



**Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi**  
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 8 • Aralık 2023 • 111-140  
Issue: 8 • December 2023 • 111-140



## **Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisinde Kutsal Toprak Deneyimi**

The Holy Land Experience in the Nefs Psychology  
from the Perspective of Spiritual Counseling and Care



**Mervenur Uzgur**

Yüksek Lisans Öğrencisi  
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
E-posta: uzgurmervenur@gmail.com  
Orcid: 0000-0003-4345-7812  
Eskişehir / Türkiye

MA Student  
Eskişehir Osmangazi University  
Institute of Social Sciences  
E-mail: uzgurmervenur@gmail.com  
Orcid: 0000-0003-4345-7812  
Eskişehir / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1357860>

**Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi**  
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type	Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received	09 Eylül 2023 • 09 September 2023
Kabul Tarihi • Accepted	31 Ekim 2023 • 31 October 2023

## Ö z e t

Modern ve seküler toplumlarda giderek yaygın uygulama alanlarına sahip olan manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, Türkiye’de de kurumsal olarak yeni bir hizmeti formu şeklinde yaygınlaşmaya başlamıştır. İslam teolojisi merkezli Türk manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin uzmanlık eğitimi alan manevi danışmanlar tarafından daha sistemli bir şekilde yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca Türk manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmaları kapsamında üretilen akademik ürünler de, ilgili literatürün oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bu makalenin amacı, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde kutsal toprak deneyimini kuramsal olarak analiz etmektir. Bu bağlamda makalede, manevi danışmanlık ve rehberliğin yerli bir ekolü olarak nefis psikolojisinde önerilen kutsal toprak deneyiminin bireyler üzerindeki terapötik etkileri incelenmiştir. Ayrıca bu makaleyle, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik literatüründe görülen sınırlı sayıdaki çalışmalara teorik bir katkının yanı sıra ileride yapılacak olan alana ve konuya ilişkin uygulamalı araştırmalar için kaynak sağlamak da hedeflenmiştir. Bu makalede, öncelikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlikte bir ekol olan nefis psikolojisinin tanımı yapılarak amaç ve beslendiği felsefi yaklaşıma değinilmiştir. Ardından alan terminolojisinin verildiği makalede, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden dinsel ve mistik deneyimin birey hayatında nasıl şekillendiği betimlenerek bunların ortak özellikleri verilmiştir. Daha sonra ise nefis psikolojisinde önemli bir yeri olan kutsal toprak deneyimi, psiko-teolojik bağlamda ele alınarak analiz edilmiştir. Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde terapötik bir değer taşıdığı için önerilen kutsal toprak deneyiminin terapötik etkilerinin betimlendiği bu makalede sonuç olarak; (i) manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olan nefis psikolojisinde önerilen kutsal toprak deneyiminin birey için psiko-sosyal yönden çeşitli terapötik etkilerinin olduğu; (ii) sözü edilen bu terapötik etkilerin ise ‘(a) ruhani deneyimler, (b) stres azaltma ve rahatlama, (c) toplumsal destek ve bağları güçlendirme, (d) manevi yeniden doğuş deneyimi, (e) duygusal iyileşme, (f) kişisel büyüme ve anlam arayışı, (g) umutsuzlukla başa çıkma ve (h) manevi tatmin ve huzur’ şeklinde betimlendiği; (iii) kutsal toprak deneyiminin, bireyin inanç sistemine, ruhsal olgunluğuna ve duygusal durumuna bağlı olarak büyük ölçüde değişkenlik gösterebildiği belirlenmiştir.

### A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Maneviyat • Din  
Nefis psikolojisi • Kutsal toprak deneyimi

## **A b s t r a c t**

Spiritual counseling and care services, which are increasingly prevalent in modern and secular societies, have also begun to spread as a new form of institutional service in Turkey. There is a need for a more systematic delivery of spiritual counseling and care services by spiritual counselors with expertise in Islamic theology. Additionally, academic products generated within the scope of Turkish spiritual counseling and care research contribute to the formation of relevant literature. The aim of this article is to theoretically analyze the experience of holy lands in the context of the nafs psychology from the perspective of spiritual counseling and care. In this context, the article examines the therapeutic effects of the proposed holy land experience in the nafs psychology, which is advocated as a local school of spiritual counseling and care. The article not only provides a theoretical contribution to the limited number of studies in Turkish spiritual counseling and care literature but also aims to serve as a source for future applied research in the field. The article begins by defining the nafs psychology as a local school in Turkish spiritual counseling and care, highlighting its purpose and philosophical approach. Following the presentation of terminology in the field, the article determines how religious and mystical experiences shape individuals' lives within the perspective of spiritual counseling and care, outlining their common characteristics. Subsequently, the article analyzes the significant role of the holy land experience in the nafs psychology within a psycho-theological context. Concluding the article, it is emphasized that (i) the proposed holy land experience in the nafs psychology, as advocated by the spiritual counseling and care school of thought, has various psycho-social therapeutic effects on individuals. (ii) These therapeutic effects are described as "(a) spiritual experiences, (b) stress reduction and relaxation, (c) strengthening of social support and bonds, (d) spiritual rebirth experience, (e) emotional healing, (f) personal growth and the pursuit of meaning, (g) coping with hopelessness, and (h) spiritual satisfaction and tranquility." (iii) It is also noted that the holy land experience can vary significantly depending on an individual's belief system, spiritual maturity, and emotional state.

## **K e y w o r d s**

Spiritual counselling and care • Spirituality • Religion  
Nafs psychology • Holy land experience

## Giriş

Modern dönemde seküler kültürün etkisinde kalan bireyin anlam arayışı, varoluşsal sorunları kapsamında kendisini, çevresini ve evrende olup biteni anlamlandırmaya ilişkin çaba sarf etmesidir. Uzun dönem pozitivizm etkisinde kalan modern psikolojiye bakıldığında ise bireyi ve davranışlarını nedensellik ilkesine göre inceleyen bir bilim dalı olarak değerlendirilmek mümkündür. Bu bağlamda bireyi sadece salt davranışlarıyla sınırlandırarak değerlendirmek, çevresel faktörlerden ve aktarım yoluyla gelen etkenlerin, tüm tutum ve davranışlarını kapsadığını iddia etmek yeterli bir yaklaşım olarak görülmemektedir. Zira bireyin hakikati *nefs* ve *ruh* gerçekliğinde yatmaktadır. Bireyin maddi olanı tüketerek fiziksel ihtiyaçlarını karşıladığı gibi manevi ihtiyaçlarını da belli dinsel ritüeller ve pratiklerle karşılaması ve böylelikle manevi gelişimini ilerletmesi gerekmektedir.

Maneviyat, bireyin kutsalla olan bağlantısı şeklinde değerlendirilmektedir. Bireyin maneviyat algısı bir diğerine göre bireysel farklılık arz etmektedir. Maneviyat, bireyin anlam bulduğu aşkın bir varlıkla ilişki kurarak ontolojik çerçevede kendi varlık temelini koruma çabası olarak algılanabilir. Bu bağlamda modern dönemdeki manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanların kendi kişisel ve manevi gelişimleri için karşı karşıya kaldıkları belli seçimler içerisinde kendi öz kazanımlarına en yakın ve en uygun olana yönlendirilmesi açısından giderek önem kazanmaktadır.

Türk manevi danışmanlık ve rehberliğinin yerli bir ekolü olan *nefs psikolojisi*, doğunun hikmet yönünü, batının bilimsel yaklaşımıyla bir araya getirerek bireyin anlam arayışını ve kendini bulma çabasına yerel ve güncel bir katkı sağlamaktadır. Modern psikolojide egonun karşılığı diyebileceğimiz *nefs psikolojisi*, sekülerleşmenin de etkisiyle giderek kutsaldan uzaklaşan varoluşsal kimlik krizinin altında yatan nedenleri derinlemesine inceleme çabasıdır. Dolayısıyla seküler psikoterapi yöntemlerinin modern dönem sorunlarının çözümünde yetersiz kalması, farmakoterapiyle uzun süreli çözümlere gidilememesi ve bireylerin daha çok bağımlı duruma düşmesiyle oluşan anlam boşluğunun manevi yönden desteklenerek kendine yabancılaşan bireye fitratına/özüne dönmesini sağlamak amacıyla İslam teolojisi ve mistisizmini temel alan yerli bir kuramsal çerçeve çizmeyi hedeflemektedir.

Nefs psikoloji ekolünde öngörülen değişik bilinç hallerinin İslam teolojisi kapsamında çeşitli dinsel pratiklerle örneğin; *hac* ibadetiyle, bireyin dış dünyadaki eşyayla arasına mesafe koyup dünyevi olan her şey-

den sıyrılarak *kutsal toprak deneyimi* sonucunda değişik bilinç halleri yaşayabilmesene olanak sağlayarak farklı bir nitelik kazandırılmaktadır (Merter, 2021). Birey, kişisel tecrübeleri sayesinde yaşadıklarından ders alarak, hayata dair kaliteli bir berraklık ve netliğe ulaşarak sakin ve dingin bir yaşam sürdürebilir. Birey bilinci, sistemli hale gelerek sürü psikolojisinden arınıp metafizik boyutla bağlantılı bir bütün haline gelebilir. İslam teolojisinde önemli birer dinsel pratik olan hac ve umre ziyaretleri sonucunda ortaya çıkan kutsal toprak deneyimi yaşamadan önce bireyin bir zihinsel ve psikolojik ön hazırlık yapması gerekmektedir. Bu bağlamda bireyler sosyal konumlarını, işlerini ve dostlarını geride bırakıp kutsal toprak deneyimi için mekân değişikliği yaptığı gibi gıybet, yalan, boş söz ve başka bir canlıyı incitme gibi olumsuz tutum ve davranışlarını da geliştirmeleri gerekmektedir. Aslında birey, *arınma* gayretiyle çıktığı bu manevi deneyim yolculuğunda terapötik bir rahatlama hissederek temelde ne kadar da gereksiz şeylerle meşgul olduğu gerçeğiyle yüzleşmiş olmaktadır.

Kutsal toprak deneyimi yaşaması gereken psiko-somatik rahatsızlıklara sahip bireylerin, kutsalı tecrübe etme algısı, bireyde logoterapik bir etki oluşturmaktadır. Günlük yaşantının dışında aşkın bir gerçeklikle ilişkiye geçmek için kutsal topraklarda yapılan dinsel ritüeller ve pratikler, bireyde farklı bilinç durumları yaşamasına neden olmakta ve transliminalite düzeyini artırmaktadır (Sevinç, 2020: 44). Nefs psikolojisinin uygulamalı psikoterapi tekniği olan *nefs psikoterapisi* bağlamında kutsal toprak deneyimi, bireyde terapötik bir etki yaparak *değişik bilinç hallerini* deneyimlemesine olanak sağladığı ve bireyi tefekkür boyutunda doğru bir nefis muhasebesi yapabilmesini sağladığı için manevi dönüşüm ve gelişiminde önemli bir psiko-teolojik değere sahiptir.

