

## Hâris el-Muhâsibî’de Muhâsebe ve G. I. Gurdjieff’te Öz-Gözlem: İki Farklı Geleneğe İlişkin Farklı Farkındalık Disiplinleri

Sevim Yılmaz

[0009-0004-7260-3123 | sevima@ogu.edu.tr](mailto:sevima@ogu.edu.tr)

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Tasavvuf Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye

ROR ID: [01dzjez04](https://orcid.org/01dzjez04)

### Öz

Bu çalışma, İslâm tasavvufunun erken dönem temsilcilerinden Hâris el-Muhâsibî’nin (ö. 243/857) *er-Ri’âye li-Hukûkîllâh* adlı eserinden hareketle temellendirilen muhâsebe kavramı ile yirminci yüzyılda G. I. Gurdjieff tarafından şekillendirilen Dördüncü Yol öğretisindeki bilinç disiplini arasındaki kavramsal ilişkileri incelemektedir. Her iki gelenek de insanın gündelik hayatın mekanik akışı içinde yaşadığı farkındalık eksikliğini temel bir sorun olarak ele alır. Bu durum tasavvufta “gaflet” le ifade edilirken, Dördüncü Yol’da “uyku hâli” kavramıyla açıklanır. İki yaklaşım da bireyin bu bilinçsizlik durumundan daha üst bir suur seviyesine yükselmesini hedefler. Ortak zemin üzerinden, iki geleneğin çözüm yolları, dayandıkları kaynaklar ve hedefledikleri bilinç düzeyleri karşılaştırılmaktadır. Muhâsibî’nin muhâsebe sistemi; niyetin inşâsı ve muhafazası, murâkabe ve aklın şahitliği olmak üzere üç temel başlıkta tasnif edilmiştir. Bu yapının karşılığı olarak Dördüncü Yol’un uyanma iradesi, öz-gözlem/özdeşleşme ve kendini hatırlama/ikiye bölünmüş dikkat pratikleri incelenmiştir. Yapılan karşılaştırma, kavramları birebir eşitlemenin risklerini ortaya koymaktadır. Nitekim, her ne kadar yapısal paralellikler kurulabilse de kavramların mahiyeti ve dayandığı temel ayrışmaktadır: Niyet, tasavvufta amelin iç değerini tayin eden ve ilâhî rızâyâ yönelen bir kalbî yönelim iken, Dördüncü Yol’da uyanma iradesi, hayatın içine yayılmış bilinçli bir farkındalık gayretidir. Benzer şekilde murâkabe, Allah’ın her an kendini gördüğü inancıyla (ihsân) şekillenen aktif bir ‘görülüyor olma’ hali ve bir sorumluluk (ittika) bilinciyken; Dördüncü Yol’daki öz-gözlem, mekaniklikten kurtulup ‘benlik bilinci’ne ulaşmayı hedefleyen nötr ve psikolojik bir iç izleme sürecidir. Aynı şekilde, Muhâsibî’de ‘aklın şahitliği’ ilâhî hakikatleri idrak eden, hata ile sevabı ayırt eden metafizik bir ‘nur’ ve ‘hüccet’ iken; Dördüncü Yol’daki “kendini hatırlama” daha ziyade psikolojik bir farkındalık mekanizmasıdır. Kökenlerindeki ‘ilâhî gözetime dayalı ilişki’ ile ‘psiko-mekanik farkındalık’ arasındaki bu temel fark, kavramları doğrudan karşılıklar olarak okumanın, tasavvufun “görülüyor olma” bilinciyle beslenen dikkat çizgisini ve rızâ merkezli yönelişini gölgeleyebileceğini ortaya koyar. Karşılaştırmanın temel bulgusu, her iki yaklaşımın günlük hayatı şekillendiren pratik ritimleri (sabah niyet, gün içi kontrol ve akşam geri bakış) paylaşıyor da bu ritimlerin dayandığı ölçüt, yönelim ve hedefin birbirinden ayrıştığıdır. Bu benzer ritimlerin kaynağı ve beslediği anlam dünyası ise kökten farklıdır. Tasavvuftaki uygulamalar vahiy ve sünnetin çerçevesini çizdiği ibadet disiplininden neşet ederken, Dördüncü Yol’daki uygulamalar psiko-mekanik bir sistemin deneysel prensipleri olarak şekillenmiştir. Muhâsibî için her şeyin ölçüsü vahiy ve nihâî hedef ilâhî rızâ iken, Dördüncü Yol’da ölçü deneysel verimlilik ve en yüksek hedef uyanıklığın sürekliliğidir. Bu kaynak farkı, benzer mânevî uygulamaların dayandıkları anlam kaynaklarına göre ne kadar farklılaşabildiğini gösterir. “Muhâsebe, murâkabe, öz-gözlem ve kendini hatırlama” gibi kavramlar ritmik olarak benzeşse de farklı iç dünyalar inşa ederler. Tasavvuf, ilâhî rızâyı esas alan bir ‘kul olma suuru’ geliştirirken; Dördüncü Yol öğretisi, mekanik benlikten sıyrılarak ‘Öz’e (Essence) ulaşmayı hedefleyen psiko-kozmik bir ‘benlik bilinci’ inşa etmeyi amaçlar. Her iki yaklaşım da bir dönüşümü hedeflese de bu dönüşümün nihâî referansı (vahiy ve ilâhî rızâ vs. evrimsel ruhsal gelişim) temel ayrım noktasını oluşturur. Bu çalışma, Dördüncü Yol öğretisini tasavvufun yerine ikame etmek değil, günümüz insanının farkındalık arayışına, İslâm tasavvufunun köklü mirasıyla zenginleştirilmiş özgün bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın önemi, sadece iki geleneği kıyaslamakla sınırlı değildir. Aynı

zamanda günümüzde dikkat eksikliği ve içsel dağınıklık gibi sorunlarla yüzleşen bireylere hem köklü bir irfan geleneğine hem de çağdaş farkındalık çalışmalarına bağ kurabilecek bir düşünce zemini sunmasıdır. Metin merkezli kavramsal analiz ve karşılaştırmalı okuma yöntemlerinin kullanıldığı çalışmada, tasavvuf yönüyle *er-Ri'âye* temel alınmış; Dördüncü Yol açısından ise öğretinin sistematik çerçevesini sunan P. D. Ouspensky'nin *In Search of the Miraculous* ile psikolojik yönünü ele alan Maurice Nicoll'ün *Psychological Commentaries* adlı eserlerinden yararlanılmıştır. Gurdjieff'in yazılarından ziyade bu kaynakların seçilmesi, onun öğretisini daha çok sözlü aktarım ve tartışmalarla şekillendirmiş olmasındandır. Bu eserler, kurucunun talimleri üzerine inşa edilmiş ana akım yorumlar olmaları nedeniyle tercih edilmiştir.

## Anahtar Kelimeler

Tasavvuf, Muhâsibî, Gurdjieff, Dördüncü Yol, Muhâsebe, Öz-Gözlem, Bilinç

## Atf Bilgisi

Yılmaz, Sevim. "Hâris el-Muhâsibî'de Muhâsebe ve G. I. Gurdjieff'te Öz-Gözlem: İki Farklı Gelenekte İçsel Farkındalık Disiplinleri". *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13/1 (Mart 2026), 436-465. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1799909>

Geliş Tarihi	09.10.2025
Kabul Tarihi	21.02.2026
Yayın Tarihi	15.03.2026
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışma, etik kurul izni gerektirmeyen nitelikte olup kullanılan veriler literatür taraması/yayınlanmış kaynaklar üzerinden elde edilmiştir. Çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zeka tabanlı araçlardan sınırlı ölçüde yararlanılmıştır. Yapay zeka, yalnızca dil kontrolü, yazım desteği ve biçimsel düzenlemelerde yardımcı bir araç olarak kullanılmış; içerik üretiminde, bilimsel değerlendirmelerde ve sonuçların yorumlanmasında yazarın akademik sorumluluğu ve katkısı esas alınmıştır. Çalışma, bilimsel araştırma yöntemleri ve akademik etik ilkelere uygun şekilde yürütülmüştür.
Yapay Zeka Kullanımı	
Benzerlik Taraması	Yapıldı – Turnitin
Etik Bildirim	<a href="mailto:ethicilahiyat@ogu.edu.tr">ethicilahiyat@ogu.edu.tr</a>
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayımlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları <b>CC BY-NC 4.0</b> lisansı altında yayımlanmaktadır.



## Self-Accounting (*Muḥāsaba*) in Hārith al-Muḥāsibī and Self-Observation in G. I. Gurdjieff: Disciplines of Inner Awareness in Two Different Traditions

Sevim Yılmaz

0009-0004-7260-3123 | [sevima@ogu.edu.tr](mailto:sevima@ogu.edu.tr)

Eskişehir Osmangazi University, Faculty of Theology, Department of Sufism, Eskişehir, Türkiye

ROR ID: [01dzjez04](https://orcid.org/01dzjez04)

### Abstract

This study examines the conceptual relationships between the notion of *muḥāsaba* (spiritual self-accounting), as grounded in the work *al-Ri'āya li-Ḥuqūq Allāh* by the early Islamic mystic Hārith al-Muḥāsibī (d. 243/857), and the discipline of consciousness found in the Fourth Way teaching developed by G. I. Gurdjieff in the twentieth century. Both traditions address the lack of awareness experienced within the mechanical flow of daily life as a fundamental problem. In the literature of tasawwuf, this state is expressed as *ghafla* ("heedlessness"), whereas in the Fourth Way it is articulated as a condition of "sleep." Each approach aims to elevate the human being from this condition of unawareness to a higher level of consciousness. Building on this common ground, the study compares the two traditions' proposed remedies, their foundational sources, and their targeted levels of awareness. Muḥāsibī's system of *muḥāsaba* is classified under three headings: the formation and safeguarding of *niyya* (intention), *murāqaba* (vigilant, God-conscious attention), and the "testimony of the intellect" (*shahādat al-'aql*). Correspondingly, the Fourth Way is examined through the practices of "aim/intent" (the will to awaken), "self-observation/non-identification," and "self-remembering/divided attention." The comparison reveals the risks of treating these terms as strict equivalents. Indeed, even where structural parallels can be drawn, the concepts differ in nature and grounding. In tasawwuf, *niyya* is a heartfelt orientation that determines the intrinsic value of action and seeks *riḍā* (divine good-pleasure). In the Fourth Way, the will to awaken represents a sustained effort of conscious attention dispersed throughout daily life. Similarly, *muraqaba*, shaped by the belief that God sees one at every moment (*iḥsān*), constitutes an active state of "being seen" and a consciousness of responsibility (*taqwā*). In contrast, Fourth Way self-observation is a neutral, psychological process of inner monitoring aimed at overcoming mechanicality and attaining "self-consciousness." Similarly, in Muḥāsibī's framework, the "testimony of the intellect" is a metaphysical "light" (*nūr*) and "criterion" (*hujja*) that apprehends divine truths and discerns error from merit, while "self-remembering" in the Fourth Way is primarily a psychological mechanism of awareness. The fundamental divergence between a relationship based on "grounded in divine oversight" and a "psycho-mechanical awareness" demonstrates that reading the concepts as direct correspondences risks obscuring the Sufi line of attention, which is nourished by the consciousness of being seen and centered on *riḍā*. The core finding is that while both approaches share practical, life-structuring rhythms that shape life (morning intention, daytime checking, evening review), the criteria, orientation, and ultimate goals to which these rhythms are tied diverge. The sources that generate these similar rhythms-and the worlds of meaning they nourish-are fundamentally different. In Sufism, the practices originate from the discipline of worship as framed by revelation and the Prophetic example (*Sunna*), whereas in the Fourth Way, they are formulated as experimental principles of a psycho-mechanical system. For Muḥāsibī, the ultimate measure is revelation, and the final goal is divine pleasure; in the Fourth Way, the measure is experiential efficacy, and the highest aim is the continuity of wakefulness. This difference of sources shows how similar spiritual practices can, depending on their meaning-foundations, diverge significantly. Concepts such as "*muḥāsaba*, *murāqaba*, self-observation, and self-remembering" may be rhythmically analogous, yet they construct different inner worlds. Sufism cultivates

a “consciousness of servanthood” (*‘ubūdiyya*) based on divine pleasure, while the Fourth Way teaching aims to construct a psycho-cosmic “self-consciousness” by transcending the mechanical personality to reach the “Essence.” Although both aim at transformation, the ultimate reference point of this transformation, revelation and divine *riqā* versus an evolutionary model of spiritual development, constitutes the fundamental line of demarcation. This study does not seek to substitute the Fourth Way teaching for Sufism; rather, it aims to offer a unique perspective on contemporary searches for awareness, enriched by the profound heritage of Islamic Sufism. Thus, its significance is not limited to comparing two traditions. It also provides a conceptual framework for individuals today, who face problems such as attention deficit and inner fragmentation, to connect with both a deep-rooted wisdom tradition and contemporary awareness practices. Employing text-centered conceptual analysis and comparative reading methods, the study uses *al-Ri'āya* as the primary source for Sufism. For the Fourth Way, it draws on P. D. Ouspensky's *in Search of the Miraculous*, which presents the teaching's systematic framework, and Maurice Nicoll's *Psychological Commentaries*, which deals with its psychological dimensions. These sources are selected over Gurdjieff's own writings due to the fact that his teaching was largely shaped through oral transmission and discussion. These works are preferred as they represent mainstream interpretations built upon the founder's instructions.

### Keywords

Sufism, Muḥāsibī, Gurdjieff, Fourth Way, Muḥāsaba, Self-Observation, Consciousness

### Citation:

Yılmaz, Sevim. “Muhāsaba in al-Ḥārith al-Muḥāsibī and Self-Observation in G. I. Gurdjieff: Disciplines of Inner Awareness in Two Different Traditions”. *Journal of Eskişehir Osmangazi University Faculty of Theology* 13/1 (March 2026), 436-465. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1799909>

Date of Submission	10.09.2025
Date of Acceptance	02.21.2026
Date of Publication	03.15.2026
Peer-Review	Double anonymized / Two External
Ethical Statement	This study does not require ethics committee approval, as the data used were obtained from literature review/published sources. 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.
Use of Artificial Intelligence	Artificial intelligence-based tools were used to a limited extent in the preparation of this study. AI was employed only as a supportive tool for language editing, writing assistance, and formal structuring; the production of content, scientific evaluation, and interpretation of results remain the full responsibility and contribution of the author. The study has been conducted in line with scientific research methods and academic ethical principles.
Plagiarism Checks	Yes - Turnitin
Complaints	<a href="mailto:ethicilahiyyat@ogu.edu.tr">ethicilahiyyat@ogu.edu.tr</a>
Conflicts of Interest	The author has no conflict of interest to declare.
Grant Support	The author acknowledges that she received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the <b>CC BY-NC 4.0</b> .

