

HAYAT KAYNAĞIMIZ NAMAZ

M. Yusuf Güven



JENERİK

Hayat Kaynağımız Namaz

M. Yusuf GÜVEN



Copyright © Işık Yayınları, 2011

*Bu eserin tüm yayın hakları Işık Yayıncılık Tic. A.Ş. 'ye aittir.
Eserde yer alan metin ve resimlerin Işık Yayıncılık Tic. A.Ş. 'nin önceden
yazılı izni olmaksızın, elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt
sistemi ile çoğaltılması, yayımlanması ve depolanması yasaktır.*

Editör

Ali DEMİREL

Görsel Yönetmen

Engin ÇİFTÇİ

Kapak

İhsan DEMİRHAN

Sayfa Düzeni

Ahmet KAHRAMANOĞLU

ISBN

978-975-278-446-8

Yayın Numarası

554

Basım Yeri ve Yılı

Çağlayan A.Ş.

TS EN ISO 9001:2008

Ser No: 300-01

Sarıç Yolu Üzeri No: 7 Gaziemir/İZMİR

Tel: (0232) 274 22 15

Eylül 2011

Genel Dağıtım

Gökkuşaklı Pazarlama ve Dağıtım

Merkez Mah. Soğuksu Cad. No: 31 Tek-Er İş Merkezi

Mahmutbey/İSTANBUL

Tel: (0212) 410 50 60 Faks: (0212) 445 84 64

Işık Yayınları

Bulgurlu Mahallesi Bağcılar Caddesi No: 1

34696 Üsküdar/İSTANBUL

Tel: (0216) 522 11 44 Faks: (0216) 522 11 78

www.isikyayinlari.com

facebook.com/kitapkaynagi

ÖNSÖZ

Namaz, imandan sonra İslam'ın en önemli rüknüdür. O, bir kimsenin Müslüman olduğunu belirten en büyük alamet ve müntesibi olduğu dini ayakta tutan direktir. Efendimiz'den (sallallahu aleyhi ve sellem) öğrendiğimize göre o, Allah'a en sevimli gelen amel ve kul ile Rabbi arasında bir bağıdır.

Cennet'in anahtarlarından biri olan namaz, günahları silen ve insanın Allah katındaki derecesini artıran en önemli ibadetlerdendir. O, bir nurdur. Namaz kılan kimse, açık ve kapalı bütün kötülüklerden ve kendisini Allah'tan uzaklaştıran tüm sebeplerden uzak olur.

Allah Resûlü'nün hadislerinin çoğu, iki ana konuda toplanmıştır ki biri namaz, diğeri de insanlara Allah'ı, hak ve hakikati anlatma gayretidir.

İki Cihan Serveri Efendimiz, namazı tam ve kâmil manada devamlı bir surette kılmak gerektiğini bir hadislerinde şöyle ifade buyurur:

“Namaz, kendisine devam eden kimse için kıyamette bir nur, bir delil ve bir kurtuluştur. Kendisine devam etmeyene namaz, bir nur, delil veya kurtuluş olmayacaktır...”¹

Namazı kılmanın ana gayesi ve temel maksadı, Allah'ın rızasına nail olmak, sadece O emrettiği için kılmak ve bu duyguya başka maksatları karıştırmamaktır. Fakat biliyoruz ki ibadetlerin beraberinde getirdiği bir takım hikmet ve kazançlar da vardır.

“Namaz insanı hayâsızlıktan ve kötülükten alıkoyar.”² gibi bazı âyetler ve Allah Resûlü'nün bağırsak rahatsızlığı çeken Ebû Hureyre'ye, “Kalk, namaz kıl. Zira namazda şifa vardır.”³ tavsiyesi gibi bir takım hadisler, bizlere namazın hikmetlerini araştırma, Rabbimizin rızasını kazanmaya vesile olması

haricinde insanlara kazandırdığı bir takım faydalarını inceleme azmini vermektedir.

İşte bu çalışmada, namazın kazandırdığı en önemli kazancın başta insanı Rabbine yönlendirmesi olduğu, bundan başka diğer bir takım hikmetleri, faydaları, semereleri ve insana kazandırdığı rûhî, tıbbî, ferdî ve sosyal faydaları üzerinde durulmuştur.

Ayrıca namazdaki hareketlerin insan için ne anlam ifade ettiği, namazı hangi duygular içinde kılmak gerektiği, namazdaki her bir rûknün iç anlamı ve kişinin kendisini namaza verebilmesinin yolları anlatılmaya çalışılmıştır.

İbadetlerin semeresinin (neticelerinin) uhrevî olduğunun (yani karşılığının ahirette alınacağıının) şuurunda, beraberinde getirdiği bazı faydaların da Hakîm ve Rahîm Rabbimizin bizlere verdiği birer avans ve lütuf olduğunun idrakinde olarak, O'ndan bize namazı iç dünyamıza duyurmasını niyaz ediyoruz.

Gayret bizden, kalplere duyurma ve muvaffakiyet Rabbimizdendir.

M. Yusuf GÜVEN

[1](#) Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, hadis no: 5640

[2](#) Ankebût, 29/45

[3](#) Ahmed ibn-i Hanbel, *Müsned*, 2/390.

GİRİŞ

Namaz, Allah'ın büyüklüğünü idrak eden ve kudreti karşısında hayranlık duyan insanın, saygı ve hayranlığını en uygun söz ve hareketlerle ifade etme şeklidir. O, müminin günde beş defa Rabbinin huzuruna çıkması, divanında durması demektir. Bu yüce divanda hiçbir aracı olmadan her türlü istek ve ihtiyacını, kul, bizzat kendisi Allah'a arz eder; O'na sığınır ve yalnız O'ndan yardım diler. Böylece namazın müminin miracı olması sırrı yaşanır.

Allah'a ulaşmanın yolu, O'na yükselmenin basamağı namaz ibadetidir. Bu özelliğinden dolayı namaz bütün ibadetlerin özü ve özeti sayılmıştır. Namaz, Allah'ı sürekli hatırlamanın en büyük vesilesidir. Nitekim âyette, “Beni hatırlamak (anmak) için namaz kıl.”¹ buyrulmaktadır. Bu âyet, vakti geçirilen bir namazın hatırlandığı anda kılınması gerektiğini anlattığı gibi namazın Allah'ı anmanın en güzel bir vesilesi olduğunu da ifade etmektedir.

Namaz belli davranışlar ve özel hareketlerle yüce Allah'a kulluk etmektir. Namazın dış görünüşü birtakım şekiller ve zikirden ibaret ise de manası ve gerçek mahiyeti, yüce yaratıcıya duâ etmek, O'nunla konuşmak, O'na yakınlaşmak ve O'nu müşahade etmektir. Bu sebeple namaza duran kişi, Allah'ın huzurunda olduğunu bilmeli, bunu hissetmelidir.

*“Ne dediğinizi bilinceye kadar namaza yaklaşmayın.”*² ifadesi ne dediğinden haberi olmayan sarhoş kimselere yönelik olmakla beraber, namaz kılanın onu tam bir bilinç ve gönülden saygıyla eda etmesinin gerekliliğini anlatmaktadır. Nitekim Kur'ân'da, namaz kılarken gaflet ve ciddiyetsizlik içinde olanlar ağır bir üslûpla kınanmaktadır.³ Allah'ın insanların kalıplarına değil kalplerine, görünüşlerine değil iç derinliklerine baktığı da bir hakikattir.

Bu bilgilere göre namaz, cennetin anahtarı, gözlerin nuru, müminin miracı ve kişiyi imanla küfürden ayıran en önemli bir alamettir. Ahirette ilk hesabı görülecek amel, namazdır. O halde namaza ciddi bir duyarlılık gösterilmelidir.

Unutmayalım ki namazlarımız ne kadar içten ve derin olursa, bizler de Allah katında işte o kadar bir mana ifade ederiz. Biz namazlarımıza ne kadar değer veriyorsak, Hak katında işte o kadar değerliyiz veya değiliz demektir.

Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) bir defasında ashabına, “Sizlere, yaptığınızda Allah’ın hataları sildiği ve dereceleri yükselttiği bir ameli haber vereyim mi?” demiş sonra da şöyle buyurmuştur: “Her türlü zorluğa rağmen abdesti güzelce ve tastamam almak, mescide doğru çokça adımlar atmak ve bir namazdan sonra diğer namazı (şevkle) beklemek; işte bu sizin yaptığınız, Allah ile olan irtibattır (sınır boylarında nöbet bekleme anlamı taşır).”⁴

Bir hadiste, namaz kılmanın Allah Teâlâ ile kul arasında bir paylaşım olduğu ifade edilmiştir: “Kul, (Fâtiha Sûresi’nde geçen) “Âlemlerin Rabbi Allah’a hamdolsun” dediği zaman Cenâb-ı Hak, “Kulum bana hamdetti.” der. Mümin “O Rahmandır, Rahimdir.” deyince Allah Teâlâ “Kulum beni övdü.” der. O “Ceza gününün sahibidir.” deyince Allah “Kulum beni yüceltti.” buyurur. “Sadece Sana ibadet eder, yalnız Senden yardım isteriz.” deyince de Rabbimiz “Bu, kulumla Benim aramdadır. Namazı kulumla Kendi aramda paylaştırdım. Kuluma istediği vardır.” der.⁵ Sanki “Kulum ne istiyorsa istesin, istediğini ona vereceğim.” deme gibi bir şeydir bu.

