

HATHA YOGA MI YOKSA MURAKABE Mİ YAPMALI?

Değerli hocamız öncelikle **Gönül Nurları** ve 6 ciltlik **Kuran Tefsirini** severek okuyan biri olarak elinize, emeğinize ve gönlünüze sağlık Allah razı olsun. Günde 5 vakit namaz kılan, yeri geldiğinde zikir çeken ve oruç tutan biri olarak huzurum çok şükür yerinde. Bunun dışında aynı zaman yoga eğitmeniyim ve düzenli olarak Hatha yoga uygulaması ile fiziksel bedenimi güçlendiriyorum ama yoga mandraları yani om sesi filan asla söylemiyorum kutsal bir amacı olmadığı için; sadece el mandraları ve meditasyon(zihinsel sakinliği sağlamak) yapıyorum. "ameller niyetlere göre değişir" sözünden ilham alarak biraz olsun içim rahatlıyor, sizce zeval olur mu?

Cevap: Bedeni geliştirmek için fiziksel antrenmanların dinen bir sakıncası yoktur. Yalnız temelde İlâhî olmayan bir dinin yöntemiyle iç âleminizi gözetme yerine İslâmî olan Tasavvuf yöntemiyle bunu yaparsanız daha güzel olur kanaatindeyim. İnsanın ruhen düşünceye dalması ki buna *tefekür* denilir, bir yıl nafie ibadetten üstün sayılmıştır. Hasan-ı Basri öyle demiştir.

Tasavvuf yöntemi şöyledir:

Gece ortasında veya günün herhangi bir vaktinde iki rek'at namazın ardından bir Fatiha üç İhlas üç salavat-i şerife okuyup, ardından gözleri yumarak bütün varlıkları yok bilerek sadece Allah'ın varlığını düşünmek. Böyle 10 dakika kadar tefekkür ettikten sonra yarım saat kadar içinden Allah Allah diye zikretmek. İşte bu yöntem ruhu hem dinlendirir, hem de yüceltir. Bu yöntem o mandralardan iyidir. İslâm İlmihalimizde bu yöntemi şöyle açıklamışlardır:

Naıl Zikretmeli:

Zikir, tasavvufta sistemleştirilmiş, bazı esaslara bağlanmıştır. Tasavvuf usulüne göre aşağıdaki şekilde zikir yapılırsa ruh gitgide sâfiyyet kazanır:

Mümkünse gecenin son üçte birinde, değilse günün uygun bir saatinde abdest alıp iki rekât

namaz kılmalı, kibleye karşı oturup 25 kere "**Estağfirullah**" dedikten sonra bir Fatiha, üç ihlâs, üç salavât-ı şerîfe okuyup sevabını Hz. Peygamber Efendimizin ve evliyâullâhın ruhlarına bağışlamalı, on beş dakika kadar âhireti düşünmelidir. Bundan sonra dilini üst damağına yapıştırarak sadece kalbiyle "Allah, Allah, Allah..." diye zikretmelidir. Allah'ı böyle anarken kâinatta O'ndan başka her şeyin yok olduğunu, yalnız O'nun var olduğunu düşünmelidir. 45-50 dakika kadar böyle zikrettikten sonra yine bir Fatiha, üç ihlâs, üç salavât-ı şerîfe okuyup Peygamber Efendimizin ve evliyâullâhın ruhlarına bağışlayıp kalkmalıdır. Bundan sonra da işinin başında, çalışırken, gezerken her yerde Allah'ı unutmamaya gayret etmelidir. Bu tür zikir netîcesinde kalb sâfiyyet kazanır, hattâ bazı nurlar görünebilir ama böyle nurlar görünsün diye değil, sırf Allah'ın rızâsına ermek için O'nun adını anmalı, aşk-ı ilâhîye yanmalıdır. İnsanı gerçek kemâle ulaştıran, şüphe yok ki aşk-ı ilâhîdir, yani Allah sevgisidir.

(devamı yarın..)