## Giriş

İslâm tasavvuf geleneği, insanın içsel dönüşümünü yalnızca bir ahlâk inşası değil; aynı zamanda irade terbiyesi, niyetin arındırılması ve yaşamın ilâhî gözetim bilinciyle şekillendirilmesi süreci olarak değerlendirir. Bu yaklaşımın erken dönem temsilcilerinden biri, Hâris el-Muhâsibî'dir (ö. 243/857). Onun *er-Ri'âye li-Hukûkillâh* adlı eserinde, sadece görünen amelleri değil, o amelleri doğuran niyeti ve içte beliren yönelişleri de hesaba katan bir muhâsebe bilincinin vurgulandığı görülür.<sup>1</sup> Muhâsibî'ye göre muhâsebe, hem işe başlamadan önce nefsi tartmayı hem de iş bittikten sonra dönüp yapıları gözden geçirmeyi gerektirir. Ona göre asıl mesele, fiilden önce niyetin yönünü fark etmektir. Muhâsibî, muhâsebeyi sadece geçmişin bir dökümü olarak değil; niyetin saflaştırılmasıyla başlayan ve her aşamada yinelenen hâlin murâkabesi olarak tavsif eder. Onun diliyle bu, 'Allah'ın kalpte olanı bildiği' gerçeğini unutmadan hareket etmek; yani kalbin içinden geçenleri de hesaba katmaktır.<sup>2</sup> Bu yüzden muhâsebe, 'ne yaptım?' sorusundan önce 'bunu niye yaptım, içimde ne vardı?' sorusuna yaslanır. *er-Ri'âye*'deki görüşlerindeki iç bütünlükten hareketle, bu çalışmada onun muhâsebe anlayışı, niyetin tashihi ve muhafazası, murâkabe şuuru ve aklın şahitliği bağlamında üç işlevsel düzlemde ele alınmaktadır. Bu üçlü tasnif, metnin içinden çıkan izleri bir arada okumayı kolaylaştırmak için tercih edilmiştir. Bu çerçevenin ilk halkası niyettir. Muhâsibî, niyeti çok yalın tarif eder: *Bir işi hangi anlam/amaç için istediysen, niyet odur; Allah için de olabilir, başkası için de.*<sup>3</sup> Bu noktadan hareketle metin, niyetin doğruluğunu korumayı hedefleyen bir murâkabe hassasiyetine ve kişinin kendine 'aklen şahit' olmasını isteyen bir iç denetime doğru açılır. Muhâsibî'nin kurduğu bu bütüncül nefis denetimi, kişinin kendi iç dünyasında kendini yoklamasına dayanır. Bu yoklama, niyete riya karışıyor mu karışmıyor mu diye dürüstçe bakma çabasıdır.<sup>4</sup> Kişi, kendini yargulamak için değil; aldanmamak için, içinden geçenleri olduğu gibi görmeye çalışır. Bu çizgide muhâsebe, sadece geçmişi toparlayan bir hesap verme değil; insanın her gün yeniden uyanmasını isteyen bir iç uyanklık terbiyesine dönüşür.

Muhâsibî'nin muhâsebe esasına dayalı iç disiplininin, modern dönemde birebir karşılığını bulmak güçtür; ancak 'insanın manevi uyanışı' fikrinin, farklı bir terminolojiyle yeniden üretildiği bir damar mevcuttur. 20. yüzyılın başlarında Gurdjieff'in sistemleştirdiği 'Dördüncü Yol'<sup>5</sup> öğretisi, insanın olağan bilincini açıkça 'uyku' olarak niteler. Buradaki uyku, biyolojik bir

<sup>1</sup> Bkz. Hâris el-Muhâsibî, *er-Ri'âye li-Hukûkillâh*, nşr. 'Abdülkâdir A. 'Atâ (Beirut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, ts.), 51-56,119-124, 201-205.

<sup>2</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 65.

<sup>3</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 301.

<sup>4</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 299.

<sup>5</sup> Gurdjieff'in öğretilerine dayanan ve bilhassa öğrencisi Ouspensky tarafından sistematik bir terminolojiye kavuşturulan 'Dördüncü Yol', kadim gelişim disiplinlerinin bir eleştirisi ve sentezi üzerine kuruludur. Gurdjieff'e göre, insanın mekanik uykusundan uyanması için tarih boyunca üç temel yol izlenmiştir: (1) Fakir Yolu: Bedensel iradeye ve fiziksel acıya dayanır; amacı bedeni terbiye etmektir ancak zihin ve duyguları ihmal eder. (2) Keşiş Yolu: Dini inanç ve duygusal vecd haline odaklanır; amacı kalbi arındırmaktır ancak bedeni ve zihni dışlar. (3) Yogi Yolu: Zihinsel disiplin ve bilgiye dayanır; amacı şuuru geliştirmektir ancak bedeni ve duyguları geride bırakır. Gurdjieff, bu üç yolun da 'tek boyutlu' olduğunu ve kişinin dünyadan el etek çekerek (uzlet) manastıra kapanmasını şart koştuğunu belirtir. Bu tıkanıklığı aşmak üzere önerilen Dördüncü Yol ise, diğer üç yolu dışlamaz, bilakis onları kapsayarak sentezler. Farkı şudur: Özel bir tecrit gerektirmez, çalışma hayatın tam ortasında yürütülür ve insanın üç merkezini (beden, duyu, zihin) aynı anda, dengeli biçimde eğitmeyi hedefler. Yöntemi, hayatın zorluklarını bir 'kaldıraç' gibi kullanarak, kendini hatırlama (self-

dinlenme hali değil; insanın uyanırken sergilediği, bedensel alışkanlıkların ve zihinsel kalıpların mekanik işleyişidir. Gurdjieff'e göre kişi, bu mekanik işleyiş başkalarında değil, bizzat kendi üzerinde tespit etmedikçe hakiki uyanıklık eşliğine erişemez. Bu zemin üzerinde öğretinin ilk pratik adımı, 'öz-gözlem'dir (self-observation). Gurdjieff bu süreci, içsel bir ferahlama yahut duygusal bir içe bakış olarak sunmaz; aksine, işe 'öz-gözlemin ne denli zor olduğunu' vurgulayarak başlar. İnsan, kendini gözlemlemeye teşebbüs ettikçe, aslında bunu yapmaktan ne kadar aciz olduğunu idrak eder. Buradaki ilk hedef, bir başarıma hazzı değil, kendi mekanikliğini dürüstçe fark etmek ve acizliğine rağmen cehdi sürdürmektir. Zira bu sebatkâr çaba, dağınık dikkati bir araya getirir ve kişiye, üzerinde çalışabileceği somut veriler sağlar.<sup>6</sup> Öz-gözlemin açtığı bu zemin üzerinde, Gurdjieff'in "kendini hatırlama" (self-remembering) dediği daha zor bir eşik söz konusudur. Nitekim kişi sadece olan biteni izlemekle yetinmeyip, aynı anda "ben buradayım" diyebileceği bir mevcudiyet hâline yaklaşmayı dener. Gurdjieff'e göre bu, kolay bir fikir değil; bedel isteyen bir çalışma disiplindir.<sup>7</sup> Dördüncü Yol" adı da burada anlam kazanır. Gurdjieff, dinî ve manevî arayışların çok çeşitli biçimleri olduğunu kabul etmekle birlikte, bunların kabaca sınıflandırılabilirliğini; bu sınıflamada "yalnızca dört yol"dan söz edilebileceğini söyler ve "dördüncü yol"u da kendine özgü bir çizgi olarak tarif eder. Bu yolun iddiası, insanın dönüşümü dünyadan kopuşla değil; tam tersine, hayatın içinde kendi otomatikliğini görmesi ve kendini toparlaması üzerinden aramasıdır.<sup>8</sup>

Gurdjieff ve Dördüncü Yol öğretisi üzerine oluşan literatür incelendiğinde; akademik ilginin büyük ölçüde Batı merkezli olduğu, çalışmaların bilhassa 'Batı Ezoterizmi' ve 'Dinler Tarihi' (kısmen de yeni dinî hareketler sosyolojisi) disiplinleri çerçevesinde yürütüldüğü görülmektedir.<sup>9</sup> Bu sahada; hareketin tarihsel serüvenini ele alan Webb'in *The Harmonious Circle* (1980), öğretinin terminolojisine dair kavramsal bir harita sunan Wellbeloved'un *Gurdjieff: The Key Concepts* (2003) ve hareketi belirli bir coğrafi/toplumsal bağlamda irdeleyen Taylor'un *Gurdjieff's America: Mediating the Miraculous* (2004) adlı eserleri temel başvuru kaynakları olarak öne çıkar.<sup>10</sup> Buna mukabil Türkiye akademisinde, konuya dair müstakil çalışmaların henüz sınırlı

---

remembering) şuuruyla anbean uyanık kalmaktır. Dolayısıyla "Dördüncü Yol" yalnızca bir isim değil, gündelik mekanikliği aşarak bütünlüklü bir bilinç hâline ulaşma projesinin damgasıdır. Bkz. G. I. Gurdjieff, *Beelzebub's Tales to His Grandson: An Objectively Impartial Criticism of the Life of Man (All and Everything, First Series)*, (New York: Harcourt, Brace and Company, 1950), 120-125; Gurdjieff, *Meetings with Remarkable Men* (New York: E. P. Dutton, 1963), 32-35; 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), 66-72. Sistemin teorik çerçevesi için bkz. P. D. Ouspensky, *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching* (New York: Harcourt, Brace and Company, 1949), 44-52, 122-129. Ouspensky, *The Fourth Way: A Record of Talks and Answers to Questions Based on the Teaching of G. I. Gurdjieff*, (London: Routledge and Kegan Paul, 1957), 26-27. Konunun detaylı psikolojik tahlilleri için ayrıca bkz. Maurice Nicoll, *Psychological Commentaries on the Teaching of Gurdjieff and Ouspensky* (London: Vincent Stuart, 1952), 1/154-159.

<sup>6</sup> Gurdjieff, *Views from the Real World*, 88-89.

<sup>7</sup> Gurdjieff, *Views from the Real World*, 88-89.

<sup>8</sup> Gurdjieff, *Views from the Real World*, 203-205; Ouspensky, *The Fourth Way*, 26-27.

<sup>9</sup> Carole M. Cusack, "G. I. Gurdjieff and the Work: Transformations of an Esoteric Teaching (Introduction)," *Correspondences: Journal for the Study of Esotericism* 8/2 (2020), 147-156.

<sup>10</sup> Bkz. James Webb, *The Harmonious Circle: The Lives and Work of G. I. Gurdjieff, P. D. Ouspensky, and Their Followers* (London: Thames-Hudson, 1980); Sophia Wellbeloved, *Gurdjieff: The Key Concepts* (London: Routledge, 2003); Paul Beekman Taylor, *Gurdjieff's America: Mediating the Miraculous* (Cambridge, England: Lighthouse Editions Limited, 2004)

sayıda olduğu müşahede edilmektedir.<sup>11</sup> Diğer taraftan, tasavvuf araştırmalarında Hâris el-Muhâsibî ve onun özellikle *er-Ri'âye li-Hukûkillâh* ekseninde şekillenen ahlâkî/psikolojik tahlilleri üzerine gerek klasik dönem tasavvuf birikimi gerekse modern akademik incelemeler bağlamında köklü ve zengin bir literatür mevcuttur.<sup>12</sup> Ancak bu zengin birikimin, modern dönemde teşekkül etmiş manevî disiplinlerle (ör. Gurdjieff'in "Work/Dördüncü Yol" geleneği) doğrudan yöntem karşılaştırmasına konu edildiği disiplinlerarası çalışmaların-özellikle Muhâsibî'nin "muhâsebe" kavramı ile Gurdjieff'in "öz-gözlem" pratiği arasındaki yapısal ve metodolojik irtibatı merkeze alan çalışmaların-sınırlı olduğu anlaşılmaktadır.<sup>13</sup>

Söz konusu literatür boşluğunu doldurmaya katkıda bulunmak amacıyla kaleme alınan bu çalışmada, tasavvuf kanadında; nefis psikolojisi ve iç gözlem disiplininin kurucu metni kabul edilen Hâris el-Muhâsibî'nin *er-Ri'âye li-hukûkillâh* adlı eseri merkeze alınmıştır. Çalışma, *er-Ri'âye*'de detaylandırılan 'amel öncesi niyet', 'amel sırasındaki murâkabe' ve 'amel sonrası muhâsebe' süreçleri üzerinden sürdürülebilir bir dikkat disiplininin izini sürecektir. Dördüncü Yol kanadında ise, öğretinin kurucusu Gurdjieff'in şifahi ve yer yer kapalı üslubu yerine, bu öğretinin fikrî altyapısını sistematik bir yapıya kavuşturan Ouspensky'nin eserleri esas alınmıştır. Metodolojik çerçeve, bilhassa Ouspensky'nin *In Search of the Miraculous* ve *The Fourth Way* adlı çalışmaları üzerinden takip edilecektir. Ayrıca bu teorik çerçevenin psikolojik derinliği ve gündelik hayattaki pratik uygulamaları hususunda, Nicoll'ün beş ciltlik *Psychological Commentaries* adlı şerhi destekleyici kaynak olarak kullanılacaktır. Böylece, Muhâsibî'nin *er-Ri'âye*'si ile Ouspensky ve Nicoll'ün metinleri; her iki yaklaşımın hem teorik temellerini hem de pratik derinliğini ortaya koymak adına ana kaynaklar olarak belirlenmiştir.

Tarihî ve kültürel kodları bakımından birbirinden ayrışsalar da her iki gelenek, insanın iç dünyasıyla kurduğu ilişkide benzer soruların peşine düşer: İnsan neye göre yaşamalı, niyetini nasıl doğrultmalı ve sürüklenen zihnini nasıl dizginlemelidir? İlk bakışta her iki sistemin de teşhis ettiği sorunlar ortaktır: Niyet bulanıklığı, farkındalık yitimi (gaflet), dikkat dağınıklığı ve içsel mîzânın kaybı. Ne var ki bu ortak teşhise sunulan reçetelerin; beslendikleri kaynak (ilâhî vahiy/deneySEL gözlem), yaslandıkları varlık tasavvuru (kul-Hak ilişkisi/benlik-varlık ilişkisi) ve yönelindikleri nihaî gaye (ilâhî rîzâ/uyanıklığın sürekliliği) bakımından derin bir yol ayrımına işaret ettiği görülmektedir. İşte teorik düzlemdeki bu benzerlik ve ayrışma gerilimi, çalışmanın ana eksenini oluşturmaktadır. Bu çerçevede çalışmanın cevabını aradığı temel soru şudur: Her iki gelenekte de kilit bir rol üstlenen 'kendini izleme' pratiği teorik olarak hangi temellere yaslanmaktadır ve bu zorlu süreç, modern insanın o parçalanmış gündelik hayatı içinde nasıl sürdürülebilir bir disipline dönüşebilir? İşte bu sorudan hareketle çalışmada; niyetin inşası, murâkabe ve aklın şahitliği gibi kurucu kavramların her iki sistemde nasıl anlamlandırıldığı ve nihayetinde hangi varoluşsal gayeye (telos) hizmet ettiği mukayeseli olarak incelenecektir.

<sup>11</sup> Tansu Çinici-Murat Çinici, "Batılı Bir Düşünür, Doğulu Bir Sufi: George Ivanovich Gurdjieff," *ANASAY* 8/27 (2024): 208–219, doi: 10.33404/anasay.1388574.

<sup>12</sup> Aynur Singin, "Hâris b. Esed el-Muhâsibî'de İnsan Doğası ve Ahlâk Üzerine Bir Deneme", *Akademiar Dergisi* 9 (Aralık 2020), 69–98 <https://doi.org/10.46231/akademiar.820067>; Ahmet Beken, "Ahlâkî Dönüşüm Hadisesi Olarak Hâris el-Muhâsibî'de Muhâsebe ve Murâkabe Kavramları", *Amasya İlahiyat Dergisi*, 27 (Aralık 2025): 352–388.

<sup>13</sup> Bkz. Cusack, "Introduction," 147–156.

Yürütülen analiz, kavramları yalnızca şekilsel olarak yan yana getiren yüzeysel bir mukayeseden ibaret değildir. Asıl gaye; bu kadim ve modern yöntemlerin, dikkat dağınıklığı ve mekanikleşme kıskacındaki günümüz bireyine 'benlik inşası', 'ilâhî rızâya yöneliş' ve 'içsel uyanış' noktalarında neler vadettiğini ortaya koymak ve bu disiplinlerin modern dönemde nasıl birer 'kendini bilme imkânı' sunduğunu tartışmaktır.

Metin merkezli kavramsal çözümlene ve karşılaştırmalı okuma yönteminin izlendiği araştırma, üç ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde Muhâsibî'nin er-Riâye ekseninde kurduğu muhâsebe sistemi analiz edilecek; ikinci bölümde Dördüncü Yol öğretisinin öz-gözlem eksenli pratikleri incelenecektir. Son bölümde ise her iki sistemin birleştiği (yöntem) ve ayrıştığı (amaç/ontoloji) noktalar karşılaştırmalı bir analize tabi tutulacaktır.

## 1. *er-Ri'âye*'de Muhâsebenin Kavramsal Çerçevesi

Arapça h-s-b kökünden türeyen muhâsebe, sözlükte “hesaplaşma, hesap sorma” anlamına gelir.<sup>14</sup> Terim olarak, kulun dünyada iken ahirette Allah'ın huzurunda hesap verecek olması (yevmü'l-hisâb) inancıyla,<sup>15</sup> her günün sonunda kendi nefsiyle hesaplaşmasıdır.<sup>16</sup> Bu, kişinin yapıp ettiklerini, kalbinden geçen duygu ve düşünceleri ilâhî murâkabe şuuruyla gözden geçirmesidir. Muhâsibî, muhâsebeyi sıradan bir öz-eleştirden ayırır ve onu kalbin amellerine (a'mâlü'l-kulûb) yönelen düzenli bir iç denetim sistemi olarak konumlandırır.<sup>17</sup> *er-Ri'âye* bir bütün olarak incelendiğinde, muhâsebe düzeninin üç temel işlev üzerine inşa edildiği görülür: İçte gizlenen eğilim ve niyetlerin ortaya çıkarılması, düşüncelerin kontrol altında tutulması ve nihayet tüm amellerin Allah rızâsına yöneltilmesi.<sup>18</sup> Bu çalışmada, söz konusu işleyiş, metinde dağınık hâlde bulunan vurgu ve örneklerin analitik bir tasnifi olarak niyetin inşası, murâkabe ve aklın şahitliği eksenlerinde detaylandırılacaktır.

### 1.1. Niyetin İnşası ve Muhafazası

Muhâsibî'nin düşünce sisteminde niyet, amelin iç yönünü belirleyen ve onun değerini tayin eden bir “kalp” mesabesindedir.<sup>19</sup> Ona göre bir amelin kıymeti, nefsin hoşnutluğuna değil; Hak katındaki ölçüye ve Allah'ın rızâsına yönelen samimi istikamete bağlıdır.<sup>20</sup> Bu sebeple niyet, yalnızca başlangıçta telaffuz edilen bir söz değil; kasd (bilinçli yöneliş) ile kurulan ve devam (süreklilik) ile diri tutulan dinamik bir iç yöneliş olarak tasvir edilir.<sup>21</sup> Muhâsibî, ihlâsın amelden önce oluşmasının gerektiğini özellikle vurgular.<sup>22</sup> İlk değerlendirme safhasında niyetin, “amacım ne?” ve “bu amaca dair delilim var mı?” türünden öz-sorgu sorularıyla görünür kılınması;<sup>23</sup> akabinde gayenin belirlenmesi ve bu gayenin Kur'ân, sünnet ve selim akıl ile delille teyit edilmesi

<sup>14</sup> Muhammed b. Mükerrrem, İbn Manzûr, *Lisânü'l-'Arab*, 18 Cilt, (Beyrut: Dâr Şâdir, ts.), “h-s-b” md.

<sup>15</sup> Haşr 59/18.

<sup>16</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 51.

<sup>17</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 121.

<sup>18</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 121, 201.

<sup>19</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 54.

<sup>20</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 55.

<sup>21</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 56.

<sup>22</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 54.

<sup>23</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 55.

gerektiği belirtilir.<sup>24</sup> Böylelikle yapılan işin doğruluğu ve samimiyeti metnin kendi ölçüleri içinde temellendirilmiş olur.

Niyetin saf ve doğru kalabilmesi, kalpte “korku” (havf) ile “umut” (recâ) dengesinin korunmasına bağlıdır.<sup>25</sup> Muhâsibî, kulun “görüldüğü ve işitildiği” bilincini sürekli canlı tutmayı vurgular; bu uyanıklık, daha amel davranışa dönüşmeden önce içten gelen eğilimleri fark ettiren bir içgörü (basîret) üretir ve yöneliş “hoşa gidene” değil “Hak olana” çevirir.<sup>26</sup> Bu iç muhâsebe, gündelik hayatın en küçük ayrıntılarına yansır; kişi işlerini sessizce ve gösterişten uzak sürdürür, lüzumsuz söz ve hareketlerden kaçınır ve gece yatmadan önce gün içinde niyetin ne ölçüde korunduğunu, tutkuların eylemleri ne kadar etkilediğini ve söz-davranış dengesinin nerede bozulduğunu kısaca gözden geçirir.<sup>27</sup> Muhâsibî’ye göre bu günlük değerlendirme, o günkü hataları tespit etmeyi ve ertesi güne daha sahil ve samimi bir niyet planıyla başlamayı mümkün kılar.<sup>28</sup>

Niyetin doğruluğunu tehdit eden başlıca riskler, düşünmeden yapılan acelecilik ile kişinin hevâsı (arzu ve isteklerinin baskısı)dır.<sup>29</sup> Hevânın belirgin iki yüzü riya ve ‘ucb (kendini beğenme) olarak ele alınır. Muhâsibî, bu hallerle baş etmek için somut tedbirler sıralar: Riyâdan korunmanın yolu, yapılan iyilikleri gizlemek ve niyeti sürekli denetleyip tazelemektir;<sup>30</sup> ‘ucb’u kırmanın yolu ise yapılan iyilikleri kişinin kendi başarısı saymak yerine, Allah’tan bir nimet olarak görmesidir.<sup>31</sup> Aksi takdirde bu haller, amelin kabulünü zedeleyen gizli şirk mahiyetine bürünebilir.<sup>32</sup> Bu noktada Muhâsibî, “şüpheli”nin ameli terk ettiren bir gerekçe değil; eğriyi doğruya çevirmeye çağırarak bir iç uyarı olarak ele alınmasını öngörür; tereddüt, ameli bırakmaya değil, niyet ve yöntemi gözden geçirip düzeltmeye yönelten bir ikaz işlevi görür.<sup>33</sup> Böylece muhâsebe yalnızca sonuçta yapılan bir kontrol değildir; eylem sürerken de devrede olan, dikkati tazeleyen ve hata fark edildiği anda düzeltmeye çağırarak kesintisiz bir süreçtir.<sup>34</sup>

Özetle, *er-Ri’âye*’deki niyet anlayışı, soyut bir ilkedan pratik bir yönetime geçişi mümkün kılar. Metinde farklı yerlerde tekrarlanan “maksat” ve “delil” vurguları, niyetin kuruluşunu iki basamakla somutlaştırır: Önce maksat açıkça belirlenir; ardından Kur’ân, sünnet ve selim aklın gösterdiği delille teyit edilir. Böylece gün içinde yapılan kısa öz-muhâsabeler, niyeti canlı tutar ve ameli gösterişten uzaklaştırmayı sağlar. Akşam yapılan gün sonu muhâsbesi ise, günü toparlayıp ertesi güne daha sahil ve samimi bir niyet planıyla başlamaya imkân verir. Nihayetinde niyet, başlangıçtan sona adım adım işleyen somut bir yol hâline gelir. Bu sürekli iç denetim, gün boyu uyanık bir bilinç gerektiren murâkabe disiplini için güçlü bir temel hazırlar.

<sup>24</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 205.

<sup>25</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 201.

<sup>26</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 121.

<sup>27</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 205, 213.

<sup>28</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 215.

<sup>29</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 56.

<sup>30</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 205.

<sup>31</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 207.

<sup>32</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 206.

<sup>33</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 203.

<sup>34</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 123.

## 1.2. Murâkabe

Muhâsibî'ye göre murâkabe, gün boyunca Allah'ın gördüğü bilinciyle yaşamaktır.<sup>35</sup> Bu bilinç, Allah'ın kulunu göreceği ve hesabını soracağına dair uyarılarla desteklenir.<sup>36</sup> Böyle bir dikkat, bakışı başkalarının onayından kendi iç hesabına çevirir; insan, kimse yokken de kalbine döner ve niyetini düzeltir.<sup>37</sup> Murâkabe bu yüzden, başlangıçta verilen tek bir karar değil, an be an uyanık kalmayı gerektiren sürekli bir hâldir.<sup>38</sup> Amaç, yanlış ilk belirti ortaya çıkar çıkmaz durdurabilmektir.<sup>39</sup> Bu yaklaşımla kişi, söz, el ve bakış gibi eylemleri gerçekleştirmeden önce nefisini denetim altında tutar,<sup>40</sup> böylece olası pişmanlıkların önüne geçer ve akşam yapılacak muhâsebenin ağırlığını azaltır.<sup>41</sup>

İç denetimi güçlendiren bir başka halka, nefesine verilen sözü canlı tutmaktır; kişi, en küçük sapmada Allah'a verdiği ahdi hatırlayarak geri dönmeye çağrılır.<sup>42</sup> Aynı doğrultuda, içten geçenleri ölçüye vurup hevesin peşine düşmemek, mazeret üretimini keser; böylece kişi, iç konuşmaları büyütüp oyalanmak yerine doğruyu vaktinde görmeyi öğrenir.<sup>43</sup> Murâkabenin bir yönü de gösterişe uygun zemini daraltmak ve ameli sadeleştirmektir.<sup>44</sup> Zira iyiliği sessizce yapmak, gereksiz dikkat çekici vasıtalarla kaçınmak, söz ve davranışta ölçülülüğü gözetmek ve uyarıyı azaltan bir gündelik düzen kurmak, niyeti korunur kılar.<sup>45</sup> Bu pratikler, dikkati başkalarının takdirinden uzaklaştırıp ameli ilâhî ölçüyle hizalamaya yardımcı olur.<sup>46</sup>

Murâkabe, kalbin düşmana karşı nöbette durması ve gaflete fırsat vermemesi anlamını da taşır. Kalpte şeytanî bir kıpırtı belirdiğinde onu fark edecek bir teyakkuz gerekir; bu teyakkuzu zikrin sürekliliği besler. Zikir unutulduğunda kalp boşluk kazanır ve vesvese o boşluğa sızar; bu nedenle kalbin, Allah'ı anış ile diri tutulması istenir. Böyle bir dikkat, niyeti bozabilecek iç akışları daha doğarken yakaladığı için niyetin sahliliğini doğrudan korur.<sup>47</sup>

Murâkabenin canlı kalması, yalnızca "yanlış erken durdurma" ile sınırlı değildir; kalpte doğru mihverin tutulmasına da bağlıdır. Metinde rızâ, tevekkül, ihlâs/sadâkat ve zühd gibi hallerin, insanı yaratılmışların beğenisine bağlanmaktan kurtarıp Allah'a yönelişi sağlamaştırdığı vurgulanır. Böylece arzu ve korku, sebeplerin gölgesinde kalmak yerine Allah'a güven ve teslimiyet içinde düzenlenir; niyet, dış onayın dalgalanmalarından etkilenmeden Allah rızâsı istikametinde muhafaza edilir.<sup>48</sup>

<sup>35</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 121.

<sup>36</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 54.

<sup>37</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 205.

<sup>38</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 123.

<sup>39</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 124.

<sup>40</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 56.

<sup>41</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 201.

<sup>42</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 123.

<sup>43</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 54.

<sup>44</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 206.

<sup>45</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 207.

<sup>46</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 201.

<sup>47</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 121-123.

<sup>48</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 205-207.

Şu halde diyebiliriz ki, murâkabe, niyeti koruyan önleyici bir iç uyanıklık olarak işler; gün içindeki anlık denetim, gün sonundaki muhâsebe ile tamamlanır; zikrin sürekliliği teyakkuzu besler, rızâ-tevekkül-ihlâs-zühd mihverî ise dikkati halkın beğenisinden çekip Hakk'ın rızâsına çevirir. Böylece murâkabe, tıpkı bir kalbin atışı gibi, niyetimizle birleşerek sürekli bir dikkat ve iç hesaplaşma hattı oluşturur. Bir sonraki başlıkta ele alınacak “aklın şahitliği”, bu hattı aklın ve dinin ölçüleriyle doğrular.

### 1.3. Aklın Şahitliği

*er-Ri'âye'*de aklın şahitliği, insanın içsel durumunu bahane üretmeden olduğu gibi görmesini sağlayan bir yüzleşme yöntemidir.<sup>49</sup> Muhâsibî, kişinin nefsinin otomatik olarak aklamayı yerine, öncelikle kendi içinden delil toplamasını ve daha sonra ilahi ölçütlere göre hüküm vermesini ister.<sup>50</sup> Buradaki amaç, kişinin içsel savunmalarından vazgeçerek durumu olduğu gibi görmesini sağlamak ve onu doğruya yönlendirmektir.<sup>51</sup>

Günlük hayatta kendimizi rahatlatmak için bir mazeret bulduğumuzda, aklın şahitliği devreye girer. Akıl, bu mazereti bir ölçüye vurur; eğer uygun değilse o davranışı bırakmamızı, sağlam bir gerekçeye dayanıyorsa devam etmemizi sağlar.<sup>52</sup> Özellikle gösteriş (riyâ) korkusuyla karşılaşıldığında, iyi bir işi tamamen bırakmak yerine, niyetimizi sadece Allah için yenilemek ve az da olsa düzenli şekilde sürdürmek önerilir. Böylece, bahane üretmek yerine istikrar kazanılır ve kararlar kişisel duygularla değil, sağlam ve doğru ölçütlerle verilir.<sup>53</sup>

Aklın şahitliğinin nihâî amacı, sadece bilgi toplamak için değil, kişinin hakikati ve kusurlarını açıkça görmesiyle tetiklenen bir iç değişimdir; bu da haya ve saygı duygusunu geliştirir, gecikmeden kişiyi doğru olana yöneltir ve tevbe ile düzeltme sürecini başlatır.<sup>54</sup> Bu noktada ölçü, delilden ikrara ve amele uzanan bir zincir gibi işler; akıl bu zincirin her halkasında yol gösteren bir rehberdir.<sup>55</sup>

Aklın şahitliği, pratikte bir karar terazisi gibi çalışarak kişinin günlük hayattaki tercihlerini yönlendirir.<sup>56</sup> İçte “sonra yaparım” diyen bir ses yükseldiğinde akıl devreye girer; niyetini tartar, uygun değilse hemen bırakır, sahih bir delille destekleniyorsa devam etmesini sağlar.<sup>57</sup> Yöntemin dili zaman zaman sertleşebilir; nefis adeta bir mahkeme salonuna çıkarılır ve yanlışın ucu gösterilir.<sup>58</sup> Ancak Muhâsibî dengeyi korur: uyarı, kişiyi ümitsizliğe itmeden yapılır ve korku-ümit (havf-recâ) dengesi gözetilir.<sup>59</sup> Böylece iç yüzleşme, yıkıcı bir kendini karalamaya dönüşmez; insanı toparlayan ve ayağa kaldıran bir arınmaya kapı açar. Bu sayede kişinin gözü,

<sup>49</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 210.

<sup>50</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 211.

<sup>51</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 212.

<sup>52</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 213.

<sup>53</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 214.

<sup>54</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 215.

<sup>55</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 212.

<sup>56</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 212.

<sup>57</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 123.

<sup>58</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 214.

<sup>59</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 215.

başkalarının beğenisini kazanma endişesiyle hayrı terk etmek yerine, içindeki yönelişin doğruluğundadır. Niyetini sağlamaştıran kişi, az ama sürekli olanı tercih eder.<sup>60</sup>

Diğer taraftan, asızın gelen dikkat dağıtıcı düşüncelere de hemen karşılık vermek esastır. Zikre yönelmek, dikkati yerine çağırmak ve uygunsuz çağrılarını durdurmak, kalbin uyanık kalmasını sağlar.<sup>61</sup> Zira kalp boş bırakıldığında vesvesenin orada kök salabileceği, ancak Allah'ı anma ve ahiret bilincinin canlı tutulmasıyla kişinin bu tuzakları çabuk fark edeceği ve yolunu düzelteceği belirtilir.<sup>62</sup>

Özetle, aklın şahitliği, muhâsebenin özündeki ölçüyü hayatımıza taşıyan bir kılavuzdur. Bu sayede, kişi kendi kusurlarıyla yüzleşirken suçluluk duygusunun altında ezilmez. Mazeretlerin ardına sığınmak yerine, niyetini netleştirir ve amellerini düzene sokarak onları tutarlı hale getirir. Sonunda murâkabenin sağladığı uyanıklık, akşam yapılan muhâsebeyle köklenir ve ertesi güne taşınacak somut adımlara dönüşür.

Genel olarak değerlendirecek olursak, Muhâsibî muhâsebe kavramını, niyetin oluşturulması, murâkabe ve aklın şahitliği olmak üzere üç temel sütun üzerine inşa eder. Bu yaklaşım, kulun bir eyleme girişmeden önce "görülüyor olma" bilinciyle niyetini temizlemesini, süreç boyunca bu şuuru canlı tutmasını ve nihayetinde duygusal heveslere değil, şer'î delil ve akli ölçülerle bir iç denetim yapmasını sağlar. Bu yöntem, tasavvufi tecrübeyi yalnızca duygusal bir vecd hâline indirgeyen yaklaşımlara eleştirel bir ölçü getirirken, Muhâsibî'nin bu ilkeleri gündelik hayatta işleyen bir iç disiplin ve ahlâkî dönüşüm sürecinin temeli olarak belirler. Muhâsibî'nin inşa ettiği bu muhâsebe anlayışı, kendinden sonraki tasavvuf geleneği üzerinde silinmez bir iz bırakmış ve farklı sûfiler tarafından çeşitli veçheleriyle derinleştirilmiştir. Bu sürekliliğin ilk örneklerinden biri Serrâc'ta (ö. 378/988) görülür.

Serrâc, amellerin değerinin kalbimizdeki niyetle belirlendiğini anlatır. Niyeti bozan gösteriş (riyâ) ve gizli çıkarlar gibi tuzakları, çarpıcı hikâyelerle gözler önüne serer.<sup>63</sup> Cüneyd, Nûrî ve Ruveym gibi büyük sûfilerin bu konudaki kısa ama etkili yaşanmışlıklarını aktararak, niyetin hangi durumlarda bozulduğunu somut olaylar üzerinden görünür kılar.<sup>64</sup> Böylece "kendini kontrol" düşüncesi soyut bir his olmaktan çıkar; kişi için hayata uygulanabilir bir iç denetim hâline gelir.<sup>65</sup> Neticede gösteriş/kendini beğenme eksenindeki riskler, pratik örneklerle muhâsebe hattına bağlanır ve az ama sürekli olanın tercihi gerekçelendirilir.

Serrâc'ın hikâyelerle ortaya koyduğu somut örneklerin ardından, Kelâbâzî (ö. 380/990), Muhâsibî'nin sorgulayıcı yaklaşımını daha üst bir seviyeye taşımıştır. Kelâbâzî, bir kişinin niyetinin samimi olup olmadığını, sadece kalpten gelen bir his olarak değil, aynı zamanda o niyetin dayandığı gerekçeyle birlikte değerlendirme gereğini vurgular;<sup>66</sup> böylece niyet, duygusal

<sup>60</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 211.

<sup>61</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 206-207.

<sup>62</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 208.

<sup>63</sup> Ebû Nasr Serrâc, *Kitâbü'l-Luma' fi't-Taşavvuf*, thk. 'Abdülhalîm Maḥmûd-Ṭâhâ 'Abdülbâkî Sürûr, (Kahire: Dârü'l-Kütübi'l-Ḥadîse, 1960), 131.

<sup>64</sup> Serrâc, *el-Luma'*, 145.

<sup>65</sup> Serrâc, *el-Luma'*, 148.

<sup>66</sup> Ebû Bekr el-Kelâbâzî, *Ta'arruf li-mezhebi ehli't-tasavvuf: Doğu Devrinde Tasavvuf*, çev. Süleyman Uludağ, (İstanbul: Dergâh Yayınları, 2014), 151-152.

bir hâl olmaktan çıkıp akılla savunulabilir bir seçime dönüşür. Bu yaklaşım, aklın şahitliği boyutuna sağlam bir temel kazandırarak muhâsebenin yalnızca sezgisel değil, aynı zamanda düşünsel temellere dayanan bir netlik kazanmasını sağlar.

Önceki yaklaşımlar daha çok içsel denetim üzerine yoğunlaşırken, Hücûvîrî (ö. 465/1072), muhâsebe anlayışını ahlâkî ve toplumsal davranışlarla uyumlu bir görgü haline getirmiştir. O, asıl hedefin insanın iç dünyasında aranması gerektiğini savunsa da bu içsel çabanın dış davranışlarla çelişmemesi gerektiğini belirtir. Hücûvîrî, niyeti bâtında ve ihlâsla sahih kılar; bunun zâhirdeki görünümünü ise edep olarak temellendirir; böylece bâtın-zâhir tutarlılığı korunur.<sup>67</sup> Bu yaklaşım, murâkabeyi bir içe kapanma faaliyeti olarak görmek yerine, toplumsal edep ve dış davranışlarla uyum içinde yaşanan bir farkındalık biçimi olarak konumlandırır; böylece niyet ve murâkabe arasındaki bağ sosyal hayatta da görünürlük kazanır.

Kuşeyrî (ö. 465/1072) ise, bu tecrübeyi daha düzenli ve öğretilbilir bir yapıya kavuşturmuştur. O, her kavramı önce tanımlar, sonra bu kavramların Kur'ân ve hadislerden dayanaklarını sunar ve nihayet kişinin hayatında nasıl uygulanacağını açıklar. Bu sistematik düzen, muhâsebe sürecini her seviyeden kişinin anlayabileceği ve adım adım takip edebileceği bir hâle getirmiştir. Böylece, aklın şahitliği ilkesi, bir eğitim metoduna dönüşerek kavramların hayata aktarılmasını sağlam bir zemine oturtur; tasavvufî bilgi, sezgisel bir tecrübe olmaktan çıkıp öğrenilebilir ve aktarılabilir bir disipline dönüşür.<sup>68</sup>

Gazzâlî (ö. 505/1111), tasavvuftaki "nefs muhâsebesi" geleneğini gündelik hayata uygulanabilir somut bir programa dönüştürerek bu alana yeni bir boyut kazandırmıştır. Onun önerdiği sistem; sabah niyeti tazeleme, gün boyu murâkabe bilinci ve akşamları yapılan muhâsebe şeklinde, herkesin takip edebileceği pratik bir rutine dayanır. Bu düzen, Muhâsibî'nin akıl ve delile dayalı muhâsebe ilkesini kitleleştirerek hayata geçirir. Ancak Gazzâlî, bu düzenli yöntemin kuru bir şekilciliğe dönüşme riskinin de farkındadır. Bu tehlikeyi bertaraf etmek için, sürecin başlangıcında ihlâs şartına özellikle vurgu yapar. Bu vurgu, yapılan adımların sadece birer dışsal ritüel olarak kalmamasını, kalpten gelen samimi bir iç yolculuğa dönüşmesini sağlamayı amaçlar. Bu yaklaşım, bir yandan nefis muhâsebesi yöntemini geniş kitlelere ulaştırırken, diğer yandan da ibadet ve amellerin sadece şekilciliğe dönüşmesi riskini engelleme çabasıyla dikkat çeker.<sup>69</sup>

Daha sonraki yüzyıllarda, İbnü'l-Arabî (ö. 638/1240) gibi metafizik ufku geniş sûfiler de tasavvufî yaşantının daima şer'î mîzânla tartılması gerektiğini vurgular. Ona göre keşf ve müşâhede hâlleri yaşanırken bile aklın şahitliği elden bırakılmamalı, şer'î mîzân ihlâl edilmemelidir.<sup>70</sup> Bu önemli vurgu, bir yandan Muhâsibî'nin akla ve delile dayalı iç denetim ilkesine olan bağlılığını gösterirken, diğer yandan da her türlü mânevî tecrübeyi ölçsüz hale gelme ihtimalini en baştan engeller. Özetle, İbnü'l-Arabî, bâtınî tecrübeyi genişletirken dahi,

<sup>67</sup> Bkz. Ali b. Osman el-Hücûvîrî, *Keşfu'l-Mahcûb: Hakikat Bilgisi*, çev. Süleyman Uludağ, (İstanbul: Dergâh Yayınları, 2016), 396-472.

<sup>68</sup> Abdülkerîm el-Kuşeyrî, *er-Risâle el-Kuşeyriyye*, thk. A. Hâşim es-Sülemî, 5. bs, (Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2013), 224-248.

<sup>69</sup> Ebû Hâmid el-Gazzâlî, *İhyâ' 'Ulûmî'd-Dîn*, thk. Seyyid İbrâhîm, (Kahire: Dârü'l-İlmiyye, 2004), 3/331-332; 370-371.

<sup>70</sup> Muhyiddîn İbnü'l-Arabî, *el-Fütûhâtü'l-Mekkiyye*, thk. Ahmed Şemseddin, (Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1999), 2/645.

ölçü ve şahitlik ilkelerini merkeze alarak Muhâsibî'nin yaklaşımını metafizik düzlemde devam ettirir.

Netice olarak, Muhâsibî'nin temellerini attığı muhâsebe anlayışı, sonraki sufiler tarafından yalnızca korunmakla kalmamış, farklı yönlerden zenginleştirilmiştir. Serrâc ile hayatın içinden örneklerle ete kemiğe bürünen, Kelâbâzî ile teorik çerçevesi güçlenen, Hücûvîrî ile ahlâkî görgüye dönüşen, Kuşeyrî ile öğretilen bir sisteme kavuşan ve nihayetinde Gazzâlî ile bireyin günlük yaşantısına nüfuz eden bu süreç, muhâsebe kavramının hem teorik hem pratik bir istikamet aracı olarak nasıl geliştiğini göstermektedir. İbnü'l-'Arabî'nin katkıları ise, bu sistemin sadece amellere dair değil, keşf ve müşâhedeye dayalı bâtinî tecrübe düzeyinde de geçerliliğini koruduğunu ortaya koyarak muhâsebenin tasavvufî mirastaki merkezîyetini teyit eder. Neticede, bu gelenek Muhâsibî'nin açtığı yolda, duygu ile aklı, iç dünya ile dış davranışı birleştiren bütüncül bir ahlâk sistemi inşa etmiştir.

Muhâsibî ve takipçileri tarafından geliştirilen bu yapı, sadece sezgisel veya vecd halindeki bir tecrübeye değil; ölçülebilir, sistematik ve amelî bir iç disipline işaret eder. İşte bu da benzer bir iddiayla insanın mekanik uykusundan uyanıp yüksek bir şuur seviyesine ulaşmasını ortaya koyan modern Dördüncü Yol öğretisi ile bir karşılaştırma yapılabilmesini mümkün kılmaktadır.

## 2. Dördüncü Yol'da Bilinç Disiplini: Özgözlem

Gurdjieff'in öğretisini 'Dördüncü Yol' olarak adlandırması tesadüfî değildir; bu tercih, tarihsel süreçteki manevi disiplinlere yönelik bilinçli bir tasnife dayanır. Bu isimlendirme, sadece bir sıralama belirtmez; aynı zamanda Gurdjieff'in 'geleneksel' olarak nitelediği üç kadim yola yönelik yapısal bir eleştiriyi de içerir. Bu tasnife göre hakikat arayışı, tarih boyunca üç ana damardan ilerlemiştir: Bedeni ve iradeyi zorlu riyazetlerle terbiye eden Fakir Yolu, duygusal arınma ve inanç ekseninde ilerleyen Keşiş Yolu ve zihinsel disiplin yoluyla bilinci geliştirmeyi hedefleyen Yogi Yolu. Ne var ki bu üç yolun da ortak açmazı, müridin dünyadan el etek çekmesini (uzlet) zorunlu kılması ve insanı yalnızca tek bir yönüyle geliştirip diğer melekelerini atıl bırakmasıdır. Bu eksikliği gidermek üzere önerilen Dördüncü Yol ise, özel bir tecrit gerektirmeksizin hayatın tam ortasında tatbik edilen; bedeni, duyguyu ve zihni eş zamanlı ve dengeli biçimde eğitmeyi amaçlayan bütüncül bir uyanış disiplindir. Nihayetinde bu disiplin, insanı gündelik hayatın o mekanik uykusundan uyandırıp, hakiki bir farkındalık ve 'nesnel şuur' (objective consciousness) haline erdirmeyi hedefler.<sup>71</sup>

Bu amaca ulaşmak için öğretilen öngörülen bilinç disiplini, birbirini tamamlayan üç temel adımdan oluşur. İlk adım, temel amaç (aim) veya "uyanma iradesi"dir. Bu, seyrüsefer halindeki bir yolcunun pusulası gibidir. Kişinin, dikkatini dağıtan sayısız dış etken ve mekanik çekim karşısında, zihinsel rotasını sürekli olarak belirlediği hedefe (uyanmaya) çevirmesi halidir.<sup>72</sup>

İkinci ve en kritik pratik adım olan öz-gözlem (self-observation); düşünce, duygu ve bedende anbean olup bitenleri herhangi bir yargılama veya değiştirme çabasına girmeden, sadece "fark

<sup>71</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 47-52.

<sup>72</sup> Dördüncü Yol öğretisinde çalışmanın (The Work) bir 'amaç' (aim) olmaksızın başlayamayacağı ilkesi ve bu amacın dağınık zihni toparlayan bir merkez (magnetic center) işlevi görmesi hakkında bkz. Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 102-104; Nicol, *Psychological Commentaries on the Teaching of Gurdjieff and Ouspensky*, 1/185-188.

etme" pratiğidir. Bu süreç, insanın içinde otomatikleşmiş tepkileri ve Gurdjieff'in tabiriyle sürekli değişen "geçici ben"leri (sahte benlikleri) suçüstü yakalayarak, içsel mekanik hızı yavaşlatmayı amaçlar.<sup>73</sup>

Üçüncü ve nihai adım olan kendini hatırlama (self-remembering) ise, dikkatin çift yönlü ok gibi çalıştığı üst düzey bir farkındalık halidir. Kişi, dış dünyayı veya bir nesneyi izlerken, aynı anda "izleyen kendisini" de şuur alanında tutar. Dikkatin bu şekilde ikiye bölünerek hem dışa (nesneye) hem de içe (özneye) yönelmesi, uyku halini kıran asıl darbedir.<sup>74</sup> Özetle bu üçlü saç ayağı; yönü gösterir (amaç), teşhisi yapar (gözlem) ve sürekliliği sağlar (hatırlama). Aşağıdaki başlıklarda bu kavramların işleyişi detaylandırılacaktır.

## 2.1. Uyanma İradesi/Temel Gaye

Dördüncü Yol öğretisine göre, insan mevcut bilinç halini "uyanmışlık" olarak değil, alışkanlıkların, iç seslerin ve tekrar eden düşüncelerin yönettiği bir uyku hali olarak deneyimler.<sup>75</sup> Bu tespit karamsarlık değil, aksine içsel bir uyanışın ilk adımıdır.<sup>76</sup> Kişi, gerçek uyanıklık anlarının ne kadar seyrek ve kısa olduğunu fark ettiğinde, hissettiği bu boşluk duygusu uyanma iradesinin tohumunu içinde taşır.<sup>77</sup> Bu ilk farkındalığın amacı, hemen bir sonuç almak değil, "uyanık olmama" durumunu net bir şekilde idrak etmektir.<sup>78</sup> Gurdjieff'e göre bu aşamanın asıl faydası, dikkati ayakta tutmayı öğrenmek ve tüm içsel çalışmayı başlatacak olan o ilk adımı atmaktır.<sup>79</sup> Bu zemin üzerinde, bir dilek olmaktan çıkan uyanma arzusu, yavaş yavaş temel gayeye (chief aim) dönüşür.<sup>80</sup> Bu bilinçli yönelim, ancak ona gerçekten değer vermekle beslenir; zira insan dikkatini ancak değer verdiği şeye yöneltebilir.<sup>81</sup> Bir iç öncelik belirleme mekanizması gibi çalışan bu değer verme duygusu, kişinin dikkatini nereye ayıracağını gösterir. Birey, uyanmaya gerçekten değer verdiğinde temel gaye zihninde kalıcı bir yer edinir.<sup>82</sup> Bu süreklilik, güçlü duygusal patlamalarla değil, küçük ve düzenli hatırlamaların birikimiyle sağlanır.<sup>83</sup> Bu sebeple temel gaye, günlük hayatın akışına kolayca entegre edilebilen kısa bir ifade olarak formüle edilir; farkında olmasak bile dikkatimizi tıpkı bir pusula gibi ince bir titreşimle doğru yöne çeker.<sup>84</sup>

Dikkatimizi nasıl kullandığımıza dair önemli bir ayırım, dışa dönük düşünme ile içe dönük düşünme arasındadır. Dışa dönük düşünme, başkalarını oldukları gibi, objektif bir gözle

---

<sup>73</sup> Gurdjieff'e göre insanın tek ve değişmez bir "Ben"e sahip olmadığı, aksine dış uyaranlara göre sürekli değişen "küçük benler"den (many I's) oluştuğu görüşü ve buna yönelik gözlem teknikleri için bkz. Gurdjieff, *Views from the Real World*, 75-78; Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 59-60.

<sup>74</sup> Kendini hatırlama" (self-remembering) esnasında dikkatin bölünmesi ve şuurun hem gözlenen nesneye hem de gözleyen özneye (kendine) aynı anda yöneltilmesi hakkındaki psikolojik analizler için bkz. Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/154-156.

<sup>75</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 63.

<sup>76</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 112-113.

<sup>77</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/154-156.

<sup>78</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 124-127.

<sup>79</sup> Gurdjieff, *Views from the Real World*, 88-89.

<sup>80</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 170-172.

<sup>81</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/317-319.

<sup>82</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 149-150.

<sup>83</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/155.

<sup>84</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 124-127.

izlemektir.<sup>85</sup> İçeride düşünme ise, başkalarının ne düşündüğüne ve onayına bağımlı içsel bir hâl olarak tanımlanır.<sup>86</sup> Bu ikinci durum, uyanış yolunda sık rastlanan bir engeldir; çünkü dikkati içimizden dışarıya sızdırarak kendi merkezimizle olan bağlantıyı zayıflatır.<sup>87</sup>

Temel gaye, içimizdeki dağınık eğilimleri tek bir noktada toplayan bir pusula gibidir. Kişi, günün rutin işleri arasında bu gayeyi kısa aralıklarla hatırlar; bu hatırlamalar dikkatle birleştiğinde ise sürekli bir hal alır. Öğreti, tekil ve yoğun duygusal deneyimlerden çok, küçük ama düzenli çabaların birikimine dayanır. "Bugün uyan!" gibi kısa hatırlatmalar, bir süre sonra alışkanlığa dönüşür. Bu yolda belirleyici olan geçici bir coşku değil, tekrarın sürekliliğidir.<sup>88</sup>

Dördüncü Yol öğretisine göre, biçimlendirici zihin (formatory apparatus), aceleci ve kalıplaşmış tepkilerimizin ana kaynağıdır. Bu zihin, algıları önceden belirlenmiş kalıplara sıkıştırarak bizi otomatik tepkiler vermeye iter. İlk hedef, bu otomatikleşmeyi fark ederek bilinçli yavaşlama ile denetlemektir.<sup>89</sup> Uyanma iradesi yalnızca zihinsel bir karar değil, duygusal bir zemin de ister: kişi tekrar eden kalıplarının sınırlarını gördüğünde, daha yüksek bir bilinç seviyesine duyulan ihtiyaç istikrarlı sabra dönüşmelidir; dönüşüm "hemen olacak bir olay" değil, sürekli gayret işidir.<sup>90</sup> Bu nedenle Dördüncü Yol, çalışmayı hayatın dışına taşımayı değil, tam içine yerleştirmeyi öğütler: İşte, evde, sokakta kısa kendine dönme denemeleri yapılır; niyet, soyut bir ideali aşarak her an taşınan bir yönelime dönüşür.<sup>91</sup> Bu süreç aynı zamanda ahlâkî bir ağırlık da taşır: otomatik öfke, aceleci yargı ve sürekli şikâyet "uyku" hâlinin bariz işaretleridir; amaç, kişiyi kalıp kurallara sokmak değil, mekanik tepkileri fark edip onlarla özdeşleşmemeyi öğretmektir.<sup>92</sup>

Uygulanan denemelerin kısa ve tekrarlı olması, bu karşılıklı ilişkiyi güçlendirir. Gurdjieff'in, uyanıklığı aralıklı hatırlamalarla yerleşen bir dikkat alışkanlığı olarak tanımlamasının ve metinlerinin 'en az üç kez' okunmasını öğütlemesinin temelinde de bu yatar.<sup>93</sup> Bu yöntemle kişi, başarı ya da başarısızlık kaygısına kapılmadan, hatırladığı her anı bir çalışma fırsatı olarak değerlendirir. Neticede uyanma iradesi soyut bir fikir olmaktan çıkarak zamanla süreklilik kazanan somut bir çabaya dönüşür; bu çabanın ilk adımı ise öz-gözlemdir.<sup>94</sup>

## 2.2. Öz-Gözlem/Özdeşleşme

Öz-gözlem, düşünce, duygu ve beden eksenlerinde olup biteni yargısız ve sistemli biçimde görme çabasıdır. Zorluk, insanın gördüğünü hemen yorumlama, haklı çıkarma ya da düzeltme eğilimindedir; bu eğilim gözlemi kolayca yeni bir özdeşleşme pozuna dönüştürür. Gurdjieff bu nedenle öz-gözlemin "çok zor" olduğunu vurgular. Başlangıç denemeleri sonuç almak için değil,

<sup>85</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 144-145.

<sup>86</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/118-120.

<sup>87</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 125-127.

<sup>88</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/18; Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 126.

<sup>89</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 162-165.

<sup>90</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/67-70.

<sup>91</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 155-156.

<sup>92</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 230-235.

<sup>93</sup> Gurdjieff, *Beelzebub's Tales to His Grandson*, 2-3.

<sup>94</sup> Gurdjieff, *Views from the Real World*, 96-98.

görme kalitesini artırmak içindir. Kişi, kendine dışarıdan bakar gibi bakmayı, gördüğünü olduğu gibi bırakmayı ve bu görmenin doğurduğu rahatsızlığa dayanmayı öğrenir.<sup>95</sup>

Öz-gözlem, doğası gereği zorlu bir süreçtir; zira insan, algıladıklarını hemen yorumlama ve kendini haklı çıkarma eğilimindedir. Oysa buradaki temel amaç yargılamak değil, saf bir görme yetisi kazanmaktır. Gurdjieff de bu zorluğu kabul etmekle birlikte, öz-gözlemin tek başına dahi etkili bir yöntem olduğunu vurgular. Çünkü bu pratik, dikkati güçlendirerek kişi ile otomatik tepkileri arasına gerekli mesafeyi koyar.<sup>96</sup>

Dördüncü Yol'a göre insanın içinde "tek bir ben" yoktur (en azından uyanmamış hâlinde). Her an farklı bir ses/farklı bir istek sıra ile devreye girer; biri "Yapmalıyım" derken, öbürü "İstemiyorum" diye direnebilir. Bu geçici benler düşünce, duygu ve hareket/bedensel merkezlerden kaynaklanır; öz-gözlem bu iç akışın farkına varmakla başlar ve uzun oturumlarla değil, kısa farkındalık anlarının birikimiyle gelişir.<sup>97</sup> "Ben"lerin izi sürülünce çelişkilerin ve enerji kaybının nedenleri görünür: gözlemin nesnesi sabit bir "öz" değil, belirip kaybolan benler zinciridir.<sup>98</sup>

Öz-gözlemin somut hedeflerinden biri, kişinin enerjisini tüketen baskın otomatik eğilimini (chief feature) keşfetmektir. Kısa ama düzenli gözlemlerle, hangi tetikleyicinin hangi tepkiyi yarattığı daha iyi anlaşılır ve bu tepki zincirlerinin haritası çıkarılır. Böylece, "Ne oluyor?" sorusu, "Ne zaman ve nasıl tekrarlanıyor?" sorusuna dönüşür. Bu sayede, "Kendimi değiştireyim" gibi belirsiz bir istek, "Bu otomatik tepkiye kapılmayayım" gibi çok daha somut ve uygulanabilir bir amaca dönüşür.<sup>99</sup>

Öz-gözlem, davranışlarımızın üç temel merkezin negatif kısımlarının türettiği mekaniklikten-zihinsel, duygusal ve bedensel-kaynaklandığını görmemizi sağlar. Bazen, mantıklı görünen bir davranışın arkasında gizli bir duygusal yük ya da bedensel bir gerginlik olabilir. Bu pratik ilerledikçe kişi, belli durumlarda omuzlarının nasıl kasıldığını, bazı insanlarla neden hep aynı döngüye girdiğini veya günün belirli saatlerinde neden uykulu hissettiğini fark etmeye başlar. Bu veriler, sanki bir iç günlük tutar gibi, yargılamadan kaydedilir. Çünkü gerçek dönüşüm, ancak önce "Ne oluyor?" sorusuna dürüstçe cevap vermekle başlar.<sup>100</sup>

Öz-gözlem uzun tek oturumlarla değil, gün içine serpiştirilmiş kısa denemelerle ilerler; böylece kişinin farkındalık ağı genişler, tetikleyiciler daha erken fark edilir. Erken fark etmek, otomatik tepkiye kapılmadan önce durup bir nefes almak ve tepki hızını yumuşatmaktır. Bu çizgide özdeşleşmeme (non-identification) yeteneği filizlenir: özdeşleşme, gelen içerikle bütünleşip ele geçirilmek; özdeşleşmeme ise içerik ile "ben" arasına mesafe koymaktır. Kişi "öfke var" diyebildiğinde "ben öfkeyim" hissinden ayrışır; bu yalnız kavramsal değil, zamanında fark etme ile kazanılan pratik bir beceridir. Bu bağlamda çalışmanın en önemli kuralı, negatif duyguları beslememektir. Bir tetikleyiciyle karşılaştığımızda, başlayan iç sesler ve düşünceler, enerjimizi tüketerek bizi yorar. Amacımız, duyguları bastırmak değil, bu iç konuşmaları keserek

---

<sup>95</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 151-156.

<sup>96</sup> Gurdjieff, *Views from the Real World*, 96-98.

<sup>97</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 154-156.

<sup>98</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/16-17, 23.

<sup>99</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/22-23.

<sup>100</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 155-156.

enerji kaybını durduran bir dikkat düzeni kurmaktır. Bu süreçte hedef, kendimizi yargılamak değil, sadece tekrar eden tetikleyici ve tepki kalıplarını görmek ve bir sonraki çalışmamızı buna göre planlamaktır.<sup>101</sup>

### 2.3. Kendini Hatırlama/İkiye Bölünmüş Dikkat

Kendini hatırlama, olup biteni izlerken aynı anda kendi varlığının da farkında olma halidir. Ouspensky bu durumu, ikiye bölünmüş dikkat olarak açıklar: Dikkatin bir kısmı dışarıdaki (veya içerideki) olaylara bakarken, diğer kısmı sürekli olarak "ben"de kalır. Bu sayede kişi, dünyayı izlerken aynı anda kendini de fark eder. Bu çaba başlangıçta kısa ve kırılığandır. Ancak tekrarlandıkça, "ben buradayım" duygusu sadece zihinsel bir kavram olmaktan çıkar ve beden, nefes ve duygularla bütünleşen gerçek bir varlık hissi olarak belirir.<sup>102</sup>

Bu pratikle amaçlanan, kendini hatırlama hissini kalıcı hale getirmektir. Çünkü bu his, sadece zihinsel bir fikir değil, duruşa, nefese, bedendeki gerilime ve duygusal duruma yayılan, yaşayarak edinilen bir farkındalıktır. Kişi, düşünceler akıp giderken bile kendi varlığını korur; böylece düşüncenin içeriği ile onu fark eden dikkat birbirinden ayrılır.<sup>103</sup> Kendini hatırlama, uzun ve ağır konsantrasyonlar yerine, yürürken, konuşurken veya dinlerken yapılan çok sayıda kısa hatırlatmalarla gündelik hayatın içine yerleştirilir. Bu kısa anlar, aynı zamanda öz-gözlemi de sürekli kılar.<sup>104</sup> Gurdjieff'in gayesi, gerçeklikle temas kurmanın ve onunla bütünleşmenin yollarını açmaktır. Bu ise, "ben buradayım" hissini geçici bir duygu olmaktan çıkıp, yaşanarak kökleşen bir şuur haline gelmesine bağlıdır.<sup>105</sup>

Nicoll'a göre kendini hatırlama, öz-gözlem pratiğinin temel taşıdır. Bilinçli yaşanan anlar, hayatın dokusunu değiştirir. Çünkü sıradan, mekanik eylemler hiçbir iz bırakmazken, bilinçle yapılan küçükük bir eylem bile kalıcı bir etki yaratır. Kısa hatırlamalar, zamanla bir süreklilik hattı oluşturur ve değişken duygu-düşünce akışının ortasında sabit bir merkez hissi besler.<sup>106</sup> Bu pratik sırasında kişi, aralıklarla "Ben burada mıyım?" sorusunu hatırlar ve beden, duygu ve zihin olmak üzere üç merkez arasında eşzamanlı bir denge kurmaya çalışır. Böylece, tek bir alana aşırı odaklanıp diğerlerini ihmal etme eğiliminin önüne geçilmiş olur.<sup>107</sup>

Kendini hatırlama, duygularla aramızdaki mesafeyi açarak onlarla özdeşleşmemizi zayıflatır. Güçlü duyguların yükseldiği anlarda hatırlama denemeleri, duygu ile "ben" arasına bir boşluk açar. Bu, duyguyu bastırmak değil, onun bizi ele geçirmesine engel olmaktır. "İçimde öfke var" diyebildiğimizde, öfke artık izlenebilir bir içerik haline gelir ve gücünü kaybeder. Böylece kendini hatırlama, öz-gözlemin sadece sıklığını değil, kalitesini de artırır. Bu süreçte, duyguların sahibi olmak yerine onların birer şahidi olmak öne çıkar.<sup>108</sup>

<sup>101</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/22-23.

<sup>102</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 156.

<sup>103</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/312.

<sup>104</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 125-127.

<sup>105</sup> Gurdjieff, *Life Is Real Only Then*, 12.

<sup>106</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/317, 213.

<sup>107</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/306, 312.

<sup>108</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/317.

Kendini hatırlama pratiği, içimizdeki gereksiz uğraşları azaltarak enerji biriktirmemizi sağlar. Hayal kurma, zihinde tartışmaları sürdürme veya sürekli kendini ispatlama gibi alışkanlıklar bu sayede zayıflar; böylece dikkatimiz dağılmak yerine toplanır. Bu durum, sadece kısa vadede bir "performans artışı" sağlamaz; uzun vadede daha sade, düzenli ve dengeli bir dikkat yönetimi oluşturur. Özetle, öz-gözlem 'neyi gözlemliyorum?' sorusuna odaklanırken, kendini hatırlama 'gözlem yapan ben kimim?' sorusunu canlı tutar. Biri içeriği, diğeri ise bağlamı ve özneyi güçlendirir.<sup>109</sup> Böylece Dördüncü Yol öğretisi, uyanma iradesi ile yön belirleyen, öz-gözlem ile içsel mekanizmaları ayırt eden ve kendini hatırlama ile bu farkındalığı sürekli kılan üç ayaklı bir bilinç disiplini önermektedir. Bu sistem, insanı 'otomatik pilottan' çıkararak 'bilinçli varlık' haline getirmeyi hedefler. İşte bu pratik ve yapılandırılmış çerçeve, Muhāsibī'nin muhāsebe anlayışıyla karşılaştırmak için uygun bir model sunar.

### 3. Karşılaştırmalı Analiz: Muhāsibī'nin Muhāsebe Sistemi ile Dördüncü Yol'un Bilinç Disiplini

Bu bölümde, "niyet-murākabe-akıl şahitliği" ile "uyanma iradesi-öz-gözlem-kendini hatırlama" arasındaki kavramsal benzerlikler incelenirken, aynı zamanda bu iki sistemin dayandığı farklı metafizik temeller ve nihâî amaçlar ortaya konulmaktadır. Her iki yaklaşım da insanın otomatikleşmiş zihinsel ve duygusal kalıplarından kurtulmayı hedeflese de bu yolculuğun sonunda ulaşılan varoluşsal hedefler belirgin biçimde ayrışır.

#### 3.1. Niyetin İnşası ve Muhafazası ↔ Uyanma İradesi/Temel Gaye

Muhāsibī'ye göre niyet, amelın nabzı ve değer ölçüsüdür;<sup>110</sup> Dördüncü Yol'da bu işlevi uyanma iradesi ve temel gaye (chief aim) üstlenir.<sup>111</sup> Muhāsibī, niyeti yalnızca işe başlarken söylenen bir söz olarak görmez; onu "kasd ile kurulan, devamla diri tutulan ve delille sınanan" bir iç düzen olarak tanımlar. Bu nedenle, kul bir eyleme başlamadan önce "Maksadım ne ve bu maksadın dayanağı nedir?" diye sorar ve cevabı Kur'ân, sünnet ve selîm akıl terazisinde arar. Böylece niyet, eyleme yön veren ilâhî rızâ arayışının dinamik bir zemini hâline gelir.<sup>112</sup> Dördüncü Yol'da ise eylemin değeri, ilâhî mîzânla değil, kişinin dağılmadan kalabilmesi ve içsel bir merkezde tutunabilmesi ile ölçülür.<sup>113</sup> Bu ayrım, yalnızca metafizik bir referans farkı değildir; aynı zamanda öznenin eylemde nasıl konumlandığına dair derin bir farklılığı da gösterir. Muhāsibī'de özne, eylemini ilâhî mîzânda tartmakla yükümlüdür ve merkezini kendi nefsinde değil, Rabbin rızâsında arar.<sup>114</sup> Dördüncü Yol'da ise özne, ancak bir gerçeklik olarak insani özün sahte benliklerin arasında gücünü ve büyüme enerjisini yitirmemesinde, yani "kendini kaybetmeme" mücadelesinde anlamını bulur.<sup>115</sup> Uygulamada her iki gelenekte de güne niyetin tazelenmesi ve dikkat halini tesis etmekle başlamak önemlidir. Muhāsibī'de bu, ilâhî murākabe bilincine yönelişin bir göstergesi; <sup>116</sup> Dördüncü Yol'da ise gün içine taşıyacak bir öz-

<sup>109</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 125-126.

<sup>110</sup> Muhāsibī, *er-Ri'āye*, 121.

<sup>111</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 60.

<sup>112</sup> Muhāsibī, *er-Ri'āye*, 54,121.

<sup>113</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 154.

<sup>114</sup> Muhāsibī, *er-Ri'āye*, 201.

<sup>115</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 125.

<sup>116</sup> Muhāsibī, *er-Ri'āye*, 123.

farkındalık denemesidir.<sup>117</sup> Nihayetinde, bu ilk yöneliş sadece bir niyet kontrolü olmakla kalmaz; insanın eylemlerinde Allah’ın rızâsına mı yoksa içsel dengeyi korumaya mı yöneldiğini belirleyen ilk adımı ifade eder.

Gündelik hayatın dağınkılığına karşı her iki gelenekte de niyetin gün içinde bozulabileceği kabul edilir ve bu nedenle düzenli iç kontroller önerilir. Muhâsibî, niyetin safiyetini korumak için gün içine serpiştirilmiş kısa muhâsebe yoklamalarını tavsiye eder.<sup>118</sup> Bu yoklamalar, özellikle riyâ ve menfaat gibi niyete sızabilecek gizli eğilimleri erkenden fark etmeye yöneliktir;<sup>119</sup> ilâhî rızâyı kaybetme korkusu ve ümit ise bu kısa sorgulamaların sürekliliğini besleyen bir iç disiplin doğurur.<sup>120</sup> Dördüncü Yol’da da benzer bir uygulama vardır. Kişi dikkati dağıldığında “Ben buradayım” gibi kısa bir hatırlatma aracılığıyla merkeze dönmeye çalışır.<sup>121</sup> Teknik düzlemde benzerlik bulunsa da hedefler farklıdır: Muhâsibî’de amaç, niyetin safiyetini Allah’ın huzurunda muhafaza etmektir.<sup>122</sup> Dördüncü Yol’da esas kaygı, bilinç çizgisinin kopmasını önlemek ve içsel sürekliliği sağlamaktır. Her iki yaklaşım da “farkında olmadan sürüklenmeye” karşı bir içsel fren geliştirmeyi hedefler.<sup>123</sup> Ancak bu frenin mekaniği farklıdır: Muhâsibî’de fren, kulun iç terazisini Kur’ân ve sünnetin mîzânına göre yeniden ayarlaması anlamına gelir;<sup>124</sup> Dördüncü Yol’da ise fren, bilinç kopuşlarının izini sürerek sahte benliklerle ve hayatın negatif yüküyle özdeşleşme denemeleri gerçekleştirmektedir.<sup>125</sup> Dolayısıyla benzer bir içsel yönelim, tasavvufta ilâhî huzur bilincini pekiştirirken, Dördüncü Yol’da bilinçli varoluşun sürekliliğini sağlama gayesiyle şekillenir.<sup>126</sup>

Gün sonundaki değerlendirme ise her iki sistemde de ayrı bir önem taşır. Muhâsibî’ye göre, günün sonunda yapılan muhâsebe yalnızca amellerin değerlendirilmesiyle sınırlı değildir; aynı zamanda ertesi güne yönelik bir niyet tazeleme ve ahlâkî hazırlık sürecidir.<sup>127</sup> Kişi akşam olduğunda, gün boyunca niyetini ne ölçüde koruyabildiğini sorgular; eksikliklerini belirler ve ertesi gün için bir düzeltme niyeti kurar.<sup>128</sup> Bu süreç, ahlakî istikametın korunması için döngüsel bir iç disiplin inşa eder.<sup>129</sup> Dördüncü Yol’da ise akşam pratiği, kişinin kendini daha yakından tanımaması ve gün içindeki tekrarlayan dağılma biçimlerini fark etmesini hedefler.<sup>130</sup> Bu içsel bakış, ertesi gün “daha az dağılma” ve “daha kısa toparlanma” yönünde bir hazırlık zemini oluşturur.<sup>131</sup> Böylece her iki gelenekte de gün sonu değerlendirmesi benzer bir formda yapılsa

<sup>117</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 154.

<sup>118</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 121.

<sup>119</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 201.

<sup>120</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 123.

<sup>121</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 154.

<sup>122</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 54.

<sup>123</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 125.

<sup>124</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 205.

<sup>125</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 202.

<sup>126</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 123; Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 154.

<sup>127</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 203.

<sup>128</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 122.

<sup>129</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 205.

<sup>130</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 204.

<sup>131</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 155.

da Muhâsibî'de bu yöneliş ahlâkî istikamet in pekişmesine, Dördüncü Yol'da ise bilinç sürekliliğinin güçlenmesine hizmet eder.

Süreklilik anlayışı da iki gelenekte farklı bir zemine oturur: Muhâsibî'de bu, kulun Allah katındaki ahlâkî çizgisini koruması anlamına gelir.<sup>132</sup> Her gece yapılan değerlendirme, dün ile bugün arasındaki farkı gözeterek rızâ istikametinde bir iyileşmeye niyet etmeye yönelir.<sup>133</sup> Dördüncü Yol'da ise süreklilik, benliğin merkezî organizasyonunu toparlamaya yöneliktir; burada niyet, bir ölçü değil, araçtır.<sup>134</sup> Bu temel fark, aynı disiplin biçiminin farklı varlık anlayışlarına yaslandığını gösterir.

Bu değerlendirmelerin ışığında hem Muhâsibî hem de Dördüncü Yol, insanın günlük akışta kaybolmasını engellemek için niyet ve dikkati canlı tutmaya çalışır. Ancak niyetin dayandığı kaynak ve yöneldiği hedef, bu iki geleneğin varlık tasavvurunu birbirinden ayırır. Muhâsibî için kul, ilâhî huzurda sürekli bir bilinç hâlinde yaşamaya çağrılırken; Dördüncü Yol'da birey, kendi varlığının dağılmayan merkezini inşa etmeye uğraşır. Niyet, her iki çizgide de yön bulma ve iç düzen kurma aracıdır; ancak biri aşkınlığa açılırken, diğeri merkezî bilinç yoğunluğuna yönelir. Bu noktada belirleyici olan teknik değil, yönelişin gayesidir: Muhâsibî'de niyet, Allah'a yönelişin ilksel adımıdır; Dördüncü Yol'da ise uyanışın kaldıracı ve benlik bütünlüğünün aracıdır. Böylece niyet, birinde aşkın bir amacın (rızâ) hizmetçisi, diğ erinde ise içkin bir halin (uyanıklık) hem aracı hem de kendisi olarak tezahür eder.

### 3.2. Murâkabe ve Öz-Gözlem/Özdeşleşme

Muhâsibî'nin murâkabe ilkesi ile Dördüncü Yol'un öz-gözlem disiplini, insanın gündelik dağınıklıklar karşısında geliştirmeye çalıştığı anlık farkındalık biçimleridir. Her iki gelenek de dikkat dağılması anlarında bilinci toparlamaya yönelik bir iç denge pratiği inşa eder.<sup>135</sup> Muhâsibî'ye göre murâkabe, gün boyunca "Allah beni görüyor" bilinciyle yaşamaktır.<sup>136</sup> Bu dikkat hâli, kişinin yalnızken de kalbine dönmesini ve "Şimdi ne yapıyorum ve niçin yapıyorum?" diye içtenlikle sorgulamasını sağlar; böylece niyet, daha davranışa dönüşmeden fark edilip tashih edilir.<sup>137</sup>

Dördüncü Yol'da ise bu farkındalık, dikkat dağılmasının başladığı anda devreye giren öz-gözlemle sağlanır.<sup>138</sup> Dışarıdan bakıldığında bu pratik, Muhâsibî'nin kısa iç yoklamalarına benzeyebilir; fakat nihaî amacı farklıdır: Tasavvufta hedef, niyetin safiyetini ilâhî huzurda korumaktır;<sup>139</sup> Dördüncü Yol'da ise bilinç çizgisinin kopmaması esas alınır.<sup>140</sup> Nicoll'e göre, bu içsel güç büyük duygusal coşkular dan değil; gün içine serpiştirilmiş küçük, düzenli hatırlamaların birikiminden doğar.<sup>141</sup> Bu noktada Ouspensky'nin "ikiye bölünmüş dikkat"

---

<sup>132</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 201.

<sup>133</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 205.

<sup>134</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 203.

<sup>135</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 201; Ouspensky, *The Fourth Way*, 202.

<sup>136</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 54.

<sup>137</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 122.

<sup>138</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 125.

<sup>139</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 54.

<sup>140</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 202.

<sup>141</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/112.

kavramı devreye girer: kişi, aynı anda hem dış dünyadaki olayı hem de içsel durumunu gözlemleyerek dağılmanın etkisini azaltmaya çalışır.<sup>142</sup>

Benzer biçimde, her iki yaklaşımda da duygusal tepkilerin eşliğinde kısa bir içsel dönüş devreye girer. Muhâsibî'de bu dönüş, kulun kendisini kontrolsüz bir tepkiye yönelmeden önce durdurmasıyla başlar.<sup>143</sup> Böyle anlarda kişi, bedenindeki gerilimi ve sesindeki yükselmeyi fark eder; ardından sözü ve hareketi bilinçli şekilde kısar.<sup>144</sup> Kalbini toparlamak için zikirle Allah'a yönelir ve hüküm vermeyi sonraya bırakarak içini sükûnete bırakır.<sup>145</sup> Bu küçük aralık, hatayı henüz doğmadan engellemekle kalmaz, akşam muhâsebesinin yükünü de hafifletir.<sup>146</sup> Dördüncü Yol'da ise bu tür anlar, öz-gözlemlerle başlar; kişi duyguyla özdeşleşmemeye çalışır ve "kendini hatırlama"yla yeniden merkezine dönmeye gayret eder.<sup>147</sup> Öz-gözlem-özdeşleşmeme-hatırlama hattı, kişiye hem dışsal olayı hem de içsel hâlini eşzamanlı olarak izleyebileceği bir dikkat alanı açar.<sup>148</sup> "İçimde öfke var" diyebildiği anda, o duyguyla arasına mesafe koyar; bastırmadan fark eder, ama onun esiri olmaz.<sup>149</sup> Bu, Dördüncü Yol'un negatif duyguyu beslememe ilkesinin pratik bir yansımasıdır.<sup>150</sup> İşte bu anlık müdahalelerde biriken farkındalık verileri, her iki sistemde de gün sonunda yapılan daha kapsamlı değerlendirmenin temel malzemesini oluşturur.

Özetle, murâkabe ile öz-gözlem arasındaki ayırım, nihâî olarak bir 'dua' ile bir 'laboratuvar çalışması' arasındaki fark kadar temeldir. Her ikisi de dikkati eğitse de biri bu eğitimi ilâhî huzurda bir 'kul' olma bilincini pekiştirmek için yaparken, diğeri nötr bir 'gözlemci benlik' inşa etmek için yapar. Bu nedenle, gün sonu değerlendirmesinde de Muhâsibî'de davranışın değeri vahyin mîzânında tartılırken, Dördüncü Yol'da benliğin bütünlüğü dikkat sürekliliğiyle korunmaya çalışılır.

### 3.3. Aklın Şahitliği-Kendini Hatırlama

Muhâsibî'nin muhâsebe süreci, yalnızca nefsin eğilimlerini izlemekle kalmaz; bu eğilimleri ölçmek ve dönüştürmek için aklı merkeze yerleştirir.<sup>151</sup> Bu yöntemde ilk adım, kişinin kalbindeki niyetleri, gizli motivasyonları ve içsel dalgalanmaları açıkça fark etmesidir. Ardından bu fark ediş, hevâya göre değil; Kur'ân ve sünnetin mîzânına göre tartılır.<sup>152</sup> Yani kişi, kendi içinde doğan eğilimleri ilâhî ölçüyle değerlendirerek doğruyla yanlış ayırt etmeye çalışır. Bu muhakemenin ardından ise kişi, ulaştığı sonuca göre ya yönünü düzeltir ya da mevcut hâlini dengede tutarak sürdürür.<sup>153</sup> Bu disiplin, "sonra bakarım" türü gevşek bir ertelemeyi değil; "şimdi arınırım" diyebilen kararlı bir iradeyi yerleştirir.<sup>154</sup> Bu da gösteriş korkusuyla hayrı terk etmek gibi ince

<sup>142</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 126.

<sup>143</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 53.

<sup>144</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 55.

<sup>145</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 203.

<sup>146</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 205.

<sup>147</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 60.

<sup>148</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 155.

<sup>149</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/114.

<sup>150</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 204.

<sup>151</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 201.

<sup>152</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 54.

<sup>153</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 203.

<sup>154</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 205.

zaafların önüne geçer; kişi, niyetini yalnızca Allah için tazeler ve az ama sürekli olanı tercih eder.<sup>155</sup> Böylece düşünsel dürüstlikle ahlâkî sorumluluk birbirine bağlanır; akıl ise yalnızca muhakeme eden değil, içsel denetimin ilâhî ölçülere göre yapıldığını gösteren bir “müşahit”e dönüşür.<sup>156</sup>

Dördüncü Yol’daki karşılığı ise kendini hatırlama ve ikiye bölünmüş dikkat olarak adlandırılır.<sup>157</sup> Örneğin öfke gibi güçlü bir duygu ortaya çıktığında kişi, “içimde öfke var” diyerek o duyguyla arasına bir dikkat mesafesi koyar. Bu bir bastırma değil, duygunun bireyi bütünüyle ele geçirmesini engelleyen bilinçli bir ayırma tekniğidir.<sup>158</sup> Ouspensky’ye göre, gerçek ilerleme, bu kendini hatırlama hâlinin geçici bir fark ediş olmaktan çıkıp kalıcı bir bilinç durumuna dönüşmesine bağlıdır (uyku → uyanıklık → kendini hatırlama → nesnel bilinç).<sup>159</sup> Dördüncü Yol’un sistematiğinde bu pratik, yargısız kayıt, negatif duyguyu beslememe ve özdeşleşmeme ilkeleriyle desteklenir; böylece enerjiyi sızdırmayan, merkezi toplamayı sağlayan ve zamanla “gözetleyen ben”i oluşturan bir içsel denetim mekanizması gelişir.<sup>160</sup>

Her iki pratikte de iç gözlem temel bir işlev görür; ancak yöneldiği zemin ve taşıdığı maksat farklıdır. Muhâsibî’de akıl, yalnızca muhakeme eden bir güç değil, ilâhî huzurda hesaba çekilecek bir “şâhit” gibi çalışır.<sup>161</sup> Her düşünce ve eğilim, Allah’ın rızâsına ve şer’î sınırların ölçüsüne uygunluk açısından denetlenir.<sup>162</sup> Buna karşılık, Dördüncü Yol’da “gören benlik” yahut “gözetleyen ben,” benliğin duygusal ve zihinsel tepkilerle özdeşleşmeden durabildiği bir bilinç hâlidir.<sup>163</sup> Burada maksat, kişinin sürekli uyanık kalmasını sağlamak ve bilinç durumunu dağıtmadan korumaktır.<sup>164</sup> Böylece, Muhâsibî’nin aklı “hesaba çekilmek üzere gören” bir tanık gibi işlerken, Dördüncü Yol’daki gören benlik, “dağılmadan kalmak için gözetleyen” bir bilinç hâline dönüşür.<sup>165</sup>

Bu hedef farkı, her iki yaklaşımın karar alma biçimlerine de yansır. Muhâsibî’nin aklın şahitliği yöntemi, “delil → hüküm → uygulama” zinciri üzerinden işler; burada kararın değeri, şer’î delile uygunlukla ölçülür.<sup>166</sup> Başka bir deyişle amelin geçerliliği, ahlâkî ve itikadî ölçütlerle göre “doğru” olup olmamasına bağlıdır.<sup>167</sup> Dördüncü Yol’da ise benzer bir iç denetim süreci kendini hatırlama yoluyla işler. Kişi dış dünyayı gözlemlerken aynı anda kendi iç hâlini de fark eder. Böylece tepkiyi otomatiklikten çıkarır, bilinçli kılar.<sup>168</sup> Burada kararın değeri, davranışın

---

<sup>155</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 202, 211.

<sup>156</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 201.

<sup>157</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 154.

<sup>158</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 204.

<sup>159</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 156.

<sup>160</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 202.

<sup>161</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 201.

<sup>162</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 121.

<sup>163</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 60.

<sup>164</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 155.

<sup>165</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 204.

<sup>166</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 201.

<sup>167</sup> Muhâsibî, *er-Ri’âye*, 121.

<sup>168</sup> Ouspensky, *In Search of the Miraculous*, 154.

ne ölçüde uyanık ve merkezde kalınarak verildiğiyle ilgilidir. Yani birinde “doğruya yönelme” merkezî iken, diğesinde “dağılmadan kalma” önceliklidir.<sup>169</sup>

Ortak bir insanlık hatası olan “gösteriş olur diye hayrı bırakmak,” her iki sistemde de farklı ilkelere yaslanarak aşılımaya çalışılır. Muhâsibî'ye göre bu, hatalı bir kıyaslamadır; çözüm, hayrı terk etmek değil, niyeti tazelemek ve ameli riya kaygısına bulaştırmadan sadelikle sürdürmektir.<sup>170</sup> Dördüncü Yol'da ise bu tür duygular, özdeşleşilmeye çalışılmadan gözlemlenir; kişi “beğenilme” duygusunu fark eder ama onunla bütünleşmeden bırakır.<sup>171</sup> Bu farkındalık, negatif duyguyu beslemeden sönmesini sağlar; pratik kesintiye uğramaz, sadece tepki otomatikleşmeden geçer.<sup>172</sup> Böylece her iki gelenek de aynı tuzağa farklı iç mekanizmalarla karşı koyar: biri ilâhî ölçüye yaslanır, diğeri ise içsel özdeşleşmeyi çözerek yol alır.

Hata sonrası tutumlar da iki sistemin ayrıştığı önemli bir sahadır. Muhâsibî'ye göre hata, yalnızca bir eksiklik değil, aynı zamanda Allah katında bir ahlâkî sorumluluk alanıdır. Bu durumda iki kapı açılır: Kul hakkı varsa yerine getirmek ve aynı yanlışın tekrarını önleyecek içsel tedbirleri almaktır.<sup>173</sup> Bu süreç, adeta bir yapı söküm ve yeniden kurulum gibidir; kişi nerede tökezlediğini görür, o noktayı yeniden inşa eder.<sup>174</sup> Dördüncü Yol'da ise hata, bir ahlâkî sapmadan ziyade bir bilinç kapanması ve enerji israfı olarak görülür.<sup>175</sup> Bu nedenle onarım, gün sonu kısa notlar, tepkilerin gözden geçirilmesi ve temel gayeye bağlı küçük tekrarlarla yapılır. Amaç, toparlanma süresini kısaltmak ve “kendini hatırlama” anlarını sıklaştırarak farkındalığı yeniden merkezde tutmaktır.<sup>176</sup> Bu, Dördüncü Yol'un ahlâkî reddettiği anlamına gelmez; aksine, ahlâkî dışsal kurallar dizini olarak değil, bilinçli bir varlık halinin doğal ve otantik bir dışavurumu olarak görür. Mekanik bir öfke, bilinç kapandığı için 'ahlâksız'dır; bilinçli bir farkındalık ise, kendiliğinden merhametli ve dengeli bir eylemi getirir.<sup>177</sup>

Neticede, her iki gelenek de içsel farkındalığı artırsa da bu pratiğin nihâi anlamı ve dayandığı ufuk farklıdır. Muhâsibî'nin aklın şahitliği anlayışı, nefsin amellerini kırbaçlayan bir suçluluk değil; havf ve recâ dengesinde gelişen sorumluluk bilincidir. Dördüncü Yol'da da “kendini hatırlama”, aşırı kontrolcülüğe dönüşürse mekanikleşir; asıl hedef, canlı ve esnek bir uyanıklık halidir. Muhâsibî'nin hedefi, rızâ ufkunda ahlâkî kararların berraklaşmasıdır. Dördüncü Yol'da ise hedef, uyanıklığın sürekliliği ve içsel bütünlüğün korunmasıdır. Bu nedenle aynı teknik dikkatin içe çevrilmesi Muhâsibî'de Allah rızâsına yaklaşmak ve salih ameli korumak için kullanılırken; Dördüncü Yol'da benliğin parçalanmasına karşı uyanık kalmak ve merkeze dönmek için kullanılır. Böylece Muhâsibî'nin sisteminde aklın şahitliği, nihâi anlamını 'ilâhî huzurda hesap verme' gibi açık bir metafizik çerçevede bulur. Buna karşılık, Dördüncü Yol'daki 'gözetleyen ben'in nihâi hedefi olan 'üstün varlık hali', geleneksel anlamda teolojik bir temelden

<sup>169</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 204.

<sup>170</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 205.

<sup>171</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 204.

<sup>172</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/132.

<sup>173</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 212.

<sup>174</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 214.

<sup>175</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 126.

<sup>176</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/140.

<sup>177</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/160-161.

yoksun olup daha çok insanın kendi içsel potansiyelini gerçekleştirmesine yönelik bir gelişim iddiası olarak öne çıkar.

Bu karşılaştırmalı inceleme, Muhâsibî'nin muhâsebe sistemi ile Dördüncü Yol öğretisinin yapısal benzerliklerine rağmen, ontolojik temelleri ve nihâî hedefleri bakımından köklü bir ayrışma içinde olduğunu ortaya koymuştur.

Muhâsibî'yi takip eden erken dönem sûfî geleneği, bu sistemi hem genişletmiş hem de derinleştirmiştir. Serrâc'ın niyeti iç arzular bağlamında sorgulayan yaklaşımı, niyetin statik bir başlangıç değil sürekli denetlenen bir süreç olduğunu gösterir.<sup>178</sup> Bu, Dördüncü Yol'daki 'temel gaye'nin gün içinde küçük hatırlamalarla sürekli tazelenmesi pratiğiyle yapısal benzerlik taşır; ancak Serrâc'ın ilâhî rızâ odaklı ahlâkî denetimi ile Dördüncü Yol'un bilinç sürekliliği odaklı psikolojik denetimi arasında temel bir ayrım bulunur.

Kelâbâzî ise niyetin gerekçelendirilmesini ister; bu, niyetin aklın şahitliğine açılmasıdır.<sup>179</sup> Muhâsibî ise bu görüşleri sistemli bir biçimde birleştirerek, niyeti “kurulan, diri tutulan ve delille sınanan” bir düzen olarak tanımlar.<sup>180</sup> Dördüncü Yol'da niyetin karşılığı, temel gaye ifadesiyle içselleştirilir ve gün boyunca yapılan küçük hatırlamalarla desteklenir.<sup>181</sup> Nicoll'e göre bu hatırlamalar, niyetin büyüklüğünden ziyade onun sürekliliğini sağlar.<sup>182</sup> Böylece, Muhâsibî'nin çizgisinde niyet salih amel ufkunda arınmaya yönelirken, Dördüncü Yol'da aynı süreç bilinçli varoluşun sürekliliğine hizmet eder.

Murâkabe başlığı altında, iç gözlemin erken uygulamaları olan kısa iç denetim teknikleri dikkat çeker. Muhâsibî, bu denetimi gafletin sızabileceği küçük alanları gözlemleyerek işlevselleştirir.<sup>183</sup> Kuşeyrî, murâkabeyi adım adım işleyen bir eğitim sürecine dönüştürür;<sup>184</sup> bu da Dördüncü Yol'daki kendini hatırlamanın aşamalı öğrenme modeliyle örtüşür. Hücûvîrî ise murâkabeye edep penceresinden yaklaşır; dıştaki davranışın içteki dikkatle hizalanması gerektiğini savunur.<sup>185</sup> Bu çizgiler, murâkabenin sadece içsel bir disiplin değil, aynı zamanda estetik ve sosyal bir boyut kazandığını da gösterir. Dördüncü Yol'da murâkabeye denk gelen süreç, “şimdi buradayım” hatırlatmaları ile kişinin dış etkilere kopmadan iç merkezde kalabilmesini sağlamaya yönelir.<sup>186</sup>

Aklın şahitliği kavramı ise, karar verme süreçlerinde iki yöntemin temel ayrımını belirginleştirir. Muhâsibî'nin zinciri, “olguyu görmek → delil ile değerlendirmek → uygulama” biçimindedir.<sup>187</sup> Burada karar, şer'î mizânla değerlendirildiği için hem bireysel hem de ilâhî bir hesaba dayanır. Kelâbâzî, bu yaklaşımı geliştirerek, niyetin ve davranışın yalnızca içsel sezgiye

---

<sup>178</sup> Serrâc, *el-Luma'*, 129-135.

<sup>179</sup> Kelâbâzî, *Ta'arruf*, 131.

<sup>180</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 201-215.

<sup>181</sup> Ouspensky, *The Fourth Way*, 58-62.

<sup>182</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/15-18.

<sup>183</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 121-123.

<sup>184</sup> Kuşeyrî, *er-Risâle*, 120-125.

<sup>185</sup> Hücûvîrî, *Keşfu'l-Mahcûb*, 520.

<sup>186</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/302.

<sup>187</sup> Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 201-215.

değil, rasyonel gerçekçeye de dayanması gerektiğini belirtir.<sup>188</sup> Klasik dönem sûfilerinden İbnü'l-'Arabî ise bu hattı metafizik sahaya taşıyarak keşf ve müşâhedenin mizânla sınanması gerektiğini belirtir.<sup>189</sup> Dördüncü Yol'da ise benzer bir içsel denetim, kendini hatırlama yoluyla gerçekleştirilir. Bu teknikte kararlar, kişinin "izleyici benliği" ile özdeşleşmeden alınır; böylece tepki mekanik değil, bilinçli olur.<sup>190</sup> Modern okumalar da bu yapıyı destekler. Demirli, muhâsabenin yalnızca iç gözlem değil, her gün hayatı yeniden kuran sorumluluk çağrısı olduğunu belirtir.<sup>191</sup> Demirdaş ise muhâsabenin yalnızca etik değil, aynı zamanda metafizik bir çerçeve sunduğunu; benliği aşkın bir merkezde hizalandığını ortaya koyar.<sup>192</sup> Bu da niyet - murâkabe-aklın şahitliği hattının, sadece davranış düzeyinde değil, varoluşsal bir katmanda da işlediğini gösterir.

Küçük'ün Mevlânâ'da "benliğin dönüşümü" nü sadece psikolojik bir toparlanma değil, mi'racî yönü olan teleolojik bir yükseliş olarak okuyan yaklaşımı, niyet-murâkabe-aklın şahitliği hattında tarif edilen döngüsel iç disiplinin aşkın bir ufka bağlandığını hatırlatır.<sup>193</sup> Böylece günün başındaki niyet, gün içi iç kontrol ve akşam muhasebesi yalnız daha derli toplu bir benlik için değil, ilâhî rızâ istikameti için çalışır. Sayın'ın *İbnü'l-vakt* çerçevesinde "şimdi"ye yerleşmiş dikkatin ruhsal denge ve bilişsel tutarlılıkla ilişkisini vurgulayan tespitleri de bu çizgiyi destekler; ancak burada "an"ın değeri ihsân şuurundan (görülüyor olma bilincinden) gelir.<sup>194</sup> Bu nokta, Dördüncü Yol'un "kısa, düzenli hatırlamalar" ve "ikiye bölünmüş dikkat" teknikleriyle işlevsel paralellik gösterse de hedef ufkunun ayrıldığını görünür kılar. Tasavvufta "an", rızâ eksenli bir ahlâka taşınırken; Dördüncü Yol'da aynı "an", enerjinin boşa akmasını engelleyip uyanıklığı sürdürmeye yardım eder.

İştân'ın vurguladığı üzere, tevhid inancı bireyin zihin-kalp bütünlüğünü kurar ve İslâm-İmân-İhsân üçlüsüyle pratik hayata tahakkuk eder;<sup>195</sup> Bu yüzden, tasavvufta iç gözlem yalnızca "Ne kadar farkındayım?" sorusuyla değil, "Hangi yöne, kime doğru farkındayım?" sorusuyla ölçülür. Başka bir deyişle asıl kıstas uyanıklığın miktarı değil, bu uyanıklığın Allah'a yönelen tevhid ahlâkına hizmet edip etmediğidir. Bu bakış, Dördüncü Yol'un "benliği toparlayıp merkezde tutma" hedefiyle dıştan bakınca benzer görüne de ölçü farklıdır. Tasavvufta pusula Allah'ın rızasını gösterir; Dördüncü Yol'da ölçü uyanıklığın kesintisizliğidir. Abidoğlu'nun hatırlattığı gibi, dili değiştiren anlam da değişir.<sup>196</sup> "Self-remembering" ya da "özdeşleşmemek" gibi nötr psikolojik ifadeleri aynen tasavvuf bağlamına taşırsak, değer mimarisini yer değiştirir. Bu

<sup>188</sup> Kelâbâzî, *Ta'arruf*, 131.

<sup>189</sup> İbnü'l-'Arabî, *el-Fütûhâtü'l-Mekkiyye*, 2/645.

<sup>190</sup> Nicoll, *Psychological Commentaries*, 1/22-23.

<sup>191</sup> Ekrem Demirli, *İslâm Metafizikinde Tanrı ve İnsan* (İstanbul: Kabaıcı, 2009), 177-182.

<sup>192</sup> Öncel Demirdaş, "Tasavvufî Bir Terim Olarak Murâkabe: Murâkabe'nin Manevî Eğitimdeki Rolü ve Dikkat-Hiperaktivite Sorunları Üzerindeki Etkisi", *Sufiyye* 14 (Haziran2023), 131-168.

<sup>193</sup> Osman Nuri Küçük, *Mevlânâ'ya Göre Manevî Gelişim Benliğin Dönüşümü ve Mi'racı*, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2009), 105-149.

<sup>194</sup> Esma Sayın, "Tasavvuf ve Psikoloji Açısından İbnü'l-Vakt Anlayışının Etkileri", *Marife Dini Araştırmalar Dergisi* 12/3 (Aralık2012), 177-190.

<sup>195</sup> İbrahim İştân, "Sûfi Gelenegin Çokkültürlü Yaşama Katkısı", *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 1/2 (Aralık2017), 122.

<sup>196</sup> İsa Abidoğlu, "Wittgenstein'in Din Dili Kuramından Kur'an'ın Temsil Yöntemine Bakmak", *Disiplinler Arası Dil Araştırmaları*, 5/5 (Aralık 2022), 88.

İtibarla çalışmada, kavramsal eşitleme yapmak yerine; her iki geleneği kendi bağlamı içinde değerlendiren bir okuma biçimi esas alınmıştır.

Bu çerçevede Muhâsibî'nin sisteminde gözetleyen akıl, ilâhî şahitlik sorumluluğu taşıırken; Dördüncü Yol'da gözetleyen benlik, içsel bütünlüğün korunmasına odaklanır. Aynı dikkat teknikleri, biri aşkın bir rızâ için, diğeri içkin bir bilinç bütünlüğü için vasıta kılınır. Neticede, her iki gelenek de yapısal olarak benzer bir 'niyet-süreç-kontrol' döngüsü izlese de aşağıdaki tabloda özetlendiği üzere, bu pratiklerin dayandığı kaynaklar, başvurdukları ölçütler ve ulaşmak istedikleri nihâî hedefler ontolojik olarak birbirinden ayrılmaktadır:

**Tablo 1**

*Geleneklerin Çeşitli Ölçütlere Göre Değerlendirilmesi*

Gelenek	Değer Ölçüsü (Neye Göre Değerlendirilir?)	Dayanak (Nereden Beslenir?)	Nihâî Gaye (Nereye Varmak İster?)
	<i>İlâhî Mîzân ve Rızâ</i>	<i>İman ve İhsan Bilinci</i>	<i>Kulluk ve Rızâ</i>
<b>Muhâsibî (Tasavvuf)</b>	Amellerin değeri, Kur'ân ve Sünnet ölçüsüne uygunluk ve niyetin samimiyeti ile belirlenir.	Süreç, vahiyden ve kişinin her an "Allah tarafından görülüyor olma" inancından güç alır.	Nefsi arındırarak "kul olma şuuruna" ermek ve Allah'ın rızasını kazanmaktır.
	<i>İçsel Bütünlük ve Uyanıklık</i>	<i>Psiko-Mekanik Gözlem</i>	<i>Öz'e Ulaşmak ve Süreklilik</i>
<b>Dördüncü Yol</b>	Eylemlerin değeri, kişinin dağılmadan merkezde kalabilmesi ve farkındalığını korumasıyla ölçülür.	Süreç, insanın kendi zihinsel ve duygusal işleyişini (mekanikliğini) tarafsızca izlemesine dayanır.	Mekanik benlikten sıyrılıp "Öz"e (Essence) ulaşmak ve bilinç bütünlüğünü sağlamaktır.

## Sonuç

Hâris el-Muhâsibî'nin *er-Rî'âye* eksenli muhâsebe sistemi ile G. I. Gurdjieff'in Dördüncü Yol öğretisindeki bilinç çalışmaları üzerine gerçekleştirilen bu karşılaştırmalı analiz; her iki geleneğin de insanı dönüştürmek adına başvurduğu yöntemler arasında yapısal bir simetri bulunduğunu, ancak bu yapının dayandığı ontolojik zeminin kökten ayrıştığını ortaya koymuştur. Çalışmanın temel bulgusu şudur: İnsan zihninin dağılmasını önleyen ve dikkati sürekli kılan sistematik bir içsel farkındalık disiplini evrensel bir ihtiyaçtır. Her iki sistem de insanın 'gaflet' (tasavvuf) veya 'uyku' (Dördüncü Yol) halinden kurtulması için üç aşamalı döngüsel bir zaman yönetimi uygular: 1. Eylemin başında yönü belirleyen *niyet/amaç* 2. Eylem esnasında dikkati canlı tutan *murâkabe/öz-gözlem* 3. Sürecin sonunda yapılan *muhâsebe/geri bakış*. Bu yapısal paralellik, Dördüncü Yol'un sunduğu modern tekniklerin, tasavvufun 'nefis terbiyesi' yöntemleriyle işlevsel düzeyde örtüştüğünü, ancak içerik bakımından farklı bir benlik inşasına hizmet ettiğini göstermektedir. Söz konusu farklılaşma, kavramların içinin doldurulmuş biçiminde ve dayandıkları referanslarda somutlaşır. Zira Muhâsibî'nin sisteminde 'niyet'; eylemin değerini

belirleyen, Kur'ân ve sünnet mîzânıyla tartılan ve ilâhî rızâyâ endekslenen aşkın bir yönelimdir. Buna mukabil Dördüncü Yol'da 'amaç' (aim) ve 'uyanma iradesi'; aşkın bir referansa dayanmayan, yalnızca bireyin içsel dağınıklığını toparlamaya ve enerji tasarrufu sağlamaya yarayan işlevsel bir araçtır. Benzer şekilde tasavvufteki *murâkabe*, 'el-Rakîb' olan Allah'ın her an kulu gördüğü inancından beslenen bir edep ve takva haliyken; Dördüncü Yol'daki *öz-gözlem* ve *kendini hatırlama*, nötr, psikolojik ve yargısız bir iç izleme sürecidir. Dolayısıyla Muhâsibî'de yöntem, insanı 'kul olma bilincine' taşırken; Dördüncü Yol'da yöntem, 'kristalize olmuş, uyanık bir birey' inşa etmeye odaklanmaktadır. Biri dikey (Allah'a doğru), diğeri yatay (kendi merkezine doğru) bir derinleşmeyi ifade eder.

Çalışmanın Dördüncü Yol öğretisine yönelik temel tenkidi ise şudur: Gurdjieff'in sistemi, insanın mekanikleşmesine karşı son derece sofistike tanı ve tedavi yöntemleri (özdeşleşmeme, bölünmüş dikkat vb.) geliştirmesine rağmen, bu uyanıklığın "niçin" ve "kimin için" yapıldığına dair ontolojik ve ahlâkî bir zemin sunmakta yetersiz kalmaktadır. Öğreti, uyanıklığı (consciousness) kendi başına bir nihai hedef olarak konumlandırmakta; uyanan insanın bu farkındalığı hangi ahlâkî değerlere göre kullanacağı sorusunu cevapsız bırakmaktadır. Bu durum, yöntemi metafizik köklerinden kopuk bir "zihin mühendisliğine" veya seküler bir "performans artırma" aracına indirgeme riski taşımaktadır. İnsanı sadece "izleyen" bir gözlemciye dönüştüren bu yaklaşım, tasavvufun insana yüklediği ahlâkî sorumluluk ve varoluşsal anlam derinliğinden yoksundur. Bu bağlamda çalışmanın teklifi, günümüz insanının maneviyat arayışına dair yeni bir okuma biçimidir. Modern bireyin Dördüncü Yol, Mindfulness gibi öğretilere gösterdiği ilgi, aslında kadim bir ihtiyacın; "içsel bütünlük" ve "anda kalma" arzusunun tezahürüdür. Bu noktada İslâm tasavvufu ve özelde Muhâsibî geleneği, modern tekniklerin vadettiği "farkındalığı" zaten bünyesinde barındırmakta, üstelik bunu kuru bir teknik olarak değil, insanı Rabbiyle ile buluşturan ahlâkî bir disiplin olarak sunmaktadır. Dolayısıyla teklif edilen, tasavvufun yalnızca metafizik veya tarihsel bir anlatı olarak değil; modern insanın dikkat dağınıklığı, anlamsızlık ve mekanikleşme sorunlarına çözüm üreten, "psiko-spritüel" bir farkındalık sistemi olarak yeniden güncel dille yorumlanmasıdır. Bu çalışma, tasavvufun kuşatıcı perspektifinin, modern yöntemleri dışlamadan onları "mana ve rızâ" ekseninde tamamlamak suretiyle aşan bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

## Kaynakça | References

- Abidoğlu, İsa. "Wittgenstein'in Din Dili Kuramından Kur'an'ın Temsil Yöntemine Bakmak." *Disiplinler Arası Dil Araştırmaları* 5/5 (Aralık 2022). 75-91. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7422779>
- Beken, Ahmet. "Ahlâkî Dönüşüm Hadisesi Olarak Hâris el-Muḥâsibî'de Muhâsebe ve Murâkabe Kavramları". *Amasya İlahiyat Dergisi* 27 (Aralık2025), 352-388. <https://doi.org/10.18498/amailad.1739286>
- Çinici, Tansu-Murat Çinici. "Batılı Bir Düşünür, Doğulu Bir Sufi: George Ivanovich Gurdjieff." *ANASAY* 8/27 (2024): 208-219. <https://doi.org/10.33404/anasay.1388574>
- Cusack, Carole M. "G. I. Gurdjieff and the Work: Transformations of an Esoteric Teaching." *Correspondences: Journal for the Study of Esotericism* 8/2 (2020): 147-156.
- Demirdaş, Öncel. "Tasavvufî Bir Terim Olarak Murâkabe: Murâkabe'nin Manevî Eğitimdeki Rolü ve Dikkat-Hiperaktivite Sorunları Üzerindeki Etkisi". *Sufiyye* 14 (Haziran 2023), 131-168. <https://doi.org/10.46231/sufiyye.1111818>
- Demirli, Ekrem. *İslam Metafiziğinde Tanrı ve İnsan*. İstanbul: Kabcacı, 2009.
- Gazzâlî, Ebû Hâmîd. *İhyâ' 'Ulûmî'd-Dîn*. thk. Seyyid İbrâhîm. Kahire: Dârü'l-Hadîs, 2004.
- 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.
- Gurdjieff, G. I. *Life Is Real Only Then, When "I Am": All and Everything*, Third Series New York: Elsevier-Dutton Publishing Company, 1981.
- Gurdjieff, G. I. *Meetings with Remarkable Men*. çev. A. R. Orage. New York: E. P. Dutton, 1963.
- Gurdjieff, G. I. *Beelzebub's Tales to His Grandson: An Objectively Impartial Criticism of the Life of Man (All and Everything, First Series)*. New York: Harcourt, Brace and Company, 1950.
- Hücvîrî, Ali b. Osman. *Keşfu'l-Mahcûb: Hakikat Bilgisi*. çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2016.
- İşitan, İbrahim. "Sûfî Geleneğin Çok kültürlü Yaşama Katkısı". *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 1/2 (Aralık 2017), 121-134. <https://doi.org/10.32711/tiad.360728>
- İbn Manzûr, Muhammed b. Mükerrrem. *Lisânü'l-ʿArab*. 18 cilt. Beyrut: Dâr Şâdir, ts.
- İbnü'l-ʿArabî, Muḥyiddîn. *el-Fütûḥâtü'l-Mekkiyye*. thk. Ahmed Şemseddin. 9 cilt. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1999.
- Kelâbâzî, Ebû Bekr. *Ta'arrufli-mezhebi ehlî't-tasavvuf: Doğuş Devrinde Tasavvuf*. çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2014.
- Küçük, Osman Nuri. *Mevlânâ'ya Göre Manevî Gelişim Benliğin Dönüşümü ve Mi'râcî*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2009.
- Kuşeyrî, Abdülkerîm. *er-Risâle el-Kuşeyriyye*. thk. A. Hâşim es-Sülemî. 5. bs. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2013.
- Muhâsibî, Hâris b. Esed. *er-Ri'âye li-Hukûkîllâh*. nşr. 'Abdülkâdir A. 'Atâ. Beyrut: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, ts.
- Nicoll, Maurice. *Psychological Commentaries on the Teaching of Gurdjieff and Ouspensky*. 5 cilt. London: Vincent Stuart, 1952-1960.
- Ouspensky, P. D. *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching*. New York: Harcourt, Brace and Company, 1949.
- Ouspensky, P. D. *The Fourth Way: A Record of Talks and Answers to Questions Based on the Teaching of G. I. Gurdjieff*. London: Routledge and Kegan Paul, 1957.
- Sayın, Esmâ. "Tasavvuf ve Psikoloji Açısından İbnü'l-Vakt Anlayışının Etkileri". *Marife Dini Araştırmalar Dergisi* 12/3 (Aralık2012), 177-190. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3344380>
- Serrâc, Ebû Nasr. *Kitâbü'l-Luma' fî't-Taşavvuf*. thk. Abdülhalîm Mahmûd-Tâhâ Abdülbâkî Sürûr. Kahire: Dârü'l-Kütübî'l-Hadîse, 1960.

- Singin, Aynur. “Hâris b. Esed el-Muhâsibî’de İnsan Doğası ve Ahlâk Üzerine Bir Deneme”. *Akademik İslam Araştırmaları Dergisi* 9 (Aralık2020), 69-98. <https://doi.org/10.46231/akademiar.820067>
- Taylor, Paul Beekman. *Gurdjieffs America: Mediating the Miraculous*. Cambridge (England): Lighthouse Editions Limited, 2004.
- Webb, James. *The Harmonious Circle: The Lives and Work of G. I. Gurdjieff, P. D. Ouspensky, and Their Followers*. London: Thames and Hudson, 1980.
- Wellbeloved, Sophia. *Gurdjieff: The Key Concepts*. London: Routledge, 2003.