

Din ve İnsan Dergisi

Journal of Religion and Human - مجلة الدين والإنسان

ISSN: 2980-1117

Cilt / Volume: 5

Sayı / Issue: 10

Aralık / December 2025

Arş. Gör. Bilge Kotanak
Kırıkkale Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
kotanakbilgee@gmail.com



ORCID: 0009-0003-0309-6167

Bir Topluluğun Analizi: Modern Çoğulculuk
Bağlamında Yoga ve Meditasyon Gruplarının
Fenomenolojik Çözümlemesi

An Analysis of a Community:
Phenomenological Analysis of Yoga and
Meditation Groups within the Context of
Modern Pluralism

Atıf/Citation: Kotanak, B. (2025). Bir Topluluğun Analizi: Modern Çoğulculuk Bağlamında Yoga ve Meditasyon Gruplarının Fenomenolojik Çözümlemesi. *Din ve İnsan Dergisi*, 5 (10), 329-353.

Yükleme Tarihi / Received Date: 12.04.2025

Kabul Tarihi / Accepted Date: 29.07.2025

Yayınlanma Tarihi / Published Date: Aralık 2025

İlk-Son Sayfa / First-Last Page: 329-353



DOI: 10.69515/dinveinsan.1674877

Makale Türü / Article Information: Araştırma Makalesi / Research Article

Değerlendirme / Review Reports: Çift Taraflı Kör Hakemlik | Double-blind referee

Etik Beyan / Ethics Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde etik ilkelere uyulmuştur. | Ethical principles were followed during the preparation of this study.

Etik Kurul Belgesi / Ethics Committee Approval: Makale, Etik Kurul Belgesi gerektirmemektedir. | Article does not require an Ethics Committee Approval.

Etik Bildirim / Complaints: dinveinsan@hbv.edu.tr

Çıkar Çatışması / Conflicts of Interest: Çıkar çatışması beyan edilmemiştir. | The Author(s) declare(s) that there is no conflict of interest.

Benzerlik Taraması / Similarity Checks: Yapıldı | Yes - intihal.net

Telif Hakkı ve Lisans / Copyright&License: Yazarlar dergide yayımlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptir; bu çalışma Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası lisansı altında yayımlanır. | Authors own the copyright of their work published in the journal; this work is published under the Attribution-NonCommercial 4.0 International license.



Yayımlanan makalelerde Araştırma ve Yayın Etiğine riayet edilmiş; COPE (Committee on Publication Ethics)'un Editör ve Yazarlar için yayımlanmış olduğu uluslararası standartlar dikkate alınmıştır.

Research and Publication Ethics were complied with in the published articles; international standards published by COPE (Committee on Publication Ethics) for Editors and Authors have been taken into account.

Bir Topluluğun Analizi: Modern Çoğulculuk Bağlamında Yoga ve Meditasyon Gruplarının Fenomenolojik Çözümlemesi

An Analysis of a Community: Phenomenological Analysis of Yoga and Meditation Groups within the Context of Modern Pluralism

Özet

Modernliğin yarattığı çoğulculuk ve anlam krizi çerçevesinde başta din olmak üzere pek çok anlam sistemi sekteye uğradığından bireyler alternatif oluşumlara yönelmektedir. Gerek sosyoloji ve gerekse din sosyolojisi bağlamında yoga ve meditasyon gruplarının deneyiminin özünün anlaşılması hem modern bireyin anlamla ilişkisini çözümlemede hem de dinin modern toplumdaki yeni görünümünü anlama noktasında önem kazanmaktadır.

Araştırmanın problemi, modern çoğulculuğun bireyin anlam dünyasında yarattığı dönüşüm ve tahribattır. Bu problem ekseninde çalışmanın amacı, çoğulcılaştıran ve sabitliğini kaybetmeye meyilli modern yaşamda bireylerin özünde dinî olan anlam sistemlerini nasıl inşa ettiğini anlamaktır. Bu çalışma günümüzde giderek artan New Age akımlar özelinde yoga ve meditasyon gruplarının deneyiminin özünün anlaşılmasına yönelik olarak nitel bir yönelimle gerçekleştirilmiş fenomenolojik bir araştırmadır. Bu bağlamda Ankara’da yer alan bir yoga atölyesinde altı ay boyunca katılımlı gözlem ve kartopu örnekleme yöntemiyle seçilmiş 14 katılımcı ile derinlemesine mülakatlar yapılmıştır. Elde edilen verilerin kodlanması sonucunda toplamda temel 14 kategori tespit edilmiştir.

Bulgulara göre bireyler deneyim alanına dâhil olmadan önce yoğun bir anlamsızlık eşiğinden geçmekte, bu deneyime bedensel şifa arayışı ve modern yaşamın demir kafesi eşlik etmektedir. Katılımcıların spiritüel alana yönelmesinin ardından bireylerde bir topluluğa aidiyet hissi gelişmekte ve yaşamlarında var olan sorunları anlamlandırma ve çözümleme aşamasında işlevsel bir rol üstlenmektedir. Araştırmanın sonucunda yoga ve meditasyon gruplarının, kişilerin anlam krizine bir cevap niteliği taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra bu deneyim, modern yaşam içinde kutsalın yeniden inşa edildiği ve kişilere bir dünya görüşü sunan bir anlam sistemi niteliği taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Din sosyolojisi, yoga, meditasyon, New Age, modern çoğulculuk.

Abstract

Within the framework of pluralism and crisis of meaning brought about by modernity, many systems of meaning—particularly religion—have been disrupted, prompting individuals to turn to alternative formations. Understanding the essence of the experience of yoga and meditation groups is significant both for analyzing the modern individual’s relationship with meaning and for comprehending the new manifestations of religion in modern society, within the contexts of sociology and the sociology of religion.

The research problem of this study is the transformation and disruption that modern pluralism creates in the individual’s world of meaning. In light of this problem, the aim is to understand how, in a modern life that is increasingly pluralistic and prone to losing its stability, individuals construct meaning systems that are fundamentally religious in nature. Conducted with a qualitative orientation, this phenomenological research focuses on understanding the essence

of the experience of yoga and meditation groups, particularly in the context of the growing New Age movements. In this framework, six months of participatory observation were carried out in a yoga studio in Ankara, and in-depth interviews were conducted with 14 participants selected through the snowball sampling method. Coding of the data yielded a total of 14 main categories.

Findings indicate that before entering the experiential field, individuals pass through an intense threshold of meaninglessness, accompanied by a search for physical healing and the “iron cage” of modern life. Upon turning to spirituality, participants develop a sense of belonging to a community, which plays a functional role in making sense of and addressing the problems in their lives. The study concludes that yoga and meditation groups constitute a response to the crisis of meaning. Furthermore, this experience functions as a system of meaning in which the sacred is reconstructed within modern life and offers individuals a worldview.

Structured Abstract

The pluralism and crisis of meaning brought about by modernity have led individuals to break away from traditional religious structures and turn towards alternative systems of meaning. While debates on secularization often focus on the decreasing public visibility of religion, the subjective construction of meaning by individuals is frequently overlooked. In this context, New Age movements—and particularly yoga and meditation groups—draw attention as communities that, while seemingly secular, functionally construct religious worlds of meaning. The research problem concerns the transformation and disruption in individuals’ worlds of meaning caused by modern pluralism. The aim of the study is to reveal how individuals construct and reshape meaning systems that are fundamentally religious in nature within the changing structure of modern life. This research is significant for understanding the ways in which the sacred is reconstructed in modern society, in the contexts of both the sociology of religion and community studies. The scarcity of phenomenological studies on this issue in the Turkish context further enhances the significance of this research.

The study was conducted within the framework of qualitative methods, employing a phenomenological research design. In a yoga studio in Ankara, six months of participant observation were carried out, and in-depth interviews were conducted with 14 participants selected using the snowball sampling method. The data collection process was supported by the researcher’s active participation in group activities to build participants’ trust. Observation notes, analyses of rituals and symbols, everyday interactions, and life histories were coded using Atlas.ti software. Analysis was conducted based on higher-order categories derived from open codes. A total of 71 codes were identified, grouped under 14 main categories: “threshold of meaninglessness, search for bodily healing, iron cage, multiple bodily experience, body-mind unity, instrumentalization of the body, self-orientation, making sense of the world, coping with problems, self-awareness and self-objectification, construction of the sacred in the world, inclusivity of life, and harmony with modern life.”

The findings reveal that participants went through an intense threshold of meaninglessness before turning to yoga and meditation practices. This threshold was mostly related to traumatic life experiences, the “iron cage” created by working life, and feelings of dissatisfaction. Some participants initially sought bodily healing due to physical ailments or aesthetic concerns, but over time this pursuit evolved into both bodily and spiritual dimensions. In the course of experience, the body emerged both as a tool for spiritual transformation and as a medium for developing awareness. Through yoga practices, participants engaged in self-confrontation. This process, referred to as self-orientation, describes individuals’ attempts to solve life problems by turning inward and viewing the self as an object. In the stage of making sense of the world, some participants reinterpreted their traditional religious beliefs, while others adopted a nature- and universe-based understanding of the sacred. No contradiction was observed between the demands of modern life and spiritual orientations; on the contrary, individuals built a subjective and meaningful sacred experience

without abandoning the opportunities offered by modern life. Over time, participants also experimented with other spiritual practices, accessing these experiences through social networks formed within the field.

The findings indicate that yoga and meditation groups function as “mediating institutions” in modern society, offering responses to the crisis of meaning at both the individual and community levels. Berger and Luckmann’s approach to “modern pluralism and crisis of meaning” and Luckmann’s concept of “invisible religion” are functional in explaining the meaning systems constructed by these groups. Contrary to the secularization thesis, modern individuals can fill the void of belief through seemingly secular but religiously functional practices formed outside traditional institutions. The study reveals that New Age practices simultaneously embody the functions of individual salvation, community belonging, and the reconstruction of the sacred in the world. Furthermore, these systems of meaning, capable of integrating into the speed and rational structure of modern life, offer individuals the possibility of creating “small but meaningful life-worlds.”

