Bunun nedeni, nefsin dâhilî bir düşman olması dolayısıyla. Gazâlî'ye göre nefis, ev halkından olan hırsıza benzemektedir. Böyle bir hırsızla mücâdele çok zor olduğu için; verdiği zararı en ağır olan hırsız da bu tür hırsız olduğu görülmektedir. Ayrıca bu düşmanın bir de sevimli tarafı vardır. Bu yüzden de mücâdele daha da güçleşmektedir. İnsan sevdiği kişinin ayıplarına karşı kör olduğu için bu yüzden onun ayıp ve kusurlarını görmezden gelmektedir. Nefis takvâ ve verâ ile engel olarak; onu itâat altına alma ve onunla mücâdelede hedefe ulaşabilme imkânı elde edilmektedir. Nefsin hevâsının kırılması ile bu mümkündür. Nefsin hevâsının kırılması ise üç şey ile gerçekleştirilmektedir:

- 1) Nefsi, şehvî arzularını icrâ etmekten engellemek,
- 2), Nefsi, îfâsı zor olan ibâdetleri yapmakla mükellef tutmak,

3) Nefse karşı Allâhü Teâlâ'dan yardım dilemek ve O'na yalvarıp yakarmaktır (Gazâlî, 2012, s. 62).

Mutlak mânâda nefse muhâlefet etmekle, nefsin ıslah edilmesi gerçekleşecek mümkün görülmemektedir. Çünkü nefsi terbiyesi, kendisine hâs birtakım usûl ve âdâbı olan ciddî bir iştir. Kişi, Gazâlî'ye göre; nefsinin cehâletini ve kendisine zarar verip helâkine sebep olacak azgınlığını tanıdıktan sonra, ona, ileri görüşlü akıllı ve âlim kişiler gibi rahmet nazarı ile bakmalıdır. Onun tedâvisi için ne gerekiyorsa yaparak, onu takvâ gemi ile gemlemeli, zarûri olarak ihtiyaç duymadığı fuzuli söz, davranış ve hallerden onu engellemesi gerekmektedir. Ona, ileriye görmekten âciz olan sadece bulunduğu hâle bakan câhillerin ve çocukların gözüyle bakmak, onun tedâvisi için birtakım elem ve ızdıraplardan kaçmak doğru olmamaktadır (Gazâlî, 2013, s. 235).

Kişi, azarlama, kınama, azletme ve kötöleme gibi usullerle nefsini baskı altına alma yoluna sınımsız uyarsa; bu durumda nefsin, Nefs-i Emmâre mertebesinde sırasıyla *Nefs-i Levvâme*, *Nefs-i Mutmainne*, *Nefs-i Râziye* ve *Nefs-i Mardiyeye* mertebelerine çıkması ümit edilmektedir. Nefsin bu şekilde yükseltmek isteyen kişi, dâimâ ona hatırlatmalarda bulunmalı, gerektiğinde onu azarlamalı, başkalarına vaaz etmekle meşgûl olmak yerine, kendi nefesine vaaz etmekle meşgûl olması gerekmektedir (Gazâlî, 1973, s. 241-242).

Gazâlî'ye göre mücâhede, nefsi, hevâsından alıkoymanın ve saâdeti elde etmenin yollarından biridir. Ama mücâhedenin nefis tezkiyesinde müspet netîce verebilmesi için usûlüne göre yapılması gerekmektedir. Ona göre Allah'ın kullarına yüklemiş olduğu mükellefiyetler, nefisle mücâhedenin esâsını teşkil etmektedir. Doktorun reçetesine uymak veya muhâlefet etmek, nasıl ki hastanın lehine veya aleyhine ise; Allâh'ın yüklemiş olduğu mükellefiyetlere itâat veya muhâlefet de kulların lehine veya aleyhine olmaktadır. Allâhü Teâlâ, maddî hastalıkların şifâsı için birtakım sebepler halk ettiği gibi kulların saâdeti için de birtakım sebepler yaratmaktadır. Bu sebepler, tâatlar ve mücâhede ile nefsi hevâ ü hevesten alıkoyarak; kulları, ancak bu sayede helâk olmaktan kurtulmaktadırlar (Gazâlî, 2013, s. 93-94).

Nefsin terbiye ve tezkiye edilmesini Gazâlî, ilmî hakikatler çerçevesinde yapılması gerektiğini savunmaktadır. Kişi, aksi takdirde, mücâhede esnâsında, mizaç bozukluğu ve akıl karışıklığı ile karşı karşıya kalarak; hatta bedeni hastalıklara yakalanabilmektedir. Bu ise kalbe birtakım asılsız hayaller yerleştirerek; nefis, bu hayallerle tatmin olup ve bir ömür bu hayallerden kurtulamamaktadır. Bu nedenle, ilim ile meşgûl olduktan sonra mücâhede yapmak, daha güvenli ve hedefe daha yakın bir metod olmaktadır. Bazılarının, hiçbir ilmî tahsil görmeden vahiy ve ilhâm

yolu ile fakih olan Rasûlüllâh (s.a.v.) gibi, hiçbir ilmî tahsil görmeden nefislerini terbiye edebilecekleri zannına kapıldığını söylemektedir. Bu düşünceye sahip olanlar, ona göre nefislerine zulmetmekten ve ömürlerini zâyi etmekten başka bir şey elde edememektirler. Onların hâli, hiçbir kazanç ve çiftçilik yoluna başvurmadan birtakım hazînelere rastlayarak zengin olma ümidi taşıyanların hâline benzemektedir. Nefisini terbiye etmek isteyen kişi, önce tahsil yoluna, sonra da mücâhede yoluna sülûk etmeli, sonra da kendisine birtakım hakikatlerin keşf olunmasını beklemelidir (Gazâlî, 1973, s. 540).

Nefisle mücâhede yollarının ilmiyle meşgûl olup amelinden uzak kalmak, Gazâlî'ye göre vakitleri zâyi etmekten başka bir şey değildir. Bu yüzden mücâhede yapmaya kalkışanlar, bu kişiler, mücâhede yapıp ahlakın güzelleştirilmesi ve nefsi, ayıplarından temizlenmesi ile o kadar meşgûl olmuşlardır ki nefsin ayıplarını ve hilelerini araştırmak sanki onlar için bir ilim ve meslek halini almaktadır. Bütün meşgûliyetleri, onların nefsin afetleri konusunda dakîk sözler sarf etmek ve nefsin ayıplarından korunma yollarından bahsetmektir. Ancak nefislerinin ahlâkını güzelleştirmek için hiçbir amelde/faaliyette bulunmaksızın vakitlerini zâyi etmektedirler. Gazâlî, bu tür kişileri, haccın vakitleri ve engelleri ile meşgûl olup bir türlü hac yoluna gidemeyen kimselere benzetmektedir (Gazâlî, 2013, s. 477). Ancak bu demek değildir ki mücâhede için ilim gereksizdir. Aksine, nefsin tezkiyesini temin edecek bir mücâhede için öncelikle nefsin tanınması, nefsin kuvvetlerinin ve özelliklerinin bilinmesi şarttır. Çünkü elbisenin vasfını tam olarak bilmeyen birinin ondaki kirleri temizlemesi düşünülemez (Gazâlî, 1964, s. 199). Nefsin tezkiyesi için yapılan mücâhede de, yanlış olan amelî boyutun ihmâl edilip sadece ilimle uğraşılmasıdır. Çünkü Cenâb-ı Hakk'ın yoluna sülûk etmek, şatahât ve bâtil sözler terennüm etmekle değil, ancak ve ancak mücâhede etmek ve riyâzat kılıcıyla nefsin şehvî arzularını kesip hevâsını katletmekle mümkün olmaktadır (Gazâlî, 2013, s. 106).