## **a. Nefs Psikolojisi**

### **a.a. Tanımı**

Sufi psikiyatrist Mustafa Merter'in öncülüğünü yaptığı ve aynı alanda uzman ekibiyle oluşturduğu İslam mistisizmi görüş ve terminolojisinden faydalanarak geliştirilen yerel bir psikoloji ekolüdür (Göcen, 2020: 38). Nefs psikolojisi, bireyin ontolojik bileşenlerini *nefs*, *kalp* ve *ruh* konseptinde değerlendirerek bireyin içindeki aşkın bağlantılı öze ulaşmayı ve misal âlemle tanışmasını hedefleyen bir yaklaşım olarak değerlendirilir (Atak, 2021: 75).

Nefs psikolojisi ekolü, bireyin modern psikoloji paradigmasından farklı bir perspektifle ele alınmasını ve geleneksel dini temeller üzerinde

tedavi edilmesini amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, bireyi karmaşık, anlaşılması zor bir yapı veya olumsuz bir bakış açısıyla değil, içsel özün farkındalığını artırarak ve bireyi *üst bilince* taşıyarak *nefs-kalp-ruh* bağlamında değerlendirmeyi hedeflemektedir. Söz konusu yaklaşım, özellikle İslam mistisizmi düşüncesiyle uyum içinde olabilme potansiyeline sahiptir. Bilimsel bakış açısı, bireyi deneyebileceği ölçüde ve elde edilen verilere dayanarak genellikle patolojik bir durum olarak değerlendirme eğilimindedir. Nörolojik rahatsızlıklar veya çocukluktan kaynaklanan travmalar sonucunda bireylerin rahatsızlandığı görüşü yaygın bir kabul görmektedir. Ancak manevi sorunların etkisiyle de bireyin zorlu bir durumla karşılaşarak bunalıma girebileceği görülmektedir. Bireyin fiziksel tepki veriyor oluşu, köklü bir değişim ve dönüşüm geçirmesi, hayat koşullarının ve standartlarının temelde değişmesi gerekliliğinin bir göstergesi olarak düşünülmektedir. Bu bağlamda, nefis psikolojisi ekolü, bireye bütüncül bir (holistik) yaklaşım sunmayı amaçlamaktadır (Atak, 2021: 73-81).

Pozitivist yaklaşımın baskın olduğu Batı bilim geleneğinde, geleneksel yöntemlerle bireyi anatomik, biyo-kimyasal ve nöro-fizyolojik gibi laboratuvar ortamlarında ölçmeye yönelik çabalar harcanmıştır. Bu çabalar, genellikle tek yönlü ve spekülatif görüşlere dayanmaktadır ve bu bağlamda örneğin; psikanaliz kuramları ve tedavi teknikleri gibi yaklaşımlar geliştirilmiştir. Öte yandan, nefis psikolojisi ekolü, klasik yaklaşımlardan uzaklaşarak Doğu'nun maneviyat birikimlerine referans veren, ben-ötesi/transpersonel psikolojiyle daha uyumlu bir perspektife yaklaşmaktadır. Bu ayrımın temelinde ise nefis psikolojisi ekolünün, kadim bilgi kaynaklarından ve özellikle İslam sufizmi görüşlerinden ve sûfi deneyimlerinden beslenmesi bulunmaktadır (Merter, 2014: 115-117).

Adı geçen bu ekole göre nefis, anatomik yapısı ve özü arasında kompleksler oluşturur. Bu kompleksler, bastırılmış ve ötelenmiş duyguların varlığına işaret eder ve bu nefis, bireyin üzerinde kontrol kurarak onu psikolojik bir tutsaklık durumuna sokma eğilimindedir (Göktaş & Pektaş, 2021: 41). Ekol kurucusu olan sufi psikiyatrist Merter (2014), nefis psikolojisinin klasik batı psikolojisi yaklaşımlarına karşılık olarak ben-ötesi psikoloji/transpersonel psikolojiyle uyumlu olduğunu ifade etmiştir (Merter, 2014: 116).

İslam düşünürü İbni Sina'ya göre, nefis metafizik illetlere bağlı olarak ilk yetkinlik seviyesine karşılık gelmekte ve bedenden ayrı bir varlık özelliğine sahiptir (Kızılgöçer, 2020: 56). İbni Sina, nefsi doğası gereği göksel nefis ve yersel nefis olarak iki kategoriye ayırarak, en yüksek orga-

nik cisimden en küçük cisme kadar olan her varlığın bir tür nefis içerdiğini belirtmiştir. Bu yaklaşımıyla, gökyüzündeki ve yerdeki cisimleri birlikte değerlendirme eğiliminde olmuştur (Külçe, 2018).

### **a.b. Terminolojisi**

Makalenin bu bölümünde ise hem yerli bir ekol olan nefis psikolojisinin hem de çalışma konusu olan kutsal toprak deneyimi kapsamına girebilecek teknik kavramların betimlenmesine yer verilmiştir:

(i) *Nefs (psyche/soul)*: Ruh, akıl, beden, ceset, kan, azamet, izzet, görüş, kötü göz, bir şeyin cevheri, hamiyet, işkence, ukubet, arzu, murat gibi anlamlara gelen (Cebecioğlu, 2020: 363) nefis, ayrıca can, benlik, ruh, aşağı duygular (Uludağ, 2016: 274) gibi içeriklere de sahip olan çok katmanlı bir insan yapısıdır. Nefsi katmanlar halinde ele alan ekol, nefis katmanlarında yükseldikçe *letafet (sublimation)* kazanıldığını ve referans olarak İslam teolojisinin temel bilgi kaynağı olan Kur'ân-ı Kerim'de bu nefis katmanlarının ifade edildiğini ve topografik bir şema çizildiğini savunmaktadır (Merter, 2014: 115-117).

(ii) *Hâl (state)*: Nefs katında yaşanan özel bilinç durumlarıdır.

(iii) *Değişik bilinç halleri (discrete altered states of consciousness)*: Bilinçte iz bırakan bilinç dalgalanmalarıdır.

(iv) *Farklı bilinç halleri (altered states of consciousness)*: Sabitlenen hallerden sonra ortaya çıkan yeni bilinç durumlarıdır.

(v) *Günlük alışılmış bilinç durumları (ordinary daily state of consciousness)*: Günlük olarak sıradan yaşanan ortak gerçekliği ifade eder.

(vi) *Can/Hz: insan potansiyeli (real self)*: Gerçek benlik olarak gücü ortaya çıkmamış, özünde var olan bireyin en yüksek potansiyel halidir.

(vii) *Bilinçdışı (unconscious) kategoriler*: Nefs ekolünde bilinçdışı; alt bilinçdışı, orta bilinçdışı, kolektif bilinçdışı ve üst bilinçdışı şeklinde dört gruba ayrılmaktadır.

(viii) *Değişen bilinç durumları*: Geleneksel psikolojide normal uyanıklık veya uyku durumlarından farklı olan, hipnoz, trans, zihin açıcı ve meditasyon gibi bilinç durumları için kullanılan bir terimdir. Algısal yoksunluk veya aşırı uyarım ya da psikoaktif ilaçların kullanımı sonucunda ortaya çıkabilen durumlardır (Budak, 2021: 190).

(ix) *Nefs psikoterapisi*: Nefs psikoloji ekolü kuramsal arka planını kullanan terapi uygulamasıdır. Bu terapi süreci, dışarıdan gelen bir faktör değil, nefsin kendini düzeltme yönelimi olarak görülmektedir (Merter, 2014: 555).

(x) *Transpersonel psikoloji*: Modern psikolojinin bir dalı olarak ortaya çıkan transpersonel psikoloji, bireyin sadece bilinçaltını değil, aynı zamanda bilinçüstünü de inceleyen bir ekoldür. Bireyin aşkınlığını ve potansiyelini araştırır (Göcen, 2020: 118).

(xi) *Mistisizm*: Gizemcilik, sırrılık ve tasavvufu içeren mistisizm, derin bir içsel deneyim arayışını ifade eder (Uludağ, 2016: 251).

(xii) *Tasavvuf psikolojisi*: Tasavvufun insan psikolojisine yaklaşımını inceleyen bir yaklaşım olarak kalp, nefis ve ruh yapısını psikolojik açıdan ele alır (Kızılgeçit, 2021: 74).

(xiii) *Kutsal mekân deneyimi*: Tüm inançlarda ortak olan kutsal mekân deneyimi, bireyin inandığı aşkın varlıkla dünyada en yakın olduğunu hissettiği kutsal bir mekânda aşkını deneyimleme durumudur (Göcen, 2020: 110).

(xiv) *Mekke*: Suudi Arabistan'da Kâbe'nin olduğu şehirdir. Sufilere göre Mekke, ilahi bir mertebe olarak değerlendirilir (Cebecioğlu, 2020: 326).

(xv) *Kâbe*: Yeryüzünde Allah'a ibadet etmek için inşa edilen ilk dinsel mabeddır (Cebecioğlu, 2020: 257).

(xvi) *Medine*: Suudi Arabistan'da İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (sav) hicret ettiği ve kabrinin bulunduğu şehirdir.

(xvii) *Hac*: İslam teolojisinde şartlara bağlı zorunlu bir pratik olarak psiko-sosyal yönden evrensel bir toplumsal birlik ve kaynaşma deneyimi olarak kabul edilen hac, aynı zamanda kutsal mekân deneyimini içerir (Kızılgeçit, 2021: 72).

(xviii) *Umre*: İslam teolojisinde dinsel bir pratik olarak belirli bir zamana bağlı olmayıp ihrama girip tavaf ve sa'y yaptıktan sonra tıraş olup ihramdan çıkarak yapılır.

## **b. Kutsal Toprak Ziyaretinde Üst-Deneyim Olarak 'Dinsel' ve 'Mistik' Deneyimin Anatomisi**

Makalenin bu bölümde de, okuyucuyu bir sonraki bölümde değerlendirilen dinsel deneyimin özel bir formu olan kutsal toprak deneyimine ilişkin hazır oluşuğunu artırmak amacıyla kutsal toprak ziyaretinde bir üst-deneyim olarak ortaya çıkabilecek *dinsel* ve *mistik deneyimler* üzerinde durulmuştur. Bireylerin hayatlarını anlamada, aşkın olanla ilişkisinin derinleşmesinde ve bu bağlamda doğaüstü güçlerin deneyimlenmesinde oynadığı rol, sözü edilen deneyimlerin anatomisi bağlamında evrensel



bir perspektifle alan literatüründe ele alınan görüşlere yer verilerek analiz edilmiştir.

Din psikoloğu William James (James, 2022), mistik deneyimleri tanımlamanın yolunu dört ilkeyle açıklamaya çabalamıştır. Ayrıca, dinsel deneyimlerin iki temel türü olduğunu belirterek bunları; sağlıklı ve düşünceli dindarlık ile hasta ruhun dindarlığı olarak ayırmıştır (Ulu, 2017). İlk prensip olarak, mistik deneyimin *tanımlanamaz* olması öne çıkmaktadır. Bu, mistik deneyimin iletilmesinin mümkün olmadığı, doğrudan deneyimlenerek anlaşılabilen bir durum olduğu sonucunu doğurmaktadır. Diğer bir ilke olan *noetik nitelik*, zihinsel içgörülere, aydınlanmalara benzer şekillerde ifade edilemeyen ancak bireyin anlayabileceği işaretlerin varlığına işaret eder. Üçüncü prensip, mistik deneyimlerin kısa ömürlü olması ve daha sonra tekrarlanmamasından kaynaklanan *geçicilik* olarak adlandırılmıştır. Son olarak, *edilgenlik* ilkesi, yaşanan deneyimin bireyde belirli bir noktadan sonra üstün bir güç tarafından ele geçirilmiş hissini ortaya çıkmasını içerir.

