

Araştırma Makalesi • Research Article

TASAVVUF DÜŞÜNÇESİNDE BİR NEFİS TERBİYE METODU OLARAK RİYAZET*

Asceticism as a Method of Nurturing of the Nafs in Sufism

Mehmet Şirin AYIŞ

^a Doç. Dr., Bingöl Üniversitesi Bingöl,
Türkiye, e-mail: msayis@bingol.edu.tr
ORCID numarası: 0000-0002-4732-4577

ÖZ

Tasavvuf düşüncesinde nefis denilince, daha çok şer ve günahın kaynağı olan nefis anlaşılır. Mutasavvıflara göre, insanın nefisini bilmesi, nefsin tabiat ve heveslerinden ne kadar kınanmış ahlak varsa, bunların tamamını terk edip bunların yerine İslam'ın emrettiği ve uygun gördüğü güzel ahlaklar ile ahlaklanmasıdır. Tasavvuf ilminin hedeflerinden bir tanesi de kötü sıfatlara sahip nefsi terbiye etmek ve onu dış dünyanın etkisinden kurtarıp, kendi iç âlemine yönlendirerek, kendi içindeki mutlak hakikate ulaştırmaktır. Bu hedefe de iki yol ile ulaşılır. Birincisi, rûhânî yol, ikincisi ise nefsânî yoldur. Rûhânî yolda nefse çile çekirme yoktur. Nefsânî yolda ise nefis, riyazet, halvet, oruç gibi ağır ibadetlerle zayıflatılmaya çalışılır. Bu anlayışa göre, bir yandan yemeği, uyumayı, konuşmayı en aza indirmek ve inzivaya çekilmek, diğer yandan da kendini ibadete, taate, zikre ve tefekkürü vermek suretiyle nefis zayıflatılır ve direnci kırılır. Tasavvuf ehli, bu şekilde bir metot ile nefsi terbiye etmeyi mücadele ve riyazet kavramları ile ifade etmiş, mücâhedeyi, nefsi iyiliğe zorlamak, riyazeti ise onu bu işe alıştırmaya çalışmak olarak da tanımlamışlardır. Riyazet konusunu ise, az yemek, az uyumak ve az konuşmak olarak üç başlık altında ele almışlardır. Bu çalışmamızda, önce riyazet kavramı hakkında bilgi verilecek, daha sonra, riyazetin unsurları olarak da kabul edilen az yemek, az uyumak ve az konuşmak ve uzlet gibi hususlar, nefsi terbiye boyutları da göz önünde bulundurularak ele alınacaktır.

Anahtar Kelimeler: Tasavvuf, Nefis Terbiyesi, Riyazet.

ABSTRACT

In Sufi thought, nafs is understood mostly as the source of evil and. According to the Sufis, knowing one's own nafs is to purify oneself by abandoning all of the nature and desires of the nafs and to replace these desires with the good morals that Islam commands and deems appropriate. One of the goals of Sufism is to nurture one's nafs that has bad qualities and to liberate the nafs from the influence of the outside world by leading it to its inner realm and bringing it to the absolute truth within itself. This goal is also achieved by two ways. The first is the spiritual path, and the second is the carnal path. There is no ordeal for the nafs on the spiritual path. On the carnal path, nafs is tried to be weakened by heavy worshipping such as asceticism, seclusion and fasting. According to this understanding, the person gets weakened and his resistance gets broken by going into seclusion while both minimizing eating, sleeping, speaking and also devoting himself to worshipping, praying and contemplation. Thus, the Sufis expressed the discipline of nurture of the nafs by means of effort and asceticism and they also explained efforts as forcing the nafs to do good and asceticism as trying to acclimate one's self to this work. The Sufis dealt with asceticism under three headings: eating less, sleeping less and talking less. In this paper, first of all, information will be given about the concept of asceticism, then its elements considered as eating less, sleeping less, talking less and secluding as well as issues such as nurturing of the nafs will be discussed.

Keywords: Sufism, Nurture of the Nafs, Asceticism.

* Bu makalede bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur. / In this article, the principles of scientific research and publication ethics were followed.

GİRİŞ

Nefis, sözlükte “ruh, can, hayat, hayatın ilkesi, nefes, varlık, zat, insan, kişi, hevâ ve heves, kan, beden, bedenden kaynaklanan süflî arzular” gibi anlamlara gelir.¹ Tasavvufta mahiyeti, birliği, cisim ve cevher oluşu, kadîm ve hâdis oluşu, evvel veya sonra yaratılışı gibi hususlardan daha çok; zaafı, hileleri, kötülükleri, hastalıkları, bunları tedavi etmenin yollarıyla kötülüklerinden korunmanın çareleri ve nefis terbiyesi gibi konular üzerinde durulmuştur. Dolayısıyla tasavvufta nefis denilince, şer ve günahın kaynağı olan, “kötü huy ve süflî arzuların tamamı” anlamına gelen ve kötülüğü emreden nefis anlaşılmaktadır.²

Sûfilere göre aslında nefis bir tanedir. Ancak bu tek olan nefsin gazap, haset, kibir, kin, şehvet, riya, gaflet, dünya sevgisi, ahiret sevgisi gibi birçok sıfatları vardır. Sûfî anlayışta esas olan kötü sıfatlara sahip bu nefsi terbiye etmek suretiyle onu iyi ve güzel hasletlere sahip kâmil ve olgun bir hale getirmektir.³

Tasavvuf ilminin hedeflerinden bir tanesi de bu sıfatlara sahip bir nefsi terbiye etmek ve onu dış dünyanın etkisinden kurtarıp, kendi iç âlemine yönlendirerek, kendi içindeki mutlak hakikate ulaştırmaktır.⁴

Bu şekilde bir terbiye ise ancak şer’an meşru kılınan amellerle nefsi meşgul edip yorgun hale getirmek, alışkanlık ve adetlerini terk ettirmekle mümkün olur. Tasavvuf ehli, bu şekilde bir metot ile nefsi terbiye etmeyi mücadele ve riyazet kavramları ile ifade etmiş, mücadeleyi, nefsi iyiliğe zorlamak, riyazeti ise onu bu işe alıştırmaya çalışmak olarak da tanımlamış, riyazet konusunu ise, az yemek, az uyumak az konuşmak ve uzlet olarak dört başlık altında ele almışlardır.⁵

Bu çalışmamızda, evvela riyazet kavramı hakkında bilgi verilecek, daha sonra, riyazetin unsurları olarak da kabul edilen az yemek, az uyumak, az konuşmak ve uzlet gibi hususların, nefsi terbiye boyutları da göz önünde bulundurularak ele alınacaktır. Çünkü tasavvufta esas olan; nefsi, ibadet, dua ve kulluk ile terbiye etmektir. Yoksa içinde ibadet boyutu olmayan bir takım uygulamalarla nefsi terbiye etmek nihai hedef değildir.

1. RİYAZET

Riyâzet, idman, eğitime, terbiye ve ıslah etme, boyun eğdirme, çekici ama zararlı şeylerden uzak kalmaya, zor, ama faydalı şeyleri yapmaya kendini alıştırmak,⁶ nefsi, tabiatına bulaşan kirlerden ve temayüllerden arındırıp, ahlakını güzelleştirme,⁷ nefsi toprak gibi üstüne iyi olanlar da kötü olanlar da bastığı zaman itiraz etmeyecek bir şekilde zelim hale getirip, ubudiyet yuları ile yularlamak,⁸ nefsin huylarını mücadele vasıtasıyla güzelleştirmek, alışkanlık ve adetlerini bırakmak ve ortadan kaldırmak, isteklerine, kötü arzularına ve düşük heveslerine karşı koymak yoluyla arındırmak ve Allah’tan başkasına yönelmekten alıkoyup, Hakk’a yönelmeye sevk etmektir.⁹

Tasavvuf anlayışında daha çok nefsi, aç, susuz ve sevdiği şeylerden mahrum bırakmak suretiyle arzularına karşı koymak ve ibadete alıştırmak üzere eğitmek olarak ifade edilen riyazet kavramı, tarikatta ise daha çok müridin, mürşidin nezaretinde belli bir süre az uyuma, az yeme, az içme ve mümkün merteye sürekli ibadet ile meşgul olması şeklinde de tarif edilmiştir. Bu tarife göre riyazet, nefsi eğitmek için belirli bir süre halktan uzak kalıp, tarikat yolunda olgunlaşmayı elde etmek için yapılır. Bu süreç, uzlet veya halvet olarak da ifade edilir.¹⁰

¹ Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât, Kur’ân Kavramları Sözlüğü*, trc. Yusuf Türker Pınar Yay. İstanbul 2007, s. 472.

² Süleyman Uludağ, *DİA*, TDV: Yay. İstanbul 2006, Cilt: 32, s. 526-529. Nefis kelimesinin, Kur’an’daki kullanımları ile ilgili bkz. Ahmed Ögke, *Kur’an’da Nefs Kavramı*, İnsan Yay. İstanbul 1997.

³ Abdülkerim Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risâlesi*, haz. Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, İstanbul 1981, s.181; Ebu Abdurrahman Muhammed b. Hüseyin Sülemî, *Nefsin Ayıpları*, trc. Mehmet Ali Kara, İlke Yayıncılık, İstanbul 2000, s. 13-82.

⁴ Nefsin terbiye edilme metotları hakkında geniş bilgi için bkz. Ramazan Muslu, “Seyr u Sülûk Metodları” Editör, Kadir Özköse, *Tasavvuf El Kitabı*, Grafiker Yayınları, Ankara 2012, s. 340; Hasan Kamil Yılmaz, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul 2007, s. 259-264; İrfan Gündüz, *Gümüştanevi Ahmed Ziyâüddin Hayatı, Eserleri, Tarikat Anlayışı ve Halidiyye Tarikatı*, Seha Neşriyat, İstanbul 1984, s. 181-230; Süleyman Uludağ, *Tasavvufun Dili*, Mavi Yayıncılık, İstanbul 2006, Cilt: 1, s. 21-22.