The study’s results show that yoga and meditation groups, while ostensibly secular, construct meaning systems of a religious nature that respond to modern individuals’ search for meaning. On the one hand, these groups help individuals cope with the meaninglessness, dissatisfaction, and a sense of “homelessness” created by modern life; on the other, they reinforce meaning at the collective level through social belonging and community relations. The construction of the sacred not as a transcendent reality but as a phenomenon that can be concretely experienced “here and now” is an important indicator for understanding new forms of religion in modern society. Therefore, from a sociology of religion perspective, yoga and meditation groups can be considered mediating institutions that reconstruct the sacred without conflicting with modern culture and that provide individuals with a worldview. The study offers a holistic perspective on the social, cultural, and psychological functions of spiritual practices in the modern world and emphasizes the importance of the phenomenological approach in understanding the transforming forms of religion.

Keywords: Sociology of religion, yoga, meditation, New Age, modern pluralism.

Giriş

Modern toplumda giderek daha fazla deneyimlenen spiritüel yönelimler, bugün sosyal bilimlerde incelenmesi gereken önemli bir konudur. Modern yaşamın öncelikle bireyin anlam dünyasında ve bilincinde yarattığı dönüşüm, bireyleri alternatif arayışlara yönlendirmektedir. Modernliğin dini kurumlar ve dinin deneyimlenme biçimleri üzerine etkisi çoğunlukla sekülerleşme teorisi bağlamında tartışılmaktadır. Modern toplumda birey, kent yaşamının aşırı uyarılma hali, bürokrasi ve aşırı rasyonelleşmenin yarattığı büyü bozumu ve tüketim kültürünün yarattığı seçenek silsilesi arasında sıkışmış vaziyettedir.

Modern toplumda dinin yeni formunu anlamak bilhassa din sosyolojisinin en temel meselelerinden biridir. Dinin modernlikle beraber kutsal çatı formunu (Berger, 2011) kaybetmesi, dinin toplumsal alandan tamamen silinmesine neden olmasa da farklı dinsel oluşumları tetiklemektedir. Görünürde seküler olan ve bu nedenle görünmeyen dini oluşumlar (Luckmann, 2003) etrafında bireyler kutsal olanı yeniden inşa etmektedir. Tam da bu bağlamda son otuz yılda adı konulmuş New Age veya Yeni Çağ İnanışları, birey ve toplumun din ile olan ilişkisini çözümlemenin bir yolu olarak görünmektedir.

Küreselleşme ile beraber sosyal ağların genişlemesi pek çok inanç ve ritüelin sınırları dışına çıkmasını sağlayarak yereli küresel küresel olanı ise yerel hale getirmiştir. Uzak Doğu mistisizmi ve çeşitli ezoterik öğretilerin batılı formlarda yeniden yorumlanması basitçe bireylerin dinden vazgeçmesi anlamına gelmemekte; tam tersine dini modern yaşam ile uyumlu şekilde bir alternatif olarak yeniden inşa etme eğilimi göstermektedir. Bu sebeple genelde New Age ve özel olarak yoga ve meditasyon gruplarının deneyiminin anlaşılması hem modern bireyin kültürel yönelimini anlamak hem de böylesi çelişkili ve hızlı dönüşen bir yaşamda bireylerin özünde sabit olan anlamı nasıl inşa ettiğini çözümlemek açısından önem kazanmaktadır. Dolayısıyla araştırmanın temel problemi, modern çoğulculuğun bireyin anlam dünyasında yarattığı dönüşüm ve tahribattır. Bu çalışmanın amacı, modern yaşamın çoğulcu ve değişken doğası içinde bireylerin temelde dinî nitelik taşıyan anlam dünyalarını hangi yollarla kurduklarını ve yeniden şekillendirdiklerini çözümlemektir. Literatürde sekülerleşme teorisini yalnızca kamusal dini pratiklerin azalması ve görünürlüğünü kaybetmesi bağlamında çalışmalar yapılırken dinin özünde olan anlam üretimi görmezden gelinmektedir. Bu kapsamda yapılan ulusal çalışmalardan pek çoğu (Ahmedî, 2002; Akşit vd., 2020; Kalıcı, 2021; Uluç, 2006; Sevinç, 2014; Öztürk, 2010) dindarlık ve New Age/Yeni Çağ inanışları arasındaki bağlantıyı anlamaya çalışmıştır. Uluslararası çalışmalar New Age/Yeni Çağ inanışlarının formunu anlamaya daha yakındır (Levin, 2022; McDermott, 1975; Hanegraff, 1999; Houtman & Aupers, 2007). Ancak bu deneyimlerin inşa süreçleri ve makro sosyal değişim dinamikleriyle bağlantısının kurulması anlamında literatürde Cengiz, Gür ve Küçükural'ın yapmış olduğu çalışmadan (2022) başka kapsamlı bir akademik yayına rastlanmamaktadır. Modern yaşama uygun özünde dini ancak seküler görünümlü pratiklerin bireyin anlam dünyasında dinî bir işlev üstlenip üstlenmediğine dair yapılan çalışmaların yok denecek kadar az olmasına karşın bu çalışma alandaki eksikliği görece gidereceği öngörülmektedir.

1. Anlam Sistemi Olarak Din ve Yeni Görünümleri

Modern toplumun dinamiklerini ele alırken sıklıkla bahsi geçen temel sorunlardan biri sekülerleşme iddiasıdır. Modern öncesi toplumda bireylere yaşamlarını anlamlı kılacak ve gündelik yaşamlarını düzenleyecek temel anlam stoklarını dini kurumlar sağlarken, modernliğin kaçınılmaz olarak bu kurumlar üzerinde bir aşınmaya neden olacağı savı pek çok sosyal bilimci tarafından savunulmaktadır. Böylesi bir perspektif, dinin özünde yer alan anlam inşasını görmezden gelerek dini sadece birtakım cemaat liderleri ve kamusallaşmış kurumsal tabanlar eksenli okumanın bir sonucu olarak görülmelidir. Din, dünyevi ile kutsal olanı ayıran toplumsal bir formdur. Eliade ve diğer pek çok din tarihçisi dini örüntüleri analiz ederken kutsal olanın özüne bakmıştır (Ries, 2000, s. 13). Modernleşmeyle beraber bireylerin anlam dünyasında dinin merkeziliği yerinden edilmiş olsa da bu kaçınılmaz olarak dinin ortadan kalktığı anlamına gelmez.

Daha doğru bir ifadeyle, bireylerin anlam üretme ihtiyacı ve dünyayı güvenilir kılma arzusu, her zaman onu sağlayacak başka sosyal formları yaratma eğilimindedir (Berger & Luckmann, 2016, ss. 44-46).

Özellikle vurgusu yapılan “anlam ve güvenilir dünya” vurgusu kültürel örüntülerle iç içedir. Kültürün en temel işlevi tam da bireylerin oldukça dağınık olarak tasavvur ettiği ancak eyleme geçerken diğerlerinin de bildiğini varsayarak harekete geçtiği bir dizi zihinsel kodla ilişkilidir. Dinî olsun veya olmasın herhangi bir anlam grubu her şeyden önce süreklilik kazanmış bir ilişkiyi ve diğerleri tarafından paylaşılan ortak bilgileri kapsayacaktır. Kaçınılmaz olarak bu bakış açısında temel odak noktalarından biri cemaat vurgusudur. Cemaat yalnızca dini bir nosyon değil; toplumsallığın özünde yer alan ve sosyolojinin temel inceleme nesnesi olan bir oluşumdur. Nitekim topluluk ilişkilerinde meydana gelen değişimi anlama çabası klasik dönem başta olmak üzere çağdaş kuramcılar tarafından da sıkça irdelenmiştir. Tönnies (2001) bu değişimi cemaatten cemiye doğru bir evrilme süreci olarak tanımlamış; Simmel (2009) metropol yaşamının yarattığı buhranı anlatmış; Weber (2011) ussal aklın hakimiyetiyle dünyanın büyüünün bozulmasından bahsetmiş; Durkheim (2023) ise dayanışmayı odak noktası olarak seçerek mekanik dayanışmadan organik dayanışmaya geçiş eksenli bir okuma yapmıştır. Esasında bugün ister dinî ister seküler ister post modernist bir değişimden bahsedilsin; yaşanan temel değişim toplumsal anlam kaynağı sunan ve devamlılığını sağlayan topluluk ilişkilerinde meydana gelmiştir. Din bu açıdan modern öncesi toplumda bireylere anlamlı bir kozmos sunan temel kurum iken modern dönemde yerine başka çoğulcu yapılar gelmiştir. Modernliğin birey üzerinde yarattığı bu tahribat, dinin yok olması değil; olsa olsa Luckmann’ın bahsettiği gibi modernlikle uyumlu bireysel inanç formlarının ortaya çıkması olarak okunabilir (Luckmann, 2003, s. 99). Tam da bu açıdan modern veya geç modern-her nasıl bir kavramsallaştırma yaparsak yapalım- modern yaşamın içinde entegre olmuş, işlev olarak dini ama görünürde seküler anlam dünyalarının bir aracı kurum olarak bireylere o anlamlı dünyayı sunup sunmadığı her sosyal bilimcinin bilhassa sosyologların sorması gereken bir sorudur.

Bu noktada bir ayrımı yapmakta fayda var ki; dinî anlam grupları cemaat özelliği gösterir ama cemaat ilişkileri sadece dinî nitelik taşımaz. İddia edilenin tam aksine dinin sosyolojik boyutu, son derece gelişmiş ve kültürel bir form olduğu, herhangi bir topluluğun –makro veya mikro ölçekli- dünya görüşünü sağlama işlevi üstlendiğidir. Cemaat yani topluluk birbiriyle ortak anlam inşaları ve anlam stoklarına sahip, birbiriyle ilişki içinde olan, birbiriyle özdeşleşen bireyleri (Nisbet, 1962, 1993; Tönnies, 2001) ifade ederken dinin sosyolojik boyutu da bu minvalde okunmalıdır. Dinin modern öncesi dönemde üstlendiği işlevi üstlenecek bir aracı kurum, modern toplumsal yaşamda sürekli uyarıcılara maruz kalan, anlam krizi yaşayan ve kapsayıcı anlam dünyalarından kopuk, uzak ve mesafeli ilişkiler yürüten ussal bireye geçici sığınaklar

sağlayacaktır. Modern dünyada bireyin anlam krizi bir boyutuyla cemaat arayışıdır (Akosman, 2024, ss. 135-138). Araştırmanın temel odak noktası bu kavramsallaştırmalar ekseninde anlaşılmalıdır. Spiritüel yönelimlerin bu açıdan giderek artan deneyim alanı, modern bireyin anlam dünyasına dair bir araştırmayı zorunlu kılmaktadır.