İşte tam burada mümin, Yüce Allah’ın bu ifadesini duyar gibi olur. Bütün benliğiyle O’na yönelir ve “Sırat-ı müstakime hidayeti istiyoruz.” der. Yüce Allah’ın bu çağrısını duymaya çalışmak sonra da sanki duyuyormuş gibi bu en önemli duayı hissederek yapmak ne büyük bir talihliliklerdir.

Namaz insanı kötülüklerden alıkoymalıdır. Aksi durumda neticeyi Allah Resûlü'nden aktarmak en güzeldir: “Kıldığı namaz, kimi, günahlardan ve kötülüklerden alıkoymuyorsa o kişinin ancak Allah’tan uzaklaşması artar.”⁶

Namaz, en büyük farzlardandır

Namaz, İslâm’dan önceki ilâhî dinlerde de emredilmiş olan bir ibadettir.⁷ Peygamber Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) beş vakit namaz daha farz kılınmadan, güneş doğmadan önce (sabah), güneş battıktan sonra (akşam) olmak üzere iki vakit namaz benzeri bir ibadet ile meşgul oluyordu. Daha sonra Miraç Gecesi’nde beş vakit namaz farz kılındı.

Namaz, Kur’ân’da yüzden fazla âyette geçmektedir. Namazın farz olması Kur’ân, sünnet ve icmâ (İslâm âlimlerinin dinî bir konuda görüş birliğine varmaları) delilleri ile sabittir. Kur’ân’ın pek çok yerinde “Namazı kılınız ve zekâtı veriniz.” emri vardır. Namazın farz olduğunu bildiren âyet-i kerimelerden bazıları şöyledir:

“Muhakkak namaz, müminler üzerine vakti tayin edilmiş bir farzdır.”⁸; “Artık namazı dosdoğru kılın, zekâtı verin ve Allah’a sarılın. O sizin Mevlâ’nızdır. O, ne güzel Mevlâ ve ne güzel yardımcıdır.”⁹; “Namazları ve hele orta namazı (ikindi) edaya (kılmaya) devam ediniz, gönülden samimiyet ve saygı ile Allah’ın huzurunda durun.”¹⁰; “O halde akşama girerken, (akşam ve yatsı namazını) sabaha ererken (sabah namazını kılın) Allah’ı tespih edin.”¹¹; “Günün sonunda ve öğle vakti gelince Allah’ı tenzih edin, namaz kılın.”¹²

Peygamber Efendimiz’in (aleyhissalâtu vesselâm) namazla ilgili pek çok hadisi vardır. Bunlardan en meşhuru, “Namaz dinin direğidir. Namazı terk edenin dini yoktur.”¹³ Bir başka hadisinde Efendimiz, “Allah Teâlâ Miraç gecesi’nde ümmetim üzerine elli vakit namazı farz kıldı. Ben ise ona müracaat

ederek hafifletilmesini istedim. Sonunda namazı bir gün ve gecede beş vakte indirdi.”¹⁴ buyurmuşlardır.

Namaz, içinde bütün ibadetleri barındırır

Namaz, ibadetler basamağının ilk sırasındadır ancak içinde bütün ibadetleri barındıran bir ibadettir. Namaz bir öz olarak diğer bütün ibadetleri ihtiva eder. Mesela haccın esaslarını namazda görmek mümkündür. Orucun şartları da namazda vardır.

Hac ibadetindeki tavafın asıl anlamını namazda müşahade etmek mümkündür. Namazdaki rükû, secde, hepsi birer fiil olarak tavaf gibi insanın fizikî olarak yaptığı hareketlerdir.

Oruç ibadetinde yeme içme yoktur. Namazda da bir şeyler yemek içmek yasaktır. Zekâtta maddi bir harcama söz konusudur. Namaz ibadetinde de insanın bir zamanı Allah için harcaması vardır. Bu sebeple namaz pek çok ibadeti içinde barındırmaktadır.

Namaz aynı zamanda diğer farz ibadetlere de ayrı bir değer ve anlam kazandırır. Oruç, hac ve zekât ibadetleri namazla birlikte yerine getiriliyorlarsa mânâ ve kıymet kazanırlar. Bir diğer ifade ile kişinin namaz kılmaksızın haccetmesi, oruç tutması ve zekât vermesi dinî vecibelerin bütünlüğü bakımından büyük bir eksikliklerdir.

Bütün varlıkların kendilerince yaptıkları ibadetin renklerini de namazda görebiliriz. Kuşun kanadını kaldırması namaza başlarken elleri kaldırmaya ne kadar da benziyor. Secde anı, yumulmuş bir kedinin o andaki hâliyle Yaratıcısına saygısını anlatmıyor mu? Bütün haşmetiyle ayakta dimdik duran bir ağaç kıyamı ne güzel ifade ediyor!

Namaz, bir anlamda, canlı-cansız bütün varlıkların hal ve duruşlarıyla Allah’ı zikir ve tesbihlerini kapsayan bir ibadet hükmündedir. Zira kimi varlıklar yüz üstü yere serilerek, kimileri başları öne eğik olarak, kimileri de dimdik ayakta

durarak¹⁵ sükûnet içerisinde... kimileri karınları üzerinde, kimileri dört ayak üzerinde, kimileri ise iki ayak üzerinde hareket halinde...¹⁶ Yüce Yaraticılarını tüm noksanlıklardan tenzih, kemal sıfatlarıyla zikir ve tesbih etmektedirler.

Cansız da olsalar, hayvan da olsalar... Hiç şüphesiz “Onlardan her birisi, muhakkak ki, kendi tesbihini bilmektedir...”¹⁷ Her varlık kendi lisanıyla; kimi “hal” diliyle, kimi de “kâl” dili ile sözlü ve sözsüz olarak Rabbini zikir ve tesbih ederler...” Fakat biz onların tesbihlerini idrak edemeyiz.¹⁸ Sadece kalp gözü açık olan basiret sahibi müttakî müminler onların zikir ve tesbihlerini anlıyor olmalıdır ki Davud (aleyhisselâm) misali, başına toplanan ceylanlar, üveyikler, kumrular ile¹⁹; Yunus misali, “Dağlar ile taşlar ile seher vakti kuşlar ile çağırayım Mevlam seni...” diyerek sabah akşam Yüce Mevlalarını tesbih ederler.

Bediüzzaman Hazretleri namazı nasıl anlatıyor?

Bediüzzaman Hazretleri’ne göre namaz; kul ile Rabbi arasında gizli bir bağ, esrarlı bir iletişim vasıtası, sırlı bir köprüdür.

Namaz; kulun Rabbine en içten, en samimî, en bereketli, en sevaplı, en nitelikli, en değerli, en kâmil yöneliştir, sığınışıdır.

Namaz; kulun kendi acziyetini, fakrını, kusurlarını, noksanlıklarını, çaresizliğini, bir hiç oluşunu idrak ederek, mutlak zenginlik Mâlikî, mutlak varlık, mutlak kudret, mutlak kemâl, mutlak rahmet ve merhamet Sahibi olan Cenâb-ı Allah’ın rahmet kucağına kendisini atmasıdır.

Namaz; sonsuz nimetlere muhtaç olduğu halde, sermayesi “hiç” hükmünde; nihayetsiz musibetlere maruz olduğu halde, iktidarı hiç hükmünde; emelleri, arzuları, elemeleri ve belâları

hayal dairesi kadar geniş ve sonsuz olduğu halde, sermaye ve iktidarının, güç ve kudretinin dairesi eli nereye yetişirse o kadcılık “dar” olan insanoğlu için bütün emellerine yeterli olan, bütün arzularına cevap veren, bütün elemelerini dindiren, bütün acılarını söndüren, bütün belâlarını yok eden büyük bir kâr, muazzam bir saadet, bulunmaz bir nimet ve yüksek bir uhrevî ticarettir.[20](#)

Namaz, hiç sağa ve sola sapmadan ve bir saniye bile oyalanmadan süratle kabre, haşre ve ebede doğru baş döndürücü bir hızla koşan insanoğlu için şimşek gibi ve hayal süratinde en hızlı bir ulaşım aracı; Cennet gibi en güzel ve eşsiz bir saadet kaynağı; ruha, kalbe ve akla büyük huzur veren ve diğer mubah dünyevî işleri de ibadet rengine boyayan, fânî ömrü ebedîleştirerek rûhu ve kalbi doyulmaz sevince ve huzûra erdiren benzersiz bir mutluluk, esenlik ve emniyet kaynağıdır.[21](#)

Namaz, nefis ve hevâ, cin ve ins şeytanlarına karşı tesirli bir mücâhede ile insanoğlunun kalp ve aklını, ruh ve cismini günahlardan ve ebedî helâk olmaktan kurtaran muazzam bir talim ve talimattır.[22](#)

Namaz; ruhlar âleminden kalkıp, ana rahminden yola devam eden insanoğlunun, çocukluktan, ihtiyarlıktan, dünyadan, kabirden, berzahtan, haşirden ve sırattan geçen uzun imtihan seferinde; yokluğa ve ayrılığa, Allah’ın taze taze, renk renk, çeşit çeşit, nakış nakış mucizelerini, kudret harikalarını ve rahmet tecellilerini tam bir lezzetle seyir ve temaşaya birer vasıta hüviyeti kazandıran; ölümü, dünya zindanından Cennetler bahçesine ve Rahman’ın huzuruna götüren emre amade bir at ve Burak suretinde gösteren; dünyada aciz ve fakir kalbinin kuvvet, huzur ve zenginlik kaynağı; o uzun ve karanlıklı ebediyet yollarının gıdası, ışığı, nuru, beratı, bileti, senedi ve Burak’ı hüviyetinde bir rahmet tılsımıdır.[23](#)

Namaz; Cenâb-ı Hakk'ı, celâline karşı sözümüzle ve fiilimizle “Sübhânallah” deyip yüceltmek; kemaline karşı dilimizle ve amelimizle “Allahü Ekber” deyip tazim göstermek; cemaline karşı kalbimizle, dilimizle ve davranışımızla “Elhamdülillâh” deyip şükretmektir.²⁴

Namaz; Allah'ın dergâhında kendi kusurunu, aczini ve fakrını gören kulun; istiğfar ederek, Rabbinin, bütün kusurlardan, noksanlıklardan ve ehl-i dalâletin batıl fikirlerinden pak ve beri olduğunu tesbih ile ilân etmesi, O'na yönelmesi ve tevekkül etmesi, O'na şükürle mukabelede bulunması ve O'nu sena etmesidir. Zira namaz, bütün ibadet çeşitlerini içinde toplayan umumî bir fihriste, bütün mahlûkat sınıflarının renk renk ibadetlerine, tesbihlerine ve zikirlerine işaret eden kudsî bir harita hükmündedir.²⁵

Hakkını Vererek Namazı Nasıl Kılabilirim?