⁵ Ebû Nasr Serrâc Tûsî, *el-Lüma’ (İslam Tasavvufu)*, Haz. Hasan Kâmil Yılmaz, Erkam Yay. İstanbul 1999, s. 513; Hasan Kamil Yılmaz, *Tasavvuf Meseleleri*, Erkam Yay. İstanbul 2017, s. 118.

⁶ Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kabalcı Yayıncılık, İstanbul 2001, s. 297.

⁷ Seyyid Şerif Cürcanî, *Ta’rifat (Tasavvuf İstılahları)*, Tercüme: Abdülaziz Mecdi Tolun, Litera Yayıncılık, İstanbul 2014, s. 95.

⁸ İsmail Rusûhî Ankaravî, *Minhâcu’l-Fukara*, Hazırlayan: Safi Arpaguş, Vefa Yayınları, İstanbul 2008, s. 282.

⁹ Abdurrezak Kâşânî, *Tasavvuf Sözlüğü*, Çeviren Ekrem Demirli, İz Yayıncılık, İstanbul 2000, s. 277.

¹⁰ Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Anka Yayınları, İstanbul 2005, s. 521.

Bazı sufiler, riyazeti, bidayetten nihayete bir eğitim süreci olarak görmüş ve riyazeti, bidayette, evbabda, muamelatta, usûlde, evdiyede, ahvalde, velayette, hakikatte ve nihayette olacak şekilde ayrı ayrı tarif etmişlerdir.¹¹

Bir kısım tasavvufçulara göre riyazet, avam, havas ve havassu'l-havvasın riyazeti şeklinde üç kısma ayrılır.¹²

Bütün sufiler, Allah'a giden yolda riyazet ve mücahedenin gerekliliğinde, daha doğrusu mutlak anlamda zorunluluğunda görüş birliğine varmışlardır. Dolayısıyla sufi anlayışında riyazet ve mücahede, insan nefisine egemen olmanın ve onu kontrol altına almanın biricik yoludur. Çünkü insan nefsi, terbiye edilmediği sürece her zaman günaha meyyalıdır.¹³

Tasavvuf anlayışında riyâzetin gâyesi nefsin tezkiye edilmesidir. Yoksa Hint fakirlerinin veya Hıristiyan mistiklerin manastır hayatına benzer bir uygulama tasavvufta yoktur. Bu yüzden riyâzet, toplumdan kaçış değil, topluma daha faydalı birey olmak için kısa süreli gerçekleştirilen yoğunlaştırılmış bir ahlak eğitimidir. Bu eğitim sürecinde ise hedef, kuru kuruya bir takım katı ve sert uygulamaların gerçekleşmesi değil, asıl hedef, bu eğitimi yaşayarak öğrenen insanın manevî yönden değişim, dönüşüm ve gelişiminin sağlanmasıdır. Bu yüzden tasavvuf anlayışında bu eğitimi görececek olan müridin, mutlaka bir mürşid-i kâmil kontrolünde eğitim alması, derslerini mürşid-i kâmilin gözetiminde gerçekleştirmesi, zikir ve virdlerini mürşid-i kâmilin öngördüğü usul ve miktarda yapması gerekmektedir. Bu süreçte mürşid-i kâmil de riyâzet eğitimine tabi tuttuğu müridini sürekli takip eder, gelişmeleri gözlemler, eksiklikleri giderir, yeni aşamalardan haberdâr eder, müridin ilgi dağılmasına, yanlış tutum sergilemesine, ayağının kaymasına ve yerinde saymamasına dikkat eder. Bu nedenle tasavvuf anlayışında mürşidsiz riyâzet olmaz.¹⁴

Bütün tarikatlarda riyâzet başvuru bir yöntemdir ama tek usul değildir. Meselâ rûhânî tarikatlarda benimsenen rabîta, zikir, vird, sohbet, hizmet, seyâhat, tefekkür, tezekkür, muhabbet, fenâ ve tesbîhât gibi usuller tasavvufî eğitimin temel öğeleridir.

Riyâzet, mücahede, nefis terbiyesi, nefsin tezkiyesi, ahlâkî erdemlerin kazanılması ve değerler eğitimi bilhassa bugünün insanı için olmazsa olmaz niteliğinde bir önem arz etmektedir. Tekkelerin kapatılması ve dergâh atmosferinin yasaklanması ile tedirgin olan zamanın dervişleri Abdülhakîm Arvasî'ye nereden demleneceklerine, nasıl yetişeceklerine, riyâzet ve mücahede eğitimlerini bundan sonra nasıl gerçekleştireceklerine dair sorular yöneltirler. Arvasî, gök kubbenin dergâh, yeryüzünün post olduğunu belirterek tasavvufî eğitimin mekânlarla hasredilemeyeceğini beyân kılar. Muhatap insan, gâye kulluk, yöntem sünnet-i seniyye ve yol Hz. Muhammed (s.a.v.)'in yolu ise tasavvufî eğitimde zaman ve mekân mefhumu işlemez. Dolayısıyla günümüzde seçkin mânevîyat önderlerinin tavsiyeleri doğrultusunda gerçekleştirilen sohbetler, muhabbetler, sıkı tasavvufî uygulamalar, mücahede gayretleri ve riyâzet usulleri ile dilimizi zikirten, zihnimizi tefekkürden, kalbimizi haşyetten, bedenimizi kulluktan vâbeste kılmamak üzere sünnet-i seniyye çizgisinde tasavvufî eğitim alınabilir. Zira bulanlar arayanlardır. İşin taliplilerine kapılar kapatılmaz.¹⁵

2. RİYAZETİN UNSURLARI

2.1. Az Yemek

Açlık, midenin boş olmasından ve içinde yiyecek olmamasından dolayı duyulan his ve acı anlamına geldiği gibi,¹⁶ az yeme, asgari miktarda gıda alma, ruhu güçlendirmek için bedeni beslemekten vazgeçmek,¹⁷ insanın, ruhunun gücünü arttırmak için riyazet yapmak suretiyle midasını aç bırakması gibi anlamlara gelir. Buna “killet-i ta'âm” yani yemeği azaltmak da denir.¹⁸

Sûfilere göre mürit, ancak açlıkla nefsi ile başa çıkabilir. Çünkü nefis, açlık denizine atıldıktan sonra hidayete ulaşır ve Allah'a döner. Talip, nefisini aç bıraktıkça nefsi eski ahidini hatırlar ve böylece isyankârlık ve başkaldırma halinden sonra itaat

¹¹ Geniş bilgi için bkz. Hâce Abdullah el-Ensârî el-Herevî, *Menâzilu's-Sâirîn*, Tercüme: Abdurrezak Tek, Emin Yayınları İstanbul 2017, s. 288,289.

¹² Geniş bilgi için bkz. Ankaravî, *Minhâcu'l-Fukara*, s. 283; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 521.

¹³ Suad el-Hâkim, *İbnu'l-Arabi Sözlüğü*, Çev. Ekrem Pakdemirli, Kabcacı Yayınevi, İstanbul 2005, s. 602-603.

¹⁴ Kadir Özköse, “Tasavvufta Riyazet Uygulaması”, *Somuncu Baba İlim Kültür ve Edebiyat Dergisi*, Yıl: 20, Sayı: 159, Ocak 2014, s. 23.

¹⁵ Özköse, “Tasavvufta Riyazet Uygulaması”, s. 23. Riyazetin, insan maneviyatı üzerindeki etkisi hakkında geniş bilgi için bkz. Vahit Göktaş, “Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri” *Ekev Akademi Dergisi*, Yıl: 2012, Cilt: 16, Sayı: 47-56; Öncel Demirtaş, “Riyazet Eğitimi İle Gerçekleşen Manevî Olgunluk”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Yıl: 2011, Cilt: XI, Sayı: 1, s. 79-90.

¹⁶ İsfahanî, *Müfredât*: s. 356;

¹⁷ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s.123.