James, mistik gerçeğin, ruhsal yükseliş deneyimleyen birey için geçerliliğinin, kavramsal düşünceyle değil, duygular aracılığıyla elde edilen bilgiye benzediğini ifade etmektedir. İbadetin amaçladığı şeyin, dış etkilere arınarak zihnin kutsala yeterince odaklanabilmesi ve bu şekilde zirve noktasında yarı-sanırsal bir *monoideizm farkındalığı* yaşaması olduğunu açıklamaktadır (James, 1897 & 2021: 419).

Analitik psikoloji ekolünün kurucusu olan Jung'un (2021) yaklaşımına göre, bireyin kendisini eğitmesinin temelinde, kendisini iyi tanıma gerekliliği yatar. Jung, insanların çoğunluğunun hastalanma nedenini, dış dünyanın beklentilerini yerine getirememelerinden daha çok bu beklentileri kendi yaşamlarında nasıl kullanacaklarını bilememelerine bağlamaktadır (Jung, 2021c). Jung'a göre, bilinen şeyleri duyularımızla deneyimleriz; ancak doğası gereği gizli olan durumları ise sezgilerimizle algılarız. Psikik durumlar, bilinçli hale geldiklerinde gizlenir ve örtülür; bu nedenle, ilk çağlardan beri gizemli ve tekinsiz olarak algılanmışlardır. Her bireyin bir ikiliğe sahip olduğu, bir yanda bireyin kişisel deneyimi diğer yanda ise kişilik dışı yaratıcı bir süreçte bulunabileceği ifade edilmektedir. Bireyin hem yaşamın saflığı ve özgürlüğünde hem de bilinçdışı içeriğinin etkisi altında olduğu ve kontrol altına girdiği anlaşılmıştır (Jung, 2021d).

Jung, *İnsan rubuna yönelik* adlı eserinde ruhu hareketli, yaşam veren bir güç ve nesnel bir varlık olarak tanımlar. Bireyin bilinçaltında, bilincin dışındaki köklere uzanan ve açıklanması güç olayları tecrübe ettiğini vurgular. Bilinçaltında, bilince ulaşamayan olgular bulunduğunu belirtir.

Ona göre, akıl hastalıkları bir beyin hastalığı olsaydı, ruhsal durumun bilimsel yöntemlerle incelenmesine gerek olmazdı. Jung, ruhun kendi yapısının olduğunu ve ruhsal olayların psişik perspektiften ele alınması gerektiğini vurgular (Jung, 2021b). Jung'un vurguladığı gibi kişisel deneyimlerin bireyin *kendini gerçekleştirme* yolunda önemli adımlar olduğunu belirtir. Yazdığı her şeyin içsel bir zorunluluk duygusundan ve ruhun konuşmasına izin veren bir içsel itici güçten kaynaklandığını ifade eder.

Nefs psikolojisi bağlamında Jung, *ruh çözümlemecisi* olarak etkili bir konuma sahiptir. Özgün katkıları, antropoloji, teoloji, psikoloji, felsefe ve sosyoloji gibi disiplinler arası çok yönlü bağlantılar kurarak dönüşümlere yol açmaktadır. Ruha fonksiyonel bir yaklaşımı benimsemesi, ruhun içsel anlamlandırma çabası, özerk güç ve çekim kaynakları olduğu konusunda anlayış sağlar. Ayrıca, ruhun kendisinin kontrol edemediği gücün sembolik bir yansıması olduğunu da belirtir.

Jung (2021), modern dönemdeki bireylerin, ruhsuzlaşan ve köklerinden kopan bir yabancı gibi hissettiğini ifade eder. Ruh ve maddenin simgesel birliğinin bozulması durumunda ve insanın kendi varoluşunu yanlış yerlerde araması halinde, ancak yeniden simgesel gerçekliği deneyimleyerek gerçeğe ulaşabileceğini açıklar. İslam mistisizminde etkili bir konuma sahip olan Jung, *Kehf Sûresinden Hızır Kıssasını* örnek olarak verir, bu hikâye *yeniden doğuşun gizemini* sembolize etmektedir. Jung'a göre, ruhsal dönüşümün yerini tutan kurallara uygun davranışların bu süreçte önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır (Jung, 2021a). Bu bağlamda, bireyin ruh hakkında kesin bir bilgiye sahip olamayacağı, ruhu kendi özündeki değerlendirme ve üstün bir gücün varlığını anlamamanın, bireysel deneyime izin verildiğinde mümkün olacağı vurgulanmaktadır.

Jung'a göre, hayattan kaçınmak veya uzaklaşmak, bireyde gerilemeye neden olabilir; ancak bu *gerileme*, hayata karşı direnci artırarak yeni bir yaşam alanını keşfetme fırsatı doğurabilir. Jung, gerilemenin aslında yaratma eyleminin temel koşulu olduğunu ifade eder. Hataların, doğrular kadar yaşam serüveninin ayrılmaz bir parçası olduğunu belirten Jung'a göre, bu süreçleri deneyimleyip dönüşüm başlatan birey, yükselişin de bu deneyimlerle mümkün olduğuna inanır (Jung, 2020).

Jung'a (1965) göre, her nevroz, maneviyatı etkiler ve bireyin nevrozik olması kendi güvenini kaybetmesine yol açar. Nevrotik durumların temel nedeni psikolojik etkenlerdir ve bu etkenler, yoğun bir gölgeyle bireyi meşgul eder. Jung, geçmişten gelen unsurların ve bilinçli durumun uzlaşma içinde olmaları gerektiğini belirtir. Karşıtlıkların uzlaştırılması, bireyin içsel dengeye kavuşması için önemli bir adımdır. Birey, kendini deneyimleyip farkına vardığında, *kutsal deneyimleme* kapasitesine sahip

hale gelir. Jung, insan psikolojisinin en büyük gücünün Tanrı olduğunu vurgular. Bu nedenle, Jung, bilinci bir adacık gibi okyanusta ve psişeyi bilincin çok ötesinde bir gerçeklik olarak tanımlar ve ruhun, bilinmeyene doğru yönelmesi gerektiğini ifade eder (Jung, 1965).

Alman teolog Rudolf Otto, *Kutsalı dair* adlı eserinde, dinsel bilincin içinde gizemli ve mistik deneyimleri *sersemlik* olarak tanımlamıştır. Sersemliği, bir tür şaşkınlık ve afallama hali olarak açıklar, bu durumun büyük bir hayret ve olağanüstü bir durumla ilişkilendirildiğini belirtir. Otto'ya göre, gizemli olan şey, normal sınırların ötesinde bir *öteki* durumun varlığına işaret eder. Bu durum, bireyin kişisel deneyimi olarak ortaya çıkar; tarif edilemeyen fakat deneyimlenen, farklı bir *hal* durumu şeklinde kendini gösterir. Ezoterik dilde, *mistisizmin ideogramı* olarak nitelendirilebilir.

Otto (2014), bu durumu, dinsel huzurun algılandığı aşamalarda rahmetle dolma anı veya hissi olarak tanımlar. Tanrı'nın lütfuna ulaşma, ruhsal dönüşüm, yeniden doğuş gibi yüce deneyimlerin, takva deneyiminin en gerçek ve saf biçimde yaşandığını belirtir. Uyanışın başladığı, kalp gözünün açıldığı ve perdenin kalktığı durumlar, bu mest olma halinin, sezgisel unsurun etkisiyle mutlak bir büyülenme yarattığı şeklinde ifade edilir (Otto, 2014: 57-73).

Öte yandan din fenomenoloğu James Cox (2018) ise *Kutsalı ifade etmek* adlı eserinde Eliade'nin zaman ve mekânın türdeşliği konusundaki yaklaşımına odaklanmaktadır. Eliade'ye göre, kutsal, mekân ve zaman özellikleriyle tanımlanır. Mitler ve ritüeller, kutsal zaman ve mekân içinde gerçekleşir. Kutsal ile profan arasındaki ayrımı yapmak için *hiyerofani* terimini kullanan Eliade'ye göre, dindar halk, *kozmogonik mih* anlatarak, kutsal mekânda ayın zamanını yaratır ve düzenin yaratılmasını deneyimleyerek dünyanın kökenine kadar geri gidebilir. Kutsal zaman ve mekânda yaşanan deneyim, kutsalın kendisini gösterme şeklinde ortaya çıkar. Eliade'ye göre kutsal, bireyin dünyasından farklıdır, ancak bir nesne aracılığıyla bilinir hale gelebilir. Bu kişisel deneyim, imanlı gözler için görünür olabilir. Kutsal, bilinemez ve gizlidir, ancak onu deneyimlemek isteyen imanlı bireyin odak noktasında ortaya çıkan kutsal varlığın dışı vurumu olarak ifade edilir (Cox, 2018: 124-194).

İslam psikoloğu Haris el-Muhâsibî'ye göre, bireyin varlık yapısı akıl, kalp ve nefis üçlüsünden oluşmaktadır. *Akal*, doğuştan gelen bir fenomen olarak kabul edilirken, basiret, onun pratikleşmiş versiyonu olarak tanımlanmaktadır. Ruhi fonksiyonlar ise *kalpten* türemektedir. Kalbin, marifet kavramıyla ifade edilen sezgisel bir araçla algılama ve ken-

dine özgü bir bilme şekli olduğu belirtilmektedir. Fizyolojik boyutu aşarak, hazzı arzulayan davranışların kaynağının kalp olduğu ifade edilmektedir. *Nefs* ise fizyo-psikolojik açıdan sınırsız istek ve arzuların barındığı içgüdülerin karşılığı olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu olan akıl, kalp ve nefis üçlüsünün her insanın yapısında var olan bir gerçeklik olduğu ve her bireyin bilincini değiştiren bir eğitim sürecinden geçtiği vurgulanmaktadır (Gürses, 2020: 36).

Bireyin bilinç yapısının değişiminde kişisel çabanın önemli bir etkisi vardır. *Mistik tecrübeler*, bireyde farklı deneyimlere kapı aralar ve yeni bir oluşum ile dönüşüm aracı haline gelir. Çünkü birey, bilinç ve bilinçdışı olgularıyla bütünlük sağlayabilir. Maddenin, zamanın ve mekânın ötesinde yaşanan bir *dinsel deneyim*de, en üst güçle karşılaşma hissine varıldığı düşünülmektedir. Bu deneyimin akıl almaz ve tarifsiz olduğu vurgulanmaktadır. Gündelik iletişimden farklı olarak, ötekinin deneyimlenmesine odaklanan bu mistik olgu, kimlik arayışıyla başlayıp kendini tanıma ve kutsal deneyimleme yolunda evrilen kişisel bir *mistik gerçeklik* olarak ortaya çıkar.