Nefsi tezkiye gayretleri, süreklilik arz eden bir ıslah faaliyeti olduğu için; Gazâlî, mücâhede ile meşgûl olan kişinin, vakitlerinin tamamında nefisini muhâsebe ve mürâkebe altında tutması; gece ve gündüz evrâd u ezkârına riâyet etmesi ve kendisine her vakit bir meşgûliyet belirlemesi; belirlediği meşgûliyete son derece riâyet ederek başka işlerle uğraşmaması gerektiğini savunmaktadır. Gazâlî göre bunları yapan kişinin vakitleri bereketlenmektedir. Nefisini ihmâl edip başıboş bırakan kişi ise hangi vakitte ne yapacağını farkına varamaz ve böylece vakitlerini zâyi etmiş olmaktadır. Kişi, gün be gün ömür sermâyesini tüketirken, mallarının artmasıyla sevinen aldanmış insanlardan olmamaya gayret etmelidir. Ömür azalıp giderken malın artması bir hayır

olmadığından; kişi, mallarının artması ile değil, sadece sâlih amellerinin artması sebebiyle mutlu olmalıdır. Çünkü kabirde, sadece sâlih amelleri, onunla baş başa kalacak ve ona arkadaşlık etmektedir (Gazâlî, 2013, s. 404).

Gazâlî'ye göre mücâhede farklı yollarla yapılmaktadır. Mal ile mücâhede cömertliktir. Bu tür mücâhede ile kastedilen şehvet/arzu kuvvetini kontrol altına almak kastedilmektedir. Nefis/can ile mücâhedeye ise şecâat denir. Yani gazab/öfke kuvvetini, aklın sınırları çerçevesinde mutedil seviyede kullanmaktır. Bu görüşüne Gazâlî delil olarak "...Beraberinde bulunanlar, kâfirlere karşı çetin; kendi aralarında merhametlidirler" (Fetih 48:29) âyetini anlatmaktadır. Gazali, sahabe-i kirâmı vafeden bu âyetlerin, şiddetin de rahmetin de kendilerine göre bir yeri olduğuna işâret etmekte ve mutlak kemâlin/mükemmelliğin, ne her hâlükârda şiddette; ne de her hâlükârda rahmette olduğunu beyân etmektedir (Gazâlî, 1973, s. 609).

Riyâzat kavramı, tasavvufta mücâhede ile aynı anlama kullanılmaktadır. Sözlükte "idman, eğitime, terbiye ve ıslah etme, boyun eğdirme, çekici ama zararlı şeylerden uzak kalmaya, zor ama faydalı olan şeyleri yapmaya kendisini alıştıрма" gibi anlamlara gelen riyâzat, tasavvuf ıstılâhında, nefsin arzularını kırmak maksadıyla bir taraftan bedene ağır işler yüklerken diğer taraftan da zihni, mâsivâdan uzaklaştırıp Allâhü Teâlâ'yı tefekküre yoğunlaştırmak manalarında kullanılmaktadır (Uludağ, 2005, s. 297-298).

Gazâlî riyâzâtı dört kısma ayırmaktadır:

- 1) Yemekler ile ilgili riyâzat,
- 2) Uyku ile ilgili riyâzat,
- 3) Konuşma ile ilgili riyâzat,
- 4) Halktan gelen ezâ ve cefâlara katlanma konusundaki riyazattır. Bu riyâzatların her birinin kendisine mahsus faydaları görülmektedir. Yemek hususunda yapılan riyâzat, şehevî arzuların kaybolmasına, uyku hususunda yapılan riyâzat, irâdelerdeki safvetin/duruluğun meydâna gelmesine; konuşma hususunda yapılan riyâzat, konuşmadan kaynaklanan âfetlerden kurtulmaya, halktan gelen ezâ ve cefaya karşı sabredilerek yapılan riyâzat ise maksatlara erişmeye vesile olduğu gözlemlenmektedir (Gazâlî, 1973, s. 629).

Şekil 8

Gazali'ye Göre Riyazetin Kısımları



Kişinin, kalben dâimî sûrette Allâhü Teâlâ ile birlikte olduğu şuûruna varması; riyâzâtın en ileri noktası olmaktadır. Bu ise uzun mücâhedeler sonucunda, kişinin başkalarından, başkalarının da kişiden tamâmen alâkasız bir hâle gelmesi ile birlikte meydana gelmektedir. Bu seviyeye ulaşan kişiye, rubûbiyyet hazretinin celâli açılmaya, hak tecellî etmeye ve birtakım ilâhî lütuflar açılmaya başlamaktadır. Gazâlî'ye göre böyle keşiflere mazhar olan mürîd, ne maksatla olursa olsun bu keşifler hakkında konuşmaması gerekmektedir. Çünkü bu tür keşiflerin anlatılması, nefse, başka hiçbir şeyde bulunmayan bir lezzet vererek; bu lezzetin tesiriyle kişi, insanların kalplerini kendisine celb etmek ve onların kendisini hayranlıkla dinlemelerini sağlamak için mükâşefe ile şahit olduğu halleri anlatmaya, onları hikâyeler ile süslemeye, Kur'ân-ı Kerîm ve hadîs-i şerîfler ile desteklemeye başlamaktadır. Bu andan itibaren şeytan, o kişiye, kendisinin, Allâhü Teâlâ'dan gâfil olan kalplerin canlandırılmasında ve insanların O'na yaklaşmasında Allâhü Teâlâ ile kullar arasında bir vesile olduğunu düşündürmeye başladığı; şeytanın yol kesmede kullandığı en tehlikeli ipler işte bu tür vesveseler olduğu bilinmektedir (Gazâlî, 1973, s. 653).

Nefsin tezkiyesini nasıl ki ahlâkın güzelleşmesinin bir sebebi olarak kabul edebilirsek, aynı doğrultuda riyâzâtın de tamamen nefsânî ahlâkın güzelleştirilmesinden ibaret olduğunu söylenebilir. Yani, söz konusu olan bu riyâzât edep riyâzâtidir. Edep riyâzâti, İbn Arabî'ye göre; nefsin tabiatından çıkarılarak, terbiye ile huylarının güzelleştirilmesi ve bu yoldaki sahih olan taleplerdir. O, mücâhedenin riyâzâtden daha katı koşulları olduğunu belirtmektedir. Mücâhede de nefsi bedeni sıkıntılara sokma ve arzulara karşı koyma durumu da vardır. Terbiye

edilecek nefse zaman zaman bedensel arzularına mücâhede ile set çekilerek, riyâzetinde samîmî olması amaçlanmaktadır. Birbirine yakın anlamlı kullanılan riyâzet ve mücâhede ölüm gelene kadar müride gerekli olan iki kavramdır (Suad, 2005, s. 603-604; Demirli, 2004, s. 484).