¹⁸ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 134.

etme ve boyun eğme haline, günahkârlık ve gurur halinden sonra, zillet haline döner. Bu yüzden açlık ve susuzluk nefis terbiyesinde önemli iki yoldur. Ancak bunun tedrici olarak ve yavaş yavaş yapılması gerekir.¹⁹

Tasavvuf ehli, açlığın, bir amaç ve gayeye matuf olarak yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Mesela Hucviri'ye göre makbul olan açlık, mecburi ve zaruri olan açlık değil, iradi olarak yapılan açlıktır. Çünkü yemeğe talip olan kimse manen ve zihnen yemekle beraber olur yani kafası ve kalbi yemekte olur. Bu yüzden açlık makamında bulunan kimse, kendisini yemekten men eden değil, yemek var olduğu halde yemek yemenin terkedilmesi gerektiği hususunda kendisini ikna eden, bunun yükünü çeken ve meşakkatine katlanan kimsedir. Zira açlık, insanın iç dünyasını mamur hale getirir; tokluk ise insanın bedenini mamur kılar. Dolayısıyla iç dünyasını güzelleştirmeye çalışan biri ile bedenini güzelleştirmeye çalışan bir elbette aynı olmaz. Çünkü birine yemek dünya hayatı için lazımdır, diğerine ise yemek ibadet etmek için lazımdır.²⁰

Tasavvuf ehline göre aç kalmanın kalbi hayat üzerinde bir takım etkileri vardır. Bu hususla alakalı olarak Ebû Talib el-Mekkî şöyle der: Açlık, zühdün anahtarı ve ahiretin kapısıdır. Zira açlıkta nefsin zilleti, teslimiyeti, zayıflatılması ve kırılması mevzubahistir. Bütün bunlar da kalbin hayat ve salahının özünü teşkil ederler. Çünkü açlık, kalpteki kanı azaltarak onu ağartır. Bu aklaştırma, kalbin nurunun beyazlamasını temin ederek kalbin yağın eritir. Kalbin yağının erimesi, onun yumuşaklık ve şefkatini artırır. Yumuşaklık (Rikkat) ise, her hayrın anahtarıdır. Katılık (Kasâvet) ise her türlü şerrin anahtarıdır. Kalbin kanı eksildiği zaman da düşmanların ona nüfuz etmesi zorlaşır. Zira şeytanın yeri, kalpteki kandır. Bu yüzden kalp rikkat bulup yumuşadığı zaman, düşmanın hâkimiyeti de zayıflar. Çünkü şeytanın kalbe hâkimiyeti, kalbin sertliğinde kendini gösterir.²¹

Sûfîler, açlık konusunu ele alırken, fikhî anlamda oruç ve açlıktan ziyade açlığın salikin ruh dünyası üzerindeki etkileri üzerinde durmuş ve bu konulara değinmişlerdir. Bu amaçla da fazla yemenin zararları ile az yemenin faydaları ile ilgili prensipler geliştirmişlerdir. Tasavvuf ehline göre açlık konusunda esas olan yemeği tamamen terk etmekten değil, insan nefsinin terbiyesi için yemeğin azaltılmasıdır. Dolayısıyla açlık konusunda ölçü midenin üçte birini yemek ile doldurmak olmalıdır. Zira Allah Resulü hadiste şöyle buyurdu: "Midenin üçte biri yemek içindir. Kim üçte birinden fazlasını yerse şüphesiz sevaplarından yemiş olur."²²

Tasavvuf ehli açlığı iki kısma ayırmışlar. Birincisi, ihtiyarî açlıktır. İkincisi ise zarurî açlıktır. İhtiyarî açlık, saliklerin açlığıdır. Zarurî açlık ise muhakkiklerin açlığıdır. Açlık konusunda en faydalı yol müridin acıkıncaya kadar yememesi, yediğinde ise tam olarak doymadan sofradan kalkmasıdır. Bu yüzden açlık, ifrat ve tefrite girmediği sürece bütün yönleriyle salikler için bir takım harikulade hallere, muhakkikler için ise ilahî sırlara götüren bir hal ve bir sebeptir. Eğer açlık konusunda ifrat ve tefrite gidilirse, bu da insanı heveslerine, aklının başından gitmesine ve mizacının bozulmasına götüren bir durum olur.²³

Sûfîlere göre salik olan kişide açlık sonucu bazı haller meydana gelebilir. Bunlar da, Huşû (Allah korkusu), Hudû (uysallık), Sekine (ruh huzuru), Züll (nefsi hor ve hakir görme), İnkisar (gönlü kırık olma), faydasız şeyleri terk etme, duyu organlarının sükûn bulması, insanın aklına kötü şeylerin gelmemesi gibi hallerdir. Keza muhakkik olan kimselerde de açlık sonucu bir takım haller meydana gelebilir. Re'fet (acıma), kalp temizliği, Üns hali, İlahî izzete nail olmak suretiyle beşerî sıfatlardan arınma gibi durumlar da muhakkiklerin açlık halleridir. Açlığın faydaları ile ilgili anlatılan bu hususlar, himmet sahibi kimselerin, ibadet niyetiyle yapmış oldukları açlık halleridir. Yoksa avamın sahip olabileceği açlık halleri değildir. Avamın açlık hali ibadet niyetiyle olmadığı zaman sadece aç kaldığı için vücudu sıhhatli ve mizacı düzgün olur. Bu yüzden ibadet niyeti ile yapılmayan açlığın, insanın ruh ve kalp hayatı üzerine bir etkisi olmaz.²⁴

Tasavvuf ehlinin açlıkla ilgili anlattığı bu hususlar hiçbir şey yememe şeklinde anlamsız bir açlık değildir. Aksine ibadet niyetiyle yapılan ve oruç şeklinde olması lazım gelen açlıklardır. Çünkü oruç, Allah'a ibadetin bir alameti, Allah'a kurbiyet ve itaatin de bir anahtarıdır. Bu yüzden bu yola sülûk etmiş salik kişi için sülûk yolunda oruç tutup aç kalmak yetmez. Salikin bu yolda güzel ahlak ile ahlaklanıp kötü huylardan da kurtulması gerekir. Zira belli bir amaç ve gayesi olmayan açlık ve susuzluğa Allah'ın ihtiyacı yoktur. Bunun için açlık, saliki Allah Teâlâ'nın ebedi ve sonsuz ahlakı ile ahlaklanmaya götürmelidir.²⁵

Sûfîlere göre nefsin dünya karşısında zahit olup olmamasının ölçüsü suya karşı zahit olmaktan yani su içmemek suretiyle nefsi denemekten geçer. Eğer salik suya karşı zahit olabilirse dünyaya karşı da zahit olmaya güç yetirebilir. Eğer suya karşı zahit

¹⁹ Muhammed bin Hasan es-Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikîn ve Delâletu's-Sâirîn li Minhâci'l-Mukarrabîn*, Süleymaniye Kütüphanesi, Hacı Mahmut Efendi, Nu: 002460. vr, 24b.

²⁰ Ali b. Osman b. Ali Hucviri, *Keşfu'l-mahcub*, Hakikat bilgisi, haz. Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, İstanbul 1982, s. 467.

²¹ Ebu Talib el-Mekkî, *Kutü'l-Kulûb (Kalplerin Azığı)*, Çev: Yakup Çiçek, Dilaver Selvi, Semerkand Yayınları, İstanbul 2011, Cilt: 1, s. 383.

²² Tirmizî, *Zühd*, 47 (2381); İbn Mâce, *Et'ime*, 50 (3349).

²³ Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikîn*, vr, 21a-21b.

²⁴ Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikîn*, vr, 22a.

²⁵ Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikîn*, vr, 24b.

olamıyorsa dünyaya karşı da zahit olamaz demektir. Bütün bunlar müridin Allah'a ulaşma hususundaki isteği, himmeti ve Allah'a karşı olan muhabbetinin sadakatine bağlıdır.²⁶

Tasavvuf ehli, fazla yemenin zararları ile az yemenin faydaları konusunda da bir takım prensipler ortaya koymuşlardır. Fazla yemenin zararları ile ilgili olarak şu hususlara dikkat çekmişlerdir:

1. Fazla yemek, kalpten Allah korkusunu siler.
2. İnsanın kalbinde mahlûkata karşı olan şefkat ve merhameti yok eder.
3. İbadetin bedene ağır gelmesine yol açar.
4. Fazla yiyen kişi hikmetli bir söz işittiği zaman kalbinde bir ürperti ve Allah korkusu meydana gelmez.
5. Vaaz ve nasihat ettiğinde ise bu konuşmaları insanların kalplerinde bir etki meydana getirmez.
6. Bir de fazla yemek, insan vücudunda bir takım hastalıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlar.²⁷

Aç kalmanın faydalarını ise şu şekilde belirtmişlerdir:

1. Açlık, insanın kalbinde temizliğine yol açar.
2. Kalbin incilmesi ve rikkatli olmasını sağlar.
3. Kalbin ibadetlerden zevk almasını netice verir.
4. Şehveti kırar.
5. Cehennemdeki açlığı hatırlatır.
6. İbadetleri yapmada kolaylık sağlar, vücudu hafifletir.
7. Uykuyu azaltır.
8. Sık sık def'i hacet için tuvalete çıkma zorunluluğunu ortadan kaldırır.
9. İnsanı Allah'a kulluktan alıkoyacak olan marazi meşguliyetlerden uzak tutar.
10. İnsanın, yiyecek bulma sıkıntısını azaltır.
11. Aza kanaat etmeyi ve az ile iktifa etmeyi öğretir.
12. Elindeki fazla olanı başkasına vermek suretiyle başkasını kendine tercih etme duygusunu geliştirir.
13. Aç kalan kimsenin anlattığı vaaz ve nasihat dinleyenlerin kalbinde etki meydana getirir.²⁸

Görüldüğü gibi tasavvuf ehli, nefsi açlığa ve susuzluğa alıştırmak konusunda çok önemli tesbitler de bulunmuşlardır. Bu tesbitlerin en önemlilerinden bir tanesi, açlığın, bir amaç ve gayeye matuf olarak yapılması hususudur. Yani burada kişinin aç kalması, anlamsız ve gayesiz bir açlık değil, ibadet niyetiyle yapılan bir açlıktır. Bu hususta da ifrat ve tefrite kaçmamış ve orta yolu takip etmişlerdir. Zira burada esas olanın yemeği tamamen terk etmek değil, insan nefsinin terbiyesi için yemeğin azaltılmasıdır demişlerdir. Yine bu hususla ilgili olarak aç kalmanın faydaları ve çok yemenin zararlarına dikkat çekmiş ve önemli tesbitler ortaya koymuşlardır.

²⁶ Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikin*, vr, 25a.

²⁷ Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikin*, vr, 21a; Semennûdî, *el-Âdâbu's-Seniyye Limen Yurîdû Tarikate's-Sâdâti'l-Halvetiyye*, Süleymaniye Kütüphanesi, Düğümlü Baba, Nu: 218.vr, 33b. Ayrıca bkz. Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetnâme*, Sadeleştiren, Abdullah Aydın, Akpınar Yayınları, İstanbul 2010, s. 618-620; Mehmet Zahid Kotku, *Tasavvuf Ahlakı 3*, Seha Neşriyat, İstanbul 1980, Cilt: 3, s. 11-26.