Tevfik Özcan (1975) ise *Rûhî bunalmalar ve İslam rûhiyatı* adlı eserinde, nefes darlığının oksijensiz kalındığında ortaya çıkması gibi Allah'ı zikretmeme durumunda ruhsal sıkıntının gerçekleştiğini belirtmektedir. Ona göre, İslam teolojisi insan fıtratına en uygun ve değişmez olguda bulunmaktadır; İslam teolojisinin önerdiği inanç ve pratiklerden uzaklaşmanın sonucunda ise bireyde psiko-somatik, nörotik ve psikotik gibi ruhsal sorunlar ve davranış bozuklukları görülebilmektedir. Yapılan klinik tetkikler ve istatistiksel veriler, bireyin bu değişime direnç gösterdiğini göstermektedir. Özcan'a göre, bu direniş boş bir çabadır ve bireyi kandırmaktan başka bir işe yaramaz. Özcan'ın eserindeki klinik çalışmalar ve araştırmalar, sosyal psikiyatri ve manevi psikiyatri alanlarındaki uzun yıllara dayanan deneyimlerini yansıtarak, *dinsel deneyimin* insan hayatındaki önemine vurgu yapmaktadır. Bireyin içsel yolculuğu, tanrısal deneyimle kişiyi üstün varlığın gücüyle tanıştırmak hayatını anlamlandırmasına etken olmaktadır (Özcan, 1975).

Burhanettin Canatan'ın *İslamiyet'te ruh sağlığı* adlı eserine göre, ruhu bozan durumlar dinî inançtan yoksun olma ve çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerdir. Bireyin içsel çatışmaları, özdenetimden uzaklaştığını gösterir ve bu durum ruhsal sıkıntılara yol açabilir. Ayrıca, dış çevreyle uyum da bireyin ruhsal durumunu etkiler. Canatan'a göre, içsel ve dışsal denge birbiriyle uyumlu olmalıdır. Eğer birey özdenetimden yoksun ve çevresiyle uyumsuzsa, sinirli tepkiler verme veya psiko-nevroz davranışları sergileme eğilimindedir. Birey hayatı boyunca kritik

evrelerden geçer ve bu deneyimler, sonraki yaşam aşamalarında karşılaşılabilecek olaylara nasıl tepki vereceğimizi belirler. Bu deneyimler, fizyopsiko-sosyal davranışlarımızı etkileyebilir.

Bireyin yaşamındaki önemli kriz dönemleri şu şekilde sıralanabilir: Genetik transfer yoluyla ortaya çıkan patolojik durumlar sonucu meydana gelen doğum krizi, duygusal ve fiziksel bağ kurduğu annesinden süten kesilmeyle gerçekleşen kriz, üç-beş yaş aralığında yaşanan benlik krizi, ergenlik dönemi ve menopoz öncesi belirtilerin yaşandığı klimakterium dönemidir (Canatan, t.y.). Yazarın burada bahsettiği evreler, insanlık için ortak olan ancak her insanda farklı deneyimlenen dönemlerdir. Bireyin kutsal olanı deneyimlemesi, ilahi durumun kendi benliğindeki yansımaları kadar gerçekleşmektedir. Bazı bireyler ruhsal ve manevi açıdan yüksek donanıma sahip olduğu zaman normal dışı durumları çeşitli etkenlerin bir araya gelmesiyle deneyimleyebilirler.

Din psikoloğu Yapıcı (2013), ruh sağlığı yerinde olan bireylerin yaşamlarından zevk aldıklarını ve mutlu olduklarını belirtmektedir. Dinsel tecrübenin hayatı anlamlandırmada ciddi etkileri olduğunu, içsel huzura ulaştırıp özdenetim hissi ve iyimserlik hali meydana getirdiğini vurgulamaktadır (Yapıcı, 2013; detaylı bilgi için bkz. Yapıcı & Kayıklık, 2005).

Dinsel ve manevi deneyimler, literatürde antropolojik, psikolojik ve biomedikal alanlarda tanımlanırken son zamanlarda nöropsikolojik bağlantıları da incelenebilecek düzeye gelmiştir. Beyinde zaman içerisinde gerçekleşen evrimsel değişimler, dini ve manevi tecrübelerin nöropsikolojisini tanımlarken nedensel ve holistik operatör biçiminde iki ilişki terimle ifade edilmeye çalışılmaktadır. Bunlardan *nedensel operatör*, belirli bir gerçeklik dizininin, öznel olarak dizin sıralamasındaki ilk hedefi otomatik olarak oluşturduğu varsayılmaktadır. Batı bilimi ilk sebep öne sürmeyi reddetmesine rağmen, bilimsel olmayan nedensel operatör yardımıyla ilk sebep meydana gelmektedir. Bu gerçeklik dizininin başlangıç yerini Tanrı, tanrısal güçler, ruhlara vs. şeklinde sebepsel yapılar otomatik olarak yer edinebilmektedir. Diğer ilişkili olan *holistik (bütüncül) operatör* de ise parçalar arasındaki bütünlüğün sağlanması daha geniş bağlamsal yapı içerisinde konumlanması gibi gerçekliğin gestalt olarak görünmesini sağlamaktadır (Gestalt psikolojisi, 2022).

Dinsel ve manevi deneyimlerde toplu ibadetler ve bireysel meditasyonların birbiriyle etkin rolde olduğu ifade edilmektedir. Toplu ibadetler, ortalama bireyin *mistik deneyime* erişimini daha mümkün ve kolay kılabilir. Bireysel deneyimlerde tüm sınırların ortadan kalkmasıyla salt varlık sahasına erişimin meydana geldiğini, bu yüzden ortalama

diye tanımlanan grup ibadetlerini gerçekleştirenlerden daha fazla etkinin olduğu belirtilmektedir. Manevi pratikler yoğunlaşmayı ve devamlılığı gerektiren dinsel tecrübelerdir. Alanda uzman kişilerin normal ve sağlıklı olan manevi gelişimi, psikopatolojik durumlardan ayırt edebilmeleri gerekmektedir (Newberg & Newberg, 2013).

Mistik deneyimler, birey doğasındaki bir gerçeklik olmasından dolayı psikologların bunu yeni çok yönlü paradigma önerisi olarak görüp üzerinde dikkatle durması gerektiği düşünülmektedir. Çünkü birey, kendi inancının hakikatini deneyimler, tanımlar ve buna bir konumlama yapmak ister. Bu yüzden mistik deneyimlerin aslında inanç odaklı olduğu öngörülmektedir. Dolayısıyla bir dine sahip olan bireyin yaşadığı deneyim, dini bir tecrübeye sahip olduğunu göstermektedir. Kutsal bilincin bu aşkın varlığı aramak ve keşfetmek zorunda kaldığı anlaşılmaktadır. Bunu varoluş hissi şeklinde deneyimleyebilmektedir. Daha profan yaşamlarda, kutsalı tecrübe etme isteği her ne kadar doğuştan gelse de bulunduğu kültürel çevrenin yeteri kadar desteklememesi bu deneyim algısındaki düşüşe de neden olduğu ifade edilmektedir. Dini inanca sahip olanların aksine, hiçbir dini/manevi yönelimi olmayan, aidiyet hissetmeyen bireylerin de mistik deneyimler yaşadıklarını bildirdikleri aktarılmaktadır. Dini algı olmaksızın yaşandığının belirtilmesinden sonra bu deneyimlerin doğasını aydınlatmak psikologlar tarafından üzerinde durulması gereken bir durumdur (J.R., 2013: 127-156).

Din psikoloğu Hökeleki (1996), deneyimi hakikatle doğrudan kurulan ilişki sonucu elde edilen bilgi ve hayatı duygusal ve sezgisel açıdan kavrama deneyimi olarak açıklamaktadır. Dini perspektiften ise yaratıcıyla kurulan ilişki bağıntı olarak yorumlamaktadır. Birey ile Allah arasında gerçekleşen etkileşim vasıtasıyla karşı konulamaz bir anın yaşanmasına yol açarak bireyin dinsel gelişme ve olgunlaşmaya vesile olduğunu ifade etmektedir. Birey, fitrat üzere kendisini yoktan var eden yaratıcısının varlığını sorguladığı için onu tanıma, ona yönelme ve bağlanma gibi duyguları hissedebilen bir yapıya sahip olduğunu anlatmaktadır. Çok yönlü bir paradigma ve karmaşık bir dinsel tecrübe, objektif ve sübjektif arasındaki zıtlığı aşan, alemleri bütünlük içinde kavrama çabası içindeki bireysel gerçek bir tecrübe olarak vurgulanmaktadır. Hökeleki, dini deneyim türlerini, *doğrulamacı deneyim*, *ilahi cevap deneyimi*, *vecd deneyimi* şeklinde sınıflandırmaktadır (Hökeleki, 1996: 123-154).

Din psikoloğu Pazarlı (1968) ise bilimsel tekniklerle ispat imkânı olmayan olayları metafizik bağlamda ele almaktadır. Pozitif bilimde uygulanabilir ve sebep-sonuç ilişkisi yönünden test edilebilen olayların,

metapsişik ya da parapsikoloji deneyimlerinde de gerçek bir şekilde tezahür ettiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda Pazarlı, eserinde telestezi (uzaktan algılama), telepati (uzaktan iletişim), telekinezi (eşya ve insanı uzaktan etkileme), ektoplazmi (ceset ve maddi şekilde varlık gösterme) gibi metapsişik olayları ayrıntılı bir şekilde ele almaktadır. Metapsişik veya ruhsal araştırmaların başlangıçta ciddiye alınmasa da daha sonra ciddi bir ilgi alanı haline gelip kendi bilgi dalını oluşturduğunu belirtmektedir. Fizik aleminin üç boyutlu aşamasının yanı sıra metafizik alemin dördüncü boyutunda ruhların var olduğuna dair bir kabulün olduğunu ifade eder (Pazarlı, 1968: 202-214).

Öte yandan din psikoloğu Horozcu (2015) ise ruhsal, zihinsel ve bedensel açıdan olağan dışı hallerin *dini deneyim*, *mistik deneyim* ve *transpersonal deneyim* yönünden ele alıp benzer ve farklılıkları göstererek açıklama yoluna gitmektedir. Dini deneyimi, bireyin sübjektif değerlendirmesi ve dini bir nitelikte olduğunu beyan etmesine bağlı olduğunu ancak bu kapsamda değerlendirilebileceğini savunmaktadır. Bir deneyimin mistik deneyim olarak dikkate alınmasının ön şartının, bireyin mistiklere özgü yaşantıya adanmış bir hayat sürmesine bağlı olduğunu belirtmektedir. Mistik deneyim ve dini deneyim tarih boyunca din ve gelenek temelli bilgiler ışığında yaygınlığının anlaşıldığını ifade etmektedir. Mistik ve dinsel deneyimlerin ortak özellikleri ise bu deneyimlerin, anlatılamaz bir durumu, bir hissi, ilham yolu, geçici olması, gerçeklik hissi, zamansızlık ve mekânsızlık, olumlu duygular, kutsallık hissi, kalıcı etkiler ve paradoksallık biçimlerinde meydana gelen özelliklere sahip olmasıdır.

Horozcu, transpersonal deneyimin dinsel ve mistik deneyimleri içeren en geniş alanı kapsadığını belirtir. Bu deneyimin, insanın bilinçdışındaki tüm durumları içerebildiğini ifade eder. Tarih boyunca mistik deneyim elde etmek için çeşitli uygulamalar ve araştırmalar yapılmıştır. Bu çerçevede, açlık, uykusuzluk, az konuşma, izolasyon, işkence, ritmik sesler (müzik ve dans), nefes kontrolü, zihinsel odaklanma, psikodelik maddelerin kullanımı gibi farklı yöntemlerle bu deneyimin bireyin kendi isteği doğrultusunda gerçekleştirilebileceği tespit edilmiştir (Horozcu, 2015: 183-206).