Fethullah Gülen Hocaefendi namazını hakkıyla kılanlara “Namaz kahramanı” diyor ve namaz kahramanı olmanın üç şartından bahsediyor:

1. Allah Rasûlü (sallallahu aleyhi ve sellem) bize bir hedef gösterirken, Cennet'te yüz mertebe bulunduğunu ve Firdevs'in, makam bakımından en yüksek derece olduğunu belirtir ve sonra, “Allah Teâlâ'dan Cennet'i istediğiniz zaman, Firdevs'i isteyiniz.”²⁶ buyurarak, himmetimizi âli tutmamız gerektiğine işaret etmiştir.

Dolayısıyla, namazın hakikatini idrak etme hususunda da yüce himmetli olmalı; Cenâb-ı Hak'tan selef-i salihînin ibadet aşk u iştiyakını, onlardaki kulluk temkinini dilenmeli ve namazı şuurluca ikâme edebilmek için inâyet-i ilahiyeyi talep etmeliyiz. Belki her birimiz şöyle demeliyiz: “Allah'ım, Rasûl-ü Ekrem (sallallahu aleyhi ve sellem) Efendimiz namazı hangi

enginlikte ikâme ediyor idiye, bana da o idraki lütfeyle; namazın manasını benim ruhuma da duyur.

Rabbim, ben de Peygamber Efendimiz'in eda ettiği gibi namaz kılmak ve onu benliğimin bütün zerrelerinde duymak istiyorum.. namaz esnasında Sen'den başka bütün mülahazalara karşı kapanmayı ve tamamen namazlaşmayı arzu ediyorum.. Ne olur Allahım, bu lütfunu bana da nasip eyle!..”

2. Namazın hakikatini idrak etme isteği kavli ve kalbi bir duadır; bu duanın fiili yanını ise en başta bu mevzuda yazılmış eserleri okumak teşkil eder. Namazı şuurluca kılmak isteyen bir mü'min şayet onunla alakalı üç-beş kitap okumamış, büyüklerin bu konudaki mütalâalarını öğrenme gayretinde bulunmamış ve meselenin nazari yanını dahi ihmal etmişse, onun bu talebinde samimi olduğu söylenemez.

Öyleyse, namaz yolcusu ikinci adım olarak, gönlüne ibadet ihtiyakı salacak, onu namazın nurlu iklimlerinde dolaştıracak ve mana âleminin büyüklerinin namazla alakalı engin anlayışlarını, derin duyularını aktararak içine haşyet dolduracak makaleleri ve kitapları okumalıdır. Kur'an talebeleri, Hazreti Gazali, Hazreti Mevlana ve Hazreti Bediüzzaman gibi Hak dostlarının namazla alakalı mütalâalarını ve günümüzde kaleme alınmış namaza dair makaleleri, kitapları mutlaka okumalı ve konuyla alakalı müzakerelerde bulunmalıdırlar.

3. Hem kavli hem de fiili duada ısrarlı olma, matlubu elde etme mevzuunda kararlı ve istikrarlı bir tavır ortaya koyma ve aktif sabırla, adım adım hedefe yürüme de neticeye ulaşma yolunda çok önemli diğer bir şarttır. Namaz sevdası talibin gönlüne hemen düşmeyebilir; insan birkaç günde, birkaç ayda, hatta birkaç yılda namaz hakikatini duyamayabilir. Dolayısıyla, talepte ve neticeye götürecek sebepleri yerine getirme mevzuunda ısrarlı olmak pek mühimdir.

Şayet, namaz kahramanlığına adaysanız, sizi o ufka taşıyacak bütün argümanları kullanmayı ihmal etmemelisiniz. Hangi ses, hangi soluk sizi şahlandırıyor ve kalbinizi coşturuyorsa, bir kere değil, belki yüz kere aynı vesileye başvurmalısınız. Belki bir kitabı onlarca kez okumalı, bir kaseti birkaç kere dinlemeli, bir büyüğün sözlerine defalarca kulak vermeli ve oturup kalkıp hep gözünüzü diktiğiniz hedefi düşünmelisiniz. “Olmuyor!” diyerek, yoldan dönmeyi asla aklınıza getirmemeli ve kat’iyen aceleci davranmamalısınız.

Unutmamalısınız ki, bu yolda belki senelerce sular gibi çağlayacak, pek çok kayaya çarpacak ama her an biraz daha arınacak ve sonunda ummana ulaşacaksınız. Niyetinizin derinliği ve gayret ü himmetinizin yüceliği nispetinde ötede siz de her biri bir namaz âşığı olan “ilkler”in hemen arkasında yerinizi alacaksınız.”²⁷

¹ Tâhâ, 20/14.

² Nisa, 4/43.

³ Bkz.: Mâûn, 107/4-5.

⁴ Müslim, *Tahâret*, 41; Tirmizî, *Tahâret*, 39; Muvatta, *Sefer*, 55.

⁵ Buhârî, *Salât*, 38, 40; Ebû Dâvûd, *Salât*, 132; Tirmizî, *Tefsiru Sûreti 'l-Bakara*, 1.

⁶ Taberânî, *el-Mucemu 'l-Kebir*, 11/54; *Müsned-i Şihab*, 1/305

⁷ Bakara 2/83; Yûnus 10/87.

⁸ Nisâ, 4/103.

⁹ Hac, 22/78.

¹⁰ Bakara, 2 /238.

¹¹ Rum, 30/17.

¹² Rum, 30/18.

¹³ Beyhakî, *Şuabu 'l-İman*, hadis no: 2807, 3/39; Münavi, *Feyzü 'l-Kadir*, 4/326

¹⁴ Buhârî, *Salât* 1.

¹⁵ Rahman, 55/5-6.

¹⁶ Nur, 24/45.

¹⁷ Nur, 24/41.

[18](#) İsra, 17/44.

[19](#) Enbiya, 21/79.

[20](#) *Sözler*, s. 25

[21](#) *Sözler*, s. 27, 246

[22](#) *Sözler*, s. 29

[23](#) *Sözler*, s. 35, 36, 245

[24](#) *Sözler*, s. 44

[25](#) *Sözler*, s. 45

[26](#) Tirmizî, *Cennet*, 4.

[27](#) M. Fethullah Gülen, *Diriliş Çağrısı*, s. 269-271.

1. NİÇİN NAMAZ KILMALIYIM?

Namaz, bizim en hayati kulluk borcumuzdur. Kulluk, insana Cenâb-ı Hak tarafından verilen büyük bir şereftir. Bütün peygamberler her şeyden önce kulluklarıyla şeref duyduklarını ifade etmişlerdir. Bununla alâkalı Kur'ân'da pek çok âyet-i kerime yer alır.

Mesela Hz. İsa'nın (aleyhisselâm) dile geldiğindeki ilk sözü, “Şüphesiz ki ben, Allah'ın kuluyum.”¹ olmuştur. Başka bir âyet-i kerimede Allah, Hz. Musa'ya, “Muhakkak ki Ben'im gerçek İlâh. Benden başka yoktur ilâh. O halde sen de yalnız Bana ibadet et! Beni anmak için namaz eda et!”² buyurarak kendi varlık ve birliğini ifade ettikten sonra ondan kendisine kullukta bulunmasını istemiştir. Çünkü imandan sonra en önemli hakikat elbette kulluktur. Kulluğun en mühim göstergesi ise namazdır.

Peygamber Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) hayatının her karesini eşsiz kulluğuyla örgülemiş, “Allah beni, kul Peygamber olmakla sultan Peygamber olmak arasında serbest bıraktı. Ben ise kul Peygamber olmayı tercih ettim.”³ buyurarak bu hakikati herkese ilan etmiştir. Nitekim biz de kelime-i şehadet getirirken önce onun kulluğunu, daha sonra resûl olduğunu ifade ediyoruz.

Hz. Muğîre b. Şu'be (radiyallahu anh) anlatıyor: “Resûlullâh (sallallahu aleyhi ve sellem) ayakları şişinceye kadar geceleri kalkıp namaz kıldırı. Kendisine: “Allah senin geçmiş ve gelecek günahlarını affetti (niye kendini bu kadar hırpalıyorsun?)” denilince O: “Allah'a çok şükreden bir kul olmayayım mı?” cevabını vermiştir.”⁴

Allah Teâlâ'nın bunca güzellik ve mükemmellikte yarattığı, varlıklar içinde en büyük şerefle kıymet verdiğı ve bu dünyadaki her şeyi emrine  m de kıldığı insandan istediğı tek şey, Kendi Z tını tanıyıp ibadette bulunmasıdır. O,  lemlerin Rabbi olarak bunu insana kesin bir şekilde emretmiştir.