²⁸ Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikin*, vr, 21a; Semennûdî, *Adabu's-Seniyye*, vr, 33b. Ayrıca bkz. İbrahim Hakkı, *Marifetnâme*, s. 618-620; Kotku, *Tasavvuf Ahlakı 3*, s. 11-26.

2.2. Az Uyumak

Sûfî anlayışta, nefis terbiye metotlarından bir tanesi de az uyumak ve geceleri ibadet ile değerlendirmektir. Arapça'da gece uykusuz kalmak ya da uyumamak "seher" kelimesi ile ifade edilmiştir.²⁹ Gece uyanmaya ve geceyi ibadetle geçirmeye ise teheccüd denir. Teheccüd, sözlükte, uyumak ve uyanmak manasında olup, zıt anlamlı kelimelerdendir. Daha sonra gece uyanıp namaz kılan kimseye, bu kökten türetilmiş "hecûd" denilmiş ve böylece teheccüd, terim olarak namaz ve Allah'ı zikir için gece uyanmak manasında kullanılmıştır. Gece uykusu bölünerek kalkıp kılınan namazlara ise teheccüd namazı denir.³⁰

Kur'an-ı Kerim'de gece ibadetini teşvik eden ve uyanıklığı öven pek çok âyet-i kerime vardır. Bu âyet-i kerimelerde Allah Teâlâ, hem Resulünü geceyi ihya etmeye teşvik ediyor, hem de gece ibadetinin faziletini bildiriyor. Bu anlamda geceleyin okunan Kur'an'ın kalpte daha etkili ve akılda daha kalıcı olduğunu, geceleyin dikkatin daha diri, gönlün daha berrak, zihnin daha aydınlık olduğunu, gece zikrinin masivadan tam anlamıyla kesilip Hakk'a yönelmeye müessir olduğunu belirtmesi,³¹ gecelerini ihya edenlerin amelleri, Allah Resul'ünün amelleriyle bir tutularak övülmesi,³² geceleyin Allah rızası için kalkanların, asla kibre düşmedikleri, korku ve ümid dengesini korumaya çalıştıkları,³³ geceleyin kalkarak Allah'a ibadet eden ile gece boyunca uyuyan gafilin asla bir olmayacağı,³⁴ Rahman'ın rahmetine ulaşmanın yolunun geceleri kıyam ve secde ile O'na yaklaşmaya çalışmak olduğu,³⁵ cehennem azabından halas olmanın en etkin yollarından birisinin de gece ibadeti ve seher vakti istiğfarı olduğu,³⁶ az uyumak ve ihtiyaç sahiplerine maldan infak etmenin cennete ulaşmak için bir vesile olacağı,³⁷ gibi âyetler gece ibadetinin faziletlerini hatırlatmaktadır.³⁸

Hz. Peygamber de hem yapmış olduğu gece ibadetleri ile hem de bu konudaki tavsiyeleri ile ümmetine örnek olmuş ve gece ibadetinin faziletine dikkat çekmiştir. Hz. Peygamber geceleyin kalkıp ayakları şişinceye kadar namaz kıları. Hz. Âişe, senin geçmiş ve gelecek bütün hataların bağışlandığı halde niye böyle kendini yoruyorsun demesi üzerine "Allah'a şükreden bir kul olmayayım mı" demiştir.³⁹ Bir başka hadiste "Farz namazlardan sonra en faziletli namaz, gece namazıdır" buyurmuştur.⁴⁰ Yine "Gece namazı sizden önceki salih kimselerin âdetidir, şüphesiz gece ibadete kalkmak, Allah'a yakınlıktır, günahlardan alıkoyar, hatalara kefarete olur ve bedenden dertleri giderir"⁴¹ gibi hadisler Hz. Peygamberin bu konuda ümmetine olan tavsiyeleridir.

Teheccüd namazı, Kur'an-ı Kerim'de Peygamber Efendimiz'e hitaben "Gecenin bir kısmında sadece sana mahsus, fazla (bir ibadet) olmak üzere namaz kıl. Muhakkak Rabbin seni övülmüş bir makama erdirecektir"⁴² âyetindeki "teheccüd" (teheccüd namazı kıl) kelimesinden almıştır. Bir namaz türü olması yani kıyam, kıraat, rükû, secde ve benzeri tesbihatı yoğun biçimde barındırması yönüyle teheccüd, en değerli kulluk amelleri arasında yer aldığı gibi bu namazın kılındığı zamana ve mekâna da ona özel bir değer kazandırmaktadır.⁴³

Gece vakti sakin bir ortamda ifa edilmesinden dolayı zihni meşgul eden takıntılardan uzak bir ortamın sağladığı huşû ve huzur, gece sükûnetinin oluşturduğu duygusal yoğunluk, namazı kılanın kendisiyle baş başa kalması sebebiyle ortaya çıkan ihlâs, samimiyet ve safiyet, herkesin uyuduğu bir vakitte uykunun bölünmesinden dolayı nefse galip gelme ve sonuçta oluşan mânevî atmosfer teheccüdü diğer nâfile namazlardan farklı kılan özelliklerdir.⁴⁴

Tasavvuf ehli, geceleri ibadet için uyanmayı maneviyat âlemine açılan önemli bir kapı olarak görmüşlerdir. Zira onlara göre gece ibadeti, Allah Teâlâ'nın dünya semâsına rahmet ve mağfiretiyle tecelli ettiği önemli bir zaman dilimidir.⁴⁵ Bu yüzden de eserlerinde gece ibadetine kalkmayı kolaylaştıracak hususlara ayrı bir önem vermişlerdir.

²⁹ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 550; Yılmaz, *Tasavvuf Meseleleri*, s. 119.

³⁰ İsfahânî, *Müfredât*, s.1500.

³¹ el-Müzemmil, 73/1-8.

³² el-Müzemmil, 73/20.

³³ es-Secde, 32/15-16.

³⁴ ez-Zümer, 39/9.

³⁵ el-Furkan, 28/64

³⁶ Âl-i İmrân, 3/17

³⁷ ez-Zâriyât, 51/15-19

³⁸ Hasan Kâmil Yılmaz, "Gecenin Aydınlığı Seher", *Altınoluk Dergisi*, Subat 2002, S. 192, s.7.

³⁹ Buhârî, Tefsiru sûre, (48), 2; Müslim, Münâfikin, 81; Buhârî, Teheccüd, 6, Rikak, 20; Tirmizî, Salât, 187.

⁴⁰ Müslim, Sıyâm 202, 203. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Savm 56; Tirmizî, Mevâkîf 207; Nesâî, Kıyâmü'l-leyl 6. Riyazü's-Salihin, 1170.

⁴¹ Tirmizî, Deavat 101/3549

⁴² İsrâ, 17/79.

⁴³ Saffet Köse, "Teheccüd" *DİA*, TDV Yay. İstanbul 2011, Cilt: 40, s. 323.

⁴⁴ Köse, "TEHECCÜD" s. 325.

⁴⁵ İbn Mâce, İkâme, 191; İbn Hanbel, II, 423.

Rivayet edildiğine göre İbn Abbas şöyle demiştir: “Ey Müslümanlar topluluğu kim kabrin karanlığından korkuyorsa havanın çok sıcak olduğu günlerde oruç tutsun. Kim de hesap gününün dehşetinden korkuyorsa fakir ve yoksulların karnını doyursun. Kim de Münker ve Nekir’in kabirde soracağı suallerden korkuyorsa gecelerini ibadetle geçirsin. Şüphesiz Cenab’ı Hakk mümindeki vakur ve heybeti gece ibadetine bağlamıştır”.⁴⁶

Hasan Basrî’ye göre bir kişi günahlarından dolayı gece ibadetini terk ederse Allah’tan kendisine gelecek lütuf ve ihسانlardan mahrum kalır. Bu yüzden insan, nefisini, gün batıp gece karanlığı çökmeden tevbe ve istiğfarla ıslah etmeli ki gece ibadetine uyanıp Rahman’ın huzurunda bulunabilsin. Çünkü gece uyanıp Rahman’ın huzurunda bulunmak büyük bir şereftir. Dolayısıyla Allah’a isyan edenler bu şerefe nail olamazlar. Demek ki gece uyanamamanın sebebi günahların çokluğundan ileri gelmektedir. Öyleyse insan, kendisini gece ibadetinden alıkoyacak günahlardan uzak durmalıdır.⁴⁷

Ebü Talib el-Mekkî, Kutu’l-Kulub adlı eserinin birinci cildinde teheccüd ehlinin sıfatları ve faziletleri anlatırken, Cenab-ı Hakk’ın, gece ibadet edenleri Resulü ile birlikte andığını,⁴⁸ gece ibadet edenlere âlim ismini verdiğini ve onları havf-recâ ehlinden yani korku ve ümitle ibadet edenlerden olduklarını ifade eder⁴⁹ ve devamında geceleri ibadetle geçirenlerle, mağrur, gafil, uykucu ve geceyi eğlence ile geçiren kimsenin bir olamayacağını belirtir. Zira bu şekilde gece ibadet edenler havf ve recâ ehlidirler. Havf ve recâ ise gaybın müşahadesi ile meydana gelen kalbî amellerdendir.⁵⁰

