

Benliğin Katmanlarında Yolculuk: Nefs-i Emmâre ile Güdüsel Merkezin Karşılaştırılması

*Journey through the Layers of the Self: A Comparative Reading of
Nafs al-Ammâra and the Instinctive Center*

Doç. Dr.
Sevim Yılmaz

Doç. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Eskişehir, Türkiye / Associate Prof., Eskişehir Osmangazi University,
Faculty of Theology, Eskişehir, Türkiye

<https://orcid.org/0009-0004-7260-3123>

sevima@ogu.edu.tr

ROR ID: <https://ror.org/01dzjez04>

MAKALE BİLGİSİ / ARTICLE INFORMATION

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 9 Eylül / 9 September 2025

Kabul Tarihi / Date Accepted: 5 Aralık / 5 December 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 31 Aralık / 31 December 2025

Yayın Dönemi / Publication Period: Aralık / December

DOI: <https://doi.org/10.46231/sufiyye.1780441>



Etik Beyan

Ethical Statement:

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. / It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (Sevim Yılmaz).

Telif Hakkı&Lisans

Copyright&License:

Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır. / Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

İntihal

Plagiarism:

Bu makale, Turnitin yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir / This article has been scanned by Turnitin. No plagiarism detected.

Yayıncı

Publisher:

Kalem Eğitim Kültür Akademi Derneği / Kalem Education Culture Academy Association

Atıf / Cite as

Sevim Yılmaz, "Benliğin Katmanlarında Yolculuk: Nefs-i Emmâre ile Güdüsel Merkezin Karşılaştırılması", *Sufiyye* 19 (Aralık/ December 2025), 35-68.

Öz

Bu makale, İslâm tasavvufundaki nefis-i emmâre ile G. I. Gurdjieff'in Dördüncü Yol öğretisindeki güdüsel merkez kavramlarını karşılaştırmalı bir okuma çerçevesinde incelemektedir. Öncelikle iki geleneğin insanın ilkel ve otomatik eğilimlerini kavramsallaştırma biçimleri ele alınmakta; ardından bu eğilimlerle baş etme yolları ve dönüşümün nihai yönü bakımından ayrışmaları tartışılmaktadır.

Tasavvuf geleneğinde nefis-i emmâre, ahlâkî sorumluluk yüklenen ve arındırılması gereken bir mertebe olarak tanımlanır. Bu mertebenin aşılması, riyazet, zikir, murâkabe ve mürid rehberliği gibi yöntemlerle mümkün görülür. Dördüncü Yol anlayışında ise güdüsel merkez, bedensel ve otomatik işlevlerin nötr odağıdır. Burada amaç, merkezin bastırılması değil; öz-gözlem ve "kendini hatırlama" pratikleriyle doğru konumuna yerleştirilmesidir.

Bu yönüyle iki yaklaşım, yüzeyde ortak bir "otomatiktikten uyanış" temasını paylaşırsa da dil, maksat ve nihai hedef bakımından ayrışır. Dördüncü Yol, sahte benliklerin pasifize edilmesi yoluyla kişiliğin mekanikliğini kırılması ile bireyin "gerçek benliğini" veya "özünü" keşfetmesi ve geliştirmesine yönelik tasavvuf, fenâ-bekâ çizgisinde benliğin ilâhî hakikatte fânî oluşunu esas alır.

Bu çalışmada, metin-merkezli ve karşılaştırmalı-kavramsal bir çözümleme yoluyla erken ve klasik dönem süfi kaynakları, Dördüncü Yol literatürünün temel metinleriyle birlikte ele alınmaktadır. Bulgular, her iki yaklaşımın otomatiktik, dürtüsellik ve bilinç dağınıklığını başlangıç sorunu olarak teşhis ettiğini; dönüşüm araçlarının farklı teorik dayanaklara yaslandığını ve nihai hedeflerin Dördüncü Yol'da 'gerçek benliğin olgunlaşması', tasavvufta ise 'benlikten geçiş (fenâ/bekâ)' olarak ayrıştığını ortaya koymaktadır.

Son kısımda her yol kendi bağlamında ele alınır; tasavvufun ahlâk ve tezkiyeyi önceleyen terbiyesi, Dördüncü Yol'un öz-gözlem ve "kendini hatırlama" çalışmalarıyla yan yana getirilir. Bu yaklaşım, ruhsal olgunlaşmaya dair ortak ve ayrışan yönleri görünür kılar; bugünün arayışları için dengeli bir bakış sunar.

Anahtar Kelimeler: Tasavvuf, Nefis-i Emmâre, Güdüsel Merkez, Dördüncü Yol, Kendini Hatırlama, Ruhsal Tekâmül.

Abstract

This article examines nafs al-ammâra in Islamic Sufism and the "instinctive center" in G. I. Gurdjieff's Fourth Way teaching within a framework of comparative textual analysis. It first explores how the two traditions conceptualize human primal and automatic tendencies, and then discusses their respective methods of working with these tendencies as well as the divergent orientations of transformation.

In the Sufi tradition, nafs al-ammâra is defined as a level burdened with moral responsibility and in need of purification. Its transcendence is pursued through practices such as ascetic discipline (riyâda), remembrance (dhikr), meditation (murâqaba), and the guidance of a spiritual master (murshid). In the Fourth Way, by contrast, the instinctive center is regarded as the neutral locus of bodily and automatic functions. The aim here is not its repression, but rather its proper integration through self-observation and self-remembering.

Thus, while both traditions share on the surface a theme of "awakening from automaticity," they diverge in language, purpose, and ultimate aim: the Fourth Way is directed toward the construction of a permanent self and continuous awareness, whereas Sufism emphasizes the annihilation (fanâ') and subsistence (baqâ') of the self in the Divine Reality.

Employing a text-centered and comparative-conceptual method, this study reads early and classical Sufi sources alongside foundational texts of the Fourth Way. The findings indicate that both traditions diagnose automaticity, impulsiveness, and the dispersion of consciousness as the initial human predicament; that their transformative means are grounded in different theoretical premises; and that their ultimate aims diverge between the "maturation of the self" (Fourth Way) and the "transcendence of the self" (fanâ'/baqâ', Sufism).

The conclusion emphasizes that the two paths should not be conflated, yet a careful comparison highlights how the Sufi vision of moral purification and the Fourth Way's emphasis on self-observation and self-remembering may illuminate one another. In this way, the study clarifies both the common ground and the lines of divergence in discourses on spiritual development, offering a balanced perspective for contemporary inquiry.

Keywords: Sufism, Nafs al-Ammâra, Instinctive Center, Fourth Way, Self-Remembering, Spiritual Development.

Giriş

İnsanın içe yönelişi, birçok gelenekte nefsin ilkel ve otomatik yönleriy-
le nasıl başa çıkılacağı sorusunu gündeme getirmiştir. Bu bağlamda, İslâm tasavvufunda ‘nefs-i emmâre’ ve Dördüncü Yol öğretisinde ‘gûdûsel merkez’, aynı sorunun iki farklı yorumu olarak öne çıkar. Çalışma, bu iki kavramı söz konusu bağlamdaki farklı konumlanışları üzerinden karşılaştırmakta ve her birinin insanın ‘ham hâl’den olgunlaşmaya yönelişini nasıl tarif ettiğini incelemektedir.

Tasavvufta nefs-i emmâre, kulun kötülüğe meyyal yönünü ve tezkiye ihtiyacını ifade eden bir mertebe olarak ele alınır. Bu vurgu, Kur’ân-ı Kerîm’de Hz. Yûsuf’un “Nefs, daima kötülüğü emreder.”¹ beyanına dayanır. Erken ve klasik tasavvuf kaynaklar, seyr ü sülûkte bu mertebenin aşılmasını riyâzet ve mücâhedeyle temellendirir; murâkabe ve zikir gibi pratikler de bu bağlamda anlam kazanır. Literatürde bu nefisle mücâdele kimi zaman ‘cihâd-ı ekber’ olarak da anılmıştır.² Dördüncü Yol’da ise gûdûsel merkez, organizmanın hayatta kalma, korunma ve içgûdûsel tepkilerinden sorumlu, çoğunlukla otomatik işleyen bir odak olarak tanımlanır. Burada mesele, bu merkezin bastırılmasından çok bilinçli gözlemle yerli yerine konulmasıdır.³ Böylece yüzeyde ortak bir “otomatiklikten uyanış” teması paylaşılsa da dil, maksat ve nihai hedef bakımından farklı yönelimler belirginleşmektedir. İşte bu ortak zemin ile ayrışan yönler, çalışmanın izleyeceği karşılaştırmalı okumanın çerçevesini oluşturmaktadır.

Araştırma şu sorular etrafında şekillenmektedir: (1) Nefs-i emmâre ile gûdûsel merkez hangi zeminlerde kesişir? (2) Kesişim ötesinde, insanın varlık ve hakikat tasavvurunda hangi yönelimler belirginleşir (tezkiye-teslimiyet/kendini hatırlama marifet/öz-gözlem; fenâ/ gerçek benliğin keşfi

1 Kur’ân-ı Kerîm Meali (Erişim 16 Aralık 2025), Yûsuf 12/53.

2 bk. Abdülkerîm el-Kuşeyrî, *er-Risâle el-Kuşeyriyye fî ‘ilmi’t-tasavvuf*, thk. Ahmed Hâşim es-Sülemî, (Beirut: Dârü’l-Kütübî’l-İlmiyye, 2013), 119-230; Ali b. Osman el-Hucvirî, *Keşfü’l-Mahcûb: Hakikat Bilgisi*, çev. Süleyman Uludağ (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1996), 381-389; Ebû Hâmid Gazzâlî, *İhyâ’ ulûmi’d-dîn* (Beirut: Dârü’l-ma’rifa, ts.), 3/48-80.

3 G. I. Gurdjieff, *Views from the Real World: Early Talks in Moscow, Essentuki, Tiflis, Berlin, London, Paris, New York and Chicago* (New York: E. P. Dutton, 1973), 46-49; P. D. Ouspensky, *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching* (New York: Harcourt, Brace and Company, 1949), 140-146; Jeanne de Salzmann, *The Reality of Being: The Fourth Way of Gurdjieff* (Boston: Shambhala, 2010), 27-35.

vb.)? (3) Bu iki yaklaşımın birlikte okunması, modern dönemin ruhsal arayışlarını anlamaya ve yorumlamaya hangi imkânları sunar?

Çalışmada önce nefs-i emmâre ve güdüsel merkeze ilişkin temel kavramlar kısaca tanıtılmakta; ardından iki çerçeve arasındaki benzerlikler ve farklar ortaya konulmaktadır. Bunu takiben “ruhsal tekâmülün yönü” başlığı altında başlangıç (otomatiklikten uyanış), nihai hedef ve irade-teslimiyet ilişkisi değerlendirilmektedir. Son bölümde bulgular bütüncül bir biçimde derlenir. Kapsam, erken ve klasik sûfîler ile G. I. Gurdjieff ve yakın çevresi (P. D. Ouspensky, Jeanne de Salzmann) ile sınırlandırılmış; uygulama ve yorum boyutunda yer yer Maurice Nicoll’un metinlerinden yararlanılmıştır. Yöntem, metin merkezli karşılaştırmalı-kavramsal okumadır. Şimdi, tasavvuf geleneğinde nefs-i emmârenin konumuna geçiyoruz.

1. Nefs-i Emmâre’nin Tasavvuf Geleneğinde Konumlandırılması

Tasavvuf geleneğinde nefs-i emmâreyi anlamak, yalnızca içsel olumsuz temayüllere odaklanmakla sınırlı değildir; insan varlığının katmanlarını bir bütün olarak ele alan bir bakışı gerektirir. Sûfîler çoğu kez kalb, nefs ve rûhu esas almış; bu üçlünün karşılıklı ilişkisini hem nazarî hem amelî düzlemde işlemişlerdir. Nefs-i emmâre, bu bütün içinde kalbin ve rûhun istikametini etkileyen merkezî bir merteye olarak görülür. Dolayısıyla önce kalb-nefs-rûh üçlüsünün geleneğimizdeki yeri ve anlamı üzerinde durmak, nefs-i emmârenin konumunu doğru tayin etmek için ilk adımdır.

1.1 Kalb-Nefs-Rûh Üçlüsü

Tasavvuf geleneğinde insanın iç yapısı, kalb, nefs ve rûh ekseninde anlaşılmıştır. Bu üç unsur, sûfî psikolojisinin hem teorik hem pratik boyutunun temelini oluşturur. Ancak bu üçlünün tanımı, öncelik sırası ve etkileşim biçimi, dönemler ve sûfîler arasında farklılıklar göstermiştir.