Kur'ân-ı Kerim'de ilgili âyetlerde insanın yaratılmasından bahsedildikten hemen sonra genellikle "Allah'a ibadet" in yer aldığı görülür. Birkaç  rnek verelim:

*"(O) göklerin, yerin ve o ikisinin arasında olan her şeyin Rabbidir. Öyleyse yalnız O'na kulluk et. O'na ibadetinde sabır ve sebat göster. O'na denk ve adaş olacak hiç kimse bilir misin?"*⁵

*"Rabbiniz Allah, işte bu vasıflara sahip olan Yüce Z t'tır. O'ndan başka tanrı yoktur. Her şeyi yaratan O'dur. O hâlde yalnız O'na ibadet edin. Her şeyin yönetimi O'nun elindedir."*⁶

Gelen bütün peygamberler de bunu tebliğ ve talim için gönderilmiştir: *"Senden önce hiçbir resûl göndermedik ki ona: 'Benden başka  l h yoktur; şu hâlde Bana kulluk edin.' diye vahyetmiş olmayalım."*⁷ O hâlde insanlık tarihinin başlangıcından itibaren ibadetin hatırlatılmadığı hiçbir zaman ve mek n olmamıştır.⁸

Namaz, Allah emrettiğı için kılınır

İbadetin  z , ihl stır. Yani ibadet ancak ve ancak Allah emrettiğı için yapılır. Herhangi bir fayda veya hikmet gözetilerek yapılan ibadet makbul değıldir. Mesela namaz, bir kulluk  devi olarak görülmeyip sadece bir jimnastik hareketi olarak kılınırsa böyle bir namaz beden eğıtiminden öte bir anlam ifade etmez.

Dinimizde niyetin büyük bir yeri vardır. İnsan bir iş yapacak ve bu işte kulun Rabb'ine karşı dinî bir vazifeyi yerine getirmesi söz konusu olacaksa, mutlaka o işin Allah rızası için

yapılmış olması gerekir. Sadece başkaları görsün diye kılınan namazın Allah katında hiçbir değeri yoktur.

Sırf perhiz için tutulan oruç da sahibine herhangi bir sevap kazandırmaz. İnsanlara cömertliğini göstermek için maddî yardımda bulunan birisinin elde edeceği hiçbir manevî kazanç yoktur. Dua ederken “sanki kendinden geçiyor” desinler diye sesini değiştirenler, duadan nasipsiz insanlardır.

Her mümin, Cenâb-ı Hak ile kendi arasında kuvvetli bir bağ meydana getirebilmek, O’na yakın olabilmek, her ânını O’nun yolunda geçirebilmek için hayatını ibadet yörüngeli yaşamaya çalışmalıdır. Namaz, bu noktada kulu Allah’a bağlayan bir köprü gibidir. Rabbimiz bûluğ çağına gelmiş her Müslüman’dan namaz kılmasını istemektedir. Hem de bu istek Kur’ân’da yetmiş kez tekrar edilmektedir. Bunun kadar çok zikredilen, üzerinde ısrarla durulan başka bir ibadet yoktur.

Başımızda idareci konumunda bulunan bir insanın istekleri karşısında hemen boyun eğen biz insanların, Kâinâtın Yaratıcısı’nın bunca emir ve ısrarı karşısında tir tir titrememiz gerekmez mi? Okulda öğretmenimiz, işyerinde müdürümüz, evimizde anne veya babamız bizden bir şey istediklerinde hemen yapıp, onların sevgisini ve hoşnutluğunu kazanmak isterken, nasıl olur da Rabbimizin bu emrine karşı ilgisiz kalabiliriz? Nasıl olur da, bütün kâinatın dizgini elinde olan Rabbimize adeta “Şu an müsait değilim, daha önemli işlerim var.” dercesine, namaz kılmadan geri durabiliriz?

Evet, esasında ibadet hiçbir fayda ve çıkar için yapılmaz. İbadet, ancak Allah’ın emri olduğu için, O’nun rıza ve hoşnutluğunu kazanmak için yapılır. İbadette temel maksat ne cennet arzusu ne de cehennem korkusudur. Ancak Allah rızası için samimi niyetle ibadet eden kimseler, ibadetlerinin yararlarını hem dünyada hem de ahirette göreceklerdir.

Kula düşen, ibadetlerin hikmet ve maslahatlarını gözetmeksizin kayıtsız şartsız Allah’ın emirlerine boyun

eğmektir. Allah’a karşı hakiki kulluğun gereği de budur. Biz namazlarımızı bu duygu ve düşünce içinde yerine getiririz.

Bununla birlikte elbette namazın kişiye sağladığı maddi-manevi pek çok faydası vardır. Kitabın ilerleyen sayfalarında bunu genişçe izah etmeye çalışacağız.

Namaz, dinin direğidir

Peygamber Efendimiz, namazla alakalı bir hadislerinde, “Namaz dinin direğidir. Onu terk edenin dini yoktur.”⁹ buyuruyor. Hiç şüphe yok ki binaların ayakta durmalarını sağlayan unsurlar direkleridir. Bir bina ayakta durmasını direklere, sütunlara borçludur.

Aynen bunun gibi namaz İslâm binasının direği konumundadır. Ayrıca namaz, kişinin kendi dinî yaşayışının direğidir. Bir Müslüman’ın kulluk hayatının dayandığı en temel farz namazdır. Dolayısıyla dinde bu kadar önemli bir yeri olan namaz asla terk edilmemelidir.

Namaz, Rabbimizin nimetlerine karşı bir şükür ifadesidir

Allah, Kur’ân’da insana bütün varlıklar içinde ayrı bir kıymet ve değer verdiğini, kısa dünya hayatında bir misafir gibi ağırladığını ve onu tekrar ebedî yurdu cennete davet ettiğini bildirmektedir.

Bunun için dünyayı bir beşik, yeryüzünü bir döşek, gökyüzünü kandillerle süslü bir tavan gibi daha insan dünyaya gelmeden hazırlamıştır. İnsanı yoktan var etmiş, binlerce duygu ve organlarla donatmış ve ihtiyacı olan her şeyi onun için yaratmıştır. Allah, bu nimetlerinin sayısı için, “*Eğer Allah’ın nimetini saymaya kalksanız, sayamazsınız.*”¹⁰ buyurmuştur. Allah’ın nimetleri değil tek tek, topluca saymaya çalışılsa bile sayılamaz.

O hâlde insanın temel görevi nimet sahibi Allah'ı tanımak ve sevmek, ibadetleriyle tanıyıp; sevdiğini göstermektir. Her nimet, iyilik ve ikram için bir teşekkür gereklidir. Allah bir nefeste insana hayatını iki defa geri vermektedir. Bu nedenle hiçbir zaman Allah'ın nimetlerine minnet ve teşekkür borcumuzu ödeyemeyiz.

İnsan, hayatının her alanında Allah'ın bir halifesidir, fakat O'na kul olan bir halifedir.¹¹ Dolayısıyla insan, kendisine verilen bu kadar nimet ve bunlar üzerindeki tasarruf yetkisinin karşılığında, mülkün asıl sahibine karşı kullukla sorumlu ve yükümlüdür.

Şükür, Allah'ın bize bahsettiği nimetler karşılığında memnunluk göstermenin, müteşekkir olmanın, minnet duymanın ve gönülden bir sevgi hissetmenin ünvanıdır. Rabbimiz insana verdiği sayısız nimetlerin karşılığında ondan kendisine şükür, iman, itaat yani kısaca kulluk istemektedir: *“(Resûlum!) Kuşkusuz biz sana Kevser'i verdik. Şimdi sen Rabbine namaz kıl ve kurban kes.”*¹²

Rabbimizin bize ihsan ettiği sonsuz nimetlere karşı en güzel şükür, namaz kılmaktır. Çünkü sayısını bile bilmediğimiz ve ardı arkası kesilmeyen nimetlere, ancak ölünceye kadar hiç bitmeyen ve günde beş vakit kıldığımız namazla karşılık verebiliriz.

Namaz, imanı takviye eder

İbadet, imanın kalpte kökleşmesini sağlar. Çünkü ibadet, imanın pratiği ve uygulaması hükmündedir. İbadeti terk etmek ise zamanla imana ait duyarlılığı ve heyecanı söndürür; insanı önüne geçilmez kötü duyguların esiri hâline getirir. İnsana öyle günahlar işletir ki insan insanlığından utanır hâle gelebilir. Böyle bir sonuçtan kurtulmak ancak ibadetlerin yerine getirilmesiyle mümkündür.

İbadetler, imanın hareket planına dökülerek pratik hayata yansıtılmasıdır. Bu yönüyle pratiğe dökülecek olan esaslar, nazarî olarak inanılacak şeylerin bir takviyecisi konumundadır. Bu manada yaptığımız ibadetler imanın kalbimizde kökleşmesini temin eder. Müminin, hakiki imanı elde edip imanını sağlamlaştırması iman-amel bütünlüğüyle mümkündür. Bu noktada en önemli ibadet namaz olduğuna göre imanın takviyesini sağlayan en önemli ibadetin namaz olduğunu söylemek mümkündür.