Ebü Talib el-Mekkî’de göre tasavvuf yolunda Sıddıklar mertebesine ulaşmak, ancak açlık ve uykusuzluk ile olabilirler. Çünkü açlık ve uykusuzluk, kalbi nurlandırıp onu parlatır. Kalbin nurlanması, gayba yakından temas etmeyi, kalbin parlaması ise, yakini imanın saflaşmasını sağlar. Nurlanma ve parlaklık, kalbe aklık ve yumuşaklık kazandırır. Bunlar sayesinde ise kalp, parlatılmış bir aynada gözüken inci gibi bir yıldız dönüşür ve gayba şahit olur. Böyle bir kul da, baki olan ahiret âlemini yakinen bildiği için fani olan dünyada zühd sahibi olur. Hevasının acil arzularına olan düşkünlüğü azalır ve Allah Teâlâ’ya daha çok ibadet etmek ister. Çünkü ahireti ve oradaki yüksek dereceleri müşahade etmiştir. Onun için dünya ahirete dönüşmüş, mevcut dünya gaib, gaib olan ahiret de mevcut ve hazır olmuştur.⁵¹

2.3. Az Konuşmak

Tasavvuf ehline göre, nefis terbiye metotlarından bir tanesi de konuşmayı azaltmak veya az konuşmaktır. Az konuşmak, sûfi dilinde daha çok “Samt” kelimesi ile ifade edilmiştir. Samt, dilin afetlerinden korunmak üzere, az konuşmak, sükûtu tercih etmek veya malayânî konuşmamak anlamına gelir. Tasavvuf ıstılahında ise; sükût etmek ve kendine bir mecburiyet bulunmadıkça konuşmamak, konuşunca da ihtiyaç miktarı kadar konuşmak anlamında kullanılmıştır.⁵²

Sûfi anlayışta Samt kelimesi, zahir ve batın olmak üzere iki şekilde de ele alınmıştır. Buna göre Samt’ın zahir kısmı, lisanın konuşmaması, yani dilin susup dünya kelâmı söylememesidir. Bâtın kısmı ise, zihnin ve kalbin konuşmaması, susmayı tercih etmesi ve Allah’tan başkasını düşünmemesidir.⁵³

Tasavvuf literatüründe, Samt kelimesi Sükût ve Hamûş gibi kavramlarla da izah edilmiştir. Sükût, killet-i kelâm yani az konuşmak anlamına gelir. Bu anlamda Tasavvufta ehli de bu yolda killet-i kelâmı esas almışlardır. Hamûş ise lügatte susmak ve sükût anlamlarına gelir. Ancak Tasavvuf ıstılahında Hamûş, az konuşma ile beraber zaruret bulunmadıkça konuşmama, ihtiyaçtan fazla laf etmeme gibi anlamlara da gelir. Bu manada Samt’ın zahir kısmına sükût, batın kısmına Hâmûş da denilebilir. Bu yüzde sûfi anlayışta dilin susması, dünya kelâmı söylememesi, kalbin susması ise, Allah’tan başkasını düşünmemesi olarak kabul edilmiştir.⁵⁴

Sûfilere göre az konuşmak, iç dünyayı kontrol altında tutmak için önemli bir yardımcıdır. Bunun için tasavvuf ehli dilin susmasını bütün benliğe hâkim olacak bir sükûnet içinde iç âlemin seslerini duyabilmek bakımından çok önemli görmüş ve az konuşmayı diğer organların sükûtuna giden bir yol olarak benimsemişlerdir. Benliğini başkalarına aktarmaya karar vermiş kimseler, düşüncelerini dile dökmez, bunu bir hararet halinde içlerinde tutar, büyütür ve muhataplarının şuurlarına zihin yoluyla doldururlar. Bu dolduruşun ardından söylenecek bir tek kelime bazen bu durumdan önce söylenecek binlerce kelimeden daha

⁴⁶ Semennûdî, *Tuhfetu’s-Sâlikin*, vr, 28b; Semennûdî, *Adabu’s-Seniyye*, vr, 53a.

⁴⁷ Semennûdî, *Tuhfetu’s-Sâlikin*, vr, 28a; Semennûdî, *Adabu’s-Seniyye*, vr, 52b.

⁴⁸ Müzenmil, 73/20.

⁴⁹ Zümer, 39/9.

⁵⁰ Mekkî, *Kutü’l-Kulub (Kalplerin Azığı)*, Cilt: 1, s. 187.

⁵¹ Mekkî, *Kutü’l-Kulub (Kalplerin Azığı)*, Cilt: 1, s. 384.

⁵² Yılmaz, *Tasavvuf Meseleleri*, s. 120.

⁵³ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 452.

⁵⁴ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 481,223.

etkilidir. Çok konuşma işte bu içten fethi engeller, manyetik akımın yolunu tıkar ve iş görme kabiliyetini ortadan kaldırır. Tasavvuf büyükleri “sükût ile söz söyleme” yolunu işte bunun için esas almışlardır.⁵⁵

Aslında normal şartlarda konuşma ve susma Allah’ın kullarına verdiği iki önemli hususiyettir. Bunların faydalı veya zararlı olması kullanım yeri ve şekline göre değişir. Tasavvuf ehli de konuşma ve susmanın insana verilmiş hikmeti ve insanın bu nimeti kullanma durumu ile ilgili görüş beyan etmişlerdir. Yani konuşma ve susma nerede nimet, nerede külfet veya âfet olur. Esas olan konuşma mıdır yoksa sükût mudur? Konuşma ve sükûtun kuralları nelerdir gibi konular üzerinde durmuşlardır. Bu yüzden tasavvuf ehlinin bu hususlarla ilgili yaklaşımlarına bakmakta fayda vardır.

Hucvirî, sözün de, sükûtun da iki çeşit olduğunu belirtir. Ona göre sözün bir kısmı hak bir kısmı ise batıldır. Sükûtun ise bir kısmında maksat diğer bir kısmında ise gaflet vardır. O halde her insanın konuşma halinde de susma halinde de nefsinin yakasına yapışması lazımdır. Şayet söyleyeceği söz hak ise o takdirde sözü sükûtundan üstündür. Eğer söyleyeceği söz bâtil ise bu durumda susması konuşmasından efdâldir. Burada şu husus önemlidir. Konuşurken destursuz ve emirsiz konuşmamak; susunca da cahil ve gafil bir halde olmamaktır. Dolayısıyla dervişin susmasının şartı, bâtil karşısında susmamaktır. Konuşmasının şartı ise hak olandan başka bir şey söylememektir.⁵⁶

Esas olan konuşma mıdır yoksa sükût mudur hususu ile ilgili olarak Kuşeyrî, mücadele ehlinin sükûtü tercih ettiklerini belirtir. Ona göre söz felakettir. Zira nefsânî hazlar, övünme vesilesi olan sıfatları açıklama, güzel konuşmak suretiyle akranları arasında temayüz etme gibi huylarla ilgili afetler hep söz ve konuşmada bulunur. Onun için sükût riyazet sahiplerinin vasfı olmuştur. Bu yüzden huyları düzeltirken ve makamlarla ilgili riyazetin hükmünü yerine getirirken riyazet ehlinin riyazet ettikleri esaslardan biri de sükûtur.⁵⁷

Ebü Talib el-Mekkî’ye göre sükût; aklı aşıl原因, Verayı eğiten ve Takvayı celbeden bir fazilettir. Bu yüzden Allah Teâla sükût ile kuluna sahih tevîl ve tercih edilen bir ilim ve çıkış yolu nasip eder. Ayrıca sükûtü tercih etmesi sebebiyle de kulunu, sözde ve amelde doğruluğa muvaffak kılar. Fazla konuşmada Vera’nın azlığı, Takvanın kaybolması, başta olmak üzere dilin günahları arasında yer alan yalan, gıybet, koğuculuk ve iftira gibi kötü hasletler vardır. Yine yalan yere şahitlik, Allah Teâlâ’ya iftirada bulunmak, namuslu bir insana iftira etmek, boş yere yeminler etmek, gereksiz ve ilgisiz konuşmak, faydasız konulara dalmak da dilin işleyeceği büyük kusurlardandır. Mekkî’ye göre hayrın tamamı şu üç şeydedir: Sükût, konuşma ve bakış. Buna göre sükûtü tefekkür için olmayan hatadadır. Konuşması zikir olmayan kişi boş iştedir. Bakışı ibret için olmayan kişi ise eğlencedir.⁵⁸

Gazzalî’de dilin tehlike ve afetlerine dikkat çekmiştir. Ona göre dilin tehlike ve afetlerinden kurtulmanın yolu ancak susmakla mümkündür. Bunun için İslam, susmayı övmüş ve müntesiplerini susmaya teşvik etmiştir. İslam’ın ölçülerine göre insanın konuşması onu yapmadığında günahkâr olmayacak, yaptığında da hiçbir durumda da ondan zarar görmeyecek şekilde olmalıdır. Bu yüzden gıybet, dedikodu, yalan, cedel, ağız kavgası ve benzeri afetlerden korunmanın yolu, bu tür konularla ilgili hususlarda mecbur kalmadıkça konuşmamaktır. Zira konuşmada ölçü insanın ne kendisine, ne de bir başka Müslümana zarar vermesidir.⁵⁹

Gazzalî’ye göre insanı boş ve gereksiz konuşmaya sevk eden sebeplerin başında insanoğlunun muhtaç olmadığı bir şeyin bilinmesine karşı gösterdiği harislik veya içinde fayda olmayan hikâyelerle vakit geçirme arzu ve isteği vardır. Ona göre bunun tedavisi de ancak iki şekilde mümkündür. Birincisi, ilmî tedavidir. Buna göre kişi ölümlü olduğunu ve her kelimesinden sorumlu bulunduğunu, nefeslerinin en önemli sermayesi olduğunu ve dilinin bir tuzak olduğunu, onun vasıtasıyla cenneti kazanabileceğini, onu boşa harcamanın da apaçık zarar olduğunu bilmesidir. İkincisi ise pratik tedavidir. Bu tedavi şekline göre ise kişi uzlete çekilmek veya konuşmamak için kendisini ilgilendiren bir kısım şeylerde dahi nefsinin susmaya zorlamalıdır ki dili bu şekilde malayaniyi terk etmeyi âdet edinsin.⁶⁰

Gazalî, İslam sūfîlerinin bu konudaki kanaatlerinden hareketle dilin başlıca afetlerini şu şekilde sıralamıştır: Boş konuşmalar yapmak ve sözü uzatmak, konuşmada bātıla dalmak, konuşmada tekellüfe kaçmak, çirkin sözlerle sövmek ve edepsizce laflar etme, başkasına lânet okuma, yalan yere yemin etme, gıybet etmek, başkasının dedikodusunu yapma ve arkadan çekiştirme, ikiyüzlülük yapma yüzde ayrı arkada ayrı konuşma, hak edilmeyen gereksiz övgülerle yalana başvurma, dini konularda bilmediği hususlarda konuşma gibi belli başlı afetleri saymaktadır.⁶¹

⁵⁵ Yaşar Nuri Öztürk, *Kur'an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf*, Yeni Boyut Yayınları, İstanbul 1990, s. 318.