Sûfî psikolojisinde insanın iç yapısı, kalb, nefs ve rûh ekseninde anlaşılmış; bu üç unsur hem teorik çerçevenin hem de pratik terbiyenin temelini oluşturmuştur. Bununla birlikte, üçlünün tanımı, öncelik sırası ve etkileşim biçimi dönemlere ve sûfîlere göre farklılık gösterebilir. Erken dönem sûfîlerinden Hâris el-Muhâsibî (ö. 243/857), kalbi ilâhî hitâbın

asıl muhatabı sayar; kalbin dinleyişinin (istimâ) şuurla ve gereğini yerine getirme niyetiyle gerçekleşmesi gerektiğini vurgular. Nefs ise hevâ ve dünyevî temayüllerin odağıdır; Muhâsibî'ye göre nefis, Allah'a yönelişin başlıca engellerinden biridir; ancak yok edilmez, muhâsebe-murâkabe, tezkiye ve terbiye ile disipline edilir. Bu yaklaşım, bâtında kesintisiz mücâhedeyi merkeze alan bir ahlâk anlayışını yansıtır.⁴

Cüneyd-i Bağdâdî (ö. 297/909), kalbi mârifet ve tevhîdin mahalli olarak konumlandırır; tevhîdin kalbe ait bir tasdik (ikrar), tevekkülün ise kalbin fiilî yönelişi olduğunu vurgular. Ona göre rûh, klasik sünî çerçevede emr âlemine nisbet edilen latif bir cevher; nefis ise insanı dünyevî meyillere bağlayıp idraki perdeleyen bir mertebedir.⁵ Böylece Cüneyd'in yaklaşımı, Muhâsibî'nin ahlâk merkezli muhâsibesini, nefsin insan ile hakikat arasına "örtü" gibi giren bir engel olduğunu vurgulayarak tamamlar.

Kuşeyrî (ö. 465/1072), kalb-nefis-rûh ilişkisini seyr ü sülûkün bir hattı olarak ele alır. Başlangıçta nefis galip konumdadır;⁶ zikir ve riyâzetle kalbin hâkimiyeti sağlanır;⁷ murâkabe ile bu uyanıklık korunur,⁸ nihayet rûh, Hakk'ın tecellilerine mazhar olacak bir safiyete erer.⁹ Bu bakış, nefsi mutlak şer olarak görmez bilakis terbiye edilmesi gereken bir 'ham hâl' olarak değerlendirir.

Klasik dönemde İbnü'l-Arabî (ö. 638/1240), kalb-nefis-rûh üçlüsünü varlık düzeni içinde yeniden konumlandırır. Rûh, 'emr'e nispetle latif ve saf bir düzlemdir; kalb, bu saf hakikatin insandaki yansıma/ayna (berzah) mahalidir; nefis ise halk tarafına bağlılığı sebebiyle galip geldiğinde kalbin idrakini perdeleyebilen bir mertebedir. Böylece konu, yalnız hâl ve huyların anlatımıyla sınırlı kalmaz; varlık düzeninde kalb, rûh ve nefsin yerini de tayin eder.¹⁰

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî (ö. 672/1273), kalb-nefis-rûh üçlüsünü çoğu kez mecaz ve hikâyelerle somutlaştırır. Nefs, terbiye edilmediğinde eşeğe (har) benzetilir; böyle bir binek azgınlaşır ve dizginlenip bağlanmadıkça kişiyi sürükler. Kalp, bu bineğin dizginini tutan iç rehberlik makamı olarak

4 Hâris el-Muhâsibî, *er-Ri'âye li-hukûkillâh*, thk. Abdülkâdir Ahmed Atâ (Beirut: Dârü'l-kütübî'l-ilmîyye, 2010), 29, 92-96.

5 Ebû Nu'aym el-İsfahânî, *Hilyetü'l-evliyâ' ve Tabakâtü'l-aşfiyâ'* (Beirut: Dârü'l-fikr, 1997), 10/257, 10/263.

6 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 123.

7 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 176.

8 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 224.

9 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 124.

10 Muhyiddin İbnü'l-Arabî, *Fütühât-ı Mekkiyye*, çev. Ekrem Demirli (İstanbul: Litera Yayıncılık, 2007), 2/419-429.

görünür; gaye ise insanın hakikate yöneliştir.¹¹ Bu çerçeve hem nefsin dönüştürülebilir olduğunu hem de kalbin etkin rehberliğini vurgular.

Yunus Emre (ö. 720/1320), kalb–nefs–rûh tertibini halka hitap eden irşad dili ve mecazlarla görünür kılar. Kalp, ‘gönül Çalab’ın tahtı’dır;¹² nefis, denetimsiz bırakıldığında od gibi yakıcı bir unsura dönüşür;¹³ rûh ise Yunus’un ifadesiyle ‘can kuşu’dur ve asıl yurduna yönelmek ister.¹⁴ Bu anlatım, şematik tasniflerden çok, kişiyi tezkiye ve terbiyeye çağırın bir rehberlik sunar.

Netice olarak erken dönem sûfilerinin çoğu nefsi daha çok ahlâkî ve psikolojik düzeyde işlerken, klasik dönem sûfilere onu ontolojik bir problem olarak kavramış, hatta varlık anlayışıyla bütünleştirmiştir. Bununla birlikte, her iki yaklaşımda da ortak olan husus, kalp–nefs–ruh üçlüsünün birbiriyle çatışma ve uyum süreçleri üzerinden insanın kemâl yolculuğunun anlatılmasıdır. Bu genel çerçeveden hareketle, şimdi nefsin mertebeleri tasnifine-emmâre’den kâmile’ye-geçilecektir.

1.2. Nefsin Mertebeleri

Tasavvuf geleneğinde nefis mertebeleri, Kur’ân ve sünnete dayalı bir okuma içinde şekillenmiştir. Kur’ân’da geçen “Kötülüğü emreden nefis”,¹⁵ “Kendini kınayan nefis”¹⁶ ve “İtmi’nâna ermiş nefis”¹⁷ ifadeleri başlıca referans noktalarıdır; bunun yanı sıra “nefsin ilhamı ve tezkiyesi”¹⁸ gibi başka âyetler de bu çerçeveyi genişletir.¹ Bu metinler, sûfilerce seyr ü sülûk bağlamında yorumlanmış ve çoğu zaman yedi basamaklı bir tertibe dönüştürülmüştür. Hadisler ise bu seyrin ahlâk ve yöntemini temellendirir: “Güçlü kimse öfke anında nefsinin tutandır.”¹⁹ sözü mücâhede ve

11 Mevlânâ Celâleddin-i Rûmî, *Mesnevî*, çev. Tahirü'l-Mevlevî, haz. Recep Kibar - Abdülkadir Sarıkamış (İstanbul: Kırkambar Kitaplığı/İz Yayınları, 2013), 2/b 730; 5/b 2565.

12 Abdülbaki Gölpinarlı, *Yunus Emre: Hayatı ve Bütün Şiirleri* (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2006), 458-459.

13 Gölpinarlı, *Yunus Emre: Hayatı ve Bütün Şiirleri*, 88-90.

14 Gölpinarlı, *Yunus Emre: Hayatı ve Bütün Şiirleri*, 92-93.

15 Yûsuf 12/53.

16 el-Kıyâme 75/2.

17 el-Fecr 89/27.

18 eş-Şems 91/7-10.

19 Muhammed b. İsmâil el-Buhârî, *el-Câmi'u's-sahîh* (İstanbul: el-Mektebetü'l-İslâmiyye, ts.), “Edeb”, 6114; Ebû'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc, *Sahîhu Müslim* (Beyrut: Dâru'l-kalem,

özdenetimi vurgular; “Akıllı kişi nefisini hesaba çeken kimsedir.”²⁰ riva-yeti de ilerleyişin muhâsebe ile mümkün olduğunu gösterir.

Erken dönemde Hâris el-Muhâsibî, mertebeleri amelî ahlâk eğitiminin safhaları olarak yorumlar ve özellikle ilk basamak olan nefs-i emmâreye karşı sürekli muhâsebe ve teyakkuzu şart koşar. Ona göre emmâre, şehvet ve gadabın galebesiyle kalbi perdeleyen bir hâldir; tezkiye gerçekleşmedikçe kalbi karartır. Bu yaklaşım, pratik ahlâkın merkezine nefisler mücâhedeyle yerleştirir.²¹

Cüneyd-i Bağdâdî, seyr ü sülûkü hâl ve makamların ardışık seyrî olarak görür; bu çizgide muhâsebe ve murâkabeyi kalbin diriliğini koruyan ana ilkeler sayar.²² Kur’ân’da geçen “levvâme” (kişinin kusurunu fark edip kendini kınaması) buna eşlik eden bilinç hâlini isimlendirir. Kuşeyrî, *Risâle*’de nefisle mücâhede, murâkabe ve tezkiye ilkelerini derli toplu bir çerçevede işler; klasikleşen literatürde bu okuma, mertebelerin basamaklı bir tertip hâlinde ifade edilmesine zemin hazırlamıştır.²³ Böylece mertebeler, yalnız ahlâkî arınmayı değil, mârifet ve muhabbet boyutunda ilerlemeyi de kapsar.

İbnü’l-Arabî, nefis mertebelerini insan-ı kâmil anlayışı içinde, kalb-rûh-nefs ilişkisinde konumlandırır. Ona göre bu mertebeler, seyr ü sülûkte peş peşe gelen psikolojik basamaklar değil, ilâhî isimlerin farklı tecellîlerine açılan düzlemlerdir. Emmâre, hevânın baskın olduğu başlangıç hâlidir; levvâme, kusurun fark edilip muhâsebenin başladığı uyanıklığı; mülhime, Rahmânî ilhama alıcılığın arttığı safhayı; mutmainne ise “Rabbine dön” hitabının ufkunda sükûn ve rızâyâ erişen hâli ifade eder. Bu çizginin arkasında râdiye–mardıyye ve nihayet kâmile ufku belirir; nefis, isimlerin düzeniyle uyumlandıkça olgunlaşır.²⁴

Mevlânâ, nefis mertebelerini şematik bir liste hâlinde değil, şiirî temsil-lerle görünür kılar. Emmâre, süslenip parlatılsa da kokusu gitmeyen “balçık” ve dizginlenmemiş binit gibidir; terbiyesiz bırakılırsa kişiyi yanlış yerlere

1987), “Birr”, 2609.

20 Ebû İsa et-Tirmizî, *el-Câmi’u’l-kebir (Sünenü’l-Tirmizî)*, thk. Beşşâr ‘Avvâd Ma’rûf (Beyrut: Dârü’l-Garb el-İslâmî, 1998), “Sıfatu’l-Kıyâme”, 2459.

21 Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 65, 110, 401.

22 Ebû Nu’aym, *Hilye*, 10/255-270.

23 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 123, 140, 170, 195, 266.

24 İbnü’l-Arabî, *Fütûhât-ı Mekkiyye*, 2/419-429.

sürükler.²⁵ Levvâme, kusuru görüp kendini geri çağırın uyanıklıktır; kalbin cilâsı arttıkça (muhâsebe–murâkabe) yüzey netleşir. Mülhime, bu cilâ sayesinde Rahmânî doğuşlara (ilhamlara) alıcı hâlin adıdır; yöneliş güçlenir.²⁶ Mutmainne ise “gönül bahçesinin yeşermesi”dir: sükûn ve rıza belirir; bu çizginin arkasında râdiye–mardıyye ve nihayet kâmile ufku görünür.²⁷

Yunus Emre de mertebeleri, sevgi merkezli bir terbiye diliyle görünür kılar. Ona göre nefis-i emmâre ile mücadelenin esası “Âşk ateşi”dir; aşk olmadan öğüt işlemez, çünkü “Âşksız âdem hayvan olur.”²⁸ diye uyarır. Çabamücadelede çizgisinde “Dostsuz can kuşu durmaz kafeste”²⁹ sözü, gönlin Allah’a bağlanmadıkça sükûna ermeyeceğini anlatır. Yol, “Gel dosta gidelim gönül”³⁰ çağrısıyla sürekli bir yöneliş, itminan ve rızâ eğitimidir; “Âşıklar ölmez”³¹ ifadesi de bu çizgide benliğin ateşte pişmesini, kalbin huzurla olgunlaşmasını işaret eder. Böylece Yunus, Mevlânâ’nın mecazlarla anlattığı ve İbnü’l-Arabî’nin metafizik terimlerle temellendirdiği dönüşümü, halkın anlayacağı tasvirlerle (aşk pazarı, dost eli, can kuşu) somutlaştırır; mertebeleri tezkiye ve terbiyeye çağırın bir irşad pratiği olarak kurar.

Netice olarak, tasavvuf literatüründe yaygın yedi mertebeli (emmâre, levvâme, mülhime, mutmainne, râdiye, mardıyye, kâmile) tasnif çerçeve olarak benimsenmekle birlikte, bu çalışmada karşılaştırmanın amacı gereği temsil gücü yüksek mertebelere odaklanılmıştır. Genel olarak bakıldığında erken dönem sûfilere mertebeleri daha çok ahlâkî-psikolojik bir süreç olarak yorumlanmışken, klasik dönem sûfilere bu süreci ontolojik ve kozmolojik bir çerçeveye taşımıştır. Bu da tasavvufun gelişiminde ahlâk merkezli yaklaşımdan metafizik boyutu ağır basan bir anlayışa geçişi yansıtır. Ancak her iki yaklaşımda da nefis mertebelerinin nihai hedefi, insanın “kâmil” bir hâle ulaşmasıdır. Bu çerçevede, nefsin mertebeleri farklı boyutlarda yorumlansa da bütün tasniflerin başlangıç noktası olarak nefis-i emmâre öne çıkar. İnsanı kötülüğe yönelten bu temel eğilim, sonraki aşamaların anlaşılması için zemin teşkil eder. Bu nedenle, devam eden bölümde nefis-i emmârenin yapısal özellikleri incelenecektir.

25 Mevlânâ, *Mesnevî*, 2/b 1845, 1850, 1865.

26 Mevlânâ, *Mesnevî*, 1/b 3461-3574.

27 Mevlânâ, *Mesnevî*, 5/b 2565-2885.

28 Gölpınarlı, *Yunus Emre: Hayatı ve Bütün Şiirleri*, 375-377.

29 Gölpınarlı, *Yunus Emre: Hayatı ve Bütün Şiirleri*, 88-90.

30 Gölpınarlı, *Yunus Emre: Hayatı ve Bütün Şiirleri*, 375-377.

31 Gölpınarlı, *Yunus Emre: Hayatı ve Bütün Şiirleri*, 276.

1.3. Nefs-i Emmâre'nin Özellikleri

Tasavvuf geleneğinde nefis-i emmâre, insanın ahlâkî zaafalarını ve dürtüsel eğilimlerini sürekli kötülüğe sevk eden temel kuvvet olarak görülür; Hz. Yûsuf'un dilindeki "Şüphesiz nefis, daima kötülüğü emredicidir"³² uyarısı bu bakışı besler. Emmâre hâlinde benlik, ilâhî murada yönelmek yerine hevâyı merkez alır; göz, kulak ve dil gibi vasıtalar üzerinden gelen uyarıları ölçsüz bir haz-tepki döngüsüne çevirir. Bu bağlamda Hâris el-Muhâsibî, nefsi "ilâhî iradeye muhalefete meyilli" bir güç olarak teşhis eder ve bu hâlin başlıca belirtilerini gaflet, acelecilik ve kendini temize çıkarma eğilimi olarak sayar: kişi nefsinin dâvâcısıdır; hesaba çağrılmadıkça kendine delil üretir.³³ Bu yüzden emmârenin ilk görünümü, insanı hevâyâ tâbi kılan baskın bir yönelim olarak belirir; kontrol edilmezse iç gözetimden kaçır, mazeret üretir.³⁴

Bu dürtüsel zeminde ahlâkî dengeyi bozan iki kuvvet öne çıkar: şehvet ve gadab. Gazzâlî (ö. 505/1111), emmâre hâlinde bu iki gücün itidali aşarak aklın ve şer'î ölçünün üzerini örttüğünü; bunun davranışta taşkınlık, yargıda isabetsizlik ve kalpte kesâfet doğurduğunu belirtir. Belirtiler sadece zâhir günahlarla sınırlı değildir: bâtında kibir, riyâ, 'ucb ve hırs gibi marazlar, ibadet görünümüne sızarak kişiyi kendine hayran bırakan bir iç onay döngüsü kurar.³⁵ Bu noktada ihlâs mihenk taşıdır: hayrı kendinden bilip kusuru dışarıya yükledikçe hem eylem hem anlamlandırma benlik vehmi etrafında dönmeye başlar.

Sûfîler, nefis-i emmâreyi tanımada ölçüyü Kuşeyrî'nin aktardığı Cüneyd ilkesine dayandırır: Cüneyd'e göre *bu yolun bilgisi ve hâli Kitap ve sünnetle kayıtlıdır ve yollar bütünüyle kapalıdır; ancak Resûl'un izini sürene* açılır.³⁶ Bu iki ilke, nefsin hâllerini tartacak mîzandır: ölçü yerine hevâyı öne alma, "hâl"i sorumluluğun önüne koyma, acele sonuç isteme, muhâsebe ve tenkide kapalılık, içte riyâ ve 'ucbe meyil-bunlar emmârenin belirgin işaretleridir. Kuşeyrî'nin "Allah ile sabır" vurgusu da pratik bir ayrıçtır: süreklilikte zorlanma ve sebat eksikliği, emmâreye işaret eder.³⁷

32 Yûsuf 12/53.

33 Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 41-42.

34 Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 203.

35 Gazzâlî, *İhyâ'*, 3/56-65.

36 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 49.

37 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 218.

Bu ahlâkî teşhis, ontolojik bir açıklamayla derinleşir: İbnü'l-Arabî'ye göre emmâre, insanın kesrete bağlanmış yönünü temsil eder; bu bağ, kalbin ilâhî isimlerin tecellilerine kapalı kalmasına yol açar. Emmâre böylece varlığı parçalı algılar; eşyanın ardındaki birlik (tevhid) anlayışı donuklaşır.³⁸ Bununla birlikte bu kapalılık mutlak değildir: nefsin özünde açılıma elverişli bir istidat saklıdır; fakat emmâre perdeleri kalkmadan bu istidadın açığa çıkması mümkün görülmez.

Mevlânâ, nefsin “beslendikçe büyüyen bir ejderha” oluşunu, doyuruldukça güç kazanan ve fırsat buldukça alevlenen bir iç varlık olarak tasvir eder; burada mesaj açıktır: emmâre doyuruldukça iştahı artar, sınır konulmadıkça sahibini tutsak eder.³⁹

Bu farklı sūfî yorumların ortak paydası, nefs-i emmârenin yalnız ahlâkî değil, aynı zamanda ontolojik bir mesele oluşudur. Benlik kendi merkezini mutlaklaştırdığında, hakikatle bağ zayıflar hatta kopar. Muhâsibî ve Cüneyd'in ahlâk merkezli tarifleri ile Kuşeyrî ve Gazzâlî'nin sistematik çözümlenmeleri, meselenin pratik/amelî yönünü öne çıkarırken; İbnü'l-Arabî'nin metafizik temelli açıklamaları ve Mevlânâ'nın sembolik dili, bu halin içsel dönüşüm boyutuna ışık tutar. Böylece nefs-i emmârenin özellikleri, tasavvufî terbiyenin hem ahlâkî hem de metafizik cephesini kavramada kilit bir eşik olarak belirir.

Nefs-i emmâreye dair bu çerçeve, sadece bir tanımda kalmayı değil, aynı zamanda dönüştürücü bir yolu da gerektirir. Tasavvuf geleneğinde asıl gaye, bu yıkıcı yönü tezkiye ve tasfiye ile ilâhî iradeye uyumlu hâle getirmektir. Bu sebeple sūfîler, Kur'ân ve sünnete dayanan ve tecrübe ile olgunlaşan bir dizi yöntem geliştirmiştir; bir sonraki bölümde bu yöntemler ele alınacaktır.

1.4. Nefs Terbiyesinde Yöntemler

Tasavvuf geleneğinde nefis terbiyesi, tezkiye ile tasfiyenin birlikte yürüdüğü bir terbiye düzenidir: tezkiyeyle kötü huyların sökülüp atılması; tasfiye ile kalbin ilâhî tecellilere elverişli bir duruluğa kavuşması hedeflenir. Gaye, ham eğilimleri zorla bastırmak değil, onları mîzana kavuşturmadır, hevâyî i'tidale çekmek, benliği ölçüye alarak yerli yerine oturtmaktır. Seyr ü sülûkte esasî devam ve edep belirler: önce kalbin

38 İbnü'l-Arabî, *Fütûhât-ı Mekkiyye*, 168, 367.

39 Mevlânâ, *Mesnevî*, 3/b 970-975; 3/b 1050-1065.

yönü düzelir, ardından arzu ölçüye girer; dikkat ve iç gözetimle süreklilik korunur. Böylece dağınık eğilimler taşkınlığa dönüşmeden disiplin kazanır ve yürüyüş istikametini bulur.

Bu ritmin başlangıcı zikirdir. Kuşeyrî'nin ifadesiyle zikir, dil tekrarıyla sınırlı bir işlem değil; kalbi ilâhî huzura uyanık tutan bir hatırlayıştır. Zikir arttıkça benlik iddiası gevşer, kalp dağınık çağrışımlara sürüklenmekten korunur ve yön sabitlenir. Zikrin talim olarak yerleşmesi, öteki uygulamalara dayanak verir; çünkü kalbin uyanıklığı olmadan, dıştaki çaba içte karşılığını bulmaz.⁴⁰

Zikrin yön verdiği hat üzerinde riyâzet, şehvet ve gadabın taşkın akışını i'tidal çizgisine çeken bir disiplin olarak belirir. Gazzâlî, çarenin tedricî mahrumiyet olduğunu vurgular; buna göre yeme-içmeyi azaltmak, uyku ve sözde ölçüyü gözetmek, bakış ve davranışta nezâketi esas almak gerekir.⁴¹ Bu düzenin amacı çile değil dengedir; açlığın kalbi incelten ve idraki arındıran etkilerini ayrıca kaydeder. Bu düzenin hedefinin çile değil denge olduğunu açıkça belirtir; açlığın kalbi incelten, idraki berraklaştıran faydalarını ayrı bir fasılda toplar. Böylece zikir istikameti korur; riyâzet, arzunun taşkınlığını mîzana çeker; kuvvetler taşkınlıktan işleyişe, dağınıklıktan ölçüye döner.⁴²

Halvet/uzlet, bu dengeyi derinleştiren içe dönüş imkânıdır. Kuşeyrî, halveti toplumsal kopuşa götürmeyen, ölçülü bir iç toparlanma olarak çerçeveler: kalabalık içinde bile kalbi Hakk ile meşgul tutma eğitimi.⁴³ Serrâc da "Allah ile yalnız kalma ve mahlûklardan kesilme" vurgusuyla halvetin hedefini tarif eder; böylece halvet, riyâzetin dış ölçüsünü iç sükûnete dönüştürür.⁴⁴

Bu yapıyı murâkabe ile muhâsebe sağlamaştırır. Ebû Tâlib el-Mekkî, günlük akışta nefsin düzenli denetimini yolun omurgası olarak görür ve bunu yapılanla yapılamayanın tartılması, hevâyı besleyen alışkanlıkların tespiti ve bunların tedricen azaltılması şeklinde tarif eder. Aynı çerçevede orucu yalnız fikhî hükümlerle sınırlamaz; onu kalbi hafifleten ve dikkati keskinleştiren bir disiplin olarak açıklar.⁴⁵ Böylece murâkabe ile muhâsebe,

40 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 255-260.

41 Gazzâlî, *İhyâ*, 3/48.

42 Gazzâlî, *İhyâ*, 3/79.

43 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 344.

44 Ebû Naşr es-Serrâc, *el-Lüma' fi târihi't-taşavvufi'l-İslâmî*, thk. Kâmil Mustafa el-Hindâvî (Beyrut: Dârü'l-kütübi'l-ilmîyye, 2001), 143.

45 Ebû Tâlib el-Mekkî, *Kütü'l-kulûb fi mu'âmelati'l-mahbûb*, thk. Âsım İbrahim el-Keyyâlî (Beyrut: Dârü'l-kütübi'l-ilmîyye, 2005), 1/132-137.

zikrin kurduğu yönü ve riyâzet ile halvetin sağladığı dengeyi iç denetime bağlar; yol, kişi için taşınabilir ve sürdürülebilir bir düzen hâline gelir.⁴⁶

Özetle, bu bölümde ele alınan yöntemler birbirini tamamlayan halkalar olarak görünmektedir. Zikir kalbin uyanıklığını sürdürür; riyâzet arzu akışını i'tidale çeker; halvet/uzlet dikkati toplar; murâkabe ile muhâsebe ise bütüne süreklilik kazandırır. İhlâs bu düzenin merkez ölçütü olarak öne çıkmaktadır. Niyet berraklaştıkça ameller gösteriştten uzaklaşma ve ölçüye yönelme eğilimi gösterir; benlik iddiasının geri çekildiği ve huzurun belirginleştiği gözlenir. Sürecin kademeli ilerlediği, ifrat ve tefritten kaçınma ve “az ama devamlı” ilkesinin benimsendiği anlaşılmaktadır. İlerlemenin işaretleri, kişinin hemen tepki vermek yerine bir an durabilmesi, dilini daha ölçülü ve isabetli kullanması, ibadet ve günlük düzenini aksatmadan sürdürmesi ve ilişkilerinde güven ile merhametin artması olarak özetlenir. Aksamalar olduğunda işleyen iç denetim döngüsü; gün içinde murâkabe ile fark ediş ve gün sonunda muhâsebe ile düzeltme; riyâzet alanında ise kademeli azaltma ve sınır/vakitlerin yeniden ayarlanması biçiminde tanımlanmaktadır. Bu bulgular birlikte okunduğunda, emmâre bağlamında dağınık seyreden istek ve tepkilerin zamanla ölçüye yöneldiği ve istikâmetin belirginleştiği söylenebilir.

2. Dördüncü Yol Öğretisinde Güdüsel Merkez

Dördüncü Yol öğretisinin anlaşılması, yalnızca teorik çerçevesinin değil, aynı zamanda insan yapısına ilişkin geliştirdiği özgün kavrayışın da ortaya konmasını gerektirir. Bu bağlamda, öncelikle öğretinin tarihsel ve düşünsel konumuna kısaca değinmek, ardından insanın çok yönlü işleyişini açıklamak için ortaya konulan dört merkez kuramını ele almak gerekir. Bu kuram içinde özellikle ‘güdüsel merkez’, hem bedensel işlevlerin idaresi hem de ruhsal dönüşüm sürecindeki kritik konumu itibariyle ayrı bir dikkat ister. Dolayısıyla aşağıdaki alt başlıklarda sırasıyla Dördüncü

46 Bu çalışmada nefis terbiyesine ilişkin geniş uygulama yelpazesinden dört çekirdek yöntemi seçildi: zikir, riyâzet, halvet/uzlet ve murâkabe-muhâsebe. Seçim ölçütlerimiz: 1. Erken ve klasik kaynaklarda müşterek yer almaları, 2. Şehvet-gadab-i'tidal eksenine doğrudan temas etmeleri, 3. Uygulamada ölçü ve devam ilkesini taşıyıcı olmalarıdır. Sohbet, hizmet, tilâvet-te-debbür, infak, tevbe, sabır-şükür, semâ, râbıta ve benzeri unsurlar bu makalenin hacim sınırlılığı sebebiyle ayrıca ele alınmamıştır.

Yol'un genel çerçevesi, merkezlerin yapısı, gûdûsel merkezın tanıımı ve bu merkezın ruhsal gelişimde üstlendiği rol ayrıntılı biçimde incelenecektir.

2.1 Dördüncü Yol'a Genel Bakış

G. I. Gurdjieff'in sisteminde "Dördüncü Yol" yalnızca bir pratikler dizisi değil, aynı zamanda insanın varoluşuna dair kapsamlı bir ontolojik ve pedagojik iddiadır. Ona göre insan, doğuştan "tamamlanmış" bir varlık değildir; bilinçli gelişim için belli bir uyanış sürecinden geçmesi gerekir. Bu bağlamda Gurdjieff, klasik geleneklerdeki üç yol ayrımına dikkat çeker: "fakir yolu" (bedenin ve zahidin disiplini), "keşiş yolu" (duygusal bağlılık ve iman disiplini) ve "yogi yolu" (zihinsel yoğunlaşma ve meditasyon). Bu üç yol, tek boyutlu gelişim sağladıkları için insanda bütünlüklü bir dönüşüm meydana getiremezler.⁴⁷ Dördüncü Yol'un felsefi iddiası, bu üç disiplinin esaslarını gündelik yaşamın içerisinde bir araya getirerek, zihinsel, duygusal ve bedensel boyutları aynı anda dönüştürmektir.⁴⁸

Dördüncü Yol'un en dikkat çekici yönlerinden biri, inziva şartı olmaksızın uygulanabilir bir "içsel çalışma" öngörmesidir. Klasik tarikat veya manastır yapılarının aksine, bu yol, kişinin günlük yaşamındaki ilişkiler, sorumluluklar ve çatışmalar içinde farkındalık geliştirmesini esas alır.⁴⁹ Eleştirmenlere göre bu durum, inzivanın sağladığı süreklilik ve yoğun dikkatin yitirilmesine yol açabilir. Ancak savunucular, gündelik yaşamda yürütülen bu pratiğin bireyi "anında test" durumlarına sokarak öğrenilenleri soyut kavramlardan somut deneyimlere dönüştürdüğünü ileri sürer.⁵⁰ Dolayısıyla Dördüncü Yol'un yalnızca teknik bir disiplin değil, aynı zamanda yaşamın bütününe kuşatan bir felsefe olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, yöntemin aktarımı konusunda da tartışmalar bulunmaktadır. Gurdjieff öğretisini çoğunlukla küçük gruplar, özel toplantılar ve bireysel rehberlik üzerinden aktarmış, bu da ona "yaşayan aktarım" niteliği kazandırmıştır. Ancak sonraki dönemlerde öğrencileri tarafından yapılan sistematikleştirme girişimlerinin, bu canlı boyutu zayıflattığı ve

47 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 28-30.

48 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 44-47.

49 James Moore, *Gurdjieff: The Anatomy of a Myth* (Shaftesbury: Element Books, 1991), 112-114.

50 Rodney Collin, *The Theory of Celestial Influence* (London: Vincent Stuart, 1954), 19-20.

öğretinin giderek daha “kitabî” bir forma büründüğü ifade edilmektedir.⁵¹ Bu durum, Dördüncü Yol’un teorik bütünlüğü ile tarihsel uygulamaları arasında eleştirel bir mesafenin ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Dördüncü Yol, insanı 1’den 7’ye uzanan basamaklarla anlatır. İlk üç basamak, büyük ölçüde alışkanlıklarla akan “mekanik” hayatı; 4. basamak, çalışmayla içeride bir ağırlık merkezinin oluşmasını; 5-7 ise daha derin uyanıklık hâllerini ifade eder. Bu dizide “1 numaralı insan”, hayatını çoğunlukla beden ve içgüdülerin otomatik itkileriyle sürdüren kişidir: Neye yöneldiğini ya da neye tepki verdiğini çoğu kez sonradan fark eder; davranışları refleksler ve yerleşmiş alışkanlıklardan beslenir. Bu bir yargı değil, çalışmanın başlangıç noktasını gösteren tanımlamadır. Amaç, bu otomatik akışı fark edip gözlem altına almaktır.⁵² “1 numaralı insan” şunu gösterir: otomatiklik, tepkilerin ait olduğu merkezi gördüğümüzde çözülmeye başlar. Bu nedenle sıradaki başlıkta dört merkezin yapısı ve birbirleriyle ilişkisi ele alınacaktır.

2.2. Dört Merkez Kuramı

Gurdjieff’in öğretisinde insan psikolojisi, temel olarak “üç beyin” veya “üç merkez” (zihinsel, duygusal ve fiziksel) esasına dayanmakla birlikte; fiziksel merkezin kendi içinde iki ayrı doğaya sahip olması nedeniyle pratikte “dört merkez” kuramı olarak incelenir. Bu kurama göre insan bedeni ve psikolojisi, birbirinden farklı ancak karşılıklı etkileşim içinde olan dört ana işlevsel merkez tarafından yönetilir: Entelektüel merkez, duygusal merkez ve fiziksel merkezin alt bileşenleri olan hareket merkezi ile güdüsel merkez.⁵³ Her merkezin, kendine özgü işlevleri, algı biçimleri, bedensel bir lokasyonu ve enerji kullanımı vardır. Bu model, hem insan doğasına bütüncül bir bakış sağlaması hem de farklı disiplinlerden unsurları sentezlemesi açısından, Batı’daki psikolojik tipolojilerden ayrılır.⁵⁴ Ancak modern psikolojiyle karşılaştırıldığında, bu merkeziliğin

51 William Patrick Patterson, *Taking with the Left Hand: Enneagram Craze, People of the Bookmark, - the Mouravieff “Phenomenon”* (Fairfax, CA: Arete Communications, 1998), 64-66.

52 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 79-81.

53 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 34-37.

54 Moore, *Gurdjieff, The Anatomy of a Myth*, 112-114.

ampirik verilerle doğrudan desteklenmediği; daha çok deneyimsel gözleme dayalı olduğu görülür.

Yeri kafa ve beyin olan entelektüel merkez; düşünme, analiz, soyutlama, bilgi işleme ve plan yapma gibi süreçlerden sorumludur. Gurdjieff, bu merkezin aşırı kullanıldığında gerçeklikten kopma tehlikesine dikkat çekerken, merkezin mekanik halinin “kafada gevezelik” olarak bilinen durdurulamaz içsel diyaloglara ve entelektüel kibre dönüşebileceğini vurgular.

Hatalı çalıştığında ise zihin, aslında hissetmesi gereken bir durumda, örneğin bir sanat eserine bakarken, hissetmek yerine “analiz” yapmaya başlar. Benzer şekilde, bedensel bir içgüdüyü veya sezgiyi “mantiğe bürümeye” veya duyguları “düşünmeye” çalışarak kendi alanı dışına çıkar.⁵⁵

İkinci merkez, duygusal merkezdir. Konumu göğüs bölgesi ve solar pleksus olan duygusal merkez, sevgi, korku, öfke, neşe gibi anlık duygusal tepkileri ve estetik algıyı yönetir. Bu merkezin mekanik hali, kontrolsüz duygusal tepkiler (ani öfke patlamaları veya hüzünlenme), olumsuz duygulara (kıskançlık, kendini acıma gibi) bağımlılık ve sürekli duygusal dalgalanmalar olarak kendini gösterir. Hatalı çalıştığında ise duygusal merkez, düşünme gerektiren bir konuda, örneğin bir matematik problemini çözerken, “hislerine göre” karar vermeye kalkışır. Bir diğer hatalı çalışma örneği de zihinsel bir endişeyi alıp onu devasa bir korkuya dönüştürmesidir.⁵⁶

Üçüncü ana merkez ise fiziksel merkezdir ve genellikle bedenle ilgili iki alt bölüme ayrılır: Hareket merkezi ve içgüdüsel merkez. Hareket merkezi, vücudun dışsal, iradeli veya alışılmış hareketlerini yönetir. Yürümek, konuşmak, araba kullanmak, jestler ve mimikler bu merkezin işlevidir. Mekanik hali ise bedendeki gereksiz gerginlikler (kasılmalar), tikler, duruş bozuklukları ve farkında olmadan yapılan otomatik hareketler (bacak sallamak gibi) olarak gözlemlenir. İçgüdüsel merkez ise bedenin içsel, otonom fonksiyonlarıyla ilgilidir. Nefes alma, sindirim, kalp atışı, cinsel içgüdüler ve beş duyu aracılığıyla tehlikeyi sezme gibi bedensel sezgiler bu merkezin alanıdır. Mekanik çalışması, stres kaynaklı sindirim sorunları gibi işlev bozuklukları, içgüdülerin körelmesi veya aşırı yeme gibi aşırılaşması şeklinde ortaya çıkar.⁵⁷

55 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 44-47.

56 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 34-37.

57 Collin, *The Theory of Celestial Influence*, 19-20.

Gurdjieff'e göre, "uyanık uyku" halindeki insanın temel sorunu bu merkezlerin çalışmasındaki bozukluktur. Bu bozukluk iki türdür: Birincisi dengesizliktir; bir merkezin diğerlerine hükmetmesi (fazla zihinsel, fazla duygusal veya fazla fiziksel olmak). İkincisi ise hatalı işlevdir; merkezlerin birbirinin işini çalması (zihnin hissetmeye, kalbin düşünmeye çalışması gibi), bu da enerjinin boşa harcanmasına ve içsel kaosa yol açar.⁵⁸ Merkezlerin sağlıklı işleyişi, her birinin kendi görev alanında kalması ve diğer merkezlerin işlevlerine gereksiz müdahalede bulunmamasıyla mümkündür. Dolayısıyla Dördüncü Yol pratiği, bu merkezleri ayırt etmeye, gözlemlemeye ve uygun işlev alanlarına yönlendirmeye dayanır.

Dört merkez kuramının güçlü yönü, insanın bilişsel, duygusal, motor ve içgüdüsel boyutlarını birlikte ele almasıdır. Eleştirel bir açıdan değerlendirildiğinde ise bu modelin modern nörobilimdeki beyin bölgeleri ayrımıyla birebir örtüşmediği görülür. Bununla birlikte merkezciliğin vurguladığı "işlevsel farklılık" fikri, günümüz sinirbiliminde kullanılan "beyin ağları" yaklaşımıyla kısmen paralellik göstermektedir.⁵⁹ Bu durum, Gurdjieff'in kuramının bilimsel bir teori olmaktan ziyade, pedagojik ve pratik amaçlarla kullanılabilir bir gözlem modeli olduğunu düşündürür.

Netice itibarıyla, bu işlevsel dört merkez kuramı, Dördüncü Yol çalışmalarında temel bir çerçeve sunar. Merkezlerin işlevleri ve etkileşimleri üzerine yapılan bilinçli gözlem, yalnızca kişisel farkındalık düzeyini artırmakla kalmaz, aynı zamanda enerjinin verimli kullanımına da hizmet eder. Bir sonraki başlıkta, bu merkezlerden biri olan güdüsel merkezin tanımı ve işleyişi üzerinde ayrıntılı durulacaktır.

2.3. Güdüsel Merkezin Tanımı

Gurdjieff'in dört merkez kuramında güdüsel merkez (instinctive centre), yaşamın devamını sağlayan otomatik ve çoğu zaman bilinçdışı işlevlerin merkezi olarak tanımlanır.⁶⁰ Bu merkez; solunum, kalp atışı, sindirim, bağışıklık tepkileri gibi biyolojik süreçlerin yanı sıra, hayatta kalma refleksleri ve korunma içgüdülerini yönetir. Günlük yaşamda çoğu insan, bu merkezin varlığını ancak işleyişinde bir aksama olduğunda fark eder.

58 Collin, *The Theory of Celestial Influence*, 19-20.

59 Patterson, *Taking with the Left Hand: Enneagram Craze*, 64-66.

60 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 82-83.

Gurdjieff bu nedenle güdüsel merkezin “sessiz hizmetkâr” niteliğini vurgular.⁶¹ Modern nörobilim açısından bakıldığında, bu işlevlerin büyük ölçüde beyin sapı ve otonom sinir sistemi tarafından yürütüldüğü görülür; bu da güdüsel merkezin fizyolojik bir paraleli olabileceğini düşündürmektedir.⁶²

Güdüsel merkez yalnızca biyolojik süreçlerle sınırlı değildir; bedensel “zekâ” (body intelligence) olarak adlandırılabilir, çevreye hızlı uyum sağlama kapasitesini de içerir. Örneğin, tehlike anında vücudun ani kasılması ya da yara aldığı anda kanamanın durması gibi tepkiler, bilinçli düşünce sürecine gerek kalmadan gerçekleşir. Bu yönüyle merkez, doğrudan deneyimle öğrenilmiş hayatta kalma stratejilerinin de deposu olarak işlev görür.⁶³ Ancak bu stratejiler, yanlış koşullar ve travmatik deneyimler sonucu bozulabilir. Örneğin, gerçek bir tehdit yokken sürekli “tetikte” olmak, merkezin doğal dengesini yitirdiğinin göstergesidir.

Gurdjieff’e göre güdüsel merkezin yanlış çalışmasının en yaygın sebeplerinden biri, diğer merkezlerin işine müdahalesidir. Özellikle duygusal merkezin aşırı uyarılması, güdüsel merkezde kronik gerginliklere yol açabilir.⁶⁴ Bu durum, kas sertlikleri, nefes darlığı ya da sindirim bozuklukları gibi bedensel sorunlarla kendini gösterir. Burada dikkat çekici nokta, Dördüncü Yol’un bu bozulmaları “hata” olarak değil, farkındalık için “veri” olarak görmesidir. Yani amaç, merkezin işleyişini zorla değiştirmek değil; onu gözlemleyerek, yanlış işleyen kalıpların kendiliğinden çözülmesini sağlamaktır.

Sonuçta güdüsel merkez, Dördüncü Yol pratiğinde yalnızca biyolojik bir yapı olarak değil, bilinçli gelişim sürecinde temel bir kaynak olarak ele alınır. Bu yaklaşım, bedensel farkındalığın ruhsal ilerleme ile doğrudan bağlantılı olduğunu savunan modern somatik psikoterapi yaklaşımlarıyla da kısmen örtüşmektedir.⁶⁵ Bir sonraki başlıkta, merkezin bu potansiyelinin ruhsal gelişim açısından nasıl değerlendirildiğini, enerji yönetimi ve öz gözlem bağlamında inceleyeceğiz.

61 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 90-94.

62 Stephen W. Porges, *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation* (New York: W. W. Norton, 2011), 29-31.

63 Maurice Nicoll, *Psychological Commentaries on the Teaching of Gurdjieff and Ouspensky* (London: Vincent Stuart, 1952), 1/215-217.

64 Moore, Gurdjieff, *The Anatomy of a Myth*, 144-147.

65 Peter A. Levine, *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness* (Berkeley: North Atlantic Books, 2010), 42-45.

2.4. Gdsel Merkezin Gerçek Benliğin Keşfindeki Rolü

Dördüncü Yol'da gerçek benliğin keşfi, merkezlerin eşgüdümüyle ilerleyen dinamik bir süreçtir; burada gdsel merkezin payı, gündelik otomatikliği taşıyan altyapıyı "farkındalık için veri"ye dönüştürme imknından gelir. Gurdjieff'in vurgusu, bu merkezin baskılanması değil, işleyişinin bilinçli dikkat altında gözlemlenmesidir. Zira otomatik akışın ayırt edilmesi, "uyanıklık" için gerekli ilk boşluğu açar.⁶⁶ Bu noktada, gdsel merkezin ürettiği tepkileri tanımadan yapılan "manevî ilerleme" iddiaları çoğu zaman benliğin yeni bir savunma biçimine dönüşür. Ouspensky'nin ifadesiyle, "yanlış merkezin çalışması" fark edilmeksizin süren her çaba, enerjiyi tktir ve öz-değişimi erteler.⁶⁷

z-gözlem bu nedenle temel yöntemdir; fakat burada tartışmalı olan, gözlemin pasif tanıklık mı, yoksa ince ayarlı müdahale ile desteklenen aktif bir süreç mi sayılacağıdır. Gurdjieff izgisi, ilk aşamada müdahaleyi geri planda tutar; önce "neyin, nerede, nasıl işlediği"ni görmeye çağırır.⁶⁸ Jeanne de Salzmann'ın kayıtları, bu görmenin "bedende duyumsanan süreklilik" düzeyinde yerleştiğini, bedensel titreşim-nefes-gerilim üçgeninin dikkatle taşındığını gösterir.⁶⁹ Buna karşılık modern somatik yaklaşımlar, erken aşamada nazik regülasyon hamleleri (rneğin nefesin derinliği, postürün mikrodzeltmeleri) nerir. Bu, Dördüncü Yol'un "gözlem-uyum" ilkesini zayıflatmaz; aksine yönteme pedagojik bir araç ekler.

Enerji boyutu olmaksızın gerçek benliğin keşfi fikri Dördüncü Yol'da düşünülemez. Nicoll'n yorumlarında, insanın "enerji bütçesi"nin büyük kısmı gereksiz kas tonusu, yerinde olmayan alarm tepkileri ve inatçı alışkanlıklar yüzünden boşa harcanır.⁷⁰ öz gözlemlerle fark edilen her mikro-kaçak, küçük bir tasarruf imkânı sunar. Ouspensky'nin "Bilinçli çok" kavramı tam da burada anlam kazanır: Uygun bir anda yerleştiren farkındalık, zincirleme otomatikliği keser ve daha "ince" enerjilerin birikmesine yol açar.⁷¹ Böylece gdsel merkezin ham akışı, duygusal

66 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 112-120.

67 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 90-93.

68 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 196-201.

69 Jeanne de Salzmann, *The Reality of Being*, 88-93.

70 Nicoll, *Psychological Commentaries on the Teaching of Gurdjieff and Ouspensky*, 1/210-218.

71 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 196-201.

ve entelektüel merkezlerin gereksiz yüklerinden arındırılarak daha üst seviyelere taşınabilir.

“Disiplin” ile “uyum” arasındaki fark da burada keskinleşir. Gûdûsel merkezın zorla bastırılması, kısa vadede “düzen” duygusu verebilir; fakat uzun vadede bedensel zekâyı köreltir. Gurdjieff’in kastettiği, merkezın doğal programlarını bilince açarak onları doğru yer–doğru zamanda çalışır kılmaktır.⁷² Bu nokta, kültürel koşullanmanın etkisini problematize etmeyi gerektirir. Alışkanlıkların önemli bir kısmı biyolojik değil, öğrenilmiş reflekslerdir. Moore’un belirttiği gibi, sonraki dönem Gurdjieff okumalarında bu toplumsal ve kurumsal katman yeterince açılmadığında, yöntem bireysel iradeye aşırı yük bindirebilir.⁷³ Eleştirel bir okuma, uyum stratejisini kişisel–kültürel haritalarla birlikte değerlendirmeyi gerektirir.

Çağdaş psikofizyoloji bu çerçeveyi kısmen doğrular, kısmen dönüştürür. Polivagal teori, tehdit algısının otonom düzenleme üzerindeki etkisini ve “güven sinyalleri”nin bedensel-duygusal eşgüdümü nasıl mümkün kıldığını gösterir.⁷⁴ Somatik travma modelleri ise, mikro düzeyde “yaklaş-kaçınma” oyunlarıyla aşırı tetikteki sistemleri yeniden pencere içine çekmeyi önerir.⁷⁵ Dördüncü Yol bu teknik ayrıntıları vermez; ancak “bedende kalmış dikkat” ve “şimdiye yönelen hatırlama” çağrısı, klinik terminolojiye çevrildiğinde dikkat-interosepsiyon-regülasyon üçlüsüne karşılık gelir. Yöntemler farklı olsa da hedefte bir kesişim vardır: otomatikliği görünür kılmak ve enerjii kıymetli olana yöneltmek.

Önceki değerlendirmelerle birlikte düşünüldüğünde, bu tablo gûdûsel merkezın ruhsal tekâmülde kritik bir eşik olduğunu ortaya koymaktadır. Bu merkez, yalnızca biyolojik işleyişin ötesinde, düşünsel faaliyetlerle de irtibat kurabilen bir ara alan niteliğindedir. Bununla birlikte bazı sınırlılıklar da göz ardı edilmemelidir: Dördüncü Yol literatüründe merkezın toplumsal ve tarihsel boyutları yeterince işlenmemiş, ayrıca öz gözlemin nefes, duruş ve ritim gibi pratiklerle nasıl destekleneceği ayrıntılı biçimde açıklanmamıştır. Buna rağmen yöntem; dikkat terbiyesi, enerji tasarrufu ve kendini hatırlama ilkeleri etrafında bütünlüklü bir çerçeve

72 Gurdjieff, *Life Is Real Only Then, When 'I Am'* (New York: Triangle Editions, 1975), 134-139.

73 Moore, *Gurdjieff: The Anatomy of a Myth*, 205-212.

74 Porges, *The Polyvagal Theory*, 35-44.

75 Levine, *In an Unspoken Voice*, 52-60.

sunmaktadır.⁷⁶ Bu noktadan sonra, tasavvufun nefs-i emmâre terbiyesi ile Dördüncü Yol'daki güdüsel merkez çalışmasının benzerlik ve farklılıklarının incelenmesi anlamlı hâle gelmektedir.

3. Güdüsel Merkez ve Nefs-i Emmâre Arasında Karşılaştırmalı İnceleme

Bu bölümde, daha önce ayrı ayrı ele alınan nefs-i emmâre ve güdüsel merkez kavramları, karşılaştırmalı bir bakışla incelenecektir. Her iki gelenek de insanın en alt düzeydeki otomatik ve kontrolsüz eğilimlerine dikkat çekse de tasavvufun ahlâkî–manevî çerçevesi ile Dördüncü Yol'un pedagojik–psikolojik yaklaşımı farklı vurgulara sahiptir. Dolayısıyla burada öncelikle kavramsal benzerlikler, ardından temel farklılıklar, son olarak da bu farklılıkların teorik anlamı tartışılacaktır. Böylece, iki geleneğin insanın dönüşümüne dair sunduğu imkânlar ve sınırlar daha açık biçimde ortaya konacaktır.

3.1 Kavramsal Benzerlikler

Güdüsel merkez ile nefs-i emmâre, farklı kültürel ve metafizik geleneklerden doğmuş olmalarına rağmen, insan varoluşunun en ilkel, otomatik ve çoğu zaman bilinçdışı işleyişlerini temsil etmeleri bakımından dikkat çekici bir benzerlik taşır. Gurdjieff'in öğretisinde güdüsel merkez, solunum, sindirim, dolaşım gibi bedensel süreçlerin yanı sıra tehlike karşısında verilen refleksif tepkileri yöneten temel bir odak olarak tanımlanır. Ona göre insan çoğunlukla bu merkezin otomatik işleyişinin diğer merkezleri de otomatikleştirmesi neticesinde kişi “uykuda” bir hayat sürer ve makine gibi tekrarlayan davranış kalıpları sergiler.⁷⁷ Tasavvufta ise nefs-i emmâre, ayette geçen ifadesiyle “kötülüğü emreden benlik”-tir,⁷⁸ insanın hem biyolojik dürtülerinin hem de ahlâkî zaaflarının kaynağı olarak görülür. Böylece her iki kavram da insanın üzerinde bilinçli kontrol kuramadığı, çoğunlukla otomatikleşmiş içsel bir kuvveti işaret eder. Bu benzerlik, sadece işlev düzeyinde değil, gaflet ve uyanış anlayışlarında

76 Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* (New York: Delacorte Press, 1990), 84-90.

77 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 50-51.

78 Yûsuf 12/53.

da paralellik arz eder. Gurdjieff'e göre insanın temel sorunu, "uyanık olduğunu zannetmesine rağmen aslında uykuda" yaşamasıdır.⁷⁹

Mevlânâ ise "ölmeden önce ölmek" ve "uykudan uyanmak" temalarıyla tasavvufi terbiyenin başlangıcını uyanıklık bilinci olarak kurgular.⁸⁰ Nefs-i emmârenin galebe çaldığı kişi, bu uykunun mahkûmudur; Dördüncü Yol'da bu durum güdüsel merkezin otomatikliğiyle açıklanırken, tasavvufta nefsin galebesi ve gaflet kavramlarıyla ifade edilir. Her iki yaklaşım da dönüşümün başlangıç noktası olarak "farkındalık" ve "uyanış"ı görür.

Dikkate değer bir başka benzerlik, dürtülerin insandaki yansımalarıdır. Gurdjieff, güdüsel merkezin enerji biçiminin diğer merkezlerin farklı enerji biçimlerine sızarak merkezlerin tamamının yanlış çalışmasına sebebiyet vermesi ile kronik gerginliklerin ve bedensel bozuklukların ortaya çıktığını, bu sebeple öz-gözlemin zorunlu olduğunu vurgular.⁸¹ Gazzâlî de nefs-i emmârenin dizginlenmediğinde kişiyi hevâ ve şehvetin esiri kıldığını, bunun da hem bedene hem kalbe zarar verdiğini ifade eder.⁸² Hem güdüsel merkez hem de nefs-i emmâre, denetimsiz bırakıldığında insanın içsel dengesini bozan ortak bir kaynaktır.

Bir başka ortak nokta, her iki yaklaşımda da bu düzeyin dönüşümünün mümkün olmadığını, fakat zorlu oluşudur. İbnü'l-Arabî, nefsi zatı itibarıyla "emmâre" saymaz; kabiliyeti bakımından fucûr ile takvâ ilhamına açık bir mahal oluşunu vurgular ve nefsin tezkiyesini sülûkün başındaki asli ödevlerden biri olarak ele alır.⁸³ Gurdjieff ise güdüsel merkezin ancak sürekli öz-gözlem ve "hatırlama" ile arınabileceğini söyler.⁸⁴ Bu yönüyle her iki sistem de insanın doğuştan getirdiği otomatiklikten bilinçli bir hâle doğru yönelmesinde benzer bir metodolojik çizgi ortaya koyar.

Sonuç olarak, güdüsel merkez ile nefs-i emmâre, hem işlevsel tanımları hem de dönüşüm süreçleri bakımından paralellikler taşır. Her ikisi de insanda bilinçsiz, otomatik ve kontrolsüz bir işleyişe işaret eder; aynı zamanda insanın hakikate erişim yolculuğunda ilk aşamada dönüştürülmesi gereken sahayı temsil eder. Bu kavramsal yakınlıklar, ilerleyen kısımlarda tartışılacak temel farkların daha berrak biçimde anlaşılmasına zemin hazırlar.

79 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 118-119.

80 Bk. Mevlânâ, *Mesnevî*, 4/b 3123-3124; 5/b 319; 5/b 322; 5/b 324; 5/b 326; 5/b 328-335.

81 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 82-83.

82 Gazzâlî, *İhyâ'*, 3/45-47.

83 İbnü'l-Arabî, *el-Fütûhâtü'l-Mekkiyye*, 2/419-429.

84 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 220-221.

3.2 Temel Farklılıklar

Güdüsel merkez ile nefis-i emmâre arasındaki en belirgin fark, onların ontolojik düzlemdeki konumlanışlarıdır. Gurdjieff'in tanımına göre güdüsel merkez, insanın biyolojik varlığını sürdürmesini sağlayan "otomatik" merkezlerden biridir; temel görevi bedeninin korunması, beslenmesi, iç organlarının dengede tutulması ve tehlikelerden kaçınma refleksidir.⁸⁵ Bu merkez, doğası gereği ahlâkî bir değer taşımaz; ne "iyi" ne de "kötü"dür, yalnızca işlevseldir.

Tasavvufî kaynaklarda nefis-i emmâre yalnızca bedensel arzuların kaynağı değil, aynı zamanda gizli kibir, riya, haset ve gaflet gibi kalbî marazların da zemini olarak görülür.⁸⁶ Kuşeyrî, nefsi hevâ ve şehvetle kişiyi aldatmaya meyilli, kınanmış huyların mahalli bir iç kuvvet olarak tasvir eder; selâmetin nefisine muhalefet, murâkabe ve riyâzetle mümkün olduğunu vurgular.⁸⁷ Hucvîrî ise kimi kimseler için "kendi nefsinin Hak ile arasında perde" bulunduğunu belirterek perde temasını açıklar.⁸⁸ Bu durum Dördüncü Yol'da enerjisini güdüsel merkezden alan duygusal merkezin negatif işleyişiyle ilişkilendirilir. İç gözlem sayesinde özdeşleşme sürecinin fark edilmesi, duygusal merkeze güdüsel merkezden sızan bu yoğun enerjinin önüne geçme imkânı verir. Böylece duygusal merkez kendi asli enerjisiyle çalışmaya başladığında sahte benliklerin insan üzerindeki hâkimiyeti zayıflar; çünkü bu benlikler, merkezlerin yanlış çalışmasından beslenir. İç gözlemlerle fark edilen sahte benlikler ve bu benliklere bağlı imajinasyonlar ortadan kalktıkça, özün kaderine bağlı yaşamsal rezonans açığa çıkar. Dördüncü Yol'da buna "manyetik merkezin cazibesi" denir.⁸⁹ Bu kavramın tasavvuftaki "himmet" anlayışını çağrıştırdığı söylenebilir; Cürcânî, "himmet"i kalbin bütün ruhanî kuvvetleriyle Hakk'a yönelişi olarak tanımlar.⁹⁰

Özdeşleşmenin ardındaki mekanizma çoğunlukla güdüsel merkezin hayatta kalmaya yönelik yoğun enerjisinin duygusal merkeze sızması ve bu merkezin kendi öz enerjisiyle çalışamaz hale gelmesidir. Özdeşleşmenin

85 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 82.

86 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 119.

87 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 137-224.

88 Hucvîrî, *Keşfü'l-Mahcûb*, 384-387.

89 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 140-146.

90 Ali b. Muhammed el-Cürcânî, *et-Ta'rifât*, (Beirut: Dârü'l-kütübü'l-ilmîyye, 1983), "himmet", 55.

sonlandırılması ise güdüsel merkezin dışsal hayattaki tüm varoluşsal süreçlerde hayatta kalma güdüsüyle ilişkili olarak kendisini merkezde konumlandırması ve bu konumu duygusal merkeze aktarmasıyla ortaya çıkan sahte benliklerin ortadan kaldırılmasını hedefler.⁹¹ Bu bağlamda tasavvufta riyazetin amacı, güdüsel merkezin hayatta kalma enerjisinin açlık ve benzeri yaşamsal pratiklerle asgariye indirgenmesi, ardından bu yoğun enerjinin billurlaştırılarak bilinç düzeyine çıkarılması ve gözleme açık hale getirilmesidir.⁹² Dördüncü Yol'da ise riyazetin bu rafine ve yoğun pratiği yerine, hayatın akışıyla uyumlu, daha seyrek fakat süreklilik arz eden bir yöntem benimsenir.⁹³

Dördüncü Yol'da güdüsel merkez, bastırılması değil, doğru konumlandırılması gereken bir merkezdir. Yanlış işleyişi -örneğin gereksiz korkular, aşırı yeme veya bedensel ihmaller- bireyin hem fiziksel hem de ruhsal gelişimini sekteye uğratar.⁹⁴ Bu nedenle hedef, merkezin diğer merkezlerle (entelektüel, duygusal, hareket) uyumlu çalışmasını sağlamaktır. Tasavvufta ise nefis-i emmâre kendi başına bırakıldığında uyum sağlamaz; mutlaka zühd, riyâzat, zikir ve murâkabe gibi yöntemlerle dönüştürülmesi gerekir.⁹⁵

Bu farklılık, nihai hedeflerde daha açık bir şekilde ortaya çıkar. Dördüncü Yol'da amaç, bilinçli farkındalığın sürekliliği ve "kalıcı benlik" (*permanent I*) inşasıdır.⁹⁶ Bu, bireyin kendi üzerinde çalışarak varlığını inşa etmesini hedefler. Tasavvufta ise, özellikle asıl hedef "benliğin yok olması" (*fenâ fillâh*) ve "Allah'ta bekâ"ya erişmektir.⁹⁷ Burada bireysel benliğin korunması değil, ilâhî varlıkta erimesi esastır.

Son olarak, iki yaklaşımın dönüşüm yolları da ayrıştırır. Güdüsel merkezde dönüşüm, öz-gözlem ve merkezin ayrıştırılması ile başlar; kişi, hangi tepkisinin biyolojik ve otomatik olduğunu fark ederek bilinç alanına taşır.⁹⁸ Tasavvufta ise bu süreç, mücâhede (nefisle mücadele) ve

91 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 140-146.

92 Serrâc, *el-Lüma'*, 142-147.

93 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 46-49.

94 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 140.

95 Hucvîrî, *Keşfü'l-Mahcûb*, 384-387.

96 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 295.

97 Mevlânâ, *Mesnevî*, 1/b 1780.

98 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 89.

riyâzat (nefsin arzularını kırma) temelli ilerler.⁹⁹ Burada farkındalık tek başına yeterli değildir; iradenin ilâhî iradeye teslimi şarttır. Bu sebeple, Gurdjieff'in sisteminde dönüşüm "kendi üzerinde çalışma" (*self-remembering*) iken, tasavvufta dönüşüm *kulun kendi acziyetini idrak ederek Hakk'a yönelmesidir*.¹⁰⁰

Netice itibarıyla, her iki sistem insanın içsel dinamiklerini analiz etse de güdüsel merkez işlevsel bir biyolojik alan olarak nötrdür; nefis-i emmâre ise ahlâkî ve metafizik bir engel olarak değerlendirilir. Böylece, benzer fenomenleri işaret etseler de farklı varlık ve gaye anlayışları içinde konumlanırlar.

3.3 Teorik Farklılıkların Anlamı

Güdüsel merkez ile nefis-i emmâre arasındaki ayrım, yalnızca işlevsel düzeyde değil, derin bir ontolojik ve teleolojik zeminde de belirgindir. Tasavvuf, nefis-i emmâreyi ahlâkî ve metafizik bağlamda ele alırken, Gurdjieff'in Dördüncü Yol öğretisi güdüsel merkezi biyopsikolojik bir yapı olarak kavrar. Bu farklılık, her iki yaklaşımın insan doğasına bakışındaki temel yönelimleri anlamak açısından kritik bir mihenk taşıdır.

Erken dönem tasavvuf literatüründe nefsin kınanmış sıfatları (kibir, riya, hased, şehvet, gadap vb.) ayrıntıyla sayılır; bunların tedricî terbiyesi için riyâzet, mücâhede, murâkabe ve muhâsebe gibi yöntemler yolun prensipleri olarak aktarılır.¹⁰¹ Burada amaç, içgüdüsel eğilimleri tümünden ortadan kaldırmak değil; onları şer'î ölçü ve edep çerçevesinde dengeli bir işleyişe taşımaktır.

İbnü'l-Arabî, *Fütûhât*'ta nefsin 'perde' oluşunu; bu perdelerin zikir, edep ve ma'rifetle tedricen incelendiğini vurgular. İdraki ise 'hayal/barzah' mertebeleri üzerinden ontolojik bir zemine oturtur. Böylece varlığın tecellîleri hayal mertebesinde idrak edilir; perdeler aralandıkça idrak sahihleşir.¹⁰²

Dördüncü yol'da bu varlık alanı sanal ve sahte benliklerin zemininde var olan sahte kişilik kavramı üzerinden anlamlandırılır. Fakat bu vehmi varlık alanı ahlâkî olmaktan çok ontolojiktir. Gurdjieff'in güdüsel merkez

99 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 312-315.

100 Abdülkadir Geylânî, *el-Fethu'r-Rabbânî*, çev. Abdülkadir Akçiçek (İstanbul: Bedir Yayınevi, 1974), 44-46.

101 Serrâc, *el-Lüma'*, 142-147; Hucvîrî, *Keşfü'l-Mahcûb*, 384-387.

102 İbnü'l-Arabî, *Fütûhât-ı Mekkiyye*, 2/419-429.

anlayışı, ahlâkî mutlakiyetlerden bağımsızdır. Objektif ahlaka kavuşmak için merkezlerin tamamının kendi enerjileri ile çalışması ve dolayısıyla “öz”ün kaderine bağlı olarak özgün bir hayatın yaşanması istenir. Kötülük bu anlamda kavramsal olarak öğretide mekaniklik üzerinden ifade edilir. Tasavvuf ise kötülüğün işlenmesi bağlamında kişiye sorumluluk yükler. Gurdjieff’in öğretisinde ise mekanikliği aşma veya aşamama üzerinden bireye bir sorumluluk yükleme yoktur. Bu merkezin işlevi “hayatta kalma, bedensel güvenlik ve türün devamı” olarak açıklanır.¹⁰³ Burada güdüsel tepkiler, “doğal donanım” olarak görülür; problem, bu merkezin farkındalısız çalışmasıdır. Ouspensky’nin aktardığı üzere, Gurdjieff için mesele “güdülerin ortadan kaldırılması” değil, “bilince bağlanarak uyumlu çalışması”dır.¹⁰⁴ Dolayısıyla Dördüncü Yol’da güdüsel merkez, nötr bir başlangıç noktasıdır; tasavvufun nefs-i emmâreye atfettiği ahlâkî yük burada yoktur. Bu ayırım, Tanrı tasavvuruna da yansır. Tasavvufta nefsin dönüştürülmesi, Allah’a yaklaşmanın zorunlu şartıdır; nihai hedef “fenâ” ve “bekâ” ile mutlak bir ilahî yakınlık halidir. Mevlânâ’nın “Benliğini yamadıkça aşk ateşinde, Hakk’ın ateşine varamazsın”¹⁰⁵ ifadesi, bu ontolojik yönelimi özetler. Gurdjieff’te ise hedef, “kalıcı benlik” inşa etmektir; bu benlik, “kozmetik bilinç”le temas etse de Tanrı’ya mutlak teslimiyet değil, varlığın güçlendirilmesi üzerine kuruludur.¹⁰⁶

Sonuç olarak, nefs-i emmâre ve güdüsel merkez arasındaki fark sadece terimlere değil, insanın varlık yolculuğuna dair iki ayrı bakışa dayanır. Tasavvufta nefis, arınarak Hakk’ta yok olmayı hedefler; Gurdjieff’in öğretisinde ise güdüsel yapı, bilinçli varlığın temel taşı olarak düzenlenip güçlendirilir. Bu farklılık, insanın dönüşüm sürecinde izlenecek yolun yönünü belirler.

Sûfiler için gerçek kemâl, kişinin benliğini aşarak Allah’a vuslat etmesidir. Gurdjieff’in yolunda ise amaç, dağınık benlik parçalarını bir araya getirerek kalıcı bir bilinç ve irade kazanmaktır. Bilinçli irade aslında insanın gerçek benliğinin insanın hayatının bütününde kontrolü bilinçli biçimde ve evrensel bir idrak ile ele almasıdır. Bu da Gurdjieff öğretisinde insanın tanrısallığının amaçlandığını gösterir. Birinde “fenâ ve bekâ”

103 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 48.

104 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 162.

105 Mevlânâ, *Mesnevî*, 3/b 3054.

106 Gurdjieff, *Meetings with Remarkable Men* (New York: E. P. Dutton, 1963), 241.



kavramlarıyla dile gelen mutlak teslimiyet ve ilahî birlik; diğesinde ise “kalıcı benlik” ve “uyanıklık” ideali öne çıkar. Böylece her iki yol da insana dönüşüm imkânı sunar, fakat dönüşümün yönü farklıdır. Tasavvufta benlik silinerek hakikate erilirken, Dördüncü Yol’da benlik inşa edilerek süreklilik kazanır. Bu çerçevede, nefis-i emmâre ile güdüsel merkez arasındaki benzerlikler ve farklar, insanın iç dünyasında iki farklı dönüşüm yolunu işaret etmektedir. Sûfî gelenekte dönüşüm, benliğin Hakk’a teslimiyeti ve yok oluşu üzerinden açıklanırken, Gurdjieff’in öğretisinde aynı süreç, parçalanmış benliğin birleştirilerek kalıcı bir bilinç kazanması şeklinde anlaşılır. Buradan hareketle, her iki yaklaşımın insanın ruhsal tekâmülüne dair sunduğu hedefleri ve bu hedeflere ulaşma yöntemlerini daha yakından ele almak gerekir.

4. Dördüncü Yol ve Tasavvuf Öğretilerinde Ruhsal Tekâmülün Yönü

İnsanın varoluş serüveninde asıl mesele, hangi yöne doğru gelişeceği sorusudur. Tasavvuf da Dördüncü Yol da bu soruya kendi iç bütünlüğü içinde cevap arar. Bu bölümde, iki geleneğin tekâmülü yalnızca bireyin iç dünyasında değil, aynı zamanda evren tasavvurunda da nasıl konumlandığı incelenecektir. Ruhsal tekâmülün yönü; kimi zaman benliğin çözümlenerek aşkın bir hakikatte erimesi, kimi zaman da benliğin bilinçli bir bütünlük hâline gelmesi şeklinde yorumlanmıştır. Burada amaç, her iki öğretinin sunduğu hedeflerin, yöntemlerin ve dönüştürücü disiplinlerin mukayeseli biçimde değerlendirilmesi; böylece tekâmülün ahlâkî, bilinçsel ve varoluşsal boyutlarının bütünlüklü bir perspektifte ortaya konmasıdır.

4.1 Ruhsal Yolculuğun Başlangıcı: Otomatiklikten Uyanışa

Tasavvuf ve Dördüncü Yol öğretisi, insanın başlangıç hâlini tanımlarken dikkate değer bir ortaklığa sahiptir. Her iki gelenekte de insan, farkındalıktan uzak, alışkanlık ve şartlanmalarla yönlendirilen bir “otomatiklik” durumunda görülür. Gurdjieff, insanı “makine” metaforuyla tasvir eder; birey çoğu eylemini bilinçli iradeden ziyade mekanik tepkilerle

gerçekleştirir.¹⁰⁷ Gurdjieff'in "insan bir makinadır" ifadesi, bir değer-sizlik yargısı değil, aksine bir teşhistir. Buradaki amaç, otomatik hâlin farkına vararak onun ötesine geçmektir. Ouspensky de bu sürecin ilk şartını "insanın kendi otomatikliğini kabul etmesi" olarak ifade eder.¹⁰⁸ Tasavvuf geleneğinde ise başlangıç noktası, nefis mertebelerinin en alt basamağı olan nefis-i emmâredir. Erken dönem sufileri, bu hâli nefsin mezmûm huylarının baskınlığı ile açıklar; tedavi ise süreklilik ilkesine dayalı bir terbiye düzenidir. Zikir, murâkabe, muhâsebe ve riyâzet birbirini tamamlayan disiplinler olarak etkileri yok etmeyi değil, meşrû sınırlar içinde düzenlemeyi hedefler. Böylece ham eğilimler yönlendirilir; dikkat geçici uyarılardan kalıcı uyanıklığa taşınır ve yöneliş, şer'î-ahlâkî ölçülülük zemininde istikamet kazanır.¹⁰⁹

Her iki öğretide otomatiktikten çıkışı, sürekli öz-gözlem ve iç dene-timle mümkün görür. Gurdjieff'in "kendini hatırlama" (self-remembering) uygulaması, tasavvuftaki murâkabe ile dikkat çekici bir benzerlik arz eder. Buradaki farklılık, Dördüncü Yol'da farkındalığın bireysel bilinç inşasına yönelmesi, tasavvufta ise ilâhî hakikate teslimiyetin kapısını aralamasıdır. Neticede, otomatiktikten uyanış hem tasavvuf hem Dördüncü Yol için zorunlu ilk adımdır. Ancak birincisinde süreç, bireysel bilinç gelişimiyle sınırlıyken, ikincisinde bu uyanış insanı ilâhî hakikate taşıyan bir eşiğe dönüşür. Bu ayrım, ilerleyen aşamalarda nihai hedeflerin farklılığıyla daha da belirginleşecektir.

4.2 Farklı Nihai Hedefler

Dördüncü Yol ve tasavvuf öğretisi, başlangıç noktasındaki otomatiktikten uyanış sürecinde benzerlik gösterse de ulaştıkları nihai hedefler bakımından temelden ayrılır. Gurdjieff'in sistemi, insanın "kalıcı benlik" inşa etmesini ve bütün merkezlerini dengeli bir şekilde işleterek yüksek bilinç seviyesine ulaşmasını hedefler.¹¹⁰ Bu anlayış, bireyin varlığını kemale erdirmesi ve hayatı şuurulu bir şekilde idrak etmesi olarak özetlenebilir.¹¹¹

107 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 23.

108 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 143.

109 Serrâc, *el-Lüma'*, 142-147; Kuşeyri, *er-Risâle*, 224, 255; el-Mekki, *Kütü'l-kulûb*, 1/132-137.

110 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 145.

111 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 289.

Tasavvufta ise nihai hedef farklıdır: Yolculuk fenâ ile (benlik merkezli iddiadan arınma) açılır ve bekâ ile (kulu ilâhî yakınlık ve sebatla yaşatma) tamamlanır.¹¹² İbnü'l-Arabî, ilerlemenin “benlik davasını” bırakmakla mümkün olduğunu söyler. Fenâda benlik iddiası çözümler; bekâ billâhta kul, ilâhî rehberlik altında istikrar bulur. O andan sonra işler, kişisel övünçten değil, Allah’a yönelmeye sadakatten beslenir; teslimiyet ve edep kalıcı hâle gelir.¹¹³ Mevlânâ, *Mesnevî*’de bu dönüşümü anlaşılır benzetmelerle anlatır: “sirkenin bal denizinde erimesi”¹¹⁴ benliğin kendi tadını bırakıp ilâhî tada karışmasını, “taşın güneş karşısında lâl oluşu”¹¹⁵ nefis vasıfların nura göre hükmünü yitirmesini ifade eder; “Varlığı yoklukta buldum; varlığı yokluğa feda ettim.”¹¹⁶ beyti ise bu yönelişi özlü biçimde özetler.

Bu ayrım, yalnız yöntem değil ontoloji düzeyinde de belirgindir: Dördüncü Yol, benlik bütünlüğünü kurup iradeyi arındırma ve sağlamlaştırma yönünde ilerlerken; tasavvuf, tevhid idraki içinde benliği perde sayar ve benlik merkezli tasarruftan tecerrüt ile kullukta sebatı esas alır. Gazzâlî’nin *Mişkâtü’l-envâr*’ında vurgulandığı üzere, marifet kalbin nura açılmasıyla gerçekleşir; hedef, bu nurî idrake benlik gölgesi düşürmemektir.¹¹⁷

Özetle modern insan açısından bakıldığında, Gurdjieff’in sistemi öz-disiplin, farkındalık ve varlık bütünlüğü gibi konularda cazip bir model sunar. Ancak bu model, aşkın bir boyut taşımadığından daha çok psikolojik ve varoluşsal bir yöntem olarak kalır. Tasavvuf ise insanın derin manevi ihtiyaçlarına, özellikle aşkınlık ve ilahî vuslat arayışına cevap verir. Bu sebeple her iki yol, farklı arayışlara hizmet eden iki ayrı paradigma olarak görülebilir: Dördüncü Yol, “benliği olgunlaştırma”nın; tasavvuf ise “benliği yok etme”nin öğretisidir. Nihai hedefler bağlamında Dördüncü Yol, insanın kendi varlığını şuurlu bir biçimde olgunlaştırmasını öne çıkarırken; tasavvuf, bütün benlik iddiasını aşarak Hak’ta yok olmayı ve bekâyı amaçlar. Bu ayrım, bizi bir

112 Ahmed Sirhindî (İmâm-ı Rabbânî), *Mektûbât-ı Rabbânî*, çev. Ali Kara (İstanbul: Ahıska Yayınları, 2020), 1/431.

113 İbnü'l-Arabî, *Fusûsu'l-Hikem*, çev. ve şerh: Ekrem Demirli (İstanbul: Kabcacı, 2006), 80, 478-485.

114 Mevlânâ, *Mesnevî*, 5/b 2020-2025.

115 Mevlânâ, *Mesnevî*, 5/b 2025.

116 Mevlânâ, *Mesnevî*, 1/b 1735.

117 Gazzâlî, *Mişkâtü'l-envâr: Varlık, Bilgi, Hakikat*, çev. Mahmut Kaya (İstanbul: Klasik Yayınları, 2016), 43, 54, 81, 83.

sonraki başlık olan “Bilinçli İrade ile İlâhî Teslimiyet Arasında” konusuna taşımaktadır.

4.3 Bilinçli İrade ile İlâhî Teslimiyet Arasında

Dördüncü Yol ve tasavvuf, insanın dönüşümünde iradenin rolü konusunda köklü biçimde farklılaşır. Gurdjieff’in öğretisinde “bilinçli irade” (*conscious will*) insanın ruhsal evriminde temel araçtır.¹¹⁸ Ona göre sıradan insan “mekanik” tepkiler verir; özgürlüğe ulaşabilmesi için, kendi üzerinde çalışarak bilinçli bir merkez inşa etmesi gerekir. Bu süreç, gözlem, hatırlama ve disiplinli pratiklerle iradenin kas gibi güçlendirilmesini hedefler.¹¹⁹ Burada irade, bireyin kendi yaşamının öznesi hâline gelmesini sağlayan yaratıcı bir güç olarak kavranır.

Tasavvufta irade başlangıçta terbiye edici bir araçtır; nefsi ölçüye çağırır ve sülûke düzen verir. Yol ilerleyince iradenin konumu değişir. Nitekim Kuşeyrî, “irâde”yi kulun yönelişini Hakk’a çevirmesi olarak tanımlar; mürîd, kendi arzusunu geri plana alıp ilâhî muradı önceleyen kişidir. Böylece irade, ilk aşamada başlatıcı, ileri safhalarda Hakk’ın muradına uyum işlevi görür.¹²⁰ Gazzâlî, idraki “nurların tertibi” olarak tasvir eder; kulun iradesi kalbin istidadını hazırlamakla sınırlıdır, nûrun doğuşu ise bir mevhibedir.¹²¹ İmâm-ı Rabbânî çizgisinde bu seyir fenâdan sonra berraklaşır: gerçek hürriyet, kulun kendi tasarrufunda ısrar etmesinde değil, iradesini ilâhî iradeye bırakmasında görünür; bu hâl bekâ billâh ile temellendirilir.¹²² Böylece tasavvufî yolculukta irade, başlangıçta nefsin terbiyesinde aktif bir unsur iken, ilerleyen aşamalarda ilâhî iradede eriyerek yok olur.

Netice olarak bu iki yol, insanın özgürlük ile teslimiyet arasındaki dengeyi farklı kurar. Dördüncü Yol, bilinçli irade ve öz-disiplinle kişinin hayatını kendi kararları doğrultusunda şekillendirebileceğini savunur; öğretisini açık bir dinî öğretilere dayandırmaz, daha çok psikolojik-deneyimsel bir çerçevede kalır. Tasavvuf ise sülûkün sonunda gerçek

118 Gurdjieff, *Views from the Real World*, 201.

119 Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 320.

120 Kuşeyrî, *er-Risâle*, 347-352.

121 Gazzâlî, *Mişkâtü'l-envâr*, 32, 69.

122 İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbât*, 1/431.



özgürlüğün, kul iradesinin Allah'ın iradesine bırakılmasıyla mümkün olduğunu söyler; bu görüşü tevhid (Allah'ın birliği) ve bekâ (fenâdan sonra Hakk'la kalıcılık) anlayışı içinde, bütünlüklü bir manevî çatı olarak ortaya koyar. Böylece ilki “kendini yönetme”, ikincisi “teslimiyetle derinleşme” imkânını öne çıkarır.

Sonuç

İnsanın iç dünyasına dair yapılan her araştırma, onun ne kadar katmanlı ne kadar derin bir varlık olduğunu bir kez daha gösterir. Tasavvufun nefis teorisi ve Dördüncü Yol'un merkezler öğretisi, farklı geleneklerden doğmuş olmalarına rağmen, insanın dönüşüm yolculuğunu ele alma bakımından dikkat çekici bir ortaklığa sahiptir. Bu çalışmada, özellikle nefs-i emmâre ile güdüsel merkez arasında yapılan karşılaştırmalar, insanın en ilkel yönlerinin nasıl kavrandığını ortaya koymuştur.

Nefs-i emmâre, tasavvuf geleneğinde insanın kötülüğe meyyal, arındırılması gereken tarafı olarak tanımlanır. Bu, sadece bireysel zaafı değil, aynı zamanda insanın Allah'tan uzaklaşmasına sebep olan bütün yönelişlerini kapsar. Güdüsel merkez ise Gurdjieff'in sisteminde daha çok bedensel ve fizyolojik işlevlerin merkezi olarak görülür. Onun bakışında bu merkez, ahlâkî bir değer taşımaz; nötrdür. Bu farklılık, aslında iki geleneğin insana bakışındaki temel ayrımı da yansıtır.

Tasavvuf, insanın her katmanını doğrudan ahlâkî ve metafizik bir bağlama oturtur. Çünkü nihai hedef Allah'a yakınlıktır. Gurdjieff'in yaklaşımı ise daha çok insanın kendi iç dengesi ve bilinçli yaşamı üzerine kuruludur. Bu sebeple tasavvufta nefsin terbiyesi için zühd, riyazet ve teslimiyet öne çıkarken; Dördüncü Yol'da öz gözlem, disiplin ve iradenin güçlendirilmesi temel yöntemlerdir.

Her iki gelenek de başlangıç noktasında insanın otomatiklik ve bilinçsizlik içinde yaşadığını kabul eder. İnsan çoğu zaman kendini bilmez, davranışlarının sebebini anlamaz ve farkında olmadan tepkiler verir. Bu nedenle hem nefis terbiyesi hem de merkezlerin ayrıştırılması, insanı uyanışa çağırır. Ancak yollar, bu uyanışın yönü ve nihai hedefi konusunda ayrılır.

Tasavvufta uyanış, insanı Allah'a götüren bir yolculuktur. Burada irade, yalnızca ilk basamakta kullanılır; ardından tamamen terk edilir. Çünkü

kulun gerçek özgürlüğü, kendi iradesinden vazgeçip Allah'ın iradesine teslim olmasıyla gerçekleşir. Gurdjieff'in sisteminde ise irade, bütün yolculuk boyunca merkezî bir unsurdur. Kendi üzerinde çalışan insan, özgürlüğe kendi emeği ve bilinciyle ulaşır.

Bu fark, özgürlük ve teslimiyet ikileminin iki farklı çözümünü gösterir. Dördüncü Yol, bireyin özerkliğini yüceltirken; tasavvuf, bireysel özerkliği aşan aşkın bir bütünlüğü hedefler. Her iki bakış da insanın ihtiyaç duyduğu farklı yönlere hitap eder: Biri bireyin kendi ayakları üzerinde durmasını, diğeri ise kulluğun hakikatine yönelmesini öne çıkarır.

Nefs-i emmâre ve güdüsel merkez karşılaştırmasında dikkat çeken bir diğer nokta, dönüşüm yollarının farklılığıdır. Gurdjieff'in yöntemi, merkezin işlevlerini ayırıştırıp sağlıklı bir denge kurmayı amaçlar. Tasavvuf ise nefsi arındırıp ilâhî nura açmayı hedefler. Böylece biri yatay bir düzenleme yaparken, diğeri dikey bir yükselişi temsil eder.

Bu noktadan hareketle, insanın gelişim yolculuğu hem psikolojik hem de metafizik boyutlar içerir. Tasavvuf, bu süreci tevhid ufkunda anlamlandırır. Dördüncü Yol ise daha çok insanın dünyada bilinçli yaşamasına katkıda bulunur. Bu iki yaklaşım bir arada okunduğunda, insanın hem içsel düzenini kurması hem de aşkın bir anlam arayışına yönelmesi gerektiği anlaşılır.

Çalışma boyunca ortaya çıkan bir başka tespit, her iki geleneğin de öz gözleme büyük önem vermesidir. Kendi davranışlarını, niyetlerini, otomatik tepkilerini fark etmek hem nefis terbiyesinin hem de merkezlerin ayırıştırılmasının ilk adımıdır. Ancak tasavvuf, bu farkındalığı ilâhî bir murakabe ile bütünlerken; Gurdjieff'in sistemi bunu daha seküler bir dikkat eğitimi olarak ele alır. Bu farklılık, aynı zamanda iki geleneğin beslediği kaynakların da ayrılığını gösterir. Tasavvuf, vahiy ve sünneti esas alırken, Dördüncü Yol daha çok modern bireyin psikolojik ihtiyaçlarına cevap verir. Bu sebeple tasavvuf metafizik ve ahlâkî boyutları zengin bir şekilde içerirken, Dördüncü Yol bireyin pratik hayatında uygulanabilir disiplinler sunar.

Elde edilen bulgular ışığında söylenebilir ki, nefis-i emmâre ve güdüsel merkez benzerlikleri kadar farklılıklarıyla da insanın anlaşılmasına katkı sağlar. Bu kavramların karşılaştırmalı olarak ele alınması hem tasavvuf geleneğinin derinliğini hem de modern arayışların yönelimlerini daha iyi kavramamıza yardımcı olur. Bununla birlikte, bu iki yaklaşımı sentezleme

çabalarının dikkatli yapılması gerekir. Zira farklı kaynaklardan doğmuş olan gelenekler, aynı hedefe işaret etseler bile farklı dil ve yöntemler kullanırlar. Bu yüzden benzerlikleri fazla abartmak veya farkları göz ardı etmek, her iki mirasın da zenginliğini zedeleyebilir.

Bütün bu değerlendirmelerden sonra, şunu söylemek mümkündür: Tasavvuf ve Dördüncü Yol'un bazı yöntemleri, çağdaş insanın içsel dengesini bulmasında birlikte okunabilir. Özellikle öz gözlem, dikkat eğitimi ve irade disiplini gibi noktalar, tasavvufî pratiklerle desteklendiğinde daha bütüncül bir yaklaşım ortaya çıkabilir. Ancak bu yapılırken, tasavvufun ilâhî temeli unutulmamalıdır. Diğer taraftan Dördüncü Yol'un aşkın boyutu sınırlı kaldığından insanın metafizik ihtiyaçlarına tam cevap veremediği söylenebilir. Tasavvuf ise bireysel özerklik arayışını geri planda bıraktığı için, modern insanın psikolojik beklentilerine her zaman doğrudan hitap etmeyebilir. Bu nedenle her iki geleneğin de kendi sınırları olduğu gözden kaçırılmamalıdır.

Netice olarak, bu çalışma göstermiştir ki, insanın ruhsal tekâmülünü anlamak için hem tasavvufun nefis teorisi hem de Dördüncü Yol'un merkezler öğretisi dikkate alınmalıdır. İkisinin birlikte okunması, insanın hem dünyadaki varoluşunu bilinçli kılacak hem de Allah'a yönelişinde daha derin bir perspektif sunacaktır.

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest: Yazar çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir. / *The author declared that there is no conflict of interest.*

Finansal Destek / Grant Support: Yazar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmiştir. / *The author declared that this study has received no financial support.*

Etik Beyan / Ethics Statement: Bu çalışma, etik kurul izni gerektirmeyen nitelikte olup kullanılan veriler literatür taraması/yayınlanmış kaynaklar üzerinden elde edilmiştir. / *This study does not require ethics committee approval, as it is based exclusively on a literature review and data obtained from published sources.*

Yapay Zeka Kullanımı / Use of Artificial Intelligence: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zeka tabanlı herhangi bir araç veya uygulama kullanılmamıştır. Çalışmanın tüm içeriği, yazar(lar) tarafından bilimsel araştırma yöntemleri ve akademik etik ilkelere uygun şekilde üretilmiştir. *No AI-based tool or application was used at any stage of the preparation of this study. All content was produced by the author(s) in accordance with scientific research methods and the principles of academic ethics.*

Kaynakça

- Buhârî, Muhammed b. İsmâil. *el-Câmi'ûs-Sahîh*. İstanbul: el-Mektebetü'l-İslâmiyye, ts.
- Collin, Rodney. *The Theory of Celestial Influence*. London: Vincent Stuart, 1954.
- Cürcânî, Ali b. Muhammed. *et-Ta'rifât*. Beyrut: Dârü'l-kütübî'l-İlmiyye, 1983.
- Diyanet İşleri Başkanlığı. Kur'an-ı Kerim Meali. Erişim 16 Aralık 2025. <https://kuran.diyanet.gov.tr>
- Gazzâlî, Ebû Hâmid. *İhyâ' 'ulûmi'd-dîn*. 4 Cilt. Beyrut: Dârü'l-ma'rifa, ts.
- Gazzâlî, Ebû Hâmid. *Mışkâtü'l-envâr: Varlık, Bilgi, Hakikat*. çev. Mahmut Kaya. İstanbul: Klasik Yayınları, 2016.
- Geylânî, Abdülkadir. *el-Fethu'r-Rabbânî*. çev. Abdülkadir Akççek. İstanbul: Bedir Yayınevi, 1974.
- Gölpınarlı, Abdülbâki. *Yunus Emre: Hayatı ve Bütün Şiirleri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2006.
- Gurdjieff, G. I. *Life Is Real Only Then, When 'I Am'*. New York: Triangle Editions, 1975.
- Gurdjieff, G. I. *Meetings with Remarkable Men*. New York: E. P. Dutton, 1963.
- Gurdjieff, G. I. *Views from the Real World: Early Talks in Moscow, Essentuki, Tiflis, Berlin, London, Paris, New York and Chicago*. New York: E. P. Dutton, 1973.
- Hücvîrî, Ali b. Osman. *Keşfü'l-Mahcûb: Hakikat Bilgisi*. çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 1996.
- İbnü'l-Arabî, Muhyiddin. *Fusûsü'l-Hikem*. çev. ve şerh: Ekrem Demirli. İstanbul: Kabcacı, 2006.
- İbnü'l-Arabî, Muhyiddin. *Fütûhât-ı Mekkiyye*. çev. Ekrem Demirli. 18 Cilt. İstanbul: LİTERA Yayıncılık, 2007.
- İsfahânî, Ebû Nu'aym el-. *Hilyetü'l-evliyâ' ve şabakâtü'l-asfiyâ'*. 10 Cilt. Beyrut: Dârü'l-fıkr, 1417/1997.
- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living*. New York: Delacorte Press, 1990.
- Kuşeyrî, Abdülkerim. *er-Risâle el-Kuşeyriyye fi 'ilmi't-taşavvuf*. thk. Ahmed Hâşim es-Sülemî. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 5. Basım, 2013.
- Levine, Peter A. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley: North Atlantic Books, 2010.
- Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî. *Mesnevî*. çev. Tahirü'l-Mevlevî. haz. Recep Kibar - Abdülkadir Sarıkamış. İstanbul: Kırkambar Kitaplığı/İz Yayınları, 2013.
- Mekkî, Ebû Tâlib. *Kütü'l-kulûb fî mu'âmelati'l-mahbûb*. thk. Âsim İbrahim el-Keyyâlî. 2 Cilt. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2. Basım, 2005.
- Moore, James. *Gurdjieff: The Anatomy of a Myth*. Shaftesbury: Element Books, 1991.
- Muhâsibî, Hâris. *er-Rî'âye li-hukûküllâh*. thk. Abdülkâdir Ahmed Atâ. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 4. Basım, 2010.
- Müslim b. el-Haccâc, Ebû'l-Hüseyn. *Sahîhu Müslim*. Beyrut: Dârü'l-Kalem, 1987.
- Nicoll, Maurice. *Psychological Commentaries on the Teaching of Gurdjieff and Ouspensky*. 5 Cilt. London: Vincent Stuart, 1952.
- Ouspensky, P. D. *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching*. New York: Harcourt, Brace and Company, 1949.
- Patterson, William Patrick. *Taking with the Left Hand: Enneagram Craze, People of the Bookmark, & the Mouravieff "Phenomenon"*. Fairfax, CA: Arete Communications, 1998.

Sevim Yılmaz

- Porges, Stephen W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W. W. Norton, 2011.
- Salzmann, Jeanne de. *The Reality of Being: The Fourth Way of Gurdjieff*. Boston: Shambhala, 2010.
- Serrâc, Ebû Naşr. *el-Lüma' fî târîhi't-taşavvufî'l-İslâmî*. thk. Kâmil Mustafa el-Hindâvî. Beyrut: Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2001.
- Sirhindî, Ahmed (İmâm-ı Rabbânî). *Mektûbât-ı Rabbânî*. çev. Ali Kara. 7 Cilt. İstanbul: Ahıska Yayınları, 2020.
- Tirmizî, Ebû İsâ. *el-Câmi'u'l-kebîr (Sünenü't-Tirmizî)*. thk. Beşşâr 'Avvâd Ma'rûf. Beyrut: Dârü'l-Garb el-İslâmî, 2. Basım, 1998.