Kur’ân-ı Kerim’in pek çok âyetinde iman ile sâlih amelin yan yana ifade edildiğinin ve müminlerin salih ameller işleyerek maddî-manevî gelişmelerini sağlamaları gerektiğinin ısrarla vurgulandığını görüyoruz. İmanı bir fanusa benzetecek olursak, fanusun içindeki ışık iman, fanus ise başta namaz olmak üzere diğer ibadetlerimizdir. Bu sebeple kalpteki iman ışığının hiç sönmeden parlaması, giderek gücünü artırması namazla mümkün olabilir.

Efendimiz’in (sallallahu aleyhi ve sellem) bir hadislerinde ifade buyurdıkları gibi “Her an değiştiği için kalbe, kalb denilmiştir. Kalb, bir ağacın başına asılmış kuş tüyüne benzer. Rüzgâr devamlı onun içini dışına çevirir.”¹³ Buradan da anlaşılmaktadır ki iman sahibi bir kalbin istikameti namaza endekslidir. Çünkü imanın insanın içinde yerleşmesi namaza bağlıdır.

İman etmekle beraber hayatında ibadete yer vermeyen insanın dine bağlılığı zamanla azalır, günün birinde kalbindeki iman ışığı da sönebilir. O hâlde diyebiliriz ki iman ve ibadetler et ve tırnak gibidir. Onların birbirinden ayrılması imkânsızdır. Hakiki iman, insanı salih amel işlemeye sevk eder, salih amel de imanı kuvvetlendirir. Nitekim “Kişi ile şirk ve küfür arasında namazın terki vardır.”¹⁴ hadis-i şerifi de bu hakikati dile getirmektedir.

Allah’a yakınlaşmak için namaz kılmalıyız

Namaz, insanı Allah’a yükseltir. Namazla insan kendini daima Allah’ın huzurunda hisseder. Böylece hem kötü his ve duygularının baskısından kurtulur hem de şefkat, merhamet ve sevgi hisleriyle ruhunu daima temiz tutar, ihsan sırrına yani “Allah’ı görüyormuşçasına” ibadet etme ufkuna ulaşır.

Günde beş vakit kılınan namaz, zihinleri Cenâb-ı Hakk’a yöneltip O’na itâatimizi temin eder. İnsan, Allah’ın muazzam kudretinin tezahürleri karşısında kendi kulluğunu itiraf ederek O’na sevgi ile bağlanır. Yani Rabbi ile kendisi arasında sevgi bağını kurar ve O’nun kendine yakınlığını hisseder. Bu yakınlığın seviye ve mahiyeti şu âyette ifade edilir: *“Kullarım sana, beni sorduğunda (söyle onlara): Ben çok yakınım. Bana dua ettiği vakit dua edenin dileğine karşılık veririm. O hâlde (kullarım da) benim davetime uysunlar ve bana inansınlar ki doğru yolu bulalar.”* [15](#)

Allah, kendisine namazıyla niyazıyla kulluk görevlerini yapan kullarını sever ve o kulunu kendisine yaklaştırır. Bu hakikati Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) bir hadislerinde şöyle dile getirirler:

“Allah şöyle buyurdu: Kim veli bir kuluma düşmanlık ederse, ben de ona savaş açarım. Kulum bana, kendisine farz kıldığım şeylerden daha sevgili bir şeyle yaklaşmaz. Kulum bana nafil ibadetlerle de yaklaştırmaya devam eder. Nihayet onu severim. Ben kulumu sevince de artık onun işiten kulağı, gören gözü, tutan eli, yürüyen ayağı mesabesinde olurum. Diliyle de her ne isterse muhakkak onları kendisine ihsan ederim. Bana sığınmak isteyince de onu korurum.” [16](#)

Benzer bir hadiste de şöyle buyrulur:

“Allah, bir kulu sevdiğinde Cibril’e:

“Allah falan kulu seviyor; sen de onu sev!” diye emreder. Cibril de o kulu sever. Sonra Cibril gök halkına:

“Allah, falanı seviyor; siz de onu seviniz!” diye seslenir. Göktekiler de o kimseyi severler. Sonra yerdeki insanların gönlüne o kimse hakkında bir sevgi konulur da insanlar arasında da sevilir ve iyi kişi olarak anılır.”¹⁷

Allah’ın bizim namazımıza ihtiyacı mı var?

Allah, insanın ibadetine de hiç bir şeye de muhtaç değildir. Aksine insan ibadete muhtaçtır. İbadet kişinin manevî yaralarına ilaç ve merhem hükmündedir. Hastalığının tedavisi için doktora giden bir hasta düşünelim. Acaba bir hasta, o hastalık hakkında, şefkatli bir doktorun kendisine çok yararlı ilaçları içirmek hususunda ettiği ısrara karşılık doktora: “Senin ne ihtiyacın var, bana böyle ısrar ediyorsun?” dese, bunun ne kadar anlamsız bir söz olduğunu herkes bilir. Çünkü doktorun, örneğin “Şu vitaminleri ve şu antibiyotikleri günde beş defa kullanman gerekir.” demesi, kapıdan çıkan hastaya ısrarla bunların önemini hatırlatması hastayı düşündüğünü göstermektedir.

Bu örnekte olduğu gibi manevî duygularımızın vitamini ve gıdası, gurur ve kibir, nefis ve şeytan gibi birçok mikropların antibiyotik ilaçları hükmünde olan namaza elbette insanın ihtiyacı vardır. Secde olmadan insanın gurur ve kibri nasıl törpülenecek, nefis ve şeytan nasıl etkisiz hale gelecek, büyüklenmesi nasıl kırılacak? Bütün bu kötü duygu ve eğilimlerin ilacı, namaz özelinde ibadettir.

Namazı terk eden, varlıkların hukukuna saldırıyor demektir

Kur’ân’ın, ibadeti (mesela namazı) terk etme hakkındaki şiddetli tehditleri ve dehşetli cezalarına gelince (mesela namaz

kılmayanların cehennemde (sakar'da) olacaklarını bildirmesi) şunları söylemek mümkündür: Nasıl ki, bir padişah, halkın hukukunu korumak için halkın hukukuna zarar verdiği hatasına göre suçlu bir adama ceza verir. Bunun gibi ibadeti ve namazı terk eden adam, Ezel ve Ebed sultanı olan Allah'ın yarattığı varlıkların hukukuna ciddi bir saldırı ve manevî bir zulüm işler.

Çünkü varlıkların güzellik ve değeri Allah'a bakan yüzlerinde, tesbih ve ibadetlerinde ortaya çıkar. Evet, “Bütün göklerin ve yerin orduları Allah'ındır.”¹⁸ âyeti her şeyin Allah'ın bir askeri ve memuru olduğunu, bu yönden bir değeri bulunduğunu ifade eder. “Yedi gök ve yer, bir de bunlar içinde bulunanlar, Allah'ı tesbih ederler. Hiçbir varlık yoktur ki, O'nu hamd ile tesbih etmesin.”¹⁹ âyeti de her şeyin Allah'a ibadeti yönüyle ayrı bir kıymeti olduğunu ifade eder.

İşte ibadeti ve Allah'a itaati terk eden kimse, varlıkların ibadet ve itaatini görmez ve göremez; belki de inkâr eder. Böylece ibadet ve tesbih noktasında yüksek makamda bulunan ve her biri, birer ilâhî mektup ve isimlerin aynası olan varlıkları, yüksek makamlarından düşürdüğünden ve önemsiz, vazifesiz, cansız, donuk, perişan bir vaziyette algıladığından, onlara hakaret eder; kıymet ve değerlerini inkâr edip onlara saldırır.

Evet, herkes, kâinatı kendi aynasıyla görür. Allah, insanı, kâinat için bir mikyas yani bir ölçü suretinde yaratmıştır. Her insana, bu âlemden hususî bir âlem vermiştir. O âlemin rengini, o insanın kalbî inancına göre gösteriyor.

Örneğin, gayet ümitsiz ve matemli olarak ağlayan bir insan, varlıkları ağlar ve ümitsiz bir şekilde görür. Gayet sevinçli, neşeli, müjdeli ve neşesinden gülen bir adam, kâinatı neşeli, güler gördüğü gibi tefekkürle ve ciddî bir surette ibadet ve tesbih eden adam, varlıkların hakikaten mevcut ve muhakkak olan ibadet ve tesbihlerini bir derece anlar ve görür. Gafletle

veya inkârla ibadeti terk eden adam, varlıkları, hakiki değerlerine tamamen zıt ve aykırı olarak hatalı bir şekilde algılar ve manen varlıkların hukukuna tecavüz eder.

Bütün bu hatalar ibadetsizlikten gelmektedir. Bu sebeple ibadet etmeyenlerden bütün varlıkların hakkı alınması anlamında cezaya çarptırılması ilâhî adaletin gereğidir.

Namazla şehitler bile geçilebilir

Peygamber Efendimiz zamanında ibadetleri yaşama yönüyle biri diğerinden daha üstün olan iki kardeşten söz edilir. İbadeti fazla olan kardeş ötekinden önce ahirete geçer. Diğer kardeş ise bir müddet daha yaşar. Onun vefatından sonra bu kardeşleri tanıyanlar ilk ölenin diğerinden üstün olduğunu söylerler. Bu bilgi kendisine ulaşan Peygamberimiz,

– Peki, o ikincisi namaz kılmıyor muydu, diye sorarlar.

– Evet, ey Allah'ın Resûlü! Namazlarını kılardı, cevabını alınca şöyle buyururlar:

– O halde bu sözleri nasıl söyleyebiliyorsunuz? Kim bilir belki de namazı onu kardeşinin mertebesinden daha yüksek bir mertebeye ulaştırmıştır. Çünkü namaz, insanın kapısının önünden akan tatlı ve tertemiz bir nehre benzer. Günde beş defa o nehre girip yıkanan bir kişinin üzerinde kir namına bir şey kalır mı dersiniz?