⁵⁶ Hucvirî, *Keşfu'l-Mahcûb*, s.505-506.

⁵⁷ Kuşeyrî, *Risâle*, s.212.

⁵⁸ Mekkî, *Kutü'l-Kulub (Kalplerin Azığı)*, I, 386.

⁵⁹ Gazzalî, Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed, *İhyau Ulumi'd-Din*, Trc. Sıtkı Güllü, Huzur Yayınevi, İstanbul 2012, Cilt: 3, s. 252.

⁶⁰ Gazzalî, *İhyau Ulumi'd-Din*, Cilt: 3, s. 252,256.

⁶¹ Gazzalî, *İhyau Ulumi'd-Din*, Cilt: 3, s. 257-366.

Görüldüğü gibi tasavvuf ehli gereksiz ve zararlı konuşmaların insan kalbine zarar verdiğini belirtmişler, özellikle tarikat yoluna girmiş mürit ve salıklar için bu işin tehlikelerine dikkat çekmişler ve sükûtun birçok noktada konuşmaktan daha hayırlı olduğunu belirtmiş, fakat bunun anlamsız bir sükût değil, tefekkür şeklinde olması gerektiği ifade etmişlerdir.

2.4. Uzlet

Tasavvuf ehli tarafından hadis olarak kabul edilen “Nefsini bilen Rabbini bilir” anlayışı aslında tasavvufta insanın nefsi ile ilgili bilmesi gerekenlerin tamamını özetler mahiyettedir. Zira insanın, dünyanın kendisi için bir imtihan yeri olduğunu unutmaması, imtihan edilmek üzere kendisine verilmiş olan arzu ve isteklerinin sınırsız ve kontrolsüz kullanılmaması, bunların belli bir amaç ve gaye için verildiğini bilmesi gibi pek çok husus insanın nefis sahibi bir varlık olduğunu idrak etmesine bağlıdır.

Tasavvuf ehli, insanın kendisini bu şekilde tanıması için nefsinin bilmesi, nefsinin bilmesi için de nefsinin terbiye edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Çünkü terbiye edilmemiş insan nefsi emmâre tabir olunan ve her türlü kötülüğün kaynağı olan nefistir. Bu nefsin terbiye edilmesinin şartlarından bir tanesi kalabalıklardan uzaklaşması ve kendisiyle baş başa kalıp yaradılış gayesini ve sorumluluklarını düşünmesidir.

Sûfi anlayışta bu şekilde bir yol uzlet veya halvet olarak tabir olunur. Uzlet, sözlükte, bedenlen veya kalben bir şeyden uzak durmak, sakınmak, gibi anlamlara gelse de⁶² tasavvufta günaha girmemek ve daha çok ibadet etmek gayesiyle toplumdaki ayrılmış ve kimsesiz yerlere çekilmek, tek başına yaşamak olarak ifade edilmiştir. Buna göre tasavvufta uzlet, hayatın akışı içinde küçük zaman dilimlerinde, iç murakabe ve iç muhasebe için yapılır.⁶³

Sûfi anlayışta uzletin esas maksadı nefsi terbiye ve ıslah edip Hakk Teâlâ'nın yakınlığını kazanmaktır. Sûfiler bu niteliği taşımayan uzlet ve halvet hayatına itibar etmemişlerdir. Onlara göre Allah'a ait yalnız ve tek olma sıfatının tecellisine mazhar olmak isteyenler halk içinde iken de daima uzlette ve halvette bulunmalıdırlar. Hz. Peygamber, kendisine vahiy gelmeden önce Hira mağarasında inzivaya çekildiği, daha sonraki dönemlerde de zaman zaman itikâfa girdiği bilinmektedir. Bu yüzden zâhid ve sûfiler hayatlarında uzlet önemli kabul ederken Resûl-i Ekrem'i örnek almışlardır.⁶⁴

Sûfiler göre sahih bir uzlette dört haslet lazımdır. Çünkü uzletin her bir harfi bu hasletlere delalet eder. Mesela uzletin (ayn) harfi, ilme; (ze) harfi, zühde; (lam) harfi, Lillah için olmasına; (te) harfi, takvaya delalet eder. Zira ilim olmazsa, uzlet, zillet olur; zühde, illet olur. Bu ikisi olmadığı zaman da uzlet meşakkat olur. Eğer Lillah için ve takva dairesinde olsa o zaman da uzlet, izzet ve riyâset olur. Bu noktada da uzletin her bir harfi bir şarta delalet eder. Dolayısıyla kim uzlete niyet ederse bu dört şart ona vacip olur.⁶⁵

Tasavvuf ehli uzlet konusunda genel manada iki farklı görüş beyan etmişlerdir. Bir kısmı uzletin faydalı olduğunu belirtmiş, diğer bir kısmı ise insanlar arasına katılmanın yani ihtilatın daha faydalı olduğunu söylemişlerdir.

Kuşeyrî, uzletin faydalı olduğunu söyleyenlerdendir. Kuşeyrî'ye göre uzlet mürid için önemli ve faydalı bir yoldur. Ancak bunun bazı kuralları vardır. Birincisi, bu yola girecek kişi, şeytanın, kendisini vesvese ve desise ile azdırmaması için tevhid akidesini sapasağlam muhafaza edecek ilimleri tahsil etmesi gerekir. İkinci husus ise işi muhkem bir esas üzerine bina etmek için farzları eda etmeye yarayan şer'i bilgileri öğrenmelidir. Zira uzlette esas olan kötü huylardan ayrılmasıdır. Bu yüzden uzletin tesiri ikamet yerini değiştirmede değil, kötü vasıfları değiştirmede aranmalıdır.⁶⁶

Ebü Talib el-Mekkî de uzletin faydalı olduğunu söyleyenlerdendir. Mekkî'ye göre İnsanlarla sürekli iç içe olup ibadete râğbet etmeyen ve gaflet denizinde yüzenlerle beraber olmanın en kötü yanı; onların içinde kalıp onlara baka baka insanın da belli bir süre sonra imanın zayıflamasıdır. Çünkü insanlar arasında çoğunluğu teşkil edenler, iyilik ve takva üzere değil kötülük ve saldırganlık üzere yardımlaşanlardır. Zira kulları tövbeden uzaklaştıran ve istikamet üzere iken eğrilten şeyler şu üç şeyle hülâsa edilebilir: Kazanma, harcama ve biriktirme. Bütün bu fiiller halk ile irtibatlı işlerdendir. Bunların varlığı da halkın varlığına bağlıdır. Bu yüzden uzlet yolu ile halktan uzaklaşmak, istenmeyen bu fiillerin azalmasına ve ortadan kalkmasına yardımcı olur.⁶⁷

Bu noktada İmam-ı Gazâlî, uzletin faydalı olduğunu savunanlar ile uzletin afet olduğunu savunanların delillerini ele alır ve uzun uzun izah eder. Gazzâlî'ye göre uzletin başlıca faydaları şunlardır:

⁶² İsfahânî, *Müfredât*: s. 1006.

⁶³ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s.543; Yılmaz, *Tasavvuf Meseleleri*, s. 121.

⁶⁴ Süleyman Uludağ, “UZLET”, *DİA*, TDV. Yay. İstanbul 2012, Cilt: 42, s. 257.

⁶⁵ Ankaravî, *Minhacü'l-Fukara*, s. 281.

⁶⁶ Kuşeyrî, *Risale*, s. 197.

⁶⁷ Mekkî, *Kutü'l-Kulub (Kalplerin Azığı)*, I, 392-402.