### **c. Kutsal Toprak Deneyimi**

Fenomenolojik açıdan *kutsal toprak* terimi genellikle dini, tarihi veya kültürel açıdan büyük öneme sahip olan belirli bölgeleri ifade eder. Bu bölgeler, birçok birey için kutsal kabul edilir ve bu yerlere yapılan ziyaretler dinsel ve mistik içerikli bir deneyim sunabilir. İşte bu ziyaretlerde ortaya çıkan deneyime kutsal toprak deneyimi denir. Dünyada

farklı dinlerin kutsal toprak olarak kabul ettikleri bazı bölgeler vardır. Aşağıdaki bölgeler örnek olarak verilebilir:

(i) *Mekke ve Medine (Suudi Arabistan)*: İslam'ın kutsal şehirleri olan Mekke ve Medine, Müslümanlar için en kutsal yerlerden biridir. Her yıl milyonlarca Müslüman, hac ibadeti için Mekke'ye gitmektedir.

(ii) *Kudüs (İsrail ve Filistin)*: Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam için kutsal olan Kudüs, bu üç büyük dinin önemli dini yapılarına ev sahipliği yapmaktadır. Bu şehir, birçok inanç için dini bir merkezdir.

(iii) *Varanasi (Hindistan)*: Hindular için kutsal sayılan Varanasi, Ganj Nehri kıyısında bulunur. Burada ölenlerin yakıldığı geleneksel bir ritüel gerçekleşir. Ganj Nehrinde yıkanmak ve bu kutsal şehri ziyaret etmek Hindu inançlarına göre büyük bir öneme sahiptir.

(iv) *Roma (İtalya)*: Katolik Hristiyanlar için Roma, Papa'nın merkezi olan Vatikan'ı içerir. Aziz Petrus Bazilikası gibi önemli dini yapılar burada bulunur.

(v) *Lhasa (Tibet)*: Tibet Budizmi için kutsal olan Lhasa, Potala Sarayı ve Jokhang Tapınağı gibi önemli dini ve tarihi mekânlara ev sahipliği yapar.

(vi) *Kyoto (Japonya)*: Kyoto, geleneksel Japon Budizmi ve Şintoizm'in önemli merkezlerinden biridir. Burada tapınaklar, bahçeler ve geleneksel mimari örnekleri bulunur.

Yukarıda çeşitli dinsel inançlara bağlı örnekleri verilen kutsal topraklar, genellikle ziyaretçilere dini bir bağlamda derin bir *kutsal toprak deneyimi* sunar. Bu yerlerde ibadet, dua, manevi düşünce ve dini ritüeller gerçekleştirilir. Aynı zamanda bu bölgeler, tarih, sanat ve mimari açısından da büyük bir öneme sahiptir. Ancak, bu yerlere yapılan ziyaretler sadece dini değil, aynı zamanda kültürel ve tarihi bir deneyim sunar.

Yukarıdaki konuya genel bir girişten sonra özelde İslam teolojisi temel alınarak konuya bakıldığında İslam dininin kutsal kitabı olan Kur'an-ı Kerim'de (Bakara 2/197) *hac pratiği* şu şekilde yer almıştır: "Belli aylarda ifa edilecektir. Her kim o (aylarda) haccı ifa ederse, hac sırasında çirkin konuşmalardan, tüm yakışıksız davranışlardan ve kavgadan kaçınmalıdır. Her ne iyilik yaparsanız Allah onun farkındadır. Ve kendiniz için hazırlıkta bulunun, ama şüphesiz, tüm hazırlıkların en güzeli, Allah'a karşı sorumluluk bilincine sahip olmaktır. Öyleyse bana karşı sorumluluğunuzun bilincinde olun, siz ey derin kavrayış sahipleri!" (Esed, 2013: 47).



Yukarıda verilen ayette, Yüce Allah'ın hac ibadetini yerine getirmenin derin kavrayış sahipleri olanlara sorumluluk bilincini geliştirmek ve kişinin kendisi için yapabileceği en güzel davranış olduğunun mesajı verilmektedir. Nefs psikolojisi bağlamında yapılan uygulamadaki *tefekkeür* metodu (Merter, 2021), ayetteki *derin kavrayış sahipleri* için bu uygulamayı yapabilecekleri kutsal bir mekân sunduğu şeklinde anlaşılabilir.

Kur'ân-ı Kerim'de “Bir zamanlar İbrahim'e Beytullah'ın yerini hazırlamış ve (ona şöyle demiştik): Bana hiçbir şeyi eş tutma; tavaf edenler, ayakta ibadet edenler, rükû ve secdeye varanlar için evimi temiz tut. İnsanlar arasında hacçı ilan et ki gerek yaya olarak gerekse nice uzak yoldan gelen yorgun argın develer üzerinde, kendilerine ait bir takım yararları yakinen görmeleri, Allah'ın kendilerine rızık olarak verdiği kurbanlık hayvanlar üzerine belli günlerde Allah'ın ismini anmaları için sana (Kâbe'ye) gelsinler. Artık ondan hem kendiniz yiyin hem de yoksula, fakire yedin. Sonra kirlerini gidersinler; adaklarını yerine getirsinler ve o Eski Evi (Kâbe'yi) tavaf etsinler. O halde pislikten, putlardan sakının; yalan sözden sakının” biçiminde vurgulanmıştır (Hac Sûresi 22/26-30; Kur'ân-ı Kerim ve Açıklamalı Meâli, 2014).

Yukarıdaki ayetten anlaşılacağı üzere kutsal toprak ziyaretinin amaç ve kapsamı belirtilmekte, maddi ve manevi arınma ön hazırlık olarak ifade edilmektedir. Duygu yüksekliği, düşünce temizliği, niyet ve iradenin önemi ve doğruluk dinin kendisi olarak görülmektedir. Birey fitratı gereği sevgi ve saygının merkezi olan ve gözle görülebilen birine ihtiyaç duymaktadır. Kalbin dolup taşması ve Beytullah'ı ziyaret etmek arzusu, aşkınla kurulan bağın dinmesi yönünden etkili bir mekân olarak algılanmaktadır. Allah'ın simgesel varlık tezahürü olarak *Kâbe ziyareti*, kutsal mekân üzerinden inananlar için akıl-kalp-ruh bağlamında aşkının deneyimlenmesi olarak betimlenebilir.

Kutsal toprak ziyareti, bireyin içsel denge ve disiplini yeniden sağlamaya yönelik bir çaba, arzuları ve alışkanlıkları kontrol altına alma amacını taşıyan bir isyan eylemi, akıl ve maddenin tapınışına karşı bir protesto, düzen ve disiplin normlarına eleştirel bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Hayatın rutin akışından sıyrılabilmek için isyan ve değişim olgusunun önemine vurgu yapılmaktadır. Hac ziyaretinde, bireyin kendi irade ve tercihlerinden uzaklaşması, nefsi zevklerden arınması, kendisine zor gelen eylemleri (say/koşmak, tavaf vb.) gerçekleştirmesi, itaat ve gaybe olan inancın en belirgin biçimde tezahür ettiği bir ortam olarak anlaşılmalıdır. Hac görevini yerine getiren birey, emirlere itaat eden ve işaretlere tabi olan bir *hizmetkâr* olarak algılanmaktadır.

İslam teolojisinde hac ziyareti, Hz. İbrahim'in mirasını korumak, hanifliğin temsilciliğini üstlenmek ve O'nun öğretisini yenilemek açısından önemli görülen bir ibadettir. Hz. İbrahim, doğup büyüdüğü yerde önce putları yıkmış, şehirdeki düşmanlığa karşı dimdik bir duruş sergileyerek şirke-cehalete-putperstliğe isyan etmiştir (Enbiya 21/50-70). Hûd Sûresi 75. ayette "İbrahim cidden yumuşak huylu, bağı yanık, kendisini Allah'a vermiş biri idi (Kur'ân-ı Kerim ve Açıklamalı Meâli, 2014: 229)" şeklinde Allah'a olan aşk ve muhabbetini, bu uğurda yapabilecek cesaret ve adanmışlıkta olduğu ifade edilmektedir. Kutsal topraklar, tarihin yeni başlığı ve insanlığı ayırıcı çizgisi, Allah'a yönelmenin, ıslahın ebedi mabedi, uluslararası hidayetin ve önderliğin merkezi, evrensel İslam kardeşliğinin tezahürü olması yönünden, İslam dünyasında etkisi yadsınamayacak konuma sahiptir (Ali Nedvî, 2004).

Kur'ân-ı Kerim'deki Âl-i İmrân Sûresi 96-97. ayetlerdeki "Şüphesiz, âlemlere bereket ve hidayet kaynağı olarak insanlar için kurulan ilk ev (mabet) Mekke'deki (Kâbe)dir. Orada apaçık nişaneler, (ayrıca) İbrahim'in makamı vardır. Oraya giren emniyette olur. Yoluna gücü yetenlerin o evi haccetmesi, Allah'ın insanlar üzerinde bir hakkıdır (Kur'ân-ı Kerim ve Açıklamalı Meâli, 2014: 61)" ifadesi kutsal toprak deneyiminin insanın doğru istikamete yönelmesinde etkili bir araç olduğunu vurgulamaktadır. Bu kutsal topraklara gidenlerin güvende olduklarına teminat verircesine belirtilmesi ve bireyin imkânı varsa yapması gerektiğini vurgulaması psikolojik iyi oluş bakımından önemli bir yaklaşımdır. Orada açık işaretlerin olduğunun söylenmesi, Allah'ın tek ve benzersiz oluşu, insanlığın dini deneyiminin devamlılığı ve nerede olursa olsun ilk mabede yüz çevrilmesi gerektiği şeklinde işaretlerin varlığı hakkında bilgi vermektedir.

Öte yandan Mâide Sûresi 95-97. ayetlerde de "Ey iman edenler, ihramlı iken avı öldürmeyin. İçinizden kim onu kasten öldürürse öldürdüğü hayvanın dengi (ona) cezadır. Kâbe'ye varacak bir kurban olmak üzere içinizden adalet sahibi iki kişi hükmeder. Yahut fakirleri doyurmaktan ibaret bir kefarettir yahut onun dengi oruç tutmaktır. Ta ki işinin cezasını tatmış olsun. Allah, Kâbe'yi o saygıya layık evi, haram ayı hac kurbanını ve gerdanlıkları insanların belini doğrultmaya sebep kıldı. Bu da Allah'ın göklerde ve yerde ne varsa hepsini bildiğini ve Allah'ın her şeyi bilici olduğunu bilmeniz içindir" şeklinde bir vurgu yapılmaktadır (Kur'ân-ı Kerim ve Açıklamalı Meâli, 2014: 122-123; Akdoğan, 2022: 2)."

Yüce Allah'ın güvenli beldesi olarak nitelendirdiği Mekke'de, kutsal ziyaret sırasında bir canlının öldürülmesinin cezasının belirlendiği ve

bu cezanın dengi karşılıklarının öğretildiği ifade edilmektedir. Hac deneyimi sırasında, aşkın olanı tecrübe ederken dünyevi arzulardan uzaklaşmak, bu deneyimin daha güçlü ve etkili olması açısından önemli bir ayrıntıdır. Birey olmanın gerekliliği, sorumluluk üstlenmek ve hataların sonuçlarına katlanmak zorunluluğunu içermektedir. Doğru bir yolda ilerlerken karşılaşılan olumsuzlukların ve hataların geri dönülemez olmadığı, ancak bir bedel ödenerek bağışlanma ve arınma yolunu seçmek gerektiği anlatılmaktadır.

Konuyla ilgili olarak Hac Sûresi 32-33. ayetlerde "...Her kim Allah'ın sembollerine saygı gösterirse şüphesiz bu kalplerin takvasındadır. Onlarda (kurbanlık hayvanlarda veya hac fiillerinde) sizin için belli bir süreye kadar birtakım yararlar vardır..." şeklinde ifade edilen semboller, semboller veya işaretlerden amaç Allah'ın insanlara anlamaları ve farkına varmaları için açıkladığı birtakım hikmetler olduğudur. Hac ziyaretinde ruhun Allah'a doğru bir yükseliş yaşaması temsil edilmektedir. Bu deneyimde birey manevi atmosfere geçişi yaşayabilmektedir. Ziyaret esnasında yapılan her ritüel bireyi manevi eğitim aşamalarından geçirerek bir hazırlanma ve arınma hissi duymasına sebep olmaktadır.

Burada dikkat çeken diğer bir önemli konu ise kutsal toprak ziyaretine *hazırlık aşamasıdır*. Birey, öncelikle *kul hakeki* varsa bunu ödemeyi arzular, yakınları ve dostlarıyla helalleşir, günahlarından samimi bir şekilde tövbe ederek manevi bir ortama kendini hazırlamaya çabalar. Yolculuk esnasında en önemli ihtiyaç olan sabrı geliştirmek amacıyla çaba sarf etmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Çünkü bu kutsal toprak yolculuğu, heyecanın yanı sıra stres ve yolun zorluklarıyla birlikte gelir, bu nedenle bireyin sabrının tükeneceği ve ilk sınavın geçileceği kısımda bilinçli bir şekilde hareket etmesi önemlidir. Allah'a kavuşma simgesel olarak *mikat* alanıyla ifade edilir. O'na ulaşmanın sembolik mekânı olan mikat alanı, Hz. Musa'nın Allah ile konuşmasının ve tecelli noktasının belirlendiği sınırı temsil eder (A'raf Suresi, 7/143). Kutsal toprak ziyaretine giden bireyin bu heyecan ve hazırlık haline girmesi, ön hazırlık aşamalarını deneyimlediğini gösterir. *Safâ* ve *Merve* tepeleri ise bu deneyimin sembollerindedir. Bu iki tepe arasında koşmak veya hızlı yürümek, bir *arayışın* simgesi olarak algılanır. Aynı düşünce akışında birçok bireyin koşuşturması, nefes nefese kalması, sadece zihinsel değil aynı zamanda bedensel bir yaşantıyla dinsel bilincin artmasına katkı sağlamaktadır (Erul & Keleş, 2018: 16-40).

Kutsal toprak ziyareti, ilk kez gerçekleştirilecekse, öncelikle maddi bir hazırlık aşamasını (ulaşım, sağlık, konaklama vb.) içerdiği gibi aynı

zamanda manevi hazırlık aşamasının da bireye kolaylık sağlaması, bu deneyimi ilk kez yaşayacaklar için zihinsel olarak daha fazla bilinmezlik içerdiği için önem arz etmektedir. Bu coğrafya, tarihi boyunca peygamberlere ev sahipliği yapmış ve birçok önemli olaya tanıklık etmiştir. Bu kutsal topraklara gitmek, psikolojik ve sosyolojik açıdan bireyi geçmişe doğru bir yolculuğa çıkarmakta ve Allah'ın işaretlerini anlamasında ön hazırlık yapmış olanlar için çıkarılacak dersleri içinde barındırmaktadır.

Din pedagoğu Ay (2021) ise hac pratiği için yapılacak manevi hazırlık aşamalarını, çıkılacak yolculuğun farkında olarak motivasyon/hazırbulunuşluk sağlanması, *takva azığı* kavramını bilerek ondan hayat boyu gidilmesini, yapılan dini ritüellerin arkasında yatan anlamları kavramak, işaretlerin ne dediğini iyi okuyabilmek, ziyaret esnasında okunacak duaları ezberlemek ve anlamlarına vakıf olmak, kendisini bu deneyim esnasında her anlamda besleyecek bir yol arkadaşı seçebilmek ve son aşamada ise hukuku bulunan herkesle helalleşmek, şeklinde betimlemiştir. Tüm bunların yapılması, bireyin bu ziyaret öncesi bilişsel yönden kendini hazırlamasına yardımcı olması bakımından önemlidir (Ay, 2021: 92-112).

Hac ziyaretinde ortaya çıkan kutsal toprak deneyimi, hem bedensel hem psikolojik anlamda tam olarak bireyin kendini vermesi gerektiği, bedenlen, ruhen ve malla yapılması diğer ibadetleri de kapsayıcı bir nitelikte olduğunun göstergesidir. Ayrıca söz konusu bu deneyim, geçmişe yolculuk ve geleceğe hazırlık anlamında bir deneyim sunması yönünden çok yönlü paradigmaya sahip bir deneyimdir.

İslam teolojisindeki ibadet sisteminde, diğer ibadetlere göre daha fazla psikolojik, bedensel ve maddi bir çaba gerektiren hac ibadetinde, kefen benzeri örtünün giyilmesi gibi ölüm ile yaşama dair sır ve anlam ilişkisi de kurulabilir. Hac ve umre yapmak tarihte birçok olaya tanıklık etmiş olan coğrafyayı görmek, bireyde sadece dünyada kendisinin olmadığını, onlarca insanın gelip geçtiği bu hayatta hangi amaç uğruna mücadele verdiğini hatırlatması açısından önemlidir (Özdemir, 2017). Ayrıca umrenin mikatlarını İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (sav) hayatta iken kendisinin belirleyerek açıkladığı da araştırmalar sonucunda elde edilmiştir (Kılıç & Yılmaz, 2022).

#### **d. Nefs Psikolojisinde Kutsal Toprak Deneyiminin Terapötik Etkileri**

Nefs psikolojisi ekolünde kutsal toprak deneyimi yaşayan bireylerin, hayatlarında ciddi değişim ve dönüşümlere sebep olacağı öngörül-

mektedir. Bir benzetme yapılacak olunursa, bireyin kâbesi kalbi, tüm insanlığın ortak kalbi de Kâbe'dir. İçi boş kübik şekilde duran binanın anlam örgüsü ise *tevhid / birlik* olgusunda toplanmaktadır. Bu bağlamda tevhidin en doruk noktası aşk halinin yaşandığı görkemli ritüel ve sembolizmdir (Merter, 2014).

Din psikoloğu Atak'a (2021) göre, kutsal toprak ziyaretinde şehvet, heva, heves kontrol altına alınmış, birey kendi dışındaki canlıların farkına vararak *sadece ben* demekten öteye geçmiş ve kişisel bakım ve faaliyetlerden uzaklaşarak kendini terk etme yoluna girmiş olmaktadır. Kutsal toprak deneyimi esnasında dikkat çeken diğer pratikler ise 'sadağa ve kurban, kefen sembolü, Arafat vakfesi, şeytan taşlama' gibi sembolik değeri yüksek psikolojik bir rahatlama hissi oluşturan ritüellerdir (Atak, 2021).

Altın (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, hac ibadetinin kişide meydana getirdiği değişim ve dönüşümler 'şirkten arınmak, kötü huyları bırakıp nefis tezkiyesinin gerçekleşmesi, ihlas sahibi bir insan olunmasına imkân tanımak, şükür bilincinin oluşması, dini sembollere duyulan saygının artması, inanç kardeşliğinin oluşması' biçiminde saptanmıştır (Altın, 2021).

Öte yandan Yılmaz (2018) tarafından umre ibadetini yerine getiren katılımcılarla nicel yöntem kullanılarak gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise bireylerde yaşamı anlamlandırma değerlerin artmasıyla kaygıların azaldığı, umutsuzluk ve travmatik olaylar karşısında dine yönelerek ibadetlerde yoğunlaştıkları tespit edilmiştir. Demografik değişkenlerin umre ibadetini gerçekleştirenler üzerinde farklı sonuçlara neden olduğu anlaşılmıştır (Yılmaz, 2018). Sosyal bir varlık olan insanın psikolojik iyi oluşunu önemli derecede etkileyen kutsal toprak deneyimi, ortak inanca sahip bireyleri uluslararası boyutta buluşturarak farklı insan ve grupların birbirlerini tecrübe etmelerine olanak sağlar (Öz, 2021).

Din psikoloğu Geçioğlu (2016), hac ibadetini psikolojik yönden ele alarak, sembolik açıdan yapılan ritüellerin bireyin zihninde ve iç dünyasındaki etkilerini belirtmiştir. Araştırma sonucunda, ihramın insanlar arasındaki eşitliği ve ölümü sembolize ettiğine, Arafat vakfesi için mahşerin provası olduğuna, şeytan taşlamayı insanı günaha sevk eden etkenlere karşı sergilediği tavır ve tutumu ifade ettiğine, sa'yın Hz. Hacer örneğinde arayışın tecrübe edilerek anlaşılmasına ve tavafın ise Allah'a daha yakın oluşu sembolize ettiğine yönelik saptamalar yapılmıştır (Geçioğlu, 2016).

Araştırmacının diğer bir çalışmasında ise hacılarla yapılan mülakat neticesinde elde edilen bulgularda, hacıların kutsal toprak ziyaretlerindeki temel motivasyonlarının değişkenlik gösterdiğine, yolculuğa çıkmadan önce yakın çevreleriyle helalleşme ve hacla ilgili kitaplar okuyarak ön hazırlık yaptıklarına, hac ritüellerini yerine getirdikten sonra oluşan arınma hissi ve yeniden dünyaya gelmiş oldukları duygularını yaşadıklarına, tarihe tanıklık etmiş olan mekanları ziyaret ederek empati geliştirdiklerine, kalabalıklarla birlik ve bütünlük içerisinde ibadet etme atmosferi ve Allah’a daha fazla yakınlaşmış olma duygusu yaşadıklarına, zemzem suyunun şifa verdiği inancının oluşmasına ve toplumsal bir statü diye kabul edilen *hacı* sıfatını kazanacağı düşüncesiyle motive oldukları, şeklinde bulgular elde edilmiştir (Geçioğlu, 2019).

Din psikoloğu Koç’un (2013) hac psikolojisi konulu İngiltereli Türk Diaspora hacıları üzerine yapmış olduğu nitel durum çalışmasında, psiko-teolojik bağlamda bireysel algılar üzerinden elde ettiği bulgulara yer verilmiştir. Sözü edilen bu çalışmada, hac deneyiminin bireysel boyuttaki etkilerine bakıldığında, hac öncesi psikolojik hazıroluşluk durumlarına kadınların erkeklere oranla daha fazla çaba gösterdikleri, psikolojik yönden hazır olamamalarının nedenin ise günlük yaşam planındaki hatalarından kaynaklandığı; Kabe’yi gördükleri ilk zamanda verilen psikolojik tepkilerin “eşsiz/tanımsız, çok boyutlu ve karmaşık dinsel bir deneyim” olduğu, yapılan dua içeriklerinde pragmatik/yarararı bir dua algısının olduğu ve derin/kuşatıcı bir yaklaşımla İslam dünyasının birliği ve diğer Müslüman kardeşlerinin de bu toprakları ziyaret etmeleri yönünde dua ettikleri sonucuna ulaşıldığı anlaşılmaktadır. Yine aynı çalışmada, hacıların Allah’ın elçisinin kabrini ziyaret ettiklerinde ise psiko-fizyolojik olarak yakınlık duydukları, şükür ve huzur, eşsiz bir deneyim ve seçilmişlik hissinin olduğu gibi sonuçlara ulaşılmıştır (Koç, 2013).

İngiltereli Türk Diaspora hacıları örneğinde yapılan bu araştırmanın devamında ise hacı unvanına sahip olmanın dinsel ve etik açıdan *sorumluluk yükleyici fonksiyonu* olduğu, hacı unvanının bireyin tüm hayatını denetleyici ve düzenleyici *olumlu sosyal baskı aracı* olduğu, tekrarlanması arzu edilen deneyimin bireyler arasında farklılık gösterdiği, ertelenmiş hac pratiği algısının dayandığı nedenlerin başında fizyolojik engellilik durumunun geldiği sonucuna ulaşılmıştır (Koç, 2014).

Haccın psikolojik ve sosyolojik açıdan değeri üzerine Şen (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, kutsal topraklara kimle beraber gidildiği, kimler için dua edildiği, hac dönüşü aile ve çevrenin bireye yaklaşımının nasıl olduğu, gelirken getirilen hediye ve içeriği kapsamındaki soru

ve cevaplar sosyolojik yönden değerlendirilmiştir. Söz konusu bu araştırmada, kutsal toprak deneyimi ve *hacı sıfatına* sahip olan bireylerde meydana gelen manevi haller, irade egzersizi, ilahi iradeye boyun eğme durumu, zaman ve mekân algısının farklılaşması, insanın kozmik düzenin bir parçası olduğunu görmesini sağlaması ve bireyin fikri ve ahlaki kişisel yolculuğunda etken bir faktör olması sebebiyle psikolojik açıdan değerlendirilmiştir (Şen, 2003).

Şahin (2006) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise kutsal toprak ziyaretinin toplumsal ilişkiler bağlamında analizi yapılmıştır. Elde edilen veriler ve anket sonuçlarından hareketle, birlik ve bütünlük içinde gerçekleşen ritüelde *din kardeşliğinin pekişmesi* ve din, dil, ırk gözetmeksizin tek bir anlayış etrafında toplanılması, uluslararası bir kongre statüsünde yapılan *İslami kongre atmosferinde* deneyimlenmesi ortak görüş olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca dünyanın çeşitli bölgelerinden gelen yabancı Müslüman hacıların dil engeli yüzünden iletişim sıkıntısı yaşadığı belirtilmiştir. Bireylerin kişiliklerinde düzenleyici ve denetleyici etkisinden dolayı dinsel bir otorite meydana geldiği, bireyin yeniden kendini keşfetmesine olanak sağladığı, sosyal ve bilgilendirici bir seyahat şeklinde algılandığı da verilen cevaplar sonucunda ifade edilmiştir (Şahin, 2006).

Yine konuya ilişkin Köse (2019) tarafından hac ibadetinin toplumsal yönden önemi üzerine yapılan bir araştırmada, hac esnasında ibadetlerin, Allah ile kul arasındaki bağı kuvvetlendirirken, hikmet boyutunda ise ruh sağlığı ve sosyal dayanışmanın beslediği belirtilmiştir. Kutsal toprak ziyaretinin çok yönlü ekonomik bir panayır şeklinde gerçekleştiğini ve oradaki toplumun kalkınması açısından da önemli bir fonksiyona sahip olduğunu ifade etmiştir (Köse, 2019).

Çakmak (2015) tarafından yapılan bir başka araştırmada, hacı kavramının, sosyal statü/itibar çerçevesinde dinsel argümanlardan güç almasına rağmen toplumdaki görünümü demografik değişkenler sebebiyle farklı algılanabilmektedir. Toplumda *ideal hacı prototipi* tümüyle dinle bağdaştırılmaktadır. Ancak olumsuz görüşler ise hacılığın temsili, rolü ve itibarı kapsamında olumlu yaklaşımlara karşı dirençle durmaktadır. Modern eğitim metodundan geçmiş bireyler ile çok daha farklı bilgi ve anlam dünyasına sahip halk kitlelerinin hacı olmanın temsiline verdiği değer bakımından *farklılıklar* tespit edilmiştir. Şifahi teolojik yaklaşımda hacı olmak, daha mistik ve ruhani tecrübe, ulaştırılması zor, korunması için yüksek çaba gösterilmesi gereken bir statü gibi görünmektedir. Bu anlamda sosyal psikolojide hacı olmak, eşsiz bir deneyim olarak yüce bir itibar olarak algılanmaktadır. Sosyal psikolojide bu, belirli birey türü ya

da grubun veya davranış biçimlerinin toplumda yaygın olarak benimsendiği görüş olarak *stereotipleşme* (Stereotip, 2022) şeklinde ortaya çıkmaktadır. Modern eğitim metodundan geçmiş bireyler ise hacı olma durumuna daha düz bir mantık ve akılcı bir yaklaşımla ele alarak spesifik bir tecrübe biçiminde de algıladıkları ifade edilmektedir (Çakmak, 2015).

Kutsal toprak ziyaretleri, birçok birey için derin manevi anlamlar taşıyan deneyimlerdir ve bu ziyaretlerin terapötik sonuçları olduğuna dair çeşitli ampirik veriler bulunmaktadır. Bu ziyaretler genellikle dini inançlarına bağlı olarak yapılan seyahatlerdir ve bireyin ruhsal sağlığına olumlu etkiler bırakabilir. Kutsal toprak ziyaretleri, birçok kişi için sadece dini bir ritüel değil, aynı zamanda derin ve kişisel bir terapi deneyimi olabilir. Bu ziyaretlerin terapötik sonuçları, bireyin içsel deneyimlerine, inanç sistemine ve yaşam bağlamına bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Kutsal toprak deneyiminin terapötik sonuçları aşağıdaki temalar bağlamında betimlenebilir:

(i) *Ruhani deneyimler*: Kutsal topraklar, birçok kişi için yoğun ruhsal deneyimlere sahne olabilir. Ziyaretçiler, kutsal sayılan mekanlarda dua ve ibadet gibi ruhsal uygulamalarla içsel bir derinliğe ulaşabilirler. Bu deneyimler, bireyin ruhsal bağlamda büyümesine ve huzur bulmasına katkıda bulunabilir.

(ii) *Stres azaltma ve rahatlama*: Kutsal topraklara yapılan ziyaretler, bireyin günlük yaşamın stresinden uzaklaşmasına ve zihinsel olarak rahatlmasına olanak tanır. Bu mekânlar, mistik güzellikleri ve tarihsel önemiyle ziyaretçilere huzur verici bir atmosfer sunabilir. Kutsal toprak ziyaretleri, günlük yaşamın getirdiği stres ve baskılardan uzaklaşma fırsatı sunabilir. Bu ziyaretler, bireyin zihinsel ve duygusal olarak rahatlmasına yardımcı olabilir.

(iii) *Toplumsal destek ve bağları güçlendirme*: Kutsal topraklara gerçekleştirilen ziyaretler genellikle bir topluluk deneyimi sunar. Bu topluluk deneyimi, bireyler arasında güçlü sosyal bağların oluşmasına katkıda bulunabilir. Ortak inançlar ve deneyimler, insanları birbirine bağlayabilir. Kutsal topraklara yapılan ziyaretler genellikle bir topluluk deneyimidir. Bu deneyim, bireyler arasında güçlü toplumsal bağların kurulmasına ve bu bağların destekleyici bir çevre oluşturmasına katkıda bulunabilir. Bu, duygusal ve sosyal destek ağlarını güçlendirebilir.

(iv) *Manevi yeniden doğuş deneyimi*: Kutsal topraklarda yapılan ziyaretler, bireyin manevi anlamda bir yeniden doğuş deneyimlemesine neden olabilir. Bu, geçmişteki hataların affedilmesi, içsel arınma ve hayatın anlamına dair derin bir kavrayışın gelişmesiyle ilişkilendirilebilir.



(v) *Duygusal iyileşme*: Kutsal toprak ziyaretleri, geçmişteki travmalar veya kayıplarla baş etmeye yönelik bir duygusal iyileşme sürecini tetikleyebilir. Ziyaretçiler, bu mekânlarda duygusal yüklerinden arınma şansı bulabilirler. Kutsal topraklardaki ziyaretler, duygusal bir rahatlama sağlayabilir. Bireyler, bu ziyaretler sırasında içsel sıkıntılarından arınma ve duygusal olarak yeniden denge bulma şansı yakalayabilirler. Bu, ruhsal bir terapi olarak değerlendirilebilir.

(vi) *Kişisel büyüme ve anlam arayışı*: Kutsal topraklar, bireylere yaşamın anlamını sorgulama ve kişisel gelişim fırsatı sunar. Ziyaretçiler, kendi inançlarına ve değerlerine daha derin bir anlam katma çabasında olabilirler. Dolayısıyla kişisel gelişim bağlamında kutsal toprak ziyaretleri, bireylerin kişisel gelişimine katkıda bulunabilir. Bu deneyimler, kişinin inançlarına daha derin bir anlam katmasına ve yaşamın anlamını sorgulamasına olanak tanır.

(vii) *Umutsuzlukla başa çıkma*: Ziyaretçiler, kutsal topraklarda umut ve güç bulabilirler. Bu, hayatta karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada ve umutsuzlukla mücadelede yardımcı olabilir.

(viii) *Manevi tatmin ve huzur*: Kutsal topraklara yapılan ziyaretler, bireylere derin bir manevi tatmin ve huzur sağlayabilir. Bu ziyaretler sırasında bireyler, dini inançlarına uygun ritüelleri yerine getirme ve kutsal yerleri ziyaret etme fırsatı bulurlar. Bu deneyimler, bireyin içsel bir dinginlik ve huzur bulmasına katkıda bulunabilir.

Nefs psikolojisi bağlamında kutsal toprak ziyaretlerinin terapötik etkileri, kişisel ve derin deneyimlere dayanır. Bu deneyimler, bireyin inanç sistemine, ruhsal olgunluğuna ve duygusal durumuna bağlı olarak büyük ölçüde değişkenlik gösterir. Ancak kutsal toprak ziyaretlerinin terapötik sonuçları kişiden kişiye değişebilir ve bu deneyimlerin tam olarak nasıl etki ettiği, bireyin inançları, beklentileri ve yaşam deneyimleriyle derinlemesine bağlantılıdır.

## **S o n u ç**

Bireyi, dinsel kaynaklı deneyimleri bilişsel, davranışsal ve ruhsal anlamda etkilemektedir. Yaşanan dinsel/mistik deneyimin ortak özellikleri, kelimelerle ifadesi zor, tanımlanamaz eşsiz ve bazen mutluluk bazen korku hissettiren değişik ruh halleri şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bazı bireyler, aşkın olanı deneyimleme arzusundan dolayı bilinçli şekillerde bu ruh hallerini de yaşayabilmektedir. Bu deneyim için toplu halde yapılan meditasyonlar, ayinler, ibadetler, yoga vs. şeklinde ritüele dönük ya da az konuşmak, az yemek, kalabalıktan uzaklaşmak gibi bireysel yapılan belli uygulamaların olduğu tespit edilmektedir.

Dinsel/mistik deneyimlerin gerçekliği, bireyin kişisel beyanına dayanan anlatılarla kabul edilmektedir. Dinsel/mistik tecrübeler genellikle Yaraticı ile kurulan ilişki bağlamında görülmektedir. Bireyin hayatı statikleşmeye başladığı zamanlar manevi/ruhsal yönden olumsuz duygular içerisine girmekte ve yaşadığı mistik deneyim sarsıcı bir etki bırakabilmektedir. Dinamizmi yüksek bir tecrübe değişim ve dönüşüm için bir fırsat hatta bir uyarıcı niteliği taşıdığı da düşünülmektedir. Araştırmanın konusu kapsamında olan kutsal toprak deneyiminin manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde bireyi dönüştürücü gücüne sahip önemli bir deneyim olabileceği öngörülmektedir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden kutsal toprak deneyimi, nefis psikolojisi bağlamında önemli bir odak noktadır. Kutsal topraklara gerçekleştirilen ziyaret, bireyin manevi gelişimine, nefsinin derinliklerine inmesine ve ruhsal bir dönüşüm yaşamasına aracılık edebilir. Bu deneyim, manevi danışmanlık açısından, bireyin içsel dünyasını anlama, değerlendirme ve rehberlik etme süreçlerinde önemli bir rol oynayabilir.

Kutsal toprak ziyareti, bireyin nefis yapısının derinliklerine etki etme potansiyeline sahiptir. Nefis, İslam psikolojisinin temel kavramlarından biridir ve insanın içsel dünyasını oluşturan, arzularını, dürtülerini, güdülerini kontrol etmeye çalışan bir boyuttur. Kutsal topraklara yapılan bu yolculuk, bireyin nefisini anlama ve dengeleme çabasında kılavuzluk edebilir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin bu deneyimi sırasında karşılaştığı duygusal, zihinsel ve ruhsal zorlukları anlamasına yardımcı olabilir. Zira kutsal topraklar, bir taraftan ibadet ve kulluk, diğer taraftan da kendi iç dünyasıyla yüzleşme fırsatı sunar. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin bu deneyimden maksimum fayda sağlamasına katkıda bulunarak, içsel bir dönüşüm sürecine girmesine destek olabilir.

Nefis psikolojisi, insanın içsel çatışmalarını anlama ve bu çatışmaları aşma sürecini ele alır. Kutsal toprak deneyimi, bu çatışmaların yüksek yoğunlukta yaşandığı bir kontekstir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin nefsiyle barışık olmasını sağlamaya yönelik stratejiler sunabilir. Bu, bireyin ibadetlerini daha derinlemesine anlaması, kendi iç dünyasıyla daha sağlıklı bir ilişki kurması anlamına gelebilir.

Kutsal toprak ziyareti, manevi danışmanlık ve rehberlik açısından bireyin yaşadığı deneyimleri anlamak ve bu deneyimleri bir içsel dönüşüme dönüştürmek için bir fırsattır. Bireyin manevi danışmanı, bu süreçte ona rehberlik ederek, yaşadığı duygusal iniş çıkışları anlamasına

yardımcı olabilir. Aynı zamanda, bireyin kendi değerleri, inançları ve yaşam amacıyla uyumlu bir şekilde ilerlemesine destek olabilir.

Sonuç olarak, kutsal toprak deneyimi, manevi danışmanlık ve rehberlik açısından zengin bir araştırma ve çalışma alanı sunar. Bu deneyim, bireyin çok katlı nefis yapısının derinliklerine inmesine ve dikey olarak manevi büyümesine katkıda bulunabilir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin bu deneyimden en iyi şekilde faydalanmasına yardımcı olarak, içsel bir dönüşüm sürecine rehberlik edebilir.

### **Kaynaklar**

Akdoğan, M. N. (2022). *Bilinmeyen yönleriyle hac yolculukları tarihi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Ali Nedvî, S. E. H. (2004). *Hac* (çev. Y. Karaca). İstanbul: Nehir Medya Yayıncılık.

Altın, M. (2021). *Kur'ân'a göre hac ibadetinin birey hayatındaki değişim ve dönüşüme etkisi*. Bitlis İslamiyet Dergisi, 3 (1), 200-217.

Atak, M. (2021). *Nefs psikolojisi: Kuram & uygulama*. İstanbul: Büyüyen Ay.

Ay, M. E. (2021). *Hac öncesinde irşat ve eğitim faaliyetleri bağlamında "hacca manevi hazırlık"* (s. 346). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.

Budak, S. (2021). *Psikoloji sözlüğü* (6. bs). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Canatan, B. (t.y.). *İslamiyette ruh sağlığı*. Denizkuşları Matbaası.

Cebecioğlu, E. (2020). *Tasavvuf terimleri ve deyimler sözlüğü*. Ankara: Otto Yayınları.

Cox, J. L. (2018). *Kutsal ifade etmek: Din fenomenolojisine giriş* (F. Aydın, Çev.). Ankara: Eskiyeeni Yayınları.

Çakmak, F. (2015). *Dinsel bir itibar göstergesi olarak hacılık*. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Erul, B., & Keleş, E. (2018). *Hacı anlamak* (3. baskı). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Esed, M. (2013). *Kur'an mesajı meal-tefsir*. İstanbul: İşaret Yayınları.

Geçioğlu, A. R. (2016). *Hac ibadetine psikolojik bir yaklaşım*. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 16(1).

Geçioğlu, A. R. (2019). *Hac ibadetinin bireysel dinî yaşayış üzerindeki etkileri: Bir tiplleme denemesi*. *Bilimname*, 243-287.

Gestalt psikolojisi. (2022). [içinde] *Vikipedi*. <https://tr.wikipedia.org>.

Göcen, G. (2020). *Din psikolojisi I*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Göktaş, V., & Pektaş, M. (2021). *Manevi danışmanlık ve dini rehberlik* (1. bs). İstanbul: Sonçağ Akademi.

Gürses, İ. (2020). *Süfî kişilik psikolojisi: Melâmiler örneği*. (2. baskı). Ankara: Hece Yayınları.

Horozcu, Ü. (2015). *Din psikolojisi ders kitabı*. Rağbet Yayınları.

Hökekleli, H. (1996). *Din psikolojisi* (2. baskı). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

James, W. (2021). *Dinsel deneyimin çeşitleri insan doğası üstüne bir inceleme*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

J.R, R. H. (2013). *Din ve maneviyat psikolojisi* (H. Yeğin, Çev.) C. 2. Ankara: Phoenix Yayınevi.

Jung, C. G. (1965). *Psikoloji ve din* (E. Gürol, Çev.). Ankara: Oluş Yayınevi.

Jung, C. G. (2020). *Ferud ve psikanaliz* (İ. H. Yılmaz, Çev.). 2. baskı. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Jung, C. G. (2021a). *Dört arketip* (Z. Aksu Yılmaz, Çev.). 8. baskı. İstanbul: Metis Yayınları.

Jung, C. G. (2021b). *İnsan ruhuna yöneliş* (E. Büyükinal, Çev.). 12. baskı. İstanbul: Say Yayınları.

Jung, C. G. (2021c). *Kişiliğin gelişimi* (D. Olgaç, Çev.). 6. baskı. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Jung, C. G. (2021d). *Rub* (İ. H. Yılmaz, Çev.). 4. baskı. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Kızılgeçit, M. (2017). *Din psikolojisinin 100'ü*. Ankara: Otto Yayınları.

Kızılgeçit, M. (2020). *Din psikolojisinin 300'ü*. Ankara: Otto Yayınları.

Kızılgeçit, M. (2021). *Din psikolojisinin 200'ü*. (2. baskı). Ankara: Otto Yayınları.

Kılıç, H., & Yılmaz, S. (2022). Hadislerde umrenin yeri ve önemi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 190-206.

Koç, M. (2013). *Hac psikolojisi – I: İngiltereli Türk diaspora bacıları üzerine nitel bir durum çalışması*. Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 15(27), 49-74.

Koç, M. (2014). *Hac psikolojisi – II: İngiltereli Türk diaspora bacıları üzerine nitel bir durum çalışması*. Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 15(28), 193-193.

Köse, S. (2019). *Hac ibadetinin toplumsal açıdan önemi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

*Kur'an-ı Kerim ve açıklamalı meâli* (27. baskı). (2014). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Külçe, S. N. (2018). İbn Sînâ'nın nefis kavramı ve modern psikolojideki ego kavramının benlik olgusu bağlamında karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 54-78.

Merter, M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu: Nefs psikolojisi ve rüyaların dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Merter, M. (2021). *Dokuz yüz katlı insan*. (19. baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Newberg, A. B., & Newberg, S. K. (2013). *Din ve maneviyat psikolojisi* (Ş. Turan, Çev.) C. 1, (s. 575). Ankara: Phoenix Yayınevi.

Otto, R. (2014). *Kutsala dair* (S. Ghaffari, Çev.). İstanbul: Altıkkırkbeş Yayın.

Öz, N. (2021). İslam'da hac ibadetinin sosyal boyutu. *Dini Araştırmalar*, 24 (61), 595-614.

Özcan, M. T. (1975). *Rubi bunalımlar ve islam rubiyatı*. İstanbul: Bedir Yayınevi.

Özdemir, A. (2017). *Umre yolculuğunun önemi ve sağlayacağı kazanımlar*. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 4(10).

Pazarlı, O. (1968). *Din psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Sevinç, K. (2020). *Din psikolojisi kavram atlası II*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Stereotip (2022). *Vikipedi*. <https://tr.wikipedia.org> (Erişim: Eylül 2023).

Şahin, H. (2006). *Toplumsal ilişkiler açısından hac ibadetinin analizi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.

Şen, N. (2003). *Hac ibadetinin psiko-sosyal yönden değeri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

Ulu, M. (Ed.). (2017). *Psikolojik din kuramları*. Kayseri: Kimlik Yayınları.

Uludağ, S. (2016). *Tasavvuf terimleri sözlüğü*. (2. baskı). İstanbul: Kambalacı Yayıncılık.

William James. (2022). *Vikipedi*. <https://tr.wikipedia.org> (Erişim: 3 Ekim 2023).

Yapıcı, A. (2013). *Ruh sağlığı ve din*. (2. baskı). Adana: Karahan Yayınevi.

Yapıcı, A., & Kayıklık, H. (2005). Ruh sağlığı bağlamında dindarlığın öz saygı ve kaygı ile ilişkisi: Çukurova üniversitesi örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9).

Yılmaz, S. (2018). Umre ibadetinin hayatın anlamı ve umutsuzlukla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 543-570.

---

\* Bu makale, yazarın *Manevi danışmanlık ve rehberlik tekniği olarak nefis psikoterapisinde kutsal toprak deneyimi üzerine nitel bir araştırma* (2024) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. (Akademik danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Koç).