Nefsi elverişli olduğu sürece talep edilen işte ona maharet kazandırıp, bir atı eğitir gibi işi rahat yapabilmesi için sürekli bir alıştırmak gerekmektedir (Isfahani, 2006, s. 522). Terbiyenin sonuç verebilmesi için seyisin atını, insanın da nefsini iyi tanımasından geçmektedir. Nefsi tanımadan onu cihada sokmak ahmaklığın bir göstergesi sayılmaktadır (İbn Hazm, 2014, s. 59). Çünkü sâlik de riyâzet ve mücâhede ile nefsinin özünde ile bir değişiklik yapamayacağını, seyiste terbiye ile atı eşek ya da eşiği at yapamayacağını bilmektedir (Hucvirî, 1996, s. 319; Kelâbâzî, 1992, s. 200). Ahlâkın değiştirilemeyeceği görüşünü savunanların en büyük yanlışlarının bu noktaya dayandığını, Gazali belirtmiştir. Riyâzet ve mücâhedededen, onlar şehvet, gazap ve dünya sevgisi gibi nefse ait olan sıfatların tamamen ortadan kaldırılmasını anlamışlardır (Gazâlî, 2010 s. 122). Güzel ahlâkın tanımında önemli olan; bu fitrî özellikleri yok etmeye çalışmakta değil, onları itidâl noktasına çekebilmekte aranmaktadır (İsmailoğlu, 2016, s. 97).

Gazâlî'nin ahlâk nazariyesinin de nefsin riyâzet ile ıslahı esası üzerine bina edildiği görülmektedir. Nefsin zulmetlerinden arındırılması, hedefe ulaşmak için düşünürümüzün nefis riyâzet anlayışının temelini teşkil etmektedir (Aynı, 2013, s. 203). Diğer bir ifâde ile ona göre nefsin tezkiyesi ahlâkı eğitmenin yoludur (Gazâlî, 2012, s. 36).

İbn Sina'nın nefsin psikolojik tahlillerinde, dürtü kavramı, nefsi harekete geçiren güçler (el-kuvâ'l-muharrike) başlığı altında karşımıza çıkmaktadır. Bu kuvvetlerden *el-kuvvetü's-şevkiyyeyi* oluşturan gazap ve şehvet duyguları kastedilmektedir (Durusoy, 2012, s. 207; Altıntaş, 1992, s. 123). Bu kavramlar riyâzetin ilkelerini belirleyen iki temel unsuru karşımıza çıkarmaktadır (İsmailoğlu, 2016, s. 101).

Nefisle mücadelenin hikmetini ve neticesini, bu örnekler göstermektedir. Riyazetlerle nefsin sesini kesmek, ondaki menfi duyguları iptal etmekle *Nefsi öldürmek* ifadesi kastedilmektedir. Bunun bir nefis terbiyesi olduğunu kabullenerek, nefsin mahiyetinde yer alan duyguların ve kabiliyetlerin hayra yönlendirilmesinin daha isabetli olacağı görülmektedir. Örneğin; herkeste olan şiddetli hırsın sesini tamamen kesmek yerine, bu hırsı, ilim, amel, ihlas gibi şeylere yönlendirmek daha faydalı olmaktadır (Eren, 2017, s. 6). “Bazı nasihatçilerin kötü ahlaklı insanlara “haset etme, hırs gösterme, düşmanlık etme, inat etme, dünyayı sevme!” şeklindeki nasihatleri tesirsiz kalmaktadır.

Riyazet ile Nefis Eğitimi

Hâlbuki “bunların yönlerini hayırlı şeylere çeviriniz, mecralarını değiştiriniz” deseler, sözleri etki edecektir (Bediüzzaman, 1990, s. 33-34).

Gazâlî’ye göre bu mücâhedenin birtakım yolları vardır:

1) Tedrîcî olarak gıdaların azaltılması:

Vücûdun (varlık iddiâsının), nefsin ve şeytanın saltanatlarının devamlılığı, gıdalardan kaynaklandığı için; gıdaların azaltılması durumunda onların saltanatları da azalacaktır.

2) Mürîdin, kendisi için doğru olan şeyi tercih etme konusunda, şahsî ihtiyârını terk etmesi ve ihtiyârını güvenilir bir şeyhin ihtiyârında yok etmesidir:

Nefis terbiyesinin başındaki bir mürîd, Gazâlî’ye göre; henüz, tasavvuf erlerinin derecesine ulaşamamış bir bebeğe/çocuğa ya da savurgan ve sefîh bir kişiye benzemektedir. Böyle kimselere, işlerini çekip çevirmek için bir vâsi, velî, hâkim ya da sultân gerekli ise tasavvuf yolunun başında bulunan müritlerin mânevî işlerinin düzene konması için de bir mürşit gerekmektedir.

3) Cüneyd-i Bağdâdî’nin yoludur ki bu yolun sekiz tane şartı vardır:

a) Devamlı sûrette abdestli,

b) Oruçlu olmak

c) Suskun olmak,

d) Dâimâ halvette, zikirde ve kalben şeyhle râbitalı halde olmak,

e) Şahsî tasarrufları, şeyhin tasarrufunda fânî kılarak vâkıât ilminden istifâde etmek,

f) Dâimî sûrette havâtırını nefy etmek, faydalı olsun zararlı olsun Allâhü Teâlâ’dan vârid olan her hususta,

g) Faydalı olsun zararlı olsun Allâhü Teâlâ’dan vârid olan her hususta, O’na karşı îtirazı terk etmek,

h) Allâhü Teâlâ’dan ne cennet talebinde, ne de cehennemden korunma talebinde bulunmak (2013, s. 15-16).

Riyazetin Tatbik Usulleri

1. Yeme İçme Riyazeti

“Kitabu Riyâzet’in-Nefs ve Tehzîb’il-Ahlâk (Nefsin Riyâzeti ve Ahlâkın Güzelleştirilmesi) bölümünde Gazâlî, nefisi tezkiye edip ahlâkı güzelleştirmenin yolunun kalp hastalıklarının farkına

varıp bunları tedâvi etmekle mümkün olacağını belirterek, kalbi helâke sürükleyecek olan bu hastalıkları sıralamaktadır: 1 -Mide ve Tenâsül Uzvunun Şehveti, 2 -Dilin Âfetleri, 3 -Hased, Kin ve Öfke, 4 –Dünya, 5 -Mal Sevgisi, 6 -Rütbe Sevgisi ve Riyâ, 7 -Ucub ve Kibir” (İsmailoğlu, 2016, s. 108).

"Herkes midelerini düşünmeye başlıyor. Kalb, hakikatten ziyade ekmeği düşünüp hayata, yaşamaya, yardıma koşup vazife-i hakikiyesini ikinci derecede bırakır. Buna karşı Risale-i Nur'un şakirtleri bir uzun Ramazan nazarıyla bakıp, keffaretü'z-zünûb ve bir riyazet-i şer'iyeye çevirebilirler." (Bediüzzaman, 1988, s. 119).