- 1- İbadet için vakit bulmak,
- 2- Halkın içine karışmaktan ötürü günaha girmekten kurtulmak,
- 3- Fitne ve husumetten kurtulmak,
- 4- Halktan gelecek eziyet ve ithamlardan kurtulmak,
- 5- Halkın senden ümitleri ve senin de halktan beklentilerinin kesilmesi,
- 6- Ahmak kimseleri görmekten ve ahmaklıklarının ağırlığını çekmekten kurtulmak.⁶⁸

Gazzalî'ye göre uzlete çekilmenin afetleri ise şunlardır:

- 1- Kendisine farz olan ilimleri öğrenmekten mahrum kalmak,
- 2- Nefsi kırmak için insanlardan gelecek eziyetlere katlanmaktan mahrum kalmak,
- 3- Cenaze, hasta ziyareti, Cuma ve Bayram namazlarından mahrum kalmak,
- 4- Halktan ayrı yaşadığı için tevazu sahibi olmaktan mahrum kalmak,
- 5- Halka karışmak suretiyle tecrübe elde etmekten mahrum kalmak.⁶⁹

Aslında Gazzalî'nin, burada uzlete çekilmenin afetleri ile ilgili bahsettiği hususlar devamlı uzlet halini savunanlara bir cevap mahiyetindedir. Muhtemelen yaşadığı dönemdeki zahit ve sûfilerin devamlı uzlet halini tercih edip toplumdan kaçışlarına karşı Gazzalî, bu şekilde bir izah yapmış olmalıdır. Zira ne uzleti esas alan sûfiler, ne de Gazzalî, nefsi terbiye etmek için belli bir süreliğine toplumdan uzaklaşma anlamına gelen bir uzlet anlayışına karşı değillerdir.

Zaten Gazzalî de uzletin faydalı mı yoksa zararlı mı olduğu hususu ile ilgili görüşünü dile getirirken bu konudaki hükmün, İslam fıkhiındaki evliliğin hükmü gibi olduğunu, bunun kişilere ve içinde buldukları duruma göre değiştiğini, bu noktada uzletin kimisi için faydalı, kimisi için de zararlı olabileceğini belirterek uzletin ihtiyacı olanlar için zaruri ve gerekli bir durum olduğuna dikkat çekmektedir.⁷⁰

Gazzalî'nin verdiği bu örneğe göre evlenmediği için nefesine uyup sürekli yanlış işler peşinde koşan bir insan için evliliğin hükmü ne ise devamlı nefesine uyan ve nefsinin isteklerine uymaktan dolayı sürekli sıkıntı ve problem yaşayan bir insan için de tasavvufî anlamda bir süreliğine uzlette kalmanın hükmü odur.

Aslında burada, insanın dini ve şer'i anlamda belli bir ilim öğrenmeden, manevi anlamda bir iç derinliği yakalayıp, aklıselim, kalbi selim ve fikri selim sahibi olmadan ve nefsini de ibadete ve kulluğa alıştırmadan insanların içine karışmasının tehlikelerine dikkat çekilmek istenmektedir. Yoksa tasavvufta insanı toplumdan tecrit etme anlamına gelecek bir uzlet anlayışı hiçbir zaman bir yaşam biçimi olarak kabul görmemiştir.

Sûfiler, uzleti zahir ve batın olarak da ikiye ayırırlar. Zahir uzlet, halvete girmek suretiyle bir süreliğine mahlûkattan uzak durmaktır. Çünkü insan Allah ile baş başa kalıp insanlardan uzaklaşmadığı sürece onlardan gelecek eza ve cefaları veyahut kendisinin onlara vereceği eza ve cefaları anlamaz. Batın uzlet ise kalbin insanlarla ve dünya ile meşgul olmayı tamamen bırakıp kendisini Allah'ın huzurunda ve gözetiminde hissedip Allah ile beraber olmasıdır.⁷¹

Tasavvuf ehline göre adabına ve şartlarına uygun bir uzlet için, müridin bir süreliğine halvete girmesi gerekir. Lügatte, bir kimse ile yalnız kalmak, ıssız yerde yalnız kalmak, tenhaya çekilmek gibi anlamlara gelen halvet,⁷² Tasavvuf ıstılahında, herhangi bir kimsenin bulunmadığı bir yerde Hakk ile sırren (mânen) konuşmak, rûhen sohbet etmek,⁷³ günahattan korunmak ve

⁶⁸ Gazzalî, *İhyau Ulumi'd-Din*, Cilt: 2, s. 506-526.

⁶⁹ Gazzalî, *İhyau Ulumi'd-Din*, Cilt: 2, s. 528-538.

⁷⁰ Gazzalî, *İhyau Ulumi'd-Din*, Cilt: 2, s. 564.

⁷¹ Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikin*, vr, 31b; Semennûdî, *Adabu's-Seniyye*, vr, 57b.

⁷² İbn Manzur, *Lisani'l-Arab*, Dâru's-Sadr, Beyrut, Cilt: 14, s. 237; Asım Efendi, *Kamûs Tercümesi*, Mabaa-i Osmaniye, İstanbul 1304, Cilt: 3, s. 805; Türkçe Sözlük, *Türk Dil Kurumu*, TTK Basımevi, Ankara 1988, Cilt: 1, s. 603.

⁷³ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 206.

daha iyi ibadet etmek için ıssız yerlerde yaşamayı tercih etmek,⁷⁴ ibadet, zikir ve riyazet ile meşgul olmak üzere تنها bir hücreye kapanma gibi anlamlara gelir.⁷⁵

Buna göre halvet, bir süreliğine insanlardan uzak durmak, nefsi yalnızlığa, az yemeye, az içmeye ve uykusuzluğa alıştırmak için yapılır. Çünkü insan ancak bu şekilde halktan uzaklaşıp Allah ile baş başa kalırsa, huşu içerisinde Allah'a kulluk ve ibadet etmeye vakit bulabilir. Halvette ibadetlerle beraber nefis muhasebesi yapmaya da fırsat bulan insan, kalbinde bulunan kibir, riya öfke, nefret ve şehvet gibi kötü hasletlerden de kurtulmaya çalışır.

Sûfilere göre halvetin kendisine göre bazı şartları vardır. Halvete girmek isteyen mürid, evvela bunu bir mürşidin nezaretinde yapmalıdır. Sonra halvete girecek bir mekân bulmalıdır. Bu mekânın da kendisine göre şartları tasavvuf kitaplarında yazılmıştır.⁷⁶

Müriti, halvet esnasında oruç tutmalıdır. İftarda az yemeli ve gücü yettiğinde suyu da az içmelidir. Çünkü çok fazla yeme ve içme kalbi zayıflatır. Halveteyken camiye gitmeli, namazlarını cemaatle adap ve erkân üzere kılmalıdır. Kendisini her daim Allah'ın murakabesi ve gözetimi altında hissedip O'nun huzurunda olduğunu düşünmesi için kalbi devamlı zikir ile meşgul olmalıdır. Çünkü Allah Teâlâ kutsi hadiste "Ben, beni zikredenle beraberim"⁷⁷ buyuruyor. Halveti boyunca farz ve sünnet olan ameller ile zikrin dışında başka bir şeyle meşgul olmamalıdır.⁷⁸

Mürid, halvet esnasında şu hususlara riayet etmelidir:

1- Sırtını duvar ve benzeri bir şeye yaslamamalı, rehavet çöküp uykusu gelmesin diye baston ve benzeri şeylere de dayanmamalı, uyanık durmaya çalışmalıdır.

2- Kendisine binlerce çeşit keramet arz edilse bile nefisini kerametlere bağlamamalıdır.

3- Halvet odasında yüzü devamlı kıbleye dönük şekilde ve abdestli olarak oturmalıdır.

4- Şer'i bir zaruret olmadıkça zikir dışında sükût halinde olmalıdır. Çünkü gereksiz konuşma ameli siler ve kalpteki nurun gitmesine sebep olur.

5- Abdest ihtiyacı için halvet mekânının dışına çıktığı zaman sadece önüne bakmalı, ihtiyacı olan şeylerin dışında hiçbir şeye bakmamalıdır.

6- Halveteyken uyku kendisine galip gelinceye kadar uyumamalıdır. Uykunun kendisine galip gelmesinin alameti ise zikir yaparken ne dediğini anlamayacak hale gelinceye kadardır.

7- Halveti boyunca şeyhinden başka halvet kapısını çalan hiç kimseye halvet kapısını açmamalıdır.

8. Halveti için belli bir süre tayin etmemeli, nefisini kırk gün dolduktan sonra halvetten çıkmaya alıştırmamalıdır. Nefsine, kaldığı yerin kendisi için kıyamete kadar bir kabir olacağını kabul ettirmelidir. Bu da çok ince bir nokta olup ancak kemâlat noktasında belli bir makama gelmiş kişilerin dikkat edeceği bir husustur.⁷⁹

Mürid, halvetten çıktıktan sonra üç aşamalı bir yol takib etmelidir:

1- Kendisini tamamen halvete, yani münzevi ve yalnız bir hayata alıştırmamalıdır. Halvetten sonra eş, dost ve yakınlarıyla hayatta kaldığı yerden devam etmeli ve kendisini toplumdan soyutlamamalıdır.

2- Halvetten çıktıktan sonra zikir ve salih amellere devam etmeli, zikri ve salih ameli kendisine yoldaş yapmalıdır. Zira mürid ancak bu şekilde dünya ve dünyaya ait şeylerin kalbine girmesine engel olabilir.

3- Hayatının kalan kısmını kendisi için manevi bir halvet kabul etmeli, bir taraftan normal günlük hayatına devam etmeli, diğer taraftan da halvette elde ettiği alışkanlıklarını yaşamalı, dilini zikirle, kalbini de Allah ile meşgul etmeye alıştırmalıdır. Bu

⁷⁴ Süleyman Uludağ, "Halvet" *DİA*, TDV. Yay. İstanbul 1997, Cilt: 15, s. 386,

⁷⁵ Şemseddin Samî, *Kamûsu't-Türki*, Dersaadet, İstanbul 1317, s. 587; Ankaravî, *Minhacü'l-fukarâ*, s. 276.

⁷⁶ Halvet mekânı ile halvetin şartları hakkında geniş bilgi için bkz. Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikîn*, vr, 32a; *Âdâbu's-Seniyye*, vr, 58b.

⁷⁷ Aclûnî, İsmail b. Muhammed, *Keşfü'l-Hafâ ve Müzili'l-İlbâs Amma İştêhere mine'l-Ehâdîs alâ Elsineti'n-Nâs*, Dâru İhyai't-Türasi'l-Arabî, Beyrut 1932, Cilt: 1, s. 232.

⁷⁸ Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikîn*, vr, 32b; Semennûdî, *Adabu's-Seniyye*, vr, 58b.

⁷⁹ Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikîn*, vr, 37a; Semennûdî, *Adabu's-Seniyye*, vr, 60a-65b.

durumda mürit, sureti ve cismi ile ağyârın içinde ve onlarla beraberken, ruh ve manasıyla da Allah ile beraber olmaya başlar. Çünkü halvet insanın kalbini temizlemesi, oraya Allah sevgisini yerleştirmesi, dilini zikre, vücudunu da ibadete alıştırması için yapılır.⁸⁰

Bu izahlardan da anlaşılıyor ki tasavvuf anlayışında uzletin gerekliliği insanın nefsini tanınması içindir. Halvet ise bu tanımın sonucunda nefsi terbiye etme eğitiminin bir aşaması olarak kabul edilmektedir. Burada yapılması gereken halvette edinilen tecrübe ve kazanımların insanda bir kişilik haline gelmesi ve hayatın kalan kısmının bu prensipler çerçevesinde yaşanmasının sağlanmasıdır.

SONUÇ

Çalışmamızda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Tasavvuf ilminin hedeflerinden bir tanesi de kötü sıfatlara sahip nefsi terbiye etmek ve onu dış dünyanın etkisinden kurtarıp, kendi iç âlemine yönlendirerek, kendi içindeki mutlak hakikate ulaştırmaktır.

Tasavvuf ehli, nefsi terbiye etmeyi mücadele ve riyazet kavramları ile ifade etmiş, mücadeleyi, nefsi iyiliğe zorlamak, riyazeti ise onu bu işe alıştırmaya çalışmak olarak da tanımlamışlardır.

Riyâzet, tasavvuf anlayışında daha çok nefsi, aç, susuz ve sevdiği şeylerden mahrum bırakmak suretiyle arzularına karşı koymak ve ibadete alıştırmak üzere eğitmek olarak ifade edilir.

Bu durum, müridin, müridin nezaretinde belli bir süre az uyuma, az yeme, az içme ve sürekli ibadet ile meşgul olma şeklinde de tarif edilmiştir.

Bütün sufiler, Allah'a giden yolda, nefsin terbiyesi için riyazet ve mücadeledenin gerekliliğinde ve zorunluluğunda görüş birliğine varmışlardır.

Tasavvuf anlayışında riyazetin gayesi, nefsin tezkiye edilmesidir. Yoksa Hint fakirlerinin veya Hıristiyan mistiklerin manastır hayatına benzer bir uygulama tasavvufta yoktur. Bu yüzden riyazet, toplumdaki kaçış değil, topluma daha faydalı birey olmak için kısa süreli gerçekleştirilen yoğunlaştırılmış bir ahlak eğitimidir.

Bu eğitim sürecinde ise hedef, kuru kuruya bir takım katı ve sert uygulamaların gerçekleşmesi değil, asıl hedef, bu eğitimi yaşayarak öğrenen insanın manevi yönden değişim, dönüşüm ve gelişiminin sağlanmasıdır.

Tasavvuf ehline göre açlıktan maksat, hiçbir şey yememe şeklinde anlamsız bir açlık değildir. Aksine ibadet niyetiyle yapılan ve oruç şeklinde olması lazım gelen açlıklardır.

Tasavvuf ehli, geceleri ibadet için uyanmayı maneviyat âlemine açılan önemli bir kapı olarak görmüşlerdir.

Tasavvuf anlayışında uzletin gerekliliği ve bu bağlamda belli bir süreliğine halvette kalmak, insanın tamamen toplumdan tecrit edilmesi anlamına gelmemektedir. Aksine, uzletin gerekliliği, insanın nefsinin tanınması içindir. Halvet ise bu tanımın sonucunda nefsi terbiye etme eğitiminin bir aşaması olarak kabul edilmektedir.

KAYNAKÇA

Abdurrezak Kâşânî, *Tasavvuf Sözlüğü*, Çeviren Ekrem Demirli, İz Yayıncılık, İstanbul 2000.

Abdülkerim Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risâlesi*, haz. Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, İstanbul 1981.

Aclûnî, İsmail b. Muhammed, *Keşfü'l-Hafâ ve Müzîlû'l-İlbâs Amma İştehere mine'l-Ehâdis alâ Elsineti'n-Nâs*, Dâru İhyai't-Türasi'l-Arabî, Beyrut 1932.

Ahmed Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı*, İnsan Yay. İstanbul 1997.

⁸⁰ Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikin*, vr, 37b; Semennûdî, *Adabu's-Seniyye*, vr, 66b.

- Ali b. Osman b. Ali Hücveri, *Keşfu'l-mahcub*, Hakikat bilgisi, haz. Süleyman Uludağ, Dergâh Yayınları, İstanbul 1982.
- Asım Efendi, *Kamûs Tercümesi*, Mabaa-i Osmaniye, İstanbul 1304.
- Ebu Abdurrahman Muhammed b. Hüseyin Sülemî, *Nefsin Ayıpları*, trc. Mehmet Ali Kara, İlke Yayıncılık, İstanbul 2000.
- Ebü Nasr Serrâc Tûsî, *el-Lüma' (İslam Tasavvufu)*. Haz. Hasan Kâmil Yılmaz, Erkam Yayınları, İstanbul 1999.
- Ebu Talib el-Mekkî, *Kutü'l-Kulûb (Kalplerin Azığı)*, Çev: Yakup Çiçek, Dilaver Selvi, Semerkand Yayınları, İstanbul 2011.
- Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetnâme*, Sadeleştiren, Abdullah Aydın, Akpınar Yayınları, İstanbul 2010.
- Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Anka Yayınları, İstanbul 2005.
- Gazzâlî, Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed, *İhyau Ulumi'd-Din*, Trc. Sıtkı Güllü, Huzur Yayınevi, İstanbul 2012.
- Hâce Abdullah el-Ensârî el-Herevî, *Menâzilu's-Sâirîn*, Tercüme: Abdurrezak Tek, Emin Yayınları İstanbul 2017.
- Hasan Kamil Yılmaz, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul 2007.
- Hasan Kamil Yılmaz, *Tasavvuf Meseleleri*, Erkam Yay. İstanbul 2017, s. 118.
- İbn Manzur, *Lisanü'l-Arab*, Dâru's-Sadr, Beyrut.
- İrfan Gündüz, *Gümüşhanevi Ahmed Ziyaüddin Hayatı, Eserleri, Tarikat Anlayışı ve Halidiyye Tarikatı*, Seha Neşriyat, İstanbul 198.
- İsmail Rusûhî Ankaravî, *Minhâcu'l-Fukara*, Hazırlayan: Safi Arpaguş, Vefa Yayınları, İstanbul 2008.
- Kadir Özköse, "Tasavvufta Riyazet Uygulaması", *Somuncu Baba İlim Kültür ve Edebiyat Dergisi*, Yıl: 20, Sayı: 159, Ocak 2014.
- Mehmet Zahid Kotku, *Tasavvuf Ahlakı 3*, Seha Neşriyat, İstanbul 1980.
- Muhammed bin Hasan es-Semennûdî, *el-Âdâbu's-Seniyye Limen Yuridü Tarikate's-Sâdâti'l-Halvetiyye*, Süleymaniye Kütüphanesi, Düğümlü Baba, Nu: 218.
- Muhammed bin Hasan es-Semennûdî, *Tuhfetu's-Sâlikîn ve Delâletu's-Sâirîn li Minhâci'l-Mukarrabîn*, Süleymaniye Kütüphanesi, Hacı Mahmut Efendi, Nu: 002460. vr, 24b.
- Öncel Demirtaş, "Riyazet Eğitimi İle Gerçekleşen Manevî Olgunluk", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Yıl: 2011, Cilt: XI, Sayı: 1, s. 79-90.
- Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât, Kur'an Kavramları Sözlüğü*, trc. Yusuf Türker Pınar Yayınları, İstanbul 2007.
- Ramazan Muslu, "Seyr u Sülûk Metodları" Editör, Kadir Özköse, *Tasavvuf El Kitabı*, Grafiker Yayınları, Ankara 2012.
- Saffet Köse, "Teheccüd" *DİA*, TDV Yay. İstanbul 2011, Cilt: 40, s. 323.
- Seyyid Şerif Cürcanî, *Ta'rifat (Tasavvuf İstulahları)*, Tercüme: Abdülaziz Mecdi Tolun, Litera Yayıncılık, İstanbul 2014.
- Suad el-Hâkim, *İbnu'l-Arabi Sözlüğü*, Çev. Ekrem Pakdemirli, Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2005.
- Süleyman Uludağ, "Halvet" *DİA*, TDV. Yay. İstanbul 1997.
- Süleyman Uludağ, "UZLET" *DİA*, TDV, Yay. İstanbul 2006.
- Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kabalcı Yayıncılık, İstanbul 2001.
- Süleyman Uludağ, *Tasavvufun Dili*, Mavi Yayıncılık, İstanbul 2006.

Şemseddin Samî, *Kamûsu't-Türki*, Dersaadet, İstanbul 1317.

Vahit Göktaş, “Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri”
Ekev Akademi Dergisi, Yıl: 2012, Cilt: 16, Sayı: 47-56;

Yaşar Nuri Öztürk, *Kur'an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf*, Yeni Boyut Yayınları, İstanbul 1990.