Spiritüel yönelimleri, modernliğin kaçınılmaz ancak beklenmedik bir sonucu olarak görebilmek -dinin bir dünya görüşü olduğu perspektifi sayesinde- araştırmacıya gerçekliği kavramsal sınırlandırmalardan kurtararak ele alabilme imkânı sunar. Her ne kadar New Age/ Yeni Çağ Hareketleri altında meseleye dair pek çok çalışma yapılmış olsa da çalışmalar New Age/ Yeni Çağ Hareketlerini ateizm/deizm dalgasındaki artışla bağlantılı görmenin ötesine geçmemiştir. Bunun ötesinde yapılan çalışmalar ise New Age/ Yeni Çağ Hareketlerini sekülerleşme teorisini eleştirmeyi mümkün kılan bir araç olarak değerlendirmektedir. Söz konusu kültürel değişimin aktörler tarafından nasıl inşa edildiğini görmezden gelmek, geç modern veya post modern tartışmalarının bağlayıcılığından çıkmadan çemberi yeniden çizmek anlamın gelmektedir. Bu sebeple araştırmanın üzerine kurulduğu teorik arka plan her şeyden önce Peter L. Berger ve Thomas Luckmann başta olmak üzere Mircea Eliade gibi antropologların yaklaşımından beslenmiştir.

Söz konusu problemi ele alan çalışmalara bakıldığında, belirli aralıklarla “Yeni Çağ Hareketleri/İnanışları” başlığı altında veya spiritüel ile dinî olanın ayrımına dair farklı çalışmaların yer aldığı görülecektir. Araştırmanın veri toplama sürecinde literatüre katkı sağlayan Cengiz, Gür ve Küçükural tarafından kaleme alınan *Türkiye’de Spiritüel Arayışlar: Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.* kitabı, bu konuda alanda yapılmış en güncel ve kuramsal dayanakları itibarıyla en yakın araştırmadır. Türkiye’de artarak devam eden spiritüel arayışların tarihsel ve sosyokültürel bağlamda nasıl ele alınacağını tartışan çalışmanın bulgularına göre, bireyler yaşadıkları fiziksel ve psikolojik travmalarla baş etme yolu olarak spiritüel pratiklere yönelmektedir. Aynı çalışmada spiritüel alana giren bireylerin ağırlıklı olarak orta ve üst sosyoekonomik statüye sahip olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır. Benzer verilere sahip başka çalışmalar da mevcuttur (Aydın, 2008; Doğan Koçak, 2024).

New Age veya Yeni Çağ hareketleri, Batı toplumlarında 1960’larda ortaya çıkan, ana akım dini uygulama ve pratiklerden parçalar taşıyan ve giderek yaygınlaşan spiritüel yönelimlerdir. Avrupa ve Amerikan sosyolojisinde spiritüellik ve New Age araştırmaları 1990’lardan bu yana giderek artmıştır. New Age Hareketleri ilk çıktığı anda yeni çağ denebilecek pratikler olsa da giderek yaygınlaşmasıyla artık bir tür “görünmeyen din” (*invisible religion*) formunu almıştır (Levin, 2022, s. 5). Küreselleşme bir yandan modern çoğulculuğu pekiştirirken bir yandan yeni dini hareketler aracılığıyla maneviyatın da yaygınlaşmasını sağlamıştır (Cevat & Cizreli, 2022, s. 100). 1990’lı yıllarla beraber maneviyat, spiritüellik, yoga, holistik sağlık, meditasyon vb.

kavramlarla gündelik yaşam pratiklerine yerleşmeye başlayan New Age akımları modern çoğulculuğun yarattığı seçenek silsilesi içindeki güvensizliğe karşı bir duruş niteliğindedir. Köse bunu bir “karşı kültürel duruş” olarak ele alırken (2020), Kaygusuz vd. (2020, s. 18) bu hareketleri modern döneme uyum ve uyumsuzluğun tezahürleri olarak değerlendirmektedir. Bu akımların modernliğin doyum noktasına ulaştığı ve sekülerleşeceği varsayılan toplumlarda ortaya çıkması tesadüf değildir. Neoliberal söylemin yarattığı, özgün birey hayatındaki sorunlara kendi içine dönerek çözüm aramaktadır (Toprak, 2023, s. 4). Modern yaşamın yarattığı doyumsuzluk ve güvensizliği en çok deneyimleyen Batı toplumlarında, özellikle sosyal ve ekonomik sermayesi yüksek olan bireylerin bu tarz dini pratiklere daha çok yöneldiği görülmektedir. Nitekim bu konuda yapılan pek çok saha çalışmasındaki veriler bu tezi doğrular niteliktedir (Doğan, 2020; Gür, 2020; Gür vd., 2022; Mashaël, 2020; Varlık, 2019).

Heelas “yeni dalga” adını verdiği bu hareketleri, modern dünyayla karmaşık ancak tutarlı bir ilişki içinde olduğunu belirtir (Davie, 2005, s. 180). Ona göre batı dünyası, parçalarına ayrılmış öğretileri birleştirerek holistik bir yaklaşım inşa etmiştir. Sağlıktan çevreye pek çok alanı içine alıp birleştirirken doğunun manevi tarafıyla batının materyalizmini bir araya getirmiştir. Bu nedenle modern küresel sistemi dışlamayan ve popüler kültürel formlarda kendini gösteren yeni dalga, eş zamanlı olarak doğunun geleneklerini kültür pazarı içinde sunmayı başarmıştır. “Spiritüel kapital” ile “dini kapital” arasındaki benzerlikler ve farklılıklara bakıldığında (Baker & Skinner, 2006) spiritüel sermaye grupları dini sermayeden beslenirken çok daha esnek ve yerel oluşumlar olarak boy gösterir. Dini sermaye gruplarını inşa edenler ise dini gruplardır.

Genel manada New Age akımların temel öğretileri spiritüalizm, holizm, deneyim, senkretizm, kendini gerçekleştirme, kişisel gelişim, şifalanma, tanrıyı yeryüzünde bulma ve bilim başta olmak üzere her alanın hem maddi hem de spiritüel ilkelerle açıklanabilir olduğunu savunmak olarak sıralanabilir (Doğan, 2020). New Age öğretiler bireyler için kendi dünyasını ve diğerlerinin dünyasını kurtarmanın bir yolu olarak işlemektedir. Bireyin ruhsal gücü ve zihinsel enerjisine endekslenmiş bir dünya saadeti ve kozmos anlayışı anlam dünyasında her türden olay ve olguyu yeniden dizayn eder. Başkaya (2006, s. 100) New Age öğretilerin monistik bir felsefi temele dayandığını, birlik anlayışının yarattığı düzen vurgusuna dikkat çekerken her türlü etik, evrensel ve ahlaki anlayışı kişisel seçim ve deneyime bırakmıştır.

Mirza (2014), yeni dinsel yönelimlerin bireylerin dini inançlarıyla nasıl yer değiştirdiğini ve gündelik hayatlarında kutsalı nasıl tanımladıklarını anlamaya yönelik yaptığı saha çalışmasını bulgularına göre, bireyler kutsal ile seküler arasında bir bağlantı kurarak hem rahatsızlıklarını gidermekte hem de kutsalı deneyimlemektedirler.

Spiritüel pratikler, post-modern olarak adlandırılan dönemin bireysel alanlarda kutsalın inşa edilmesiyle ilişkili olarak anlaşılabilir. Bu pratikleri tüketim ve kutsallık ilişkisi bağlamında

ele alan Aydemir (2020, s. 56), spiritüelliğin bireysel kutsal alan, spiritüel sembollerin kültürel tüketimi ve tüketim piyasasında yer alışı itibarıyla değerlendirir. “Spiritüel anlam ve içerikler bireysel bir mitoloji kurmanın, ayırt edici bir üslup ve tarz yaratmanın popüler ruhsal biçimleri haline gelebilmektedir” (Aydemir, 2020, s. 57). Medya ve kitle iletişim araçlarında spiritüel söylemlerin artmasıyla (Arslan, 2019) yeni bir tüketim nesnesi haline gelmiştir.

Geç modern dönemde kutsal arayışlarını ele alan Arslan (2019), yeni dinsel formları modernliğin bir krizi, bireysel ve dinsel çoğulculuğun bir ürünü olduğunu ifade ederken bunları “seküler dinselilik” kavramıyla ele almıştır. Bu çalışmanın teorik perspektifiyle benzer biçimde, sekülerleşmenin dinin belli bir döneme hapsedilmesi olarak ele alınmasını, bugün yaşanan dini çoğulculuğun yükselişini analiz etmeye bir engel olarak değerlendirmektedir (Arslan, 2019, s. 209).

Spiritüel inanç paketlerinin dindarlık ile olan ilişkisini çözümlemeyi amaçlayan başka bir çalışmada “astroloji, meditasyon, yoga vs. gibi yeni çağ inanışlarının bireylerin algılanan dindarlık düzeyleri ile ilişkisi” (Ahmedî, 2022, s. 141) incelenmiştir. Kentte yaşayan bireylerin köye göre spiritüel yönelimlere daha meyilli olduğu, benzer şekilde imam hatip lisesi mezunlarının diğer lise türlerine göre spiritüel alanlara daha az girdiği sonucuna ulaşılmıştır (Ahmedî, 2020, s. 149). Bu tür bulgular, daha önce de belirtildiği gibi bireylerin kent yaşamında karşılaştıkları aşırı rasyonelleşmiş, çok seçenekli ve kimi zaman anlamsızlık üreten yapıya uyum sağlama biçimlerinden birinin spiritüel yönelimler olabileceğini göstermektedir. Son dönemlerde yapılan bazı çalışmalar bu meseleyi daha kapsamlı ele almış olsa da (Gür vd., 2020; Uluç Küçükcan, 2024) fenomenolojik bir yaklaşımla söz konusu grubun incelenmesine yönelik bir eksiklik göze çarpmaktadır. Çalışmanın bundan sonraki kısmında bu eksikliği doldurmak amacıyla yapılan fenomenolojik araştırmanın bulguları sunularak modern dünyada yaratılan bu modern söylem incelenecektir.