Nefsin açlıkla terbiyesine, tasavvuf dilinde *Riyazet* denir. Bediüzzaman, "...ve nefsin güzel yemeklerle şımartan, serkeş eden ve hevesat-ı rezile ve tuğyanlara sevk edip sarhoş eden gençler" (1988, s. 104) ifadesiyle, özellikle gençler için riyazetin önemine dikkat çekmektedir. Yeme içmeyi gaye edinen biri: Nefsin güzel yemeklerle şımartmaktadır. Böyle bir nefis dik başlılık eder, akla ve kalbe itaat etmeyerek; gayr-i meşru hevesler peşinde koşar. Bu insan, tuğyana sapar, azgınlaşarak, sarhoş hale geldiğinden akıllı hareketler yapamamaktadır (Eren, 2017, s. 5).

Riyazet ve emsali *nefisle mücadele yollarını* Mevlâna şöyle değerlendirmektedir: "Bir evin temelini atacakları vakit, evvelki binayı yıkarlar. Yerin dibinden başlangıçta çamur çıkarırlar, yani kuyu kazarlar. Fakat sonunda oradan tatlı suya ulaşırlar. Çocuklar, işin sırrını bilmedikleri için, kan aldirmaktan korkarlar ve hiçkırı hiçkırı ağlarlar. Çocuğun babası ise, hacamatçıya para verir ve kan çıkaran neştere iltifat eder. Bir hamal, ağır yük altında koşup gider. Hatta o ağır yükü başkalarının elinden kapar." (1963, s. 585). "Hükümdar kaleyi tahrip ederek kâfirden alır. Sonra onu tamir ederek, yüzlerce burç ve sed ilave eder." (Mevlâna, 1963, s. 228).

İnsanın yedikleri ile duyguları arasında yakın bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu yüzden mizacı değiştirmek için mideyi doldurmaya son vermek gerekmektedir. Bundan dolayı Gazâlî, açlığın ruhlara ilaç, gönüllere gıda olduğunu belirtmektedir (Gazâlî, 1975, s. 3/194-196). Ancak yazar, nefsin köleliğinden kurtulmanın kolay olmadığını, yarattığı üzüntü ve sıkıntılarını azaltmanın tedricî ilerleme ile mümkün olabileceğini ifade etmektedir (Gürbüz, 2022, s. 7)

Şakîk-i Belhî, açlığın simyasından söz ederek; kırk gün boyunca aç durmanın, kalbin karanlığını aydınlığa çevireceğini ileri sürmektedir. Allah katındaki hazinelerden olan ve Allah aşkına mazhar olanlara verilen; tasavvuf erbabının ifadesiyle açlık ilahi bir lütuf demektir. Allah'ın özel bir ikramı olan açlıkla; Allah dürüstlerin bedenlerini diriltmektedir. Çünkü Allah, oruç tutana daha güzelini,

yani ruhsal besini verir. Çünkü sûfiler açlığı zahitlerin, zikri de âriflerin gıdası olarak görmektedirler (Schimmel, 1999, s. 123).

Sûfiler, beslenmede uyulması gereken noktalara dikkat çekerek, gıdanın helâl olmasını, kilo aldırılmayan yiyeceklerin seçilmesini, doğal yiyeceklerin tercih edilmesini, az yenilmesini önermektedirler. Her türlü haramdan arınmış bir rızıkla beslenen vücuttan, Allah'a ulaştıran bir amel beklenebileceği belirtilmektedir. İyi amelle temiz rızık arasında Kur'ân-ı Kerim bağlantı kurmaktadır (Mu'mininun 23:51).

Helâl kazanılmış bir lokma, insanın nurunu ve kemalini artırmaktadır. Aynı zamanda helal yiyecekler ruhta, ibadet meyli ve öteki dünyaya gitmek kararı doğmaktadır. Ebu Bekr Dukkî, “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.” demektedir (Kuşeyrî, 1993, s. 412). Verâyı takvânın belirtisi, verâ'nın belirtisi de helâl olduğu şüpheli olan şeyleri yapmaktan geri durmak olarak açıklayan Şah Kirmânî (ö. 270/883) (Kuşeyrî, 1993, s. 428) sözlerinin devamında şu nasihatlerde bulunmaktadır: “Gözünü harama bakmaktan koru, nefsanî arzularına kapılma, kendine hâkim ol, bâtınını sürekli olarak murakabe ile zâhirini sünnete tâbi olarak imâr et, kendini helâl yemeye alıştır, o zaman göreceksin firâsetin hata etmeyecektir” (Hak, olduğu gibi içine doğacak ve her şeyi olduğu gibi bileceksin.)” (Kuşeyrî, 1993, s. 428). Kişinin bu yoldaki azmi kadar, seyr ü sülûku bir yaşam tarzı olarak kabul eden sufiler zahirî yönüne de önem vermektedirler. Yani sâlik, helal lokma yemedikçe amacına ulaşamamaktadır. “Ey insanlar! Mallarınızı aranızda bâtılla (haksızlıkla) yemeyin” (Nisâ 4:29) âyetini nakleden Çerhî, Hz. Peygamber'in; “İbadet on kısımdır. Bunun dokuzu susmak, biri helal lokma talebidir” (Ed-Deylemî, 1987, s. 107) hadisini de bu çerçevede değerlendirmektedir. Allah'ın yasakladığı bir şeye azamî ölçüde riayetinin yanında, bu zahir bâtın dengesinin de bir gereğidir. Çünkü haram lokma ile beslenen vücudun sonuca ulaşması mümkün değildir. Gıda ve maneviyat arasındaki ilişkinin, sufilerin işaret ettiği gibi; doğu düşüncesinde önemli bir yere sahip olduğunu görülmektedir. Çin'de yaygın olan Yin ve Yang düşüncesi, hastalıkların ruhsal dengesizliklerin bir sonucu olduğu fikrinden hareket etmektedir. Bu düşünce, ruhun beden üzerindeki etkisine önem vererek, maddî ve manevî açıdan temiz gıdalarla ruhun dengesinin sağlanıp hastalığın iyileşeceğini ileri sürmektedir. Gıdanın fizyoloji ve ruh üzerindeki etkisinden hareketle yapılan bir uygulamada,

Yahudi ve Hıristiyan geleneğinde büyük perhiz süresince et yemekten uzak durulmaktadır (Ornstein, 2001, s. 161).

Ebû Süleyman ed-Darânî mide şehvetinin tehlikesine şu şekilde işarette bulunmaktadır: “Allah'a karşı vazifelerini yapmaya mânî olan husus, karın tokluğudur.” (Kuşeyrî, 1993, s. 411). Bayezid-i Bistâmî ise, marifeti aç karın ve çıplak bedenle bulduğunu belirtmektedir (Kuşeyrî, 1993, s. 396). “Ebu Abdullah Rüzbârî, 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 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” (Kuşeyrî, 1993, s. 415).

Yeme içme konusunda İslâm'da genel kural, farz ve vacipleri yerine getirebilecek kadar yemek, içmektir. Bu miktarda yemek farz olarak, doyuncaya kadar yemek ise; mübah olarak tanımlanmaktadır. Yemekte israf haram olarak görülmektedir. İslam toplumunda şişmanlığa, nasslar bir hastalık olarak işaret etmektedir. Bedenî bir zarara yol açan bir şey haram, ihmale yol açan da mekruhtur (Havva, 1986, s. 227-229). İbn Haldun'a göre; açlık yıllarında ölenleri açlık değil, alışmış oldukları tokluk öldürmektedir. Tasavvuf büyükleri açlığın kendi başına bir amaç olmadığını, mânevî ilerlemenin bir aracı olduğunu kabul etmektedirler. Sahte mürid Muhammed İkbâl'e göre; “Allah'ın insana şah damarından daha yakın olsa da, kimi kulların Allah'a karnından daha yakın olmadığını açıklamaktadır.” (Schimmel, 1982, s. 107-108). Muzaffer Kırmısînî ise “Açlığa kanaat yardımcı olursa, açlık; düşünce tarlası, hikmet kaynağı, zekânın hayatı ve kalp kandili hâline gelir.” (Kuşeyrî, 1993, s. 425) demektedir.

Açlığın manevî tekâmüle çok büyük katkısı olduğundan Akşemseddin bahsederken, Seyyid Burhaneddin Tirmizi, cihadın metafizik boyutuna dikkat çekerek; oruçla gerçekleşen riyazetin anlam boyutunu şu şekilde yorumlamaktadır: “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.” (Füruzanfer, 1961, s. 50).

Riyazet ile Nefis Eğitimi

Riyazetle sağlanan kazanımları, Eşrefoğlu Rûmî 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” (Eşrefoğlu Rûmî, 1321, s. 264-265).

Tasavvuf düşüncesindeki katı riyâzet uygulamaları daimî değil geçicidir. Yani, nefse hâkimiyet sağlandıktan sonra riyazet hafifleştirilmektedir (Gazalî, 1973, s. 78). Bazı zahitler orucu ve açlığı ileri derecede abartmaktadırlar. Bazıları da sadece oruç tutmakla ve gıdalarını en aza indirmekle kalmamış üç günde bir müshil almışlardır (Schimmel, 1999, s. 123-124).

İbrahim Hakkı 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 (Kara, 1990, s. 107). Buradan riyazetin birinci maddesinin az yemek olduğu anlaşılmaktadır.

Tarikate yeni giren dervişlerin beslenmeleri hususunda İbrahim Hakkı Marifetnâmesinde şöyle demektedir: “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” (Göktaş, 2012 s. 5).

2. Uykuda Riyazet

Aktivite ve canlılık kazanmak, geçim ile ilgili sorumluluklarına sürdürmeye güç yetirebilmek için de dinlenme ve uyku ihtiyacı hissetmektedir. Kur'an, bu gerçeği şu şekilde dile getirmektedir: (Demirdaş, 2011, s. 7). “Yine gecede ve gündüzde uyumanız ve lütfundan nasib aramanız da O'nun âyetlerindedir. Şüphesiz ki bunda dinleyecek bir kavim için nice ibretler vardır.” (Rum 30:23). “Uykunuzu bir dinlenme yaptık. Geceyi bir örtü yaptık. Gündüzü de bir geçim zamanı yaptık.” (Nebe 78:9-11). İnsanların dinlenmesi, rahata kavuşma, işlerin sıkıntısından sonra yatıp uyumaları için Allah'ın geceyi karanlığıyla bir örtü yaptığına, bu ayetler işaret etmektedir. Gündüz ise,

yapılması gereken işler sebebiyle insanın yorulduğu aydınlık bir zaman olmaktadır. Yani dinlenmek ve uyumak insanın fitratında bulunan bir ihtiyaçtır ve mutlaka karşılanması gerekir (Demirdaş, 2011, s. 7). “Rahmetinden dolayı, Allah, geceyi ve gündüzü yarattı ki geceleyin dinlenesiniz (gündüzün) ise O'nun lütuf ve kereminden (rızkınızı) arayasınız. Umulur ki şükredersiniz.” (Kasas 28:73). “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'na dır. Sonra bütün yaptıklarınızı size O haber verecektir.” (En'am 6/60). Allah'a daha iyi kul olmak amacıyla geceleri uykusuz geçirmek ya da gündüz yapılması gereken işleri geceye aktarmak fitrata aykırı bir davranış olmaktadır. İnsanın, dinlenme ihtiyacı da giderilmezse fizyolojik ve ruhsal dengesini bozmak mümkündür. Gece ibadetini teşvik eden Kur'ân, bunun uykuyu aldıktan sonra yapılmasını ister (Demirdaş, 2011, s. 8). “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.” (Müzzemmil 73:1-4). Ayetlerden anlaşıldığı üzere, geceyi tamamen uykusuz ve ibadetle geçirmek söz konusu değildir. Ayrıca gece ibadet ve Kur'ân okumanın önemi, bu vakitlerde zihnin daha zinde ve güçlü olmasındandır (Müzzemmil 78:6). Diğer taraftan 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 (Demirdaş, 2011, s. 8). “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.” (Enfal 8:11). Böylece Müslümanlar uyandıklarında tedirginliklerinden kurtulmuşlar, güven ve huzura kavuşmuşlardır. Uykunun insan hayatındaki önemini şu ayet özetlemektedir (Demirdaş, 2011, s. 8). “De ki: "Haber verin bakayım, eğer Allah üzerinizde gündüzü ta kıyamet gününe kadar aralıksız devam ettirirse, Allah'tan başka, istirahat edeceğiniz geceyi size getirecek tanrı kimdir? Hâlâ görmeyecek misiniz?" (Kasas 28:72). Asinin en güzel hali uyku halidir. O hal onun lehinde olmadığı gibi aleyhinde de değildir (Kuşeyrî, 1993, s. 364-368). Tasavvuf yolundaki en etkili araçlardan biri, uykusuzluk olarak kabul edilmektedir. Halife Ömer'in, “uykuyu ne yapayım ben? Gündüz uyursam Müslümanları, gece uyursam ruhumu kaybederim” dediği rivayet edilmektedir. Pek çok mutasavvıf, yıllar boyu süren uzun uykusuz gecelerin sonunda ilham alacaklarına inanmaktaydılar. Bununla 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." Schimmel, 1999, s. 122).

Günümüz insanının en önemli problemlerinden birinin de uyku düzensizliği olduğu görülmektedir. Pek çok tedavi merkezi problemin çözümünde insanlara yardımcı olmaktadır. Bu problem nedeniyle halk diliyle *çıldırma* aşamasına gelen insanların sayısının da gitgide artmakta olduğu antidepresan kullanımlarından anlaşılmaktadır. Bu yüzden İbrahim Hakkı riyazetin ikinci önemli sacayağının az uyumak olduğunu belirtmektedir (Göktaş, 2012, s. 6). Çok uyku, ona göre tembelliktir. Çünkü çok uyumanın en önemli sebeplerinden biri de çok yemektir. O'na göre çok uyku kişinin ömrünü azaltır ve bedenin hastalanmasına sebep olarak kişiyi maddi ve manevi zarara uğratar. İbrahim Hakkı gece ibadetinin önemine dikkat çekerek; gece ibadetinin kişinin manevi gelişimi için vazgeçilmez bir ibadet olduğundan bahseder. Seher vakitlerinde uyanık kalmak ise kalbi diriltmektedir. (İbrahim Hakkı, 102).

Uykusuzluk kalbi saflaştırır, arındırırken; uyku ise kalbi karartıp öldürmektedir. Kalbin katılığını, açlık yok ederek marifetullahı ulaştırır: "Hz. İsa 'havâriyelerine aç kalınız, bedenlerinizi süslü elbiselerden soyunuz ki kalpleriniz rabbinizi görebilsin." demiştir. Hakk kalbe, riyazetin sonunda tecelli ederse kalp ilahi lütuflara mazhar olmaktadır" (Gazâlî, 1975, s. 3/144, 188; Bolay, 2005, s. 208).

3. Susmada Riyazet

Susma da esas, kişinin onu sadece hayır işlerde kullanması ve her türlü boş sözlerden muhafaza etmesidir. Dile hâkim olmak, kişinin nefisine susmayı öğretmesi, usulü dairesinde gerektiği kadar sözlerle yetinmesi demektir. Nefsini susmaya alıştırmayan kişinin konuşmadan önce sözünü tartması gerekmektedir. Susmayı beceren kimse, diline hâkimiyeti daha iyi becerir demektir. Bu yüzden susmak, kalbin salah yollarından biri olarak vurgulanmaktadır. Ama susmak asıl değil, sebeptir (Havva, 1986, s. 225-227). Susma terbiyesi, neden gerekmektedir? Çünkü çok konuşmak, ruh için bir nevi kirliliktir ve fikri dağıtmaktadır. Bunun zıddı olan ve riyâzetin önemli bir maddesi olan, az konuşmak veya sessizlik ise fikrin derinleşmesine, ruhun güçlenmesine vesile olmaktadır.

Susmak, dilin zihin üstündeki baskısını kırar ve bizim iç ve dış gerçekliği tecrübe etmemize imkân sağlamaktadır (İbrahim, 2002, s. 170).

Riyazetin üçüncü şartı, İbrahim Hakkı'ya göre az konuşmaktır. Günümüzde insanların en önemli hastalıklarından birinin de çok konuşmak olduğu söylenebilir. Çünkü *çok konuşmak, dedikodu, yalan, iftira, kötü söz* gibi toplum hayatını derinden sarsan tehlikeler hep konuşmayla ilgili hastalıklardır. Kişinin boş ve çok konuşması ise hem konuşanı hem dinleyeni psikolojik olarak yorarak, fikir yoğunlaşmasını engellemektedir. Resûlüllah 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. Ebû Tâlib el Mekkî sükûtun akli geliştireceğini, sahibini takvâ ve verâyâ ulaştıracağını söyleyerek; Allah, sükût edene doğru söz, güzel amel ve iyi bir ilim nasib eder (Göktaş, 2012 s. 7). İbrahim Hakkı'ya göre, kişi konuşunca doğruyu söylemeli, söz verince mutlaka yerine getirmelidir. Yumuşak söz söylemeli, selâmı yaymaya çalışmak gereklidir. Lafın çok olması mânânın eksikliğini gösterdiği için söz kısa ve özlü olmalıdır. İbrahim Hakkı, kalp ve dilin insandaki en önemli iki organ olduğuna dikkat çekerek; çok konuşmanın ve gülmenin kalbi öldürdüğünü belirtmektedir. Ona göre dilin susması Allah’tan başkasını zikretmemesi, kalbin susması ise kalbin varlık âleminde sıyrılıp Hakk’a ulaşmasıdır (Göktaş, 2012 s. 7).

Mücâhede ve Riyâzet

Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri yazısında Göktaş (2012), Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın riyazetle ilgili düşüncelerini paylaşmaktadır. Az yemeye, az uyumaya, yalnız kalmaya sürekli zikir ve tefekkür etmeye alışan nefsin kurtulacağına, sufiler inanmaktadırlar. Nefsi terbiye için bazen onu zor ve ağır işlere koşmaktadırlar. *Nefsini eğiten kurtulur, kirlenen hüsrana uğrar* (Şems 91:10) ayeti ile bu hususa işaret edilmektedir. Riyâzet şekilleri, çile çekmek, erbaîn çıkarmak, sefere çıkmak, inzivâyâ çekilmektir. Sâlik, riyazet sayesinde nefesine hakim olur, aşağı arzularını dizginleyerek, kendisini disiplin altına sokmaktadır (Uludağ, 2005, s. 297-298).

Nefsin hevâ ve hevesine karşı direnme gayreti olan mücâhede; lügatte gayret etmek, güç sarf etmek, (Cevherî, 1990, s. 461) muhâbebe etmek, savaşmak gibi mânâlara gelmektedir. Tasavvufta ise mücâhede, şerîat tarafından yapılması istenen nefse zor gelen şeyleri, nefsi emmâreye

yükleyerek onunla mücâdele etmek, (Cürcânî, 2003, s. 286) onu, ölmeden evvel öldürmek ve çile çekmek demektir (Uludağ, 2005, s. 259). Kuşeyrî'ye göre mücâhedenin aslı ve esası, nefsi, alışkanlıklarından uzaklaştırmak ve onu, her dâim hevâsına muhâlif olan işlere sevk etmektir (Kuşeyrî, 1981, s. 172).

Mücâhede Gazâlî'ye göre, “nefsi kurtuluşa erdirmek için onu tezkiye etmek sûretiyle tedâvi etmektir.”. “Nefsini temizlemiş olan şüphe yok ki felâha ermiştir. Ve muhakkak ki nefsinin noksana düşüren de hüsrâna uğramıştır” (Şems 91:9-10) âyetleri de bu gerçeğe işâret etmektedir (Gazâlî, 1964, s. 199). Gazâlî'ye göre “mücâhede, ağyârı def etme veya katletme hususunda gayret sarf etmek”tir. Ağyâr ile kastedilen, vücûd (varlık iddiâsı), nefis ve şeytandır (Gazâlî, 2013, s. 15). Mücâhedenin olumlu sonuç vermesi için, Gazâlî öncelikle nefsin tanınması gerektiğini; onun hangi kuvvetlere ve vasıflara sahip olduğunun bilinmesi gerektiğini söyler. Ona göre “Muhakkak ki nefsinin temizlemiş olan şüphe yok ki felâha ermiş, nefsinin noksana düşüren ise hüsrâna uğramıştır” (Şems 91:9-10) âyet-i de bu gerçeği vurgulamaktadır. Çünkü bir elbiseyi temizleyebilmek için temizleyecek olan kişinin öncelikle elbisenin vasfını tam olarak bilmesi gerekmektedir. Yani, nefsin tezkiye mücâdelesinde ilk ve en şart, nefsin bütün yönleriyle bilinmesidir (Gazâlî, 1964, s. 199).

Tasavvufî Terbiyede Kullanılan Özel Yöntemler

Kocaman (2020) *Tasavvufî eğitimde kullanılan özel eğitim yöntemleri* konulu yazısında, *Bedeni İhtiyaçları Kısıtlama (Riyazet) Yöntemi* alt başlığında riyazet konusunu açıklamaktadır. Nefis; tasavvuf geleneğinde, tüm dini ahlaki günahların, küçük büyük hataların ve olumsuz beşerî niteliklerin kaynağıdır. Bu eğitimini benimseyen kişinin ana sorumluluğu nefsin heva ve heveslerini kontrol altına almaktır. İlk asırlardan itibaren oruç ve uykusuzluk bunu yapmanın temel yöntemlerinden veya tekniklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Genellikle az yemek-içmek, az uyumak ve konuşmak kastedilmektedir (Schimmel, 2012, s. 128-130). Riyazet ile insanın temel bedeni ihtiyaçlarını kısıtlayarak ve disipline ederek bedeni, zihni ve ruhî olgunlaşmaya çalışmaktadır (Kocaman, 2020, s. 6).

Az yiyerek ya da belli müddet aç kalarak, az uyuyarak ve uykuyu belli bir düzene koyarak, olabildiğince az konuşarak, yalnız kalarak, devamlı Allah'ı zikir ve düşünce halinde olmak suretiyle; tasavvufta nefsin hedeflenen kıvama ulaşılacağına inanılmaktadır. Nefsin kötülüğe sevk

edici arzularının ıslah edilmesi, değiştirilmesi ve tamamen ortada kaldırılması söz konusu ise; nefis terbiyesinde mümkün olmaktadır. İnsanın, bunun için bedeni aç, susuz, uykusuz bırakılır, ağır ve zor işlere koşulur ve bunlarla birlikte zihin ve kalp tefekkürle Allah'ın üzerinde yoğunlaştırması gerekmektedir. Riyazet yöntem ve teknikleri belli bir müddet yalnız kalma (çile), yolculuk (seyahat/sefer), sosyal izolasyon (uzlet) gibi yöntemlerinin uygulanışında da kullanılmaktadır (Uludağ, 1999, s. 597).

Allah'a vasıl olmak ve ilahi hakikate ulaşabilmek amacıyla sufi; az yeme-içme, az uyuma ve az konuşma yöntem veya teknikleri (riyazetleri) ile nefsanî arzularının bilinç, kalp ve ruhunun üzerindeki olumsuz etkileri izale etmeye çalışmaktadır. Sufî, az yiyerek, az uyuyarak, bazen devamlı oruç tutarak şuurunu meşgul edebilecek fizyolojik perhizlere (riyazetlere) başvurarak; bu bedeni riyazetler, zikir ve tefekkür gibi zihni ve kalbi tekniklerine (riyazetlere) de zemin hazırlamaktadır (Hökelekli, 1992, s. 324).

Açlığı, tasavvuf düşüncesinin ve tecrübesinin önde gelenleri amaç olarak değil de, manevi ilerlemenin ve olgunlaşmanın bir usulü (yöntem/teknik) olarak değerlendirmektedirler (Schimmel, 2012, s. 133). Bu eğitimde, uykusuzluk ile ilham alınacağına inanılmaktadır. Ayrıca susma veya sukut ile dilin zihin üzerindeki olumsuz etkilerinin kırılacağı, fikri derinleşmenin ve ruhun güçlenmesi üzerinde durulmaktadır (Demirdaş, 2011, s. 79-90).

Tasavvufî amaçla olmasa dahi farz ve nafilî oruçlardan esinlenerek bedenî sağlıklı olmak, vücudu tedavi etmek ve ayrıca psikolojik huzura kavuşmak gayeleriyle bir günlük, üç günlük ve on günlük açlık oruçların tutulduğu ve bu hususta çok ciddi sayıda insanın günümüzde buna eğilim gösterip, iştirak ettiği görülmektedir (Salih, 2010, s. 150-158).

Sonuç olarak tasavvufî eğitimde, az yeme-içme veya aç kalma, uykuyu düzenleme ve olabildiğince az konuşma yöntem ve teknikleri (riyazetleri) ile nefsin kontrolü sağlanarak, kişinin ilahi hakikatlere ulaşmasına vesile olan zihni ve kalbi saflık halinin oluşturulmasına, zemin hazırlanmaktadır (Kocaman, 2020, s. 6).

Sonuç ve Öneriler

Manevi bir disiplin olarak riyazet, bireyin içsel yolculuğunda derin etkiler bırakan bir pratiktir. Riyazet, İslam tasavvufu ve diğer kültürlerde de kendine özgü yorumlarıyla, insanın nefsiyle

Riyazet ile Nefis Eğitimi

barışması ve içsel potansiyelini keşfetmesi için güçlü bir araçtır. Bu yazıda elde edilen konular ışığında çıkan sonuçları ve ortaya çıkan önerileri şu şekilde özetlenebilir:

1. İçsel Farkındalık: Bireyin içsel dünyasını anlama ve farkında olma süreci riyazet ile başlayabilir. Nefis terbiyesi, kişinin zayıf yönlerini tanınmasına ve geliştirmesine yardımcı olur.
2. Toplumsal Etki: Riyazet sadece bireysel bir pratiğin ötesine geçmez; aynı zamanda toplumsal bir etki yaratma potansiyeline sahiptir. Nefis terbiyesi ile donanmış bireyler, toplumlarına olumlu bir örnek teşkil edebilir ve daha sağlıklı ilişkiler kurabilir.
3. Sabır ve Direnç: Riyazet ile bireyin sabır ve direnci artabilir. Hayatın zorluklarına karşı gelme ve olumsuzlukları aşma konusunda riyazet, güçlü bir destek sağlar.
4. Ritüellerin Önemi: Riyazet, belirli ritüeller ve ibadetlerle birleştirildiğinde daha etkili hale gelir. Örneğin; Günlük dua, namaz veya fiziksel egzersiz gibi alışkanlıklar, riyazet pratiğini destekleyebilir.
5. Sürekli Gelişim: Riyazetin aslında bir anlık çaba değil, sürekli bir gelişim süreci olduğu söylenebilir. Bireylerin riyazet pratiğini günlük yaşamlarına entegre etmeleri, uzun vadeli içsel dönüşümlerine katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, riyazetin bireyin içsel zenginliği ve toplumsal etki açısından potansiyelini değerlendirmek, kişisel ve kolektif gelişim için oldukça önemlidir. Bu manevi pratiği hayatlarına entegre etmeye istekli olanlar, içsel huzur ve anlam arayışlarında derinleşebilirler. Riyazet, insanın kendi nefsiyle ve çevresiyle daha anlamlı bir bağ kurmasına olanak tanır. Bu da daha bilinçli, anlayışlı ve dengeli bir yaşamın kapılarını aralar.

Kaynakça

- Abdürrezzak Kâşânî (2004). *Tasavvuf Sözlüğü “mücâhede” md*, (çev. Ekrem Demirli), İz Yayıncılık.
- Ali b. Muhammed eş-Şerîf Cürcânî (1424/2003). *et-Ta'rifât*. (thk. Muhammed Abdurrahmân el-Meraşlı).
- Akşemseddin (t.y.) *Risâletu'n-Nuriyye*, Süleymaniye, Hacı Mahmut Efendi, no. 2863.
- Altıntaş, H. (1992). *İbn Sinâ Metafiziki 'Nefs Teorisi'*. A. Ü Basımevi.
- Aynı, M. A. (2013). *İslâm Düşüncesinin Zirvesi Gazâlî*. (haz. Erol Kılınc), İnsan Yayınları.
- Bediüzzaman (1988). *Kastamonu lâhikası*. Envar Neşriyat.

- Bediüzzaman (1990). *Mektubat*. Envar Neşriyat.
- Fürüzanfer (Ed.). (1961). Seyyid Burhaneddin Muhakkık, Maârif, Mecma'â-yı Mevâ'ız ve Kelimât-ı Seyyid Burhâne'd-Din Muhakkık-ı Tirmizî, be-hamrâh-ı tefsir-i Sûreyi Muhammed ve'l-Feth.
- Cebecioğlu, E. (1998). *Hoca Ahmed-i Yesevî, Yesevîlik Bilgisi*. Ahmet Yesevî Vakfı yay.
- Cevherî, İsmâil b. Hammâd (1990). *es-Sihâh: Tâcü'l-Lüga ve Sihâhü'lArabîyye*. (nşr. Ahmed Abdülgafûr Attâr).
- Demirci, M. (2007). İçerideki cihad: Mücâhede. *İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 19, 9-21.
- Demirdaş, Ö. (2011). Riyazet Eğitimi İle Gerçekleşen Manevî Olgunluk. *Din Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 79-90.
- Durusoy, A. (2012). *İbn Sinâ Felsefesinde İnsan ve Alemdeki Yeri 'Nefsin Muharrik Güçleri'*, İFAV Yayınları.
- Ed-Deylemî, Ebu Şuca Şiruye b. Şehredar (1987). *Firdevsü'l-ahbâr bimesûri'l-kitabi'l-muharrec*. Daru'l-Kitabi'l-Arabî Yay.
- el-Mekkî, eş-Şeyh Muhammed b. Ali b. Atiyye el-Hârisî Ebû Tâlib (2009). *Kûtu'l-kulûb fîmuâmeleti'l-Mahbûb ve vasfî târîki'l-mürîdi ilâ mâkâmi't-tevhîd*. (thk. Asım İbrahim el-Keyâlî), (2 Cilt), Dâru'l-kütübi'l-İlmiyye.
- Eren, Ş. (2017, kısım 30). *Mevlâna Celâleddin Rûmi ve Bediüzzaman Said Nursi perspektifinden nefsin mahiyeti ve nefis terbiyesi*. risaleakademi.org, <http://risaleakademi.org/mevlana-celleddin-rmi-ve-bediuzzaman-said-nursi-perspektifinden-nefsin-mahiyeti-ve-nefis-terbiyesi>.
- Eşrefoğlu Rûmî (1321). *Müzekki'n-Nüfûs*. (nşr. İsmail Efendi).
- Gazâlî, (1973). *İhyâu ulumid din*. (çev. Mehmet Serdaroğlu), c. III.
- Gazâlî (2013). *el-Madnûn bihî alâ ğayri ehlihî*. İçinde: Mecmûatü resâili'l-İmâmi'l-Gazâlî, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye.
- Gazâlî, M, (2010). *İhyâü Ulûmi'd-Dîn*. c. III, (thk. Ali Muhammed Mustafa ve Saîd el-Mehâsinî), Dâru'l-Feyhâ.
- Gazâlî (2013). *Ravzatü't-tâlibîn*. İçinde: Mecmûatü resâili'l- İmâmi'l- Gazâlî, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye.
- Gazâlî (1964). *Mîzânü'l-amel*. (thk. Süleyman Dünyâ), Dâru'l-Meârif.

- Gazâlî (2013). *Minhâcü'l-ârifîn*. İçinde: Mecmûatü Resâili'l-İmâmi'l-Gazâlî, Dâru'l- Kütübi'l-İlmiyye.
- Gazâlî (2013). *el-Keşf ve't-tebyîn*. İçinde: Mecmûatü Resâili'l-İmâmi'l-Gazâlî, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye.
- Gazâlî (2012). *El-Munkizü Mine'd Dalal ve Tasavvufî İncelemeler*. (şerh. Abdülhalim Mahmud, (çev. Salih Uçan), Kayıhan Yayınları.
- Gazâlî (2013). *Eyyühe'l-veled*. İçinde: Mecmûatü Resâili'l-İmâmi'l-Gazâlî, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye.
- Gazâlî (2013). *Bidâyetü'l-hidâye*. İçinde: Mecmûatü Resâili'l-İmâmi'l-Gazâlî, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye.
- Göktaş, V. (2012). Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri. *EKEV Akademi Dergisi*, 50, 47-56.
- İbrahim, E. (2002). *Sûfî ve Dil*. İnsan Yayınları.
- Gülen, F. (2011). *Kalbin Zümriüt Tepeleri - 2*. Nil Yayınları.
- Gürbüz, A. S. (2022). Gazâlî ve Augustinus Açısından Mânevî Olgunlaşma Merhaleleri. *Social Sciences Research Journal*, 11(1), 165-175.
- Cebecioğlu, E. (1998). *Hoca Ahmed-i Yesevî, Yesevîlik Bilgisi*. Ahmet Yesevî Vakfı yay.yı: 50
- Hökelekli, H. (1992). *Din Psikolojisi*. Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Hucvirî (2014). *Keşfu'l-mahcûb "Hakikat Bilgisi"*. (haz. Süleyman Uludağ), Dergâh Yayınları.
- İsmailoğlu, M. (2016). *İmam-ı Gazalî'de nefsin mertebeleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İbn Hazm (2014). *el-Ahlâk ve's-Siyer fî Müdâvâti'n-Nüfus "Ahlâk"*, (çev. Cemalettin Erdemci, Hasan Hüseyin Bircan), Dönem Yayıncılık.
- Kelâbâzî (1992). *Ta'arruf, Doğuş Devrinde Tasavvuf*. (haz. Süleyman Uludağ), Dergâh Yayınları.
- Kuşeyrî, Abdülkerim b. Havâzin, (1981). *er-Risâletü'l-Kuşeyrîyye fî ilmi't tasavvuf*. (thk. Hânî el-Hâc), el-Mektebetü't-Tevfikîyye.
- Kocaman, K. (2020). Tasavvufî eğitimde kullanılan özel eğitim yöntemleri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(70), 1162 - 1171.
- Mekkî, Ebû Tâlib Muhammed b. Ali (1988). *Kûtü'l-kulûb fî muâmeleti'l-mahbûb*, Dâru'l-Fikr.
- Sühreverdî, Âvârifü'l-maârif.

- Mevlâna, Celaluddin Rumi (1963). *Mesnevi*. (VII. Cilt), (Terc. ve şerh. Tahiru'l-Mevlevi)), Ahmed Said Matb.
- Ornstein, R. E. (2001). *Yeni Bir Psikoloji*. (çev. Erol Göka), İnsan yay.
- Özçelik, M. (2018). *İmam Gazâlî'de Nefsin Tezkiyesi ve Kalbin Tasfiyesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Rağıb el-İsfahani (2006). 'r-v-d', (ter. Abdulkaki Güneş, Mehmet Yolcu), İçinde: *Müfredât*, Çıra Yayınları.
- Salih, A. (2010). *Gerçek Tıp*. Komen Eğitim Elektronik Turizm Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.
- Schimmel, A. (1999). *İslamın Mistik Boyutları*. (çev. Ergun Kocabıyık), Kabalcı Yayınevi.
- Schimmel, A. (2012). *İslam'ın Mistik Boyutları*. Kabalcı Yayınevi.
- Said, H. (1986). Ruh Terbiyemiz. (Çev. [İbrahim Sarmış ve Sait Şimşek](#)), [Kayıhan yayınları](#),
- Schimmel, A. (1982). *Tasavvufun Boyutları*. (ter. Ender Güral),
- Suad El-Hakîm (2005). *riyâzet-mücâhede*, (çev. Ekrem Demirli), İçinde: İbn'ül Arabî Sözlüğü, Kabalcı Yayınevi, (ss. 603-604).
- Süleyman, U. (1999). *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. Marifet Yayınları.
- Uludağ, S. (2005). *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. (II. Baskı). Kabalcı Yayınevi.