

# BİREYİN İÇ HUZUR KAZANMASINDA CEM TÖRENLERİNİN ETKİSİ

Ercümen ERSANLI\*

## Özet

Herkesin arzusu, mutlu bir yaşam sürmektir. Mutlu bir yaşama giden yol ise iç huzuru oluşturmaktan geçmektedir. Bireysel anlamda iç huzur ne denli güçlü olursa toplumsal huzurun da o düzeyde güçlü olacağı varsayılmaktadır. Bu makale ile bireysel iç huzurun oluşmasında toplumsal ritüellerden “Cem Töreni”nin etkisi, dinsel bazı ritüellerle birlikte betimsel bir yaklaşımla terapötik açıdan incelenmiştir. Bu inceleme sonunda; cem törenlerinde görgü öncesi ve sonrası yerine getirilen hizmetler, yapılan dualar, nasihatler, telkinler ve saz eşliğinde söylenen deyişler ve semah gibi tüm ritüeller, katılanların kendi dünyasında gezintiye çıkıp, orada olup bitenlerin farkına varıp, iç huzuru yakalayarak yeniden bir “ben” yaratmasına hizmet etmekte olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Cem töreni, İç huzur, Katarsis, Tövbe.

## THE EFFECT OF CEM CEREMONIES FOR INDIVIDUALS TO GAIN INNER PEACE

## Abstract

Everybody wants to lead a happy life. This can be achieved by having inner peace. It is anticipated that the stronger the individuals' inner peace is, the stronger the social peace becomes. In this article, the effect of Cem ceremonies, one of the social rituals, on the creation of individuals' inner peace has been investigated together with some religious rituals in the light of the literature. In the end of this investigation, it can be claimed that all of the rituals within Cem ceremonies such as the services before and after görgü, prayers, advices, suggestions and statements accompanied by instruments and semah dances help participants travel within their inner worlds, realize what happens there, reach their inner peace and create a new “self”.

**Keywords:** Cem ceremony, Inner peace, Catharsis, Prayer, Repentance.

---

\* Yrd. Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, eersanli@omu.edu.tr

## Giriş

Birey, yaşamın baş döndürücü akışı içinde tutunmaya ve yer edinmeye çalışırken çoğu zaman kendini karar verici ve belirleyici olarak değil de, belirlenen model rollerden birinin aktörü olarak görür. Gecikmeli de olsa durumun öyle olmadığını, yaşamından kendisi sorumlu olduğunu anladığında yaşamını anlamlı ve önemli bir hâle getirmek, doyuma ulaşmak ve mutlu olmak için içe dönüş yolları aramaya başlar (Ersanlı, 2010:386-398). Bu insanın doğuştan getirdiği sosyal olma eğiliminin işlevsel hâle gelmesinin bir sonucudur. İnsan kendi yaşamını kontrol etme ve düzenleme gücüne sahiptir. Beslenme, çalışma durum ve şekilleri, dinlenme eğlenme biçimleri gibi kişisel işlerde kendi yaşantılarını başkalarına göre değil, kendilerine göre ayarlayabilir (<http://www.beyazegitim.com>, 2010), bir faaliyet veya iş için kendilerine göre standartlar ve motivasyon oluşturarak var olma sürecini sürdürebilir. Var etme ve mutlu bir doyuma ulaşmada sorumluluk, bireye aittir.

Mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmek, herkesin yegâne arzusudur. Mutluluk kendimizin ürettiği bir şeydir. Mutlu bir yaşamın ilk koşulu ise, iç huzurdur. Hiçbir şey iç huzuru olmayan bir bireyi mutlu edemez. Olası yanlışlıkların başı gerçek mutluluğu dışarıda aramaktır. Oysa gerçek mutluluk, farkındalığın genişlemesiyle gelen anlayış ve yapılması gerekenler yapıldıktan sonra duyulan iç huzur duygusudur.