2. Yöntem ve Materyal

Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik araştırma deseni esas alınarak yapılandırılmıştır. Bu doğrultuda, bireylerin deneyimledikleri sosyal olgulara yükledikleri anlamları açığa çıkarmak amacıyla derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırmanın merkezinde katılımcıların anlam dünyasını açığa çıkarmak ve gerçekliği otantik bir şekilde ele almak yattığından araştırmacı başlangıçta herhangi bir önerme veya varsayımınla yol çıkmaz. En genel anlamıyla nitel araştırma, nitel veri türleri olan doküman, görüşme ve gözlemin kullanıldığı ve bu verilerin katılımcıların doğal alanları içinde kapsamlı şekilde incelendiği, amacı teori oluşturmak veya gerçekliği keşfetmek olan bir araştırma yönelimidir (Neuman, 2017, s. 58). Araştırmanın basamakları nicel araştırmalarda olduğu gibi sıralı ve belirlenmiş değildir. Her bir süreç bir diğerini kapsayan iç içe geçmiş bir şekilde ilerler. Bu durum araştırmacının alanın

özelliklerine göre her an araştırmayı yeniden tasarlaması anlamına geldiğinden araştırma tasarımı sürekli işleyen bir süreçtir.

Nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenoloji, olguların katılımcılar tarafından doğrudan deneyimlendikleri biçimiyle ve onların bakış açısından anlaşılması gerektiğini vurgular (Creswell, 2017, s. 12) ve insan deneyiminin detaylı ve bütüncül bir açıklamasını yapmayı hedefler (Sanders, 1982, s. 353). Katılımcıların sosyal yaşantısı, alışkanlıkları, söylemleri ve toplumsal etkileşim örüntüleri ortaya çıkarılır. Bu sebeple araştırmacı her şeyden önce anlamaya odaklandığı grup ile yakın temaslarda bulunmalı ve sosyal yaşantılarını bütüncül olarak ele almalıdır. Bilhassa bu tutum, pozitivist paradigmanın temeli olan nicel araştırma yöneliminin hegemonyasından kaynaklansa da fenomenolojik bir yönelimle elde edilen veriler üç ana ekseninde oluşur. Tutarlılık, objektiflik ve hassasiyet (Spaulding, 2015, s. 1077).

Literatürde bireylerin yönelimini anlamaya yönelik bir akademik çabanın az olması nedeniyle meselenin hem süreçsel hem de içerik olarak anlaşılması gerekmektedir.

Araştırma 2021 yılının Kasım ayı ile 2022'nin Mayıs ayı arasında yapılan katılımcı gözlem ve derinlemesine mülakat yoluyla elde edilen verilere dayanmaktadır. Bu bağlamda Ankara'da yoğunlukla tercih edilen bir yoga atölyesine 6 ay boyunca süren katılımlı gözlem yoluyla alana girilmiştir. Nitel araştırmanın doğası gereği katılımcılar ile araştırmacıların yakınlık kurması ve gerçekliğin bir parçası olması gerektiğinden söz konusu deneyim diğer katılımcılarla beraber tecrübe edilmiş; toplam 14 katılımcı ile tekrar eden derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Yoga derslerine düzenli olarak gidilerek hem derslerde ve alan içinde bireylerin birbiriyle etkileşimi, söylemleri ve mekân içinde yer alan semboller detaylı gözlemler yoluyla incelenmiş ve not edilmiş hem de katılımcılardan alınan verinin güvenilirliği açısından sosyal grubun bir parçası olunmuştur. Bunun yanı sıra araştırma esnasında keşfedilen “şamanik ritüel” meditasyon grubu da incelenmiş ve katılım sağlanmıştır. Dolayısıyla araştırmanın veri kaynağı öncelikli olarak görüşme transkriptleri olmakla beraber gözlem notları, semboller, ritüeller ve katılımcıların gündelik akış içerisinde yaptığı her türlü eylem ve etkileşim de veri olarak kullanılmıştır. Katılımcılarla yapılan görüşmelerin bazıları izin alınarak ses kaydına alınmış bazıları ise görüşme anı ve sonrasında tutulan notlarla kaydedilmiştir. Böylece görüşmelerden elde edilen verilerin yanı sıra bireylerin gündelik yaşamları içinde “gelişigüzel” olarak yaptığı eylemler, gerçekliğin inşasının anlaşılmasına yardımcı olmuştur.

Araştırmada kartopu örnekleme tekniği tercih edilmiştir. Katılımcıların yaşam öyküleri öncelikli olmak üzere yarı yapılandırılmış sorular üzerinden veriler toplanmıştır. Veri toplama süreci her bir görüşme ve gözlem sonrasında revize edilerek detaylandırılmıştır. Bu çerçevede kişilerin yogaya başlamadan önceki tecrübeleri, yönelme nedenleri, başladıktan sonraki tecrübeleri, yogayı nasıl tanımladıkları, Uzak doğu felsefesiyle ilişkileri, dini yönelimleri ve inanç

kalıpları, mesleki konumları ve sosyoekonomik statüleri, aileleri ve sosyal çevrelerinin niteliği, bilim ve rasyonaliteye karşı duruşları, tüketim alışkanlıkları gibi alanlara yoğunlaşmıştır.

Saha deneyimi sürecinde ilk olarak söz konusu “anlam grubuna” dâhil olmak için belirli bir süre katılımcılarla beraber yoga atölyesine gidilmiştir. Başlangıçta kapalı bir grup olarak görünmeyen bir topluluğa giriş yapıldığı düşünülse de süreç içerisinde katılımcıların anlam dünyasına dâhil olmak kolay olmamıştır. Belirli bir süre benzer eylemlerde bulunmak ve söz konusu anlam grubunun gündelik yaşam eylem ve söylemlerini dikkatli gözlemlerle incelemek gerekmiştir. Araştırmacı kimliği başlangıçta gizli tutulmuş, alana dâhil olduktan sonra yarı açık kimlik kullanılmıştır. Belirli bir süre deneyimi paylaşan grubun bir üyesi olmak adına güvene dayalı ilişkiler kurulmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda atölyede gerçekleştirilen diğer yan etkinliklere katılım gösterilmiş, bu durum katılımcılarla araştırmacı arasındaki güven ilişkisini pekiştirmiştir. Saha deneyimi süresince karşılaşılan en büyük zorluk, başlangıçta hedeflenen gruptan çok daha küçük ve kapalı çekirdek bir gruba erişilmiş olması ve bu grupla kurulacak ilişkinin devamlılığını sağlayabilmek olmuştur. Yoga atölyesine dolaylı yoldan bağlı ancak kendilerinin “şamanik yolculuk” yaptığını ifade eden, sosyal ve ekonomik sermaye ve göstergeleri diğerlerinden farklılaşan bu küçük gruba dâhil olmak için atölyeyle kurulan güven ilişkisi bir aracı olmuştur. Araştırmanın problemi ve odak noktası gereği çekirdek bir anlam stoku etrafında gelişmiş cemaat özelliği gösteren bir grubun varlığı araştırmanın başlangıçta planlandığından çok daha derinleşmiş kodlara doğru evrilmesini sağlamıştır. Zamanla mekânsal ve söylemsel etkileşimin kalıplaşmasından ötürü alana girmek kolaylaşmıştır. Katılımcılarla güvenilir bir ilişki kurulduktan sonra araştırmacı kimliği sunularak her birinin yaşam hikâyesine katılımcıların izin verdiği ölçüde erişim sağlanmıştır. Fenomenolojik araştırmanın doğası gereği deneyimin bir parçası olunması gerektiğinden alanda salt bir araştırmacı olarak bulunulmamış, katılımcılarla onlarla ortak deneyimleri paylaşan bir aktör olarak ilişki kurulmuştur. Bu nedenle veri toplama süreci planlandığından uzun sürmüş, çoğu süreç saha içerisinde kendiliğinden gelişmiştir. Olabildiğince grubun otantik, gelişigüzel örüntüsü bozulmadan ve müdahale edilmeden dâhil olunarak doyum noktasına ulaşıldığında araştırma tamamlanmıştır.

Verilerin analizinde “Atlas.ti” programı kullanılarak dokümanlar detaylı olarak incelenmiş ve kodlamaları yapılmıştır. Nitel kodlama süreci, veri parçalarının neyi temsil ettiği ve ayırt edici özelliğin ne olduğu sorularına yanıt aranarak yapılan uzun ve iç içe geçen bir süreçtir. Öncelikli olarak açık kodlar oluşturulmuş daha sonrasında açık kodların temsil ettiği daha üst kategoriler belirlenmiştir. Deneyimin özünün anlaşılması araştırmanın temel odağı olduğundan veriler olabildiğince otantik yapısı değiştirilmeden analiz edilmiştir.

Analiz sonucunda toplamda 71 tane kod elde edilmiş olup bu kodların birçoğu belirli bir sürecin bir parçası olarak ele alınmıştır. Elde edilen 71 kod toplamda 14 kategori altında

toplanarak deneyimin bir betimlemesi yapılmıştır. “Anlamsızlık eşiği, Bedensel şifa arayışı, demir kafes, çoklu bedensel deneyim, beden-zihin birliği, bedenin araçsallaştırılması, iç yönelimsellik, dünyayı anlamlandırma, sorunlarla baş etme, kendini fark etme ve kendini nesnelleştirme, kutsalın dünyada inşası, yaşamı kapsayıcılık ve modern yaşamla uyum” olmak üzere toplam 14 temel kod çerçevesinde bulgular analiz edilmiştir. Bulgular, katılımcıların hayatlarını “öncesi-sonrası” şeklinde tanımlamalarından kaynaklı olarak süreç odaklı okunmuş ve anlam sistemine dâhil olduktan sonraki pratik ve söylemlerine odaklanılmıştır.

3. Bulgular ve Tartışma

Katılımcıların yogaya başlamadan önceki deneyimleri ile yogaya başladıktan sonraki deneyimleri arasında anlamlı farklılıklar vardır. Görüşme ve gözlemlerden elde edilen bulgulara göre, deneyime yönelme sürecini betimleyen “anlamsızlık eşiği, demir kafes, arayış hali ve çoklu bedensel deneyim, bedensel şifa arayışı” olmak üzere dört temel durumun birbiriyle etkileşerek bireyleri alternatif arayışlara yönlendirdiğini söylemek mümkündür. Anlamsızlık eşiğini ortaya çıkaran faktörler demir kafes ve çoklu bedensel deneyim olurken bedensel şifa arayışı anlamsızlık eşiğini geçmemiş bireylerin de yogaya yönelmesinde etkili olmaktadır.

3.1. Anlamsızlık Eşiği

Yoga ve meditasyon deneyiminden önceki süreçte kişiler yoğun bir anlamsızlık deneyimi yaşamaktadır. Bu deneyim kendi içinde farklı kollara ayrılmakla beraber genel olarak şu şekilde sıralanabilir:

- Aile ve yakın çevre ile olan ilişkilerin bozulması
- Psikolojik rahatsızlıklar
- Travmatik tecrübeler
- Boşlukta hissetme
- Hayatın anlamsız gelmeye başlaması
- Tatminsizlik

Yakın çevreyle olan ilişkilerin bozulması ve yaşanan psikolojik rahatsızlıklar bireylerin kendilerini stresli ve mutsuz hissetmesine neden olmaktadır. Spor tesisi yöneticiliği yapan ve aile içinde zorlanmalar yaşayan F. K. geçirdiği zor zamanların arkasından yoga yapmanın onu rahatlattığını ifade etmiştir.

“Ben yaklaşık on sene önce eşimden ayrıldım. Ondan sonraki bir iki sene benim için çok şey geçti, zor geçti. Gerçekten o dönemi çok zor geçirdim. Tabi o dönemde dediğim gibi spor tesisi yöneticiliğim devam ediyordu ama sporla hiç uğraşmıyordum. Öncesinden huzursuz bir

evlilik ve arkasından stresli bir boşanma süreci. Tabi iş yerinde de dönem sigortalı bir yerde çalışıyordum ve ortaklar beni yoruyordu. O dönem gün içinde olan sinir ve stresi akşam yogayla birlikte attığımı hissediyordum.” (F. K., 47 yaşında, spor tesisi yöneticisi)

Yogaya başlamadan önce yaşanan depresyon süreci ve zorlanmalar belirli bir süreden sonra bireyleri hayatlarında bir şeyleri değiştirmeye zorlamaktadır.

“Bir dönem hayatımın her alanında her şey kötü gitti. Ve üst üste geldi. Hatta bayağı depresyon süreci yaşadım. Oradan toparlayıp biraz daha kendimle ilgilenmeye başlayıp hayatımda bir şeyleri düzene koymayı kafama koyunca düzeldi. Sonra hemen üstüne yoga olmadı ama belli bir süreç geçti sonra başladım.” (E. A., 26 yaşında, kadın, yoga eğitmeni)

“O süreç İstanbul’dan kaçtığım yoğun ama boş eğlence hayatından kaçtığım, psikolojimin bozulduğu, erkek arkadaşımın ayrıldığı bir dönemdi.” (D. A., 30 yaşında, kadın)

Yogaya yönlendiren faktörler arasında en yoğun olarak deneyimlenen *anlamsızlık hissi* çoğu zaman söz konusu kişilerin hayatlarında yaşadıkları bir kırılma anı ile ilişkilidir. Bu kırılma anı yaşanan ani bir değişim ile gerçekleşebildiği gibi çoğu katılımcının belirttiği üzere hayatlarının gidişatından tatmin olmamaları nedeniyle de gerçekleşebilmektedir. Bireyler modern yaşam içerisinde yoğun olarak hayatın onlara anlamsız gelmeye başladığını, neyi neden yaptığını bilmediklerini, bir döngünün içinde sıkışıp kaldıklarını ifade etmişlerdir. Tam da bu noktada anlamsızlık eşiğine ulaşmayı büyük ölçüde belirleyen iki deneyim katılımcıların çoğunda ortaya çıkmıştır. Bunlardan biri *demir kafes* diğeri ise *çoklu bedensel deneyim*dir.

Demir kafes, katılımcıların yoğun iş temposundan ve aşırı rasyonel ve bürokratik bir sistemin içinde bulunmalarından kaynaklı olarak yaşadıkları psikolojik bunalımın bir ifadesidir. Weber’in “demir kafes” kavramıyla benzer bulgular elde edildiğinden deneyimi böyle adlandırmak uygun görülmüştür. Katılımcıların neredeyse tamamı yoğun bir iş hayatı içinde kendilerini sıkışmış hissetmektedir. Yogaya başlamadan önceki süreçte katılımcıların yaşantısına bakıldığında eğitim ve iş hayatının merkezde olduğu görülmektedir. Gündelik yaşamlarının hemen hemen tamamını iş veya okul nedeniyle yoğun geçirmekte ve stresli ve yorucu bir hayatları olduğundan şikâyet etmektedirler.

Katılımcıların meslekleri genellikle modern yaşamın önemli bileşenlerini ifade eden mühendis, yönetici, memur ve doktor gibi son derece rasyonel ve bürokratik işlerdir. Memur emeklisi olan H. K., çalıştığı süreçte hep bir temposunun olduğunu ve kendini dinlemeye hiç fırsat bulamadığını belirtmiştir.

“Ben hep koşturdum hep çalışma hayatındaydım, iki çocuğum oldu. Eşim de yoğun çalışıyordu. 28 sene çalıştım. Eşim yoğun çalıştığı için bana çok yardımı olmadı o yüzden hep

tempom vardı. Ama kendimi, hatta nefesimi bile dinlememişim.” (H. K., 53 yaşında, emekli/yoga eğitmeni)

“Maden mühendisiyim. Okul hayatımda hep matematik-fizik onlarla ilgilendim. Okulu bitirdim, iş güvenliği uzmanı olarak çalıştım. İş hayatına atıldım ama her gün bir yere git, geri gel. Aslında rahat bir işim vardı. Kendi işimin patronu gibiydim. Eğitimlere gidip geliyordum. Ona rağmen belli bir şeyin içinde olmak hakikaten o kadar rahatsız ediciydi ki.” (D. A., 30 yaşında, kadın)

“Kendimi başarı, kariyer, iyi bir üniversite falan o ara boşucu bir sürecin içinde buldum kendimi. Ama hiçbir şeyin farkında olmadan o yolda gidiyordum. Sonra üniversitede de öyle devam etti. Yani böyle sürekli bir odağım var ama altında hiç motivasyon yok. İstedğim şey hiç onlar değildi. İyi puan aldı böyle iyi yapmış bu olsun. Tıp istemiyordum iyi o zaman mühendisliğe gidiyim. Bir gün böyle durup bir şeyler yanlış gidiyor, istediğim bunlar değil dediğimi hatırlıyorum.” (E. A, 26 yaşında, kadın)

Anlamsızlık eşiğini ortaya çıkaran diğer bir faktör ise *çoklu bedensel deneyim* olarak kodlanmıştır. Katılımcılar, hayatlarındaki anlamsızlığı gidermek için her türden sosyal ve fiziksel faaliyeti deneyimlemekte ancak bu deneyim çokluğu tatminsizlik duygusunu arttırmaktadır. Modern yaşamın seçenek çoğulculuğu, katılımcıların spor başta olmak üzere farklı alanlara yönelmelerini tetiklemektedir. Simmel’in metropol yaşamında bireylerin zihinsel uyarılmanın yarattığı huzursuzluktan kaçmak için daha çok uyarıcıya maruz kalmaya yönelmesini (Simmel, 2006, s. 104-106) ifade etmesine benzer şekilde, tatminsizliği yatıştırmak için yeni araçlar deneyimlenmekte ancak tatminsizlik hissi artmaktadır. Bu bağlamda D.A, eğlence yaşamının artık onu tatmin etmediğini ve kendini, kim olduğunu anlamamaya başladığını belirtmiştir.

“Bodrum’dan önce kendimi çok boş hissediyordum. Anlamsızım niye yaşıyorum ne yapıyorum, her şey o kadar anlamsız ve boş ki ve dolacak gibi de değildi. Okul okudum çalışıyorum tamam işte daha nolacak ki. Ama işte öyle değilmiş ve her alana girdiğimde içimdeki boşluk biraz daha dolmaya başladı.”

“O aralar eğlenmeye çok düşkündüm gece dışarı çıkıyım geziyim. Hayatımda o dönem yaptığım tek şey eğlenmek arkadaşlarım ve alkoldü. Artık bunların o kadar fazla geldiği bir dönem yaşadım ki...” (D. A, 30 yaşında, kadın)

3.2. Bedensel Şifa Arayışı ve Beden-Zihin Birliği

Kişilerin yaşadığı *fiziksel sorunlar* ya yakın çevre tavsiyesi ya da doktor tavsiyesiyle yogaya başlamaya yönlendirmektedir. Bu sağlık sorunları katılımcılardan bazılarının spor geçmişinde yaşadığı bir rahatsızlık, bazılarında skolyoz, eklem ağrıları veya bel fıtığı gibi rahatsızlıklar, bazılarında ise doğrudan açık bir sağlık sorunu olmaksızın var olan durumu daha iyiye götürme

isteği şeklinde gerçekleşmektedir. *Bedensel şifa arayışı* içinde yer alan estetik kaygısı da katılımcılardan bazılarının yogaya yönelmesindeki etkenlerden olabilmektedir. Bedensel şifa arayışı kendi içinde bedenin araçsallaştırılmasını da barındırmakta; ruhun iyileşmesi için beden araç olarak görülmektedir. Başlangıçta sağlık sorunları nedeniyle deneyime yönelen bireylerde zaman içerisinde ruhsal olanı da dahil ederek beden aracılığıyla ikisini beraber iyileştirme arzusu görülmektedir.

Spiritüel deneyimlere yönelen bireylerin alana giriş motivasyonlarında bu araştırmada saptanan temalara benzer tetikleyiciler bulan başka çalışmalar da mevcuttur. Gürbüz & Kurt (2021, s. 32) “sosyal aktivite, sağlık, spor, sosyal çevre, merak ve kaliteli yaşam arzusunun temel motivasyonlar olduğunu” ifade etmektedir. Katılımcıların çoğunun bedensel bir aktivite arzusuyla yogaya katılım sağladığı araştırma bulgularında da bulunmuştur.

“Normalde fitness’a gidiyordum ama oradaki ortam beni pek sarmadı hoşuma gitmedi. Sporumu yapıyordum, hocalar da şeye göre ilgileniyordu eğer sen güzelsen alımlıysan işte ona göre. Benim o zaman kilom da vardı. Kilo vermek için spor yapıyordum açıkçası.” (M. A, 30 yaşında, kadın)

“Yogaya ben açıkçası tıp okuduğum için çok yoğundum spor salonuna falan gidecek vaktim yoktu. Kilo da alıyordum sürekli ve her gün yapabileceğim 15 dakikalık spor arıyordum. 3. sınıfta başladım. Bir tanede internetten bir kadın buldum. Onun 15 dakikalık videolarıyla her gün, iki günde bir işten gelince okuldan gelince yapma şeklinde başladım.” (S. R., 26 yaşında, kadın)

“6 yıl öncesinden çok bel ağrılarım oluyordu ve skolyozum vardı. Doktor tavsiyesiyle yoga ya da yüzme yapmam gerekiyordu. Yogayı seçtim.” (E. Y., 32 yaşında, kadın)

Yoga esnasındaki her bir duruş, belli bir duygu veya düşünceyle özdeşleştirilmekte; kişilerin herhangi bir duruşta zorlanması veya kolaylıkla yapabilmesi doğrudan kişinin hayatındaki zorlanmalara veya zihinsel engellere vurgu yoluyla meşrulaştırılmaktadır. Öncelikle katılımcıların ifadelerine bakılacak olursa;

“Aslında özünde bulunan şeyler, biri meditasyon durumunda uzun süre kalabilsin diye kalçayı açmak, beli rahatlatmak vs. yani beden araç olarak görülüyor.” (E. A., 26 yaşında, yoga eğitmeni, kadın)

“Beden çok önemli çünkü beden sağlığı akıl sağlığı üzerine kurgulanıyor geçişler. O geçiş çok sağlıklı olmuyor. Çok önemli bedeni korumak.” (N. Z., 40 yaşında, ceo, kadın)

“Beden bir duyum. Adam bakmamış belki, hiç o duyumu hissetmemiş dersteyken anlıyor. Belinin sol kalçasında o siyatik sinirinde bir şeyler var diyor. Açıyor sağa sola gidip mesela. Napıyor ilk defa bedeniyle karşılaşıyor. Benim ilk buluşmam bedenimi fark etmeyle oldu.

Çünkü onu göz ardı ediyorsun. Yemeye devam ediyorsun. Hor kullanıyorsun. Mesela daha dikkatli oturuyorsun otururken. Duruşun değişiyor. Bu duruşun konuşmana yansıyor, düşüncene yansıyor. İlişkine yansıyor.” (M. A., 30 yaşında, yoga eğitmeni, kadın)

“Bazen kendimi çok şey hissediyorum, gergin ve sert. Bazı konularda kolay kafamı değiştiremiyor gibi hissediyorum. Hemen o zaman kalça hareketleri yapıyorum. Gerçekten o zaman kalçam o kadar kapalı oluyor ki normalde yapabildiğim hareketleri yapamıyorum falan. Orayı rahatlatınca bir süre sonra işlerim daha yoluna giriyor gibi bana böyle hayatta ufak bir es oluyor.” (S. R., 26 yaşında, tıp öğrencisi, kadın)

“Sadece bedenimi çalıştırmak istesem pilates de yapabilirim. Spor çok yaptım. Ama onlar sürdürülebilir değil. Ama herkesin yolu farklı bu arada. Beni tatmin eden yoga oldu. İkisini aynı anda şifalandırıyorum.” (D. A., 30 yaşında, yoga eğitmeni, kadın)

“Senin postürün senin duruşun duruşu düzelttikçe o kendinle olan iletişimin kendine kanalize olma şeyi. Buralarla bağlantılı yani. Rahat hareket ediyorum mutluyum. Esnemek beni çok rahatlattı.” (M. A., 30 yaşında, kadın)

3.3. İç Yönelimsellik: “Senin Yolun”

İç yönelimsellik, kişinin hayatındaki sorunların kaynağı olarak kendine dönmesidir. Kendini konu edinen ve bu yolla kendini nesnelleştiren birey, beden ve zihin birliği ile kurduğu ilişki aracılığıyla kendin fark etme ve sorunlarıyla yüzleşme eğilimi gösterir. New Age akımların temel öğretilerinden biri olan karma inancı, yoga öğretisinde de ağır basmaktadır. Her katılımcı bunu doğrudan karma olarak adlandırmamıştır. Ancak hemen hemen hepsinde ağırlıklı olan kişinin kendiyle yüzleşmesi, karanlık taraflarını fark etmesi ve hayatındaki sorunlarla başa çıkmada kişinin kendine yönelmesi halidir. İç yönelimsellik, bedenin araçsallaştırılması ve şifalandırılmasıyla eşgüdümlü ilerlemekte; bireylerin içsel bunalım ve sorunlarını önce yüzleşerek daha sonra anlamlandırarak aşmasını sağlamaktadır.

“Bizim nefes seanslarını bilir misin bilmiyorum. Böyle 45 dakika boyunca yatar insan, böyle ağızdan diyafram nefesiyle kanallar alır. Bizim amacımız orda şeydir, travma temizliği. Blokaj temizliği. Vücuttaki akupunktur bölgelerine basınçlar yaparak orda travma olmuş veya blokaj olmuş bölgeleri açmaya çalışıyoruz.” (F. K., 47 yaşında, spor tesisi yöneticisi, erkek)

“Sabrı öğrettiği için kendine tahammül etme sabrını, bir şeyler oluyor kötü. Ama şu his geliyor artık. Eninden sonunda bu da geçecek. Bazı günler, iyi bazı günler kötü oluyor. Şimdi bu da geçecek. Önceden olsa bunla nasıl baş edicem vs. Şimdi ise bir gün yapamadığım hareketleri bir hafta sonra yapabileceğimi bildiğim için. (S. R., 26 yaşında, tıp öğrencisi, kadın)

“Zihinsel pratik kısmı da geliştikçe kendi karanlık yönlerimi de görmeye başlıyorum ve oralara bakmak hakikaten cesaret istiyor.” (E. A., 26 yaşında, kadın)

“Benim temelde yogada fark ettiğim farkındalık sağlamak. Bedensel nefesini kendini anlamak tanımak .. bende sağladığı etki o. Yoga hakikaten kendimi fark etmemi sağladı, kendimle zaman geçirmemi sağladı. Çünkü yoganın artısı çok var. Sadece bedensel değil.” (H. S., 53 yaşında, kadın)

Literatüre katkı sağlamış çalışmalarda da görüldüğü gibi bu tarz spiritüel öğretiler bireylerin özgün benliklerini ortaya koyarak bireysellik vurgusunu kaybetmeden bir tür kişisel kurtuluş vaadinde bulunmaktadır (Toprak, 2023; Doğan & Kurt, 2021). New Age öğretilerin ana temalarından biri olan şifa vurgusuna (Başkaya, 2006, ss. 109-110) katılımcıların söylem ve pratiklerinde sıklıkla rastlanılmıştır.

3.4. Dünyayı Anlamlandırma ve Kutsalın İnşası

Dinin bireyler için ne kadar anlamlı olduğuna bakıldığında çoğu katılımcının aşkın bir tanrı anlayışından çok somut olarak bağlantı kurabildiği ve deneyimleyebildiği bir inanç sarmalını tercih ettiği görülmüştür. Katılımcılardan D. A. bu konuda şu ifadeleri kullanmıştır:

“Yoga ve şamanik ritüeller daha anlamlı çünkü daha somut bir şekilde bağ kurabildiğim bir yer. Seremonilerde veya bazen dışında ağaca dokunduğumda da bir bağlantıya geçiyorum. İnanılmaz bir bilgi var canlı olan her şeyde. Onlarla somut bir bağ kurabildiğim için daha cevap alabildiğim bir alan, daha ulaşılabilir oldu.”

Bireyler aradıkları cevapları doğada veya evren tasavvuru içinde bulabildiklerini ifade etmişlerdir. Dünyada iyi ve kötüyü anlamlandırma işlevine sahip olan din yerine aynı işlevi yoganın da sahip olduğu görülmektedir. Kendisini deist olarak tanımlayan E. Y. din yerine yoganın ona istediği inancı sağladığını belirtmiştir.

“Madem din iyi ama insanlar niye birbirine şiddet uyguluyor onlar oturmayınca önyargı oluşuyor. Yoganın felsefesi bana daha çok uyuyor. Din değil de o çekti beni.”

Bireyler, yoga ile din arasında bir bağlantı kurmakta; bu bağlantı birbirini tamamlama veya birbirini dışlama şeklinde olabildiği gibi birbirinden bağımsız ayrı bir inanç alanına da dönüşebilmektedir. Yoga ile beraber dini inancının tamamlandığını belirten katılımcılar olmuştur.

“Benim için çok uzak şeyler gibi gelmiyor. Bir din değil sonuçta yoga. Ama kullanabilirsen. Ben onu kullanmayı öğrendim. O taraf güçlendikçe inancın da pekişmeye başlıyor.” (M. A., 30 yaşında, kadın)

“Din konusunda o zaman zihnimde oturmayan şeyleri oturttum. Yoga bir noktada beni uzaklaştırırken bir noktada çok yakınlaştırdı.” (E. A., 26 yaşında, kadın)

“Yani bir namaz da aynı şekilde. Meditasyonu burada sağlayabiliyorsan aslında orda da (yani namaz vs. için) işine yarayacak senin. Çok bağlantılı şeyler aslında.” (T. B., 26 yaşında, kadın)

“Her şeyi çok daha algılayabildiğim bir alana giriyorum. Elime dokunduğumda kanın akışını veya evrene bakıp büyüdüğünü görebiliyorum. Kendi varlığımı evrenin varlığını da anlamlandırabiliyorum. Çıktıktan sonra ruhum da doymuş olarak çıkıyorum anlam yükleniyorum her şeyle.” (D. A., 30 yaşında, kadın)

“Yanıt arayıp Kur’anı açıp baktığım bir şeyler olmadı. Yanıt için doğaya çıkarım.” (D. A., 30 yaşında, kadın)

Görüldüğü üzere katılımcılardan bazıları doğa ve evren tasavvuru üzerine bir inanç inşa etmektedir. Bununla uyumlu şekilde diğer katılımcılar bir inanca sahip olduğunu ancak bunu bir din olarak tanımlamak veya sınırlandırmak istemediklerini belirtmişlerdir.

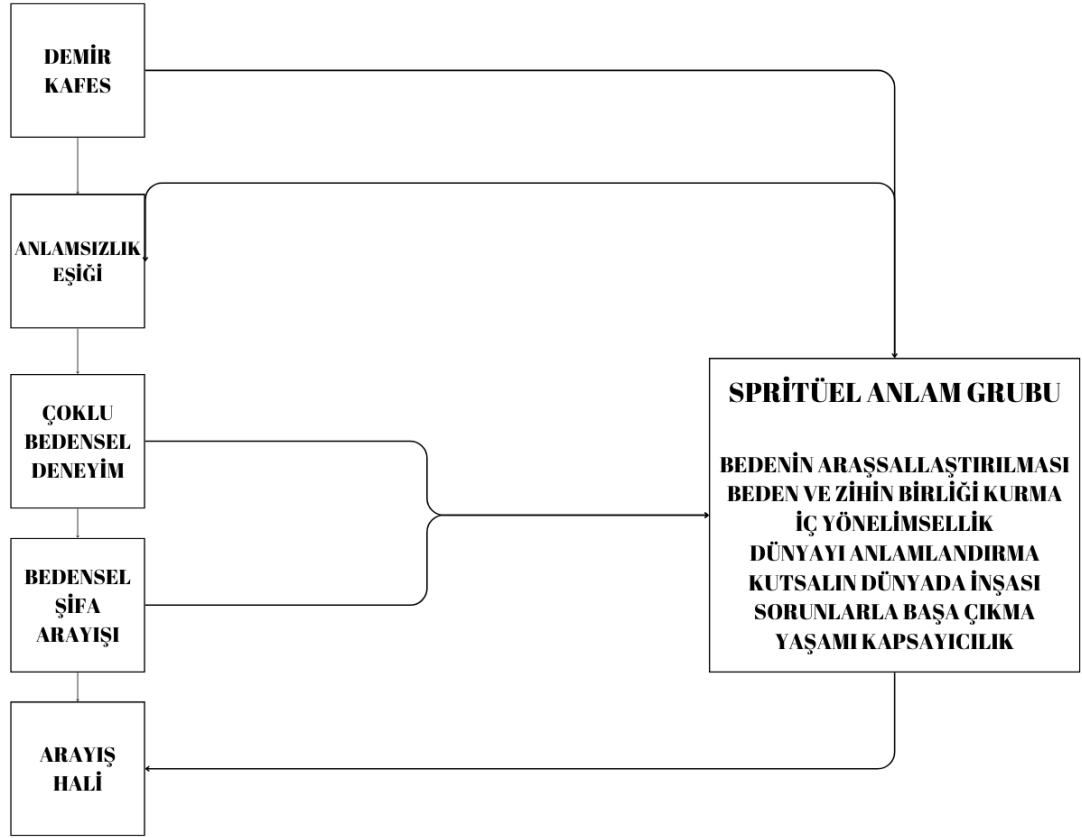
Bir diğer önemli bulgu ise modern yaşamın özgün fenomenleri ile spiritüel yönelimlerin birbirini dışlamadan devam edebiliyor olmasıdır. Bu nokta, bireylerin modern yaşam arzularından ve alışkanlıklarından kopmadan kendilerini tatminsizlikten kurtaracak ve hayatı anlamlandıracak bir ev bulmalarını sağlamaktadır.

Kişiler yoga, meditasyon, Şamanizm, reiki vb. spiritüel alanların herhangi birine girdikleri andan itibaren içinde oldukları sosyal ağı kullanarak başka spiritüel eğilimler içerisine de girmektedirler. Katılımcıların çoğu önce bu alanlardan herhangi birine dahil olduktan sonra kurulan sosyal ağ ile farklı spiritüel alanlara yönelebilmekte, bunu da yine sahip oldukları sosyal ve ekonomik sermaye ile sağlamaktadır.

İnsanların hayatı anlamlandırmasında ve kendilerine anlamlı bir dünya kurmasında etkili olan din esasında bir anlam sistemidir. Modern yaşam pek çok açıdan geleneksel dini formları değişime zorladığından veya tahrip ettiğinden insanların hissettiği “evsizlik hali” bireylerin kendilerini anlamlı kılacak farklı ağların içine olmaya itmektedir. Alanda yapılmış en güncel çalışma Doğan’ın New Age İnanışlarıyla ilgilenen ve eğitimci olmayı hedefleyen kişilerle nitel bir yönelimle gerçekleştirdiği saha çalışmasıdır. Koçak’ın bulguları bu çalışmanın tematik dizimine ve bulgularına yakın veriler elde etmiştir. Katılımcıların çoğu hayatlarında bir şeyin eksikliğinden şikayet ederken aşırı tüketim ve hızlı yaşamın onları bir tür anlamsızlığa sürüklediğini ve psikolojik olarak huzursuzluk yarattığını ifade etmiştir (Doğan Koçak, 2024, ss. 155-156).

Katılımcılardan bazıları (E. Y. ve T. B.) *“insanların tutunacak bir şeye ihtiyaçları var, bu ister din olsun ister yoga. Hepimiz bir arayış halindeyiz”* ifadesini kullanmıştır. Bu açıdan bakıldığında özünde seküler görünen bir anlam sistemi bireyler tarafından kutsallaştırılmaktadır. Dolayısıyla kutsal, dünyadan uzak ve aşkın bir deneyim olarak değil, şimdi ve burada olan ve bireyler

tarafından somut olarak deneyimlenen bir fenomen haline gelmektedir. Tam da bu nedenle *kutsal* farklı anlam sistemleri aracılığıyla dünyada inşa edilmektedir.



Şekil 1. Spiritüel anlam grubunun araçsallaşması

Araştırmanın bulguları doğrultusunda, incelenen yoga ve meditasyon grubunun deneyimleri, Peter L. Berger ve Thomas Luckmann'ın "modern çoğulculuk ve anlam krizi" tezinin yanı sıra, modern toplumda anlam krizini önlemeye yönelik "aracı kurumların inşası" yaklaşımı çerçevesinde değerlendirilmeye elverişli görünmektedir. İkinci olarak modern toplumda dinin konumuna dair öne sürülen Sekülerleşme tezi ve eleştirilerinin iddialarını revize etmeye yönlendirecek bulgular elde edilmiştir. Son olarak ise Berger ve Luckmann'ın "gerçekliğin sosyal inşası" yaklaşımı ve Luckmann'ın "Görünmeyen Din" analiziyle uyuşan, yoga ve meditasyon gruplarının inşa ettiği gerçekliği bir anlam sistemi olarak ele alabilmeye imkan veren bulgulara ulaşılmıştır.

Sonuç

Araştırma fenomenolojik bir çalışma olup toplamda 14 kişi ile yapılan derinlemesine mülakatlar ve alanda yapılan katılımlı gözlem verilerinden elde edilen bulgulara dayanmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre yoga ve meditasyon grupları;

1. Bireylerin modern yaşamda maruz kaldığı aşırı uyarılma, anlamsızlık ve demir kafes deneyimlerinin yarattığı anlam krizine bir cevap olarak görünüşte seküler ama özünde dinî bir eğilim gösteren yoga ve meditasyon grupları aracı kurum işlevi görmektedir.
2. Modern toplumda dinin tamamen toplumsal hayattan silineceği öngörüsünün aksine bireyler inanç boşluğunu dolduracak geleneksel kurumlar dışında oluşturulan dini yönelimler içerisine girebilmektedirler.
3. Dini bir anlam sistemi olarak ele aldığımızda modern toplumda bireylerin hala gerek öznel ve gerek özneler arası boyutta küçük yaşam dünyaları inşa ettiği görülmektedir. Bu yaşam dünyaları dünyayı anlamlandırma işlevine sahiptir.
4. Kutsalın bu dünyada inşa edilmesi ve modernliğin dünyaya yönelik formu bu gruplar tarafından yeniden inşa edilirken diğer yandan modernliğin yarattığı evsizlik haline karşı modern bir söylem inşa etmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, yoga ve meditasyon gruplarının aracı kurum işlevi üstlenebileceğini iddia etmeye uygun görünmektedir. Bireylerin öznel yaşamlarında ve özneler-arası boyutta yaşadığı krizleri anlamlandırmasını sağlamaktadır. Bu anlamlandırma iki şekilde gerçekleşmektedir. Birincisi, modern yaşamın aşırı rasyonelleşme ve materyalist kültürünün kısıcında maneviyat açısından eksik kalan bireye bir inanç paketi sunarak; ikinci olarak modern toplumun bireyselci kültürü içinde kendisiyle benzer deneyimlere sahip ve dolayısıyla benzer anlamlar paylaşan üyelerle bir araya gelmesini sağlayarak. Bu iki nokta modern kültürel unsurlarla çatışmadan bireylerin kendilerine “anamlı ama küçük sosyal yaşam dünyaları” kurmalarını sağlamaktadır.

Genel bir değerlendirme yapılacak olursa, içinde olduğumuz toplumsal yapının -geç veya post modern olarak adlandırma çabasından bağımsız olarak- değişen niteliğini anlamak gerekir. Modern yaşam toplumsal alanın her bir bileşenini her an değiştirirken dini hala geleneksel dini kurumlar bazında okumak ve sadece sekülerleşmenin kamusal alanda semavi dinler üzerine etkisine dair okumalarla sınırlı biçimde meseleyi ele almak; toplumsal gerçekliğin çarpıtılmasına neden olmaktadır. Bu nedenle sosyolojinin ve bilhassa din sosyolojisinin modern dünyada bireylerin kutsalı deneyimleme biçimlerine odaklanması önem kazanmaktadır.

İnsanın anlam arayışı ve içinde olunan dönemde deneyimlediği maneviyat boşluğu, kültürel olarak farklı arayışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Gerek yoga ve meditasyon grupları gerekse bireylere bir dünya görüşü sunan her türlü anlam sistemi veya ideolojik yapının etkileri itibariyle çözümlenmesi; günümüz toplumlarının sosyal, psikolojik ve kültürel

dönüşümünü anlamak açısından elzemdir. Sonuç olarak yoga ve meditasyon deneyimi, basitçe bedensel bir pratik olmamakta; bireylere sunduğu eylem ve söylemler aracılığıyla bir dünya kurmaktadır.

Kaynakça

- Ahmedi, E. Ş. (2018). Sekülerleşme: Soykütüksel bir inceleme. *AKİD*, 1(1), 55-70.
- Akosman, B. G. (2024). *Geleneğin sosyoloğu Robert Nisbet*. Paradigma Yayınları.
- Arslan, M. (2006). Değişim sürecinde yeni dindarlık formları: “Yeni çağ” inanışları ölçeği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 4(11), 9-25.
- Aydemir, F. (2020). Postmodern tüketim kültürü ve kutsallık biçimleri üzerine metateorik ve kavramsal bir tartışma: Deneyim, yaşam tarzı ve bireysellik alanı olarak spiritüellik. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, (36), 53-76.
- Aydın, C. (2008). *Dinsel fundamentalizm ile yeniçağ inançlarına yönelik tutumlar arasındaki ilişkiler* [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Baker, C. & Skinner, H. (2006). *Faith in action: The dynamic connection between spiritual and religious capital. Final report of the William Temple Foundation's research project, (2002-2005)*. <https://williamtemplefoundation.org.uk/wp-content/uploads/2014/04/Faith-in-Action-William-Temple-Foundation-2003.pdf>
- Başkaya, Ş. (2006). *New age hareketi: Modern bir dinsellik biçiminin sosyokültürel analizi* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Baudrillard, J. (2020). *Simülakrlar ve simülasyon* (3. bs). Doğubatı Yayınları.
- Bell, D. (2020). Kutsalın dönüşü. İçinde A. Köse (Ed.), *21. yüzyılda dinin geleceği: Kutsalın dönüşü* (ss. 229-243). Timaş Yayınları.
- Berger, B., Berger, P. L., & Kellner, H. (1985). *Modernleşme ve bilinç* (C. Cerit, Çev.). Pınar Yayınları.
- Berger, P. L. (2011). *Kutsal şemsiye* (A. Coşkun, Çev.; 4. bs). Rağbet Yayınları.
- Berger, P. L. (2012). *Melekler hakkında söylenti* (A. Coşkun & N. Özmen, Çev.). Rağbet Yayınları.
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (2008). *Gerçekliğin sosyal inşası: Bir bilgi sosyolojisi incelemesi* (V. S. Öğütle, Çev.). Paradigma Yayınları.
- Berger, P. L. & Luckmann, T. (2016). *Modernite, çoğulculuk ve anlam krizi: Modern insanın yönelimi* (M. D. Dereli, Çev.; 2. bs). Heretik Yayıncılık.
- Bregman, R. (2018). *Gerçekçiler için ütopya: Kusursuz dünyayı nasıl inşa edebiliriz?* (D. Akın, Çev.). Domingo Yayınları.

- Cengiz, K., Gür, H., & Küçükural, Ö. (2021). *Türkiye'de spiritüel arayışlar: Deizm, yoga, Budizm, meditasyon, reiki vb.* (1. bs). İletişim Yayınları.
- Cizreli, B. & Özyurt, C. (2022). Modern, Post-modern, küresel dönüşüm süreçlerinde dinin durumu: Din kurumlarına eleştirel katkı. *Küllîye*, 3(2), 82-106.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S. B. Demir, Çev.; 3. bs). Eğiten Kitap.
- Çiftçi, A. (2016). *Din sosyolojisi ve modernlik: Toplumbilim yazıları I*. Ankara Okulu Yayınları.
- Davie, G. (2005). *Modern Avrupa'da din* (A. Demirci, Çev.). Küre Yayınları.
- Davie, G. (2020). Avrupa bir istisna mı? İçinde A. Köse (Ed.), *21. yüzyılda dinin geleceği: Kutsalın dönüşü* (ss. 201-216). Timaş Yayınları.
- Develi, H. (2019). *Modern toplumda batıl inançlar ve new age akımı* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Doğan, E. (2020). *Türkiye'de new age hareketi: Şifacı grupların sosyo-ekonomik ve kültürel tabanı üzerine sosyolojik bir inceleme* [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Doğan, E. & Kurt, A. (2023). Neoliberal rejimin özgür kölesi, performans öznesi'nin antidepresanı: New age akımı. *Din Sosyolojisi Araştırmaları*, 3(5), 16-39.
- Durkheim, E. (2018). *Sosyolojik yöntemin kuralları*. Pozitif Yayınları.
- Durkheim, E. (2019). *Dini hayatın ilk biçimleri* (K. Çapık & Y. Aktay, Çev.). Ataç Yayınları.
- Durkheim, E. (2023). *Toplumsal işbölümü*. Cem Yayınevi.
- Geertz, C. (2017). Kültürel bir sistem olarak din. İçinde Y. Aktay & M. E. Köktaş (Ed.), *Din sosyolojisi* (ss. 207-223). Vadi Yayınları.
- Giddens, A. (2018). *Modernliğin sonuçları* (8. bs). Ayrıntı Yayınları.
- Gür, H. (2020). *Moving beyond qualitative and quantitative methods: Experimenting sequential mixed methods while studying spirituality* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Doğan Koçak, B. (2024). New age beliefs in Türkiye. *Journal of Human and Social Sciences*, 7(1), 139-166.
- Gürbüz, G. & Aygül, H. H. (2021). Arayıştan uyanışa, şifadan estetiğe yeni çağ inançları. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23(43), 19-51.
<https://doi.org/10.17335/sakaifd.872353>

- Jenniare, A. (2000). Modernite nedir? (N. Tatal, Çev.). İçinde M. Küçük (Ed.), *Modernite versus postmodernite* (ss. 95-108). Vadi Yayınları.
- Kalıç, M. (2021). *Dünyevileşme ve dindarlık ilişkisi üzerine bir araştırma* [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kara, A. S. (2013). *Sekülerleşme teorisi ve David Martin'in yaklaşımı* [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kaygusuz, İ., Özkul, M., & Kaya, Y. (2020). Modernleşme sürecinde din ve dinde yeni eğilimler. *Journal of History School*, (49), 4467-4500.
- Köse, A. (2020). *21. yüzyılda dinin geleceği: Kutsalın dönüşü* (2. bs). Timaş Yayınları.
- Levin, J. (2022). New age healing: Origins, definitions, and implications for religion and medicine. *Religions*, 13(9), 777. <https://doi.org/10.3390/rel13090777>
- Luckmann, T. (2003). *Görünmeyen din: Modern toplumda din problemi* (A. Coşkun & F. Aydın, Çev.). Rağbet Yayınları.
- Mashael, F. (2020). *An exploratory study of women's involvement in new age spirituality in Turkey* [Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Mirza, G. A. (2014). *Yeni dinselleşme eğilimleri ve maneviyat arayışları*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Neuman, W. L. (2017). *Toplumsal araştırma yöntemleri: Nitel ve nicel yaklaşımlar I* (S. Özge, Çev.). Yayın Odası.
- Nisbet, R. A. (1962). *Community and power: Formerly the quest for community*. Oxford University Press.
- Nisbet, R. A. (1993). *The sociological tradition*. Transaction Publishers.
- Nişancı, Z. (2023). *Sayılarla Türkiye'de inanç ve dindarlık*. International Institute of Islamic Thought & Mahya Yayıncılık.
- Ostwalt, C. (2020). Seküler çan kuleleri. İçinde A. Köse (Ed.), *21. yüzyılda dinin geleceği: Kutsalın dönüşü* (ss. 182-201). Timaş Yayınları.
- Öztürk, M. (2010). *Küreselleşme sürecinde Türkiye'de dini hayatın dönüşümü ve dindarlığın yeni bazı görünüşleri üzerine sosyolojik bir araştırma* [Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Pınarbaşı, G. (2021). New age uygulamalarının/inançlarının bir yansıması olarak astroloji ve Facebook'ta kullanımının betimsel analizi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(39), 126-174. <https://doi.org/10.26466/opus.834298>
- Ries, J. (2000). Dinler tarihi, fenomenoloji ve hermenötik: Mircea Eliade'ın yapıtına bir bakış. İçinde C. Taşcıoğlu (Haz.), *Din ve fenomenoloji: Mircea Eliade'ın eserlerine toplu bakış* (ss. 7-21). İz Yayıncılık.
- Sanders, P. (1982). Phenomenology: A new way of viewing organizational research. *The Academy of Management Review*, 7(3), 353-360.
- Schutz, A. (2018). *Fenomenoloji ve toplumsal ilişkiler* (A. Akan & S. Kesikoğlu, Çev.). Heretik Yayıncılık.
- Sevinç, B. (2014). Türkiye'de dinî rekabet ve spiritüel özün seküler form üzerinden mücadelesi: Shaja Yoga örneği. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (KTUİFD)*, 1(1), 105-158.
- Simmel, G. (2009). *Bireyselleşme ve kültür* (T. Birkan, Çev.). Metis Yayınları.
- Spaulding, S. (2015). Phenomenology of social cognition. *Erkenntnis* (1975-), 5(80), 1069-1089.
- Şimşek, H. & Yıldırım, A. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayınları.
- Taylor, C. (2014). *Seküler çağ* (D. Körpe, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Toprak, F. (2023). Neoliberalizmin acılarını new age maneviyatı ile dindirmek. *Vira Verita Journal: Interdisciplinary Encounters*, 17, 1-28.
- Uluç, Ö. (2006). *Yeni dini hareketler* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Uluç Küçükcan, Ö. (2024). *Şifa peşinde: Modern bireyin spiritüel arayışı*. Çizgi Kitabevi.
- Uysal, E. (2015). *20. Yüzyıl new age akımı üzerine karşılaştırmalı bir analiz* [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Varlık, S. (2019). *Türkiye'de din dışı spiritüel akımlar üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Weber, M. (2011). *Protestan ahlakı ve kapitalizmin ruhu*. Bilgesu Yayıncılık.

EK-1: Katılımcı Bilgileri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Eğitim
F.K.	Erkek	47 yaşında	Spor tesisi yöneticisi	Üniversite mezunu
E.A	Kadın	26 yaşında	Yoga Eğitmeni (eski mesleği bilgisayar mühendisi)	Üniversite mezunu
D.A	Kadın	30 yaşında	Yoga Eğitmeni (eski mesleği maden mühendisi ve iş güvenliği uzmanı)	Üniversite mezunu
M.A.	Kadın	30 yaşında	Yoga eğitmeni (eski mesleği bankacılık)	Üniversite mezunu
S.R.	Kadın	26 yaşında	Tıp öğrencisi	Üniversite mezunu
E.Y.	Kadın	32 yaşında	Yoga eğitmeni	Üniversite mezunu
N.Z.	Kadın	40 yaşında	CEO (Şamanik alan tutucu)	Üniversite mezunu
H.K.	Kadın	53 yaşında	Yoga eğitmeni/Emekli memur	Üniversite mezunu
S.B.	Kadın	26 yaşında	Üniversite Öğrencisi	Lise mezunu
T.B.	Kadın	45 yaşında	Memur	Üniversite mezunu
M.L	Kadın	30 yaşında	Dansçı/Yoga Eğitmeni	Üniversite mezunu
M.B.	Kadın	25 yaşında	Hemşire	Üniversite mezunu
Ö.M.	Erkek	28 yaşında	Yazılım mühendisi	Üniversite mezunu
E.G.	Erkek	37 yaşında	Elektrik elektronik Mühendisi/Yoga Eğitmeni	Üniversite mezunu