Artık mesele anlaşılmıştı. Namazındaki derinliği bir kardeşi ötekinin önüne geçirmişti. Çok ibadet etmeli ama hissederek, anlayarak yerine getirmeye çalışmalı.

Bu konuda örnek verilebilecek ir başka olay da şudur. Huzaaoğullarından Beliyy kabilesine mensup iki kişi vardı. Bu iki kişi Peygamber Efendimiz'in huzuruna gelerek Müslüman olmuşlardı.

İlerleyen günlerde onlardan birisi şehit düşmüş diğeri ise ondan bir sene sonra vefat etmişti. Daha sonra Hz. Talhâ ibn

Ubeydillah ki aşere-i mübeşşeredendir rüyasında bu şahsın, şehit olandan daha önce cennete girdiğini görür. Sabah olduğunda gidip rüyasını Allah Resulü'ne (sallallahu aleyhi ve sellem) anlatır. Hz. Talha'yı dinleyen Peygamber Efendimiz şöyle buyurur:

– Elbette! Sonradan vefat eden kardeş, şehit olana göre kardeşinden sonra bir ay Ramazan orucunu tutup bu bir sene içerisinde de altı bin rekât namaz kılmadı mı?[20](#)

İbadetin ve özellikle namazın müminin hayatında bu kadar önemli bir yeri vardır. Şehitlerin sevabına ulaşmayı, hatta onları geçmeyi netice verecek bir ibadettir namaz. Öyleyse Peygamberlik ve siddîkiyet mertebelerinin altında ama çok önemli derecelerden biri olan şehitlik sevabını alabilmenin yollarından biri namaz gibi ibadetleri hakkıyla yerine getirmekten geçmektedir.

Geceler, namaz kılarak manevî kâr zamanlarına dönüşür

Tabiinin önde gele isimlerinden Tarık ibn Şihab şöyle anlatıyor: Bir gece, Selmân-ı Fârisî'nin (radiyallahu anh) yanında kalarak, onun gece nasıl ibadet ettiğini görmek istedim. Gecenin sonuna doğru kalktı, sadece namaz kıldı. Bu durumu yadırgadığım için kendisine düşüncelerimi açıkladım. Şu cevabı verdi:

“Beş vakit namaz üzerinde titizlikle durun. Kişi öldürücü günahlar sahasına girmedikçe, bu namazlar onun küçük günahları için kefarettir. İnsanlar akşama eriştiklerinde, üç sınıfa ayrılırlar: Gece, kiminin tamamen lehine, kiminin tamamen aleyhine olur. Kiminin de ne lehine ne de aleyhine olur. Şöyle ki; kişi, gece karanlığını, insanların uykuda oluşunu fırsat bilerek kalkar, sabaha kadar namaz kılar. İşte; gece bu kimse için bütünüyle kâr zamanıdır.

Kişi de vardır ki insanların uykuda oluşlarını, gecenin karanlığını ganimet bilerek günahlara dalar. Bu kimse için de gece tamamıyla hüsrân vaktidir. Birisi de vardır ki yatsıyı kıldığı gibi yatar, uyur. Gece, öylesinin ne aleyhine ne de lehinedir. Ey Târik! Yorucu yürüyüşlerden uzak dur, mutedil; fakat sürekli yürü!..”²¹

Namaz kılarak vakitleri Allah nezdinde kârlı birer zamana dönüştürmek mümkündür. Hz. Selman’ın yapmış olduğu tavsiyelerde gecenin bereketi üzerinde durulmakta özellikle gece vaktinin namaz ibadeti için ne kadar verimli bir zaman dilimi olduğu belirtilmektedir.

Namaz en hayati kulluk borcumuzdur

Şimdi aynı soruyu tekrar sorarak buraya kadar yazdıklarımızı özetlemeye çalışalım. Niçin namaz kılmalıyız? Çünkü,

Namaz, âlemlerin Rabbi olan Allah’a ibadet ve kulluğun tayin ve tespit olunmuş en mükemmel şeklidir.

Namaz, Allah Teâla’nın gördüğümüz, görmediğimiz, bildiğimiz, bilmediğimiz, bitmez tükenmez nimetler ve ihsanlarına karşı şükranlarımızı sunmaktır.

Namaz, işlediğimiz günahlardan arınmak, işleyeceklerimizden de korunmak için kalbimiz, dilimiz ve bütün varlığımızla yaptığımız en hayati kulluk görevidir.

Dinî bir görev olan namaz, imanın işâreti kalbin ışığı, ruhun kuvveti, bedenın koruyucusu ve Peygamberimizin ifadesiyle “Mü’minin mi’racıdır.”

Manevi bir yükselme ve mi’rac sırrına erme vesilesi olan namaz, insanı ruhen ve ahlâken yükselten onu Allah’a yaklaştıran bir ibadettir.

Namaz, kelime-i şehadetten sonra İslam’ın en büyük esasıdır.

Namaz, ibadetlerin anasıdır.

Namaz, Müslümanın amelinin aynası ve müminin kalbinde dinine verdiği değerin ölçüsüdür.

Namaz, nefsin rahatlamaşının, ruhi bir mutluluğun ve göz aydınlığının ifadesidir.

Namaz, günahları giderir ve hataları yok eder.

Namaz, hem dünyada hem ahirette yardım görmenin, muzaffer olmanın, temkin ve felahın sebebidir.

Namaz, kabir azabından kurtulma vesilesidir.²²

¹ Meryem, 19/30.

² Tâhâ, 20/14.

³ San'ânî, Ebû Bekr Abdürrezzâk b. Hemmâm, Musannef, el-Mektebetü'l-İslâmî, 3/183.

⁴ Buhârî, *Teheccüd* 6, *Tefsir*, *Feth* 1, *Rikâk* 20; Müslim, *Sıfâtü'l-Münâfikîn* 79; Tirmizî, *Salât* 304; Nesâî, *Kıyâmu'l-Leyl* 17.

⁵ Meryem, 19/65.

⁶ En'âm, 6/102.

⁷ Enbiyâ, 21/25.

⁸ Bkz. İsrâ, 17/15.

⁹ Beyhaki, *Şuabu'l-İman*, hadis no: 2807, 3/39

¹⁰ Nahl, 16/18.

¹¹ En'am, 6/165.

¹² Kevser, 108/1-2.

¹³ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 4, 408; hadis no: 19677; Hennad, *Zühd*, 2/583

¹⁴ Müslim, *İman* 134, Tirmizî, *İman* 9.

¹⁵ Bakara, 2/186.

¹⁶ Buhârî, *Rikak*, 38.

¹⁷ Buhârî, *Bed'u'l-Halk*, 6, *Edeb*, 41.

¹⁸ Fetih 48/4-7.

¹⁹ İsrâ 17/44.

²⁰ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 2/333; Heysemi, *Mecmau'z-Zevaid*, 10/339

[21](#) el-Hindî, *Kenzu'l-Ummâl*, 8/10 (21636)

[22](#) Burada ifade edilen hususların kaynakları için bkz.: Bakara, 2/153; Nisa, 4/142; Ankebût, 29/45; Fussilet, 41/33; Meâric, 70/22, 23; Mâûn, 107/4-5; Buhârî, *Bedu'l-Halk* 6, Enbiya, 22, 43; *Menâkibu'l-Ensar*, 42; Müslim, *İman* 259, *Salât* 215; Tirmizî, *Tefsir* 2; Nesâî, *İftitah* 23; İbn Mâce, *Edep*, 52, *Salât* 77; Ebû Dâvûd, *Salât* 132, *Salât* 152, *Edeb* 86, *Sünnet*, 15.

2. NAMAZDAKİ HAREKETLER BİZE NE İFADE EDER?

Namazda, beş ana rükün vardır. Kıraat, kıyam, rükû, secde ve zikir. Bunların her biri ismini âyetlerde geçen kelimelerden almıştır:

Kıyâm, “*Geceleyin kalk da az bir kısmı hariç geceyi ibadetle geçir!*”¹ ve “*Namazlara, hele salât-ı vustâyâ dikkat edin ve kalkıp huşû ile Allah’ın divanında durun.*”² âyetlerinde geçen “kıyam” kelimesinden dolayı böyle isimlendirilmiştir.

Kıraat, “*Gündüzün güneş dönüp gecenin karanlığı bastırıncaya kadar belli vakitlerde namaz kıl ve özellikle sabah namazını! Zira sabah namazı meşhuddur.*”³ âyetinde geçen “kıraat” kelimesinden dolayı bu ismi almıştır.

Rükû, şu âyette geçen rükû kelimesinden ismini almıştır: “*Hem namazı tam kılın, zekâtı verin, rükû edenlerle beraber siz de namaz kılın.*”⁴

Secde (sücûd) da şu âyetlerde geçen aynı kelimedenden dolayı bu şekilde isimlendirilmiştir. “*Ama sen Rabbini hamd ile tenzih et ve secde edenlerden ol.*”⁵ “*Hayır! Ona boyun eğme! Rabbine secde et, O’na yaklaş.*”⁶

Zikir de “*Ey iman edenler! Cuma namazına ezan ile çağırıldığınız zaman derhal Allah’ı zikretmeye (hutbe ve namaza) gidin, alışverişi bırakın.*”⁷ ve “*Ey iman edenler! Gerek mallarınız, gerek evlatlarınız sizi Allah’ı zikretmekten alıkoymasın!*”⁸ âyetlerinde geçen “zikir” kelimesi ile bu ismi almıştır.