İç huzur, iç dengeyi ölçen bir alet gibidir. En yüksek değerler ve en derindeki inançlarla uyum içinde yaşadığında, yani kendisiyle ve hayatla mükemmel bir uyum içinde olduğunda, yaşam amaçlarıyla bütünleşmiş, kendiyile barışık bir insan olunur. Bireyin içi huzurla dolar. İçindeki huzur ne denli güçlüyse çevresine de o kadar huzur ve mutluluk yayarak kendisiyle barışık yaşaması herhalde en güzel yaşam biçimidir. Bu aşamada verilecek en büyük uğraş, düşünme tarzını bu biçime dönüştürmek için yapılan tüm girişimler sonucu bireyin kendisine, çevresine, yaşantılarına ve bir bütün olarak yaşadığı dünyaya ilişkin farkındalık durumudur.

Farkındalık; yeniden doğmak, alışılmış, tekrarlanan kalıpların dışına çıkmak, görevler gereği (evde anne/baba, iş yerinde amir/memur, büyük/küçük vb.) takınılan maskelerden kurtulmak, içedönüşle başlayıp; iç ve dış çatışmalarla geçen, yorucu, can sıkıcı, içi yakan zorlu bir süreçtir ([http://www.tavsiyeeiyorurum.com/makale\\_60.htm](http://www.tavsiyeeiyorurum.com/makale_60.htm), 2010). Perls ve arkadaşları tarafından kişinin kendi algısal alanı ile temas halinde olması olarak tanımlanan farkındalık, Doğu felsefesindeki "aydınlanma" kavramı ile benzerlik göstermektedir. Farkına varan kişi belli bir durum, olay, obje, kişi ya da kendisiyle ilgili yeni bir anlam oluşturur (Daş, 2009: 49). Farkındalık öyle gizemli bir yapıdır ki herkes için başka anlamlara gelir. Farkındalık; dünyanın farkındalığı, kendinizin farkındalığı ve farkındalığın farkındalığı gibi katmanlara bölünebilir de aslında tek bir fark edıştır. Gündelik hayatımızı id (ilkel benlik/nefs) seviyesinde ve ben seviyesinde farkındalıkla yaşarız. Bu farkındalık sığ, tek yöne odaklanmış bir bakıştır. Merkezinde kişinin kendisi vardır. İnsanın kendine karşı empatik ilişki kurmasını sağlar.

Farkındalık, Gestalt felsefesinin temel kavramlarından biridir. Farkındalık Gestalt terapisinin uygulamasını ve kuramının çekirdeğini oluşturmaktadır. Farkındalık "şimdi ve bu-

rada” ya ait bir kavramdır. Öncelikle insan, kendisinin neye ihtiyacı olduğuna, sonra da çevresindeki kaynaklarla ihtiyacını nasıl giderebileceğine odaklanır. Bazı ihtiyaçlar tatmin edilebilir, bazıları edilemez. Gestalt’ın gerçekleşmesinde şekil zemin ilişkisi önemli olduğundan; davranışın, beliren ihtiyacın giderilmesini sağlayamadığı durumlarda şekil tamamlanmamış olur. Zemin birçok tamamlanmış ve tamamlanmamış şekilden oluşur. Her şekil tatmin edilebiliyor olsaydı, teorik olarak, zemin tamamlanmış şekillerden oluşurdu. Ancak, her şekil tamamlanamadığı, her beliren ihtiyaç giderilemediği için, zemin tamamlanmış şekillerin yanı sıra tamamlanmamış şekilleri de kapsar (<http://pozitifpsikoloji.blogcu.com/farkindalik-ben-yasam-dongusu/5151642,2010>). Farkındalık seçimlerimizi arttırır, seçenekleri çoğaltır ve bizlere esneklik sağlar. Eğer birey farkındalık kazanırsa ihtiyaçlarının, isteklerinin ne olduğunu, nasıl işlev gördüğünü bilir ([http://www.tavsiyeyorum.com/makale\\_60.htm](http://www.tavsiyeyorum.com/makale_60.htm), 2010). Anlaşıyor ki, sağlıklı olarak varoluş için uygun zaman dilimi, yaşanmakta olunan andır. O anı ipotek edilmiş geçmiş ve gelecekle doldurmamak gerekmektedir.

Bilişsel farkındalık kişinin kendisi hakkında bilgisi ve kendi düşüncesini kontrol edebilmesini sağlar. Daha sonra ne bildiğini ve ne bilmesi gerektiğini değerlendirir (Gelen, 2003). Geçmiş ve geleceğin insanı Allah’tan uzaklaştıracağını belirten Mevlana tasavvuf ehlinin vakit çocuğu olduğunu, onun geçmişe üzülmeceğini ve gelecekte kaygı duymayacağını, sadece içinde olduğu anı yaşayacağını belirtir. Bu saf ve bilinçli farkındalıktır. O, acı ya da zevk verici deneyimler arasında hiçbir ayırım yapılmaz. O sadece bunların farkındadır. Farkındalıklar yaşanırken birey, dışında meydana gelenleri yargılamadığı gibi kendisini ve içinde olup biten duyguları da yargılamaz. Onlarla savaşmak zorunda değildir. Her şeyi olduğu gibi görür. Bu konum sürdürdükçe içinde tanıklık bilinci onu dönüştürmeye başlar. Böylece de kişisel özgürlüğünü yakalar. Hidayete erme yolu olarak ifade edilen tasavvuf, bu süreci, “ölmeden önce ölmek, bunun için ise kendini bilmek ve hiç bir müdahale olmadan her şeyi bilinç ve bilinçaltı dünyasını olduğu gibi görebilmek” olarak ifade etmektedir. *Önemli olan gözlemlemek, yargısız, yorumsuz olayları kabullenmektir. Mutluluğa açılan küçük kapının anahtarı bu olsa gerek.*

Duygularının farkında olduğunda ve onları kontrol altında tutabildiğinde daha berak ve yaratıcı düşünülebilir; stresi ve güçlükleri yönetebilir; başkalarıyla iyi iletişim kurabilir; güven ve empati sergilenebilir. Duygular ve farkındalık olmadan güçlü, sağlıklı ilişkiler kurmak imkânsızdır. Kendi duyguları kişiye tanıdık gelmiyorsa başkalarınınkinin gelmesine olanak yoktur. Kendi duygularının ne kadar farkında olursa diğerlerinin neler hissettiğini, nelere ihtiyaçları olduğunu anlaması da o kadar doğru, kolay olacaktır (<http://www.ruhbilim.org/duygusal-farkindalik-nedir,2010>).

Doğru düşünüp ve sağlıklı karar vermek için her şeyden önce takıntılardan kurtulması gerektiğine göre bireyin kendi gerçekleriyle yüzleşmesi ve farkındalığın sağlanması gerekmektedir. Düşünce, insanın söylemek veya yapmak istediği şeylerin zihinsel bir provasını olduğuna göre, düşünceleri izlemek de zihinsel bir temizliktir. Bu temizlik sayesinde birey, geçmişin ve geleceğin kaygılarından kurtulur. Tüm inanç ve felsefi sistemler bunu dua, tövbe, niyaz, tefekkür, ibadet, vaftiz ve katarsis gibi değişik ad ve eylemler altında ifade etmektedir.

Düşünme, bir sonuca varmak amacıyla bilgileri, kavramları incelemek, karşılaştırmak ve aralarındaki ilgilerden yararlanarak başka düşünceler üretme işlemidir. Bir insan kendi düşüncelerini kontrol amacıyla kendi içine dönebildiği oranda kendini tanıyabilir ve bu yolda ilerlediği sürece de kendini bilmenin getirdiği iç huzura kavuşur, bunu da daima sakin bir kişilik ile dışa vurur (Tözün, 2002).

Türklerin Müslümanlığı öğrenmesinde ve eğitilmesinde etkisi olan Hoca Ahmet Yesevî, kötülük yapmış, günah işlemiş ya da işleme durumunda olan Müslüman Türkleri etkili, kısa, veciz hikmetleriyle arınmaya, tövbe etmeye, temizlenmeye, kötülüklerden vazgeçmeye, mükemmel insan olmaya çağırmıştır. Onun arınma yöntemleri arasında kendi varlığını Allah'ta eritmek, kibirlenmemek, ağlamak, tövbe etmek, büyük bir Allah aşkı duymak, nefsi terbiye etmek, iyilik yapmak çok önemli bir yer tutar (Çetin, 2010:137-138). Dua, büyük bir enerji kaynağıdır. Nasıl çeşitli teknik ve yöntemler kullanarak; örneğin, atom enerjisini ortaya çıkarabiliyorsa, dua ederek de ruhsal enerjiyi ortaya çıkarılabilir (Bardakoğlu, 2009).

Antik dönemde, dinsel törenler sürecinde ruhun arındırılması anlamında (Aristo) ve daha sonra klinik psikoloji alanında, önce hipnoz sırasında duygu ve heyecanların boşaltılması (Breuer) anlamında ve ardından psikanaliz ve çeşitli psikoterapilerde kullanılan katarsis terimi, sosyal olguların analizinde de az çok benzeri bir anlamda kullanılmıştır. Genel olarak belirli bir arınmayı, temizlenmeyi ifade eden katarsis kavramı, çok çeşitli türden gerilimi sona erdirmeye, rahatlama, boşalma süreçlerine işaret edebilmektedir.

Psikanalizde bilinçdışına itilmiş duyguların yaşanıp boşalım olanağına kavuşturularak hastanın patojen duygulardan ve nevrotik belirtilerden kurtarılması olarak nitelendirilen katarsis, kelime anlamı bakımından "arınma" veya "temizlenme" demektir. İlkçağ Yunan felsefesinde ruhun ihtiraslardan, özellikle de yıkıcı tutkuların arınması anlamında kullanılmıştır. Pythagorasçılar katarsisi, müzik aracılığıyla ruhun günahlardan arınması bağlamında kullanmışlardır.

Hristiyanlıkta arınma ve temizlenme ritüellerinden olan vaftiz ise, bireyin İsa'ya iman edip eski kötü yaşantısını bırakıp İsa ile birlikte iman yaşantısını sürdürmek istemesi törenidir. Bu tören gereği suya batırılan bireyin, eski günahlı yaşamından kurtulmuş ve aklanmış olarak doğar inancının simgesel bir uygulamasıdır.

İnsanın zaman zaman bilerek veya bilmeyerek işlediği kötülüklerden rahatsız olması, vicdanıyla hesaplaşması, pişmanlık duyması, vazgeçmesi, insanî özelliklerinden biridir. Bu bağlamda dinlerde kötülüğün adı "günah"tır. İslam kültüründe Müslüman'ın işlemiş olduğu günahlardan, kötülüklerden arınması istenen bir şeydir. İslam'da arınmanın en önemli yollarından biri tövbedir. Müslüman tövbe edip arınarak mükemmel insan olmaya doğru yol alır (Çetin, 2010:137-138). İslam inancında "Hata işleyenlerin en hayırlısı (hemen) tövbe edenlerdir." ifadesi bireyi, açmazdan kurtarmada oldukça önemli bir yer oynamaktadır.

Anadolu'da yaşanmış olan birçok inanç ve düşünce sistemlerinden etkilenen Orta Asya Türk kültürü ve İslam inancı, Anadolu Aleviliği ve Bektaşiliği olarak ortaya çıkmış ve günümüze kadar gelmiştir. "Eskiye terk cahile ölüm, âlime ise doğumdur." diyen Hacı Bektaş Veli, yenilikçi bir anlayışı dile getirmiştir (Temren, 1996: 762-766). Bu anlayışa göre, birliğin

de dirliğin de sırrı, “dar”a durup, “sorgu”dan geçmektir. Bireyler için iç huzur, toplum için düzen demektir. Ceme giren “ölü can”, cemden çıkan “diri can” olur. Her can yeniden doğar, ehli hâl olur, insan-ı kâmil olur. Bu anlayışa göre cem, toplum içi yaşam ve davranış biçimlerinin öğretildiği bir hayat okuludur. Cem törenlerinde yapılan görgü, katılanların toplum önünde kendi vicdanlarıyla baş başa kalarak öz eleştirisini yapıp bir önceki yaşamış olduğu görgü ceminden o anki görgü cemine kadar olan yaşamıyla yüzleşerek yapılan bir iç hesaplaşma ve arınmadır (Pekşen, 2010: 408-409). Tasavvufta yaratılmışları görmeyerek hakkı görmek anlamına gelen cem, Alevi-Bektaşî anlayışında, ikrar verme, yola girme, sorgulama, barıştırma, haklaştırma ve semah dönme gibi inanç ve töre kurallarının belli bir usul ve erkâna göre yerine getirildiği toplantı (Dede ve Aktaş, 2010: 386), dini bir törendir. Cem ibadet koşulları uygun olan yerlerde yapılır. Cemde küskünler, dargınlar, kul hakkı yemiş olanlar bulunamaz (Rençber, 2010).

Talip ceme gelmeden önce evinde rehberi tarafından “ilk görgü”ye alınır. İlk görgüde rehber, “Bir yıl önce geldim gittim, ama bir yıldır da gelmedim. Bu bir yıl zarfında benim bu talibim nasıl bir aile reisiydi, nasıl bir eştî, ev halkının birbirinden razı olmayanı var mı? Var ise ortaya gelsin.” der ve ev halkının birbirinden razılığını aldıktan sonra o aile görgü cemi törenlerine katılır. Görgü ceminin anlamı, katılanların gerçekten kendini arındırmış, kesinlikle bugünden sonra hiçbir yanlışlık yapmayacaklarına dair bir ikrarıdır. Bu törenden sonra lokmalar yenip, semahlar dönülür. Semah (Schimmel, 2004: 194-198) dönecek kimsenin mutlaka arınmış ve temiz olması, yani kişilik olarak, benlik olarak, öz olarak o semaha layık olması gerekir (Yalçın, 2010:86-89). Mevlevî semahında semazenin hırkasını çıkarmasıyla manevî temizliğe ilk adım atmış olur. Kollarını iki yana açarak sağdan sola dönerken adeta kâinatı bütün kalbiyle kucaklar gibidir (Bayru, 2004: 231-237).

“Marifet nefsi silmek değil, bilmek.” ve “Ne ararsan kendinde ara.” ilkeleri üzerine temellenen bir anlayışla yapılan cemlerle insan ilişkileri, otokontrol ve toplumsal duruşma ile kusursuzlaştırma ve olgunlaştırılmaya çalışılır. Cem törenlerinin genel amacı, insanda, insan sevgisi, hoşgörü ve sanatsal uygulama ile iç huzurun oluşturulmasıdır. Yaşarken insan bu ritüeller sayesinde çevresindekilerin her yıl razılığını alırsa bilinç ve bilinçaltı uyumlu hale getirilir. Bilinç ve bilinçaltı uyum ve barış içinde olduğunda ve birlikte çalıştığında, insan sağlıklı, mutlu, huzurlu ve keyifli olabilir (Murphy, 2009: 54): Mutlu insanların diğer insanlarla olan sıkı ilişkilerinin doğal bir sonucu özgeci olmalarıdır. İnsan mutlu olduğunda kendisine daha az odaklanır, diğer insanları daha çok sever ve şansını yabancılarla bile paylaşmak ister. Mutlusuz olduğunda ise güvenilmez olur, içine kapanır, savunucu bir biçimde kendi gereksinimlerine odaklanır (Seligman, 2007: 47-48).

## Sonuç

Sonuç olarak; görgü öncesi ve sonrası yerine getirilen hizmetler, yapılan dualar, nasihatler, telkinler ve saz eşliğinde söylenen deyişler ve semah gibi tüm ritüeller, katılanların kendi dünyasında gezintiye çıkıp, orada olup bitenlerin farkına varıp, iç huzuru yakalayarak yeniden bir “ben” yaratmasına hizmet etmekte olduğu söylenebilir. İnsan anlayarak ve anlaşarak hayatın güçlüklerine katlanma direncini artırır, iç huzura ulaşır ve mutlu olur.

### Kaynakça

- BARDAKOĞLU, A., (2009) , “İç Huzur Arayışı” Diyanet Aylık Dergi, [http://www.mirhaber.com/artikel.php?artikel\\_id=421&print=1&print=1&print=1](http://www.mirhaber.com/artikel.php?artikel_id=421&print=1&print=1&print=1), Erişim Tarihi: 20 Mayıs 2009.
- BAYRU, E. Ç., (2004), Mevlana, Celaleddin-i Rumi –İnsanlığın Aynası-“ Mevlevilik ve Sema”, Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları:57, Konya.
- ÇETİN, N., (2010), “Ahmet Yesevi’de Katharsis Ya Da Arınma”Hocja Ahmet Yasawı and Sufi Oriental Literatüre, International Scintific Conference, 22-23 September 2010 Türkmenistayn Ylymlar Akademiyasy, Aşgabat.
- DAŞ, C., (2009), Geşalt Terapi, Boylam Psikiyatri Enstitüsü Yayınları, HYB Yayıncılık, Ankara.
- DEDE, M.Ç., ve Aktaş, A.O., (2010), “Seyyid Ali Sultan Süreğinde Cemler” Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi, Kızıldeli Özel Sayısı: 53. Sayı, Gazi Üniversitesi Araştırma Merkezi Yayını, Ankara. s.386.
- ERSANLI, K., (2010), Davranışlarımız, “Sosyal Öğrenme”, Özel Hürriyet Özel Eğitim ve Öğretim Hizmetleri San. Tic. Ltd. Şti. Yayını, Yayın No: 1, Samsun.
- GELEN, İ., (2003). “Bilişsel Farkındalık Stratejilerinin Türkçe Dersine İlişkin Tutum, Okuduğunu Anlama ve Kalıcılığa Etkisi” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- <http://www.beyazegitim.com>, Erişim Tarihi: 01.06.2010.
- <http://pozitifpsikoloji.blogcu.com/farkindalik-ben-yasam-dongusu/5151642> , Erişim Tarihi: 09.07.2010.
- <http://www.ruhbilim.org/duygusal-farkindalik-nedir>, Erişim Tarihi:21.06.2010.
- [http://www.sayginnlp.com/urunDetay/--Ic-Huzur\\_31.aspx](http://www.sayginnlp.com/urunDetay/--Ic-Huzur_31.aspx), Erişim Tarihi: 30.04.2009.
- [http://www.tavsiyeediyorum.com/makale\\_60.htm](http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_60.htm), Erişim Tarihi: 14.08.2010.
- [http://www.tavsiyeediyorum.com/makale\\_60.htm](http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_60.htm), Erişim Tarihi: 25.08.2010.
- <http://www.uslanmam.com/bilgi-deposu/748511-farkindalik-nedir.html>, Erişim Tarihi: 04.06.2010.
- MURPHY, J., (2009), Bilinçaltının Gücü, Çev. Aslı Şimşek, Koridor Yayıncılık, İstanbul.
- PEKŞEN, G., (2010), “ Alevi Cemlerinde Nefes, Ayet ve Deyişler”, Uluslararası Hacı Bektaş Veli Sempozyumu Bildirileri, Derleyen: Pınar Ecevitoglu, Ali Murat İrat, Ayhan Yalçinkaya, Ankara: Dipnot Yayınları, s. 408-409.
- RENÇBER, F., (2010), “40 Soruda Adıyaman’da Geleneksel Alevilik”, [http://www.hbvdergisi.gazi.edu.tr/ui/dergiler/56\\_20101222165827.pdf](http://www.hbvdergisi.gazi.edu.tr/ui/dergiler/56_20101222165827.pdf).
- SCHIMMEL, A., (2004), İslam’ın Mistik Boyutları, Kabcacı Yayınevi, 2. Baskı, İstanbul.
- SELIGMAN, M.E.P., (2007), Gerçek Mutluluk, Çev.: Semra Kunt Akbaş, Çev. Edit.: Ertuğruk Köroğlu, Boylam Psikiyatri Enstitüsü Yayınları, HYB Yayıncılık, Ankara.
- TEMREN, B. , (1996), “Anadolu’ya hoşgörü tohumları eken Hacı Bektaş-i Veli”, ERDEM, Atatürk Kültür Merkezi Dergisi, Türklere Hoşgörü Özel Sayı-III. Türk Tarih Kurumu, C.8 s.24, ss. 762-766.
- TÖZÜN, A., (2002), <http://www.historicalsense.com/Archive/Fener50.htm> , Erişim Tarihi: 08.07.2002.
- YALÇIN, A., (2010), Bingöl, Muş/Varto, Yörelere Ocaklar, Oymaklar ve Boylarla İlgili Araştırma Sonuçları, “Gezi Raporu”, Edit. : Gıyasettin Aytaş, Gazi Üniversitesi Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Merkezi Yayını, Ankara. ss.86-89.