Evet, namazdaki fiillerin en şereflişi secde, zikirlerin en faziletlisi ise kıraattir. Kur’ân’dan inen ilk sure olan Alâk Suresi, “*ıkra: Oku*” diyerek kıraat ile başlar ve “*vescüd*

vakterib - Secde et ve Allah’a yaklaş” diyerek biter. Namaz ibadeti de kıraat ile başlar ve secde ile noktalanır. Aslında İslam’ın en önemli ve öte âlemde ilk hesaba çekilecek amelinin namaz olması, Kur’ân’ın ilk sûresi olan Alâk sûresindeki kıraat ve secde âyetlerinin ilk ve son âyetler olması ile değerdendirildiğinde hoş bir tevâfuk ortaya çıkmaktadır.

Namaza giriş

Namazının hakkını vermeye çalışan bir mümin, kendi çapında bir miraca mazhar oluyor demektir. Yani nasıl ki Efendimiz (sallallahu aleyhi vesellem), o erişilemez, anlaşılamaz, havsalaları aşan yüksek çapta bir miraç yaşadı. İmkân âleminin sınırlarını zorladı. Allah Teâlâ’nın huzuruna yükseldi. Ve Müslümanların genel kabulüne göre Âlemlerin Rabbi’ni müşahede etti. O’nu gördü. İşte bir Müslüman da namazını eda ederken, onunla bütünleşebildiğı, kemerbeste-i ubudiyet denilen tam konsantrasyonu sağlayabildiğı ölçüde bir çeşit miraç yaşar. Yüce Allah’ın huzuruna çıkmış gibi bir ruh hali kazanır. O’nu görüyormuş gibi olur. İhsan şuuruna uyanır. Rükû ve secdede iken başını kaldıracak olsa, Cenâb-ı Hakk’ın cemalini görüverecekmiş gibi bir hal içine girer.

Namaza başlama tekbiri ve kıyam

Mümin, ellerini omuzlarının hizasına kadar kaldırarak namaza durur. Sanki elleriyle her şeyi ama her şeyi arkasına itmiştir. Artık o an bir kendisi bir de Rabbisi vardır. Başlama tekbiri ile beraber kalb-dil birleşir ve hep Rabbi yüceltir, büyüklüğünü haykırır. Bu tekbir ile namaz boyunca artık gafleti arkada bırakmış bir kimsenin dilinden hep Allah’ı yüceltme sözleri duyulacak ve kalb de bunu tasdik edecektir. Diğer bir deyişle, Allah’ın huzurunda bulunmanın verdiği bir hal ile kalbin duygularına dil de tercüman olacak ve namazdaki her bir hareket değışiminde “Allahu Ekber” diyecektir.

Mümin ellerini saygı ile bağlar. Yüce Yaratıcı'nın önünde el pençe divan durur. Artık zihnen ve hayalen Allah'ın huzurunda, Kâbe'nin önündedir. Zaman durmuştur. Dünyevî-uhrevî bütün arzu, heves ve istekler silinmiştir, kaybolmuştur. El, ayak, dudak gibi kalb de dergâh-ı ilahînin kapısını çalmış, saygıyla karışık bir korku ile tam bir teslim olma ruh haliyle Rabbinin huzurunda hazır bulunmuştur.

Kalb, Allah haricinde bir şeyle meşgul olduğunda dili tasdik etmemiş olacağından o, dilin söylediğine tam bir yöneliş içinde bulunmalıdır. Yani başlama tekbiri ile artık kalb dile itaat etmek durumundadır. Böyle olunca da boyun bükülmüş, kalb, Allah'a yönelmiş, dudaklar okunması gereken dua ve âyetlerle kıpırdamaya başlamıştır.

Rabbinin ululuğunu “Büyük Sensin Allah'ım!” manasına “Allahu Ekber” diyerek seslendirir. Büyüklük iddiasında bulunanlar Allah'a nispet edildiklerinde bir toz tanesi kadar küçülür ve hiçleşirler. Azamet ve Kibriya ise sadece O'na aittir. İnsan bu düşüncelerle, kendisine şah damarından daha yakın olan Zat-ı Ecell-i A'lâ'nın huzurunda olduğu şuuru takınmaya, daha doğrusu bu gerçeği aklından çıkarmamaya çalışır.

Müslüman, namaza başlarken ve onun diğer rükünlerini eda ederken “Allahu Ekber” der. Büyüklüğün sadece Allah'a ait olduğunu, O'nun akla hayale gelen gelmeyen her şeyden daha büyük ve yüce olduğunu ifadeyle namaza girer. Manen, hayalen ve niyeten iki dünyadan geçer. Kendisini bağlayan maddî kayıtlardan kurtulup yüksek bir kulluk mertebesine çıkar. Sanki Allah Teâlâ ile karşılıklı konuşuyormuş gibi bir hale yükselir.

Namaza başlarken söylenen Allahu Ekber (tekbir), Allah'ın emrini yerine getirme, O'nun büyüklüğünü haykırma manasına gelir ki Yahudilerin Müslümanlar'ı en çok haset ettiği şey, onların namazlarına başlarken sesli olarak getirdikleri bu tekbirler idi.

Namaza başlama tekbiri, namazın süsü olduğu gibi ellere özel bir ubudiyettir. Nasıl ki diğer organların ayrı ayrı ibadetleri söz konusudur, ellerin ibadeti de bu tekbirleri getirirken kulak hizasına kadar kaldırılmaları ve dünyaya ait bütün iş ve gaileleri artık arkada bıraktığını ifade etmesidir.

Hac ibadetinde bir yerden diğer yere giderken okunan telbiyeler, namazda yerini bir rükünden diğer rükne geçerken söylenen tekbirlere bırakmıştır. Hac ibadeti ile namaz arasında da böyle bir benzerlik vardır. Tekbir, Rabbimizin en büyük olduğunu haykırmaktır. Hacdaki telbiyede de namazdaki tekbirlerde de aynı mana gizlidir.

Sübhâneke, eûzü, besmele ve kıraat

Tekbirden sonra namaz kılan kimse önce Sübhâneke'yi okur. “Sübhansın Allahım. Hamdin sadece Sana ait olduğunu arzla beraber Seni tenzih eder, bütün arıza, kusur ve eksikliklerden uzak ve berî olduğunu itiraf ederim. Senin adın çok mübarek, her hayrın ve bereketin kaynağı, şanın ise çok yücedir. Senden başka da ibadete layık gerçek bir ilah yoktur.” diyerek namazına devam eder. Sübhaneke duası kulun Rabbine muhatap olmaya ilk adımıdır. Rabbinin huzurunda O'na ihtiyaçlarını arz etmesinin mukaddimesidir. Kul, bu dua ile gafletten sıyrılır çünkü gaflet, Rabbi ile kendisi arasındaki bir engeldir.

Kul, namazda kıraate başlayınca artık Rabbine muhatap olmuş demektir. O, bundan sonra artık Allah'a münacat ve dua makamındadır. Bu durumda insan Rabbinin hoşuna gitmeyecek her türlü davranış, fikir ve hareketten uzak bulunmalıdır. Kıraat anında namaz kılan kimseyi bir hükümdarın huzurundaki kimse ile kıyas edersek bulunduğu makamı daha iyi anlama imkânına sahip olabiliriz.

Dünyadaki bir hükümdarın, kendisine yaklaştıran huzuruna aldığı ve muhatap kabul ettiği bir insan, kafasını başka yöne çevirip başka şeylerle meşgul olursa, hükümdarın kendisine

söylediklerini anlamaz veya anlamaya çalışmazsa hükümdar çok kızar. Aynen bunun gibi Âlemlerin Rabbi'nin huzurunda olan insan da namazın dışındaki şeyleri düşünürse, Rabbine durumunu arz etme, ondan mağfiret dilenme yerine başka düşüncelerle ilgili olursa Allah Teâla'nın ona olan mukabelesi düşünölmelidir.²

Sübhanekeden sonra “أَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ” yani “Allah'ın huzurundan kovulmuş şeytandan Allah'a sığınırım” der. Şeytanın akla hayale gelmeyen saptırma çalışmalarına karşı Allah Teâlâ'nın koruma ve himayesini talep eder. Şeytandan Allah'a bir kaçıştır bu. “Ben kendi güç ve kuvvetimle şeytana karşı gelemiyorum. Bu husustaki acizliğimi Sana itiraf ediyorum Ey Yüceler Yücesi! Her konuda olduğu gibi bu hususta da Senden yardım istiyorum. Beni bu en büyük düşmanımdan Sen koru. O da bir zamanlar Senin huzurunda idi. Fakat konumunun hakkını veremedi, duruşunu bozdu, isyan etti, kaybetti. Senin huzurundan kovuldu, kapı dışarı edildi. Şimdi ben de Senin huzurundayım. Şeytan bu noktada kaybettiği için benim de aynı noktada kaybetmemi istiyor. O yüzden namazda bana çok yükleniyor. Sen beni koru Ya Rabbi! Onun gibi kaybetmekten, kapı dışarı edilmekten beni muhafaza eyle.” gibi manaları kendisinde barındıran ve istiâze denilen sözle şeytanın şerrinden sığınır ve Allah'a yönelir.

Başlama tekbirinde olduğu gibi istiâzede de kalb ve dil birlikteliği sağlanmalıdır. Dünya ve ahirette insanın bulunduğu en yüce makam olan namazda dil şeytanın şerrinden ve vesveselerinden Allah'a sığınırken, kalb, biraz sonra okuyacağı Kur'ân âyetlerine karşı mutmainlik hali üzere bulunmalı, zihin de Allah'tan başka her şeyi kalbinden çıkarmaya Allah'ı hatırlatmayan her şeyle ilgiyi kesmeye yönelmeli, böylece dilin şerrinden sığındığı şeytan kalpte ve zihinde kendine yer bulamamalıdır.

Arkasından “بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ” diyerek sonsuz merhametin, şefkatin, affın ve müsamahanın sahibi Allah Teâlâ’yı anar. ‘Besmele her hayrın başıdır.’ sözünü bir kere daha hatırlar. Fâtiha Sûresi’nin ilk âyeti olan besmeleyi duymaya çalışır. Bu mübarek cümleyi söyleyerek Yüce Allah’a karşı içinde beslediği hüsnüzannı ortaya koyar ve içinden şu manaları geçirir: “Ey benim Allah’ım! Mademki Sen Kendi merhametini, yüzlerce kez sadece besmele ile ve daha başka yüzlerce âyetle ifade ediyor, nazarlarımıza sunuyorsun. Öyleyse ben de Senin o sonsuz af ve rahmetini Senden talep ediyorum.”

Namazda kıyam neyi hatırlatır?

Namazda kıyam yani ayakta durmak, insana Allah huzurunda vereceği hesabı hatırlatır/hatırlatmalıdır. Bir zaman gelecek, şu anda zihnen ve kalben huzurunda durulan Zat’ın önüne bu defa hayatın hesabını vermek için durulacaktır. Bacaklarda dermanın kesileceği o büyük günün küçücük bir provası ve hazırlığı yapılır namazda aslında.

Rabbimizin huzurunda duracağımız hesap günü ise her şey ince elenip sık dokunacak, hesabı çabucak gören Zat, bizim hakkımızda da hükmedecektir. Dünyada neyi imar etti isek, orada karşımıza o çıkacak. Zulüm denilen şey orada hiç olmayacaktır. Şu anda Cennet sarayları yapıyor da olabiliriz yani Cehennem çukurları kazıyor da...

Sıra Fâtiha’da

Müslüman, bu duygu ve düşüncelerle yol alır namazında. Sübhaneke’den sonra Fatiha’ya başlar. “Âlemlerin Rabbi Allah’a hamdolsun.” âyetini okur. Bütün övgü ve ululuğun sadece Allah’a ait olduğunu itiraf eder. Cenâb-ı Hakk’ın bütün isimlerini mana itibarıyla kapsayan Allah kelimesi -ki lafz-ı Celâle veya lafza-i Celâl tabir olunur- insanda ürpertiler meydana getirir/getirmelidir.

Yüce Allah, gücü her şeye yeten, müthiş icraatların sahibi, azamet ve büyüklüğü idrakler üstü ve ötesi bir Zat'tır. Kur'ân-ı Kerim bu hususa “Gerçek müminler ancak onlardır ki yanlarında Allah zikredilince kalbleri ürperir, kendilerine O'nun âyetleri okununca bu, onların imanlarını artırır...”¹⁰ diyerek dikkat çekmektedir.

Kul, namazın başındaki Sübhaneke'de söylediği hamdi “Âlemlerin Rabbi Allah'a hamdolsun.” diyerek burada da tekrar eder. Evet, bizler Allah'a bazen hamd eder, bazen de şükrederiz. Şükür, yapılan bir iyiliğe karşılık vermenin adıdır. Birisi bize yardım eder, biz de ona teşekkür ederiz. Allah'a şükretmek, O'nun bize sayıp bitiremeyeceğimiz kadar çok olan lütuflarına mukabelede bulunmak, şükran ve minnet duygularıyla O'na yönelmektir.

Hamd ise yine minnet duygularıyla O'na yönelmeyi ihtiva etmekle beraber, bir nimet veya ihsanı akla getirmez. Yani Allah hiç kimseye hiç bir lütufta bulunmasaydı bile yine hamde en layık, hamdin tek sahibi ve mutahabı olurdu. Diğer bir ifade ile hamd sadece Allah'a aittir, O'ndan başkasına yapılmaz. Yüceler Yücesi'ne yapılan tazim ve teşrif ancak hamdle tamamlanabilir. Allah, Allah olduğu için O'na hamd edilir.

Nasıl ki bizler kendisine hüsnüzanda bulunduğumuz, Cenâb-ı Hakk'a yakın olduğuna inandığımız birisiyle karşılaştığımızda hemen ayağa kalkarız, ceketimizin düğmelerini ilikleriz. Bu, ona karşı yerine getirilmesi gereken bir saygı ifadesidir. Aynen öyle de bizler Allah'a hamd ederek, O'nun yüceliğini, bu saygı ve övgü ifadesiyle O'na arz eder, bizlere verdiği bütün nimetlerin üstünde ve ötesinde O'nun yüceliğini itiraf ederiz.

İşte, Allah'ın bu yüceliği karşısında ürpertiler yaşayan, irkilen müminin gönlüne الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ “O Rahman'dır, Rahim'dir.” ifadeleri su serper. Yani O, bütün âlemlerin

yaratıcısı; gücü her şeye yeten Azamet sahibi bir Kadîr olmakla beraber yine idrakler üstü ve ötesi bir merhametin, şefkatin de sahibi ve kaynağıdır. Ürpertiyle irkilen mümini, Rahman ve Rahim isimleri şefkatle kucaklar, merhametle sarıp sarmalar.

Bir yandan bunlar hissedilirken öte yandan, “Allah’a niçin hamd edelim?” gibi akla gelebilecek bir soruya cevap vardır burada. Tabii ki O’na hamd edilmeli, bütün övgüler O’nun için dillendirilmelidir. Zira “O Rahman’dır, Rahim’dir.” Sonsuz merhametin, affın ve müsamahanın sahibidir. Dünyanın Rahman’ı, ahiretin Rahimi’dir.

Besmele çekilirken söylenen bu iki mübarek kelime, Fatiha’da yine tekrar edilir. Cenâb-ı Hakk’ın nazarlarımıza Kendisiyle alakalı sunmayı murad buyurduğu en önemli iki isimdir bunlar.

Ayrıca bu âyet şu manaları da fısıldar gönüllerimize: “O’nun azameti, büyüklüğü, yegâne galip oluşu sizde bir ümitsizlik meydana getirmesin. O rahmetini size ifade etmek suretiyle size karşı olan genel tavrını haber veriyor. Bir başka deyişle Allah, sizin hakkınızda hayır murad ediyor, onun için bu isimlerini nazarlarınıza veriyor.” Zaten bir kutsî hadiste Yüce Allah, Kendine ait merhametin, gazabının önüne geçtiğini ifade etmektedir.[11](#)

Şakaklarını zonklatırcasına bu manaları mütalaa ve mülahaza eden mümin, مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ “O ceza gününün sahibidir.” der. Hesabın Kendisine verileceği Zat’tır O. Kaçış yoktur O’nun huzurundan. O gün, bacağın bacağa dolaşacağı, sevkıyatın Allah’ın huzuruna yapılacağı gündür. Bu âyeti okuyunca kim bilir nice Hak dostunun dermanı kesilmiş, ayakta duramaz hale gelmişlerdir. Mahkeme-i kübrâ’da Allah’a hesap vermek, hesabı Allah’a vermek ne kadar zordur.

Bu âyetleri duyarak, o anda en önemli bir vazifeyi yerine getiriyor olma şuurundaki mümin, Yüce Allah’a hitap etme

makamına yükselir. Artık Yüceler Yücesi'ne seslenmeye hazırdır. O ana kadar “O” diyerek Cenâb-ı Hak'ı anan kul, o anda Allah'a “Sen” diye hitap eder ve **إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَ إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ** “Sadece Sana ibadet ederiz ve yalnız Senden yardım isteriz.” diyerek yüreğindeki imanı, ibadet ve yardım dilenme hissini açığa vurur.

Kendisine ibadet edilecek biricik Zatın da, yardımın kendisinden isteneceği yegâne Zatın da Allah olduğunu itiraf eder. Bu ibadet ve yardım talebinde yalnız olmadığını, kendisi gibi milyonlarca müminin de aynı şeyleri talep ettiğini bildiğinden çoğul kipiyle konuşur Cenâb-ı Hak'la: “Ancak Sana ibadet ederiz ve yalnız Senden yardım isteriz.”

Ayrıca bu âyette gizli olan diğer bir mana da şudur: “İbadet etmenin zorluğunu aşmayı da ancak Senden istiyorum Allah'ım!”

Artık sıra en hayatî duayı yapmaya, en önemli talebi rica etmeye gelmiştir: **إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ** “Bizi dosdoğru yola hidayet eyle.” Cenâb-ı Hak'a seslenme makamına yükselen bir insanın isteyebileceği en hayatî duadır bu. Allah'tan hidayeti yani her zaman ve mekânda doğruluğu, iyiliği, hayrı ve güzeli talep etmek.

“Bizi dosdoğru yola hidayet eyle” dua cümlesi şu manaları içinde barındırır: “Ey bizim Allah'ımız! Sen bizlere Senin rızana vardırان yolları göster, sonra da o yollarda bizleri yürüt, sâbit kadem kıl. Bizleri yaratmaktaki muradın neler idiyse, işte ona göre bizleri yaşat. Bizleri dini bütün insanlar eyle, istikametli yaşamada bizleri muvaffak kıl. Bize en doğru yolu ilham buyur ve onu bizlere öğret.”

“Sıratı müstakime hidayet eyle” şeklinde de mealini verebileceğimiz söz konusu dua cümlesi, istikametın önemine dikkatleri çeker. İstikamet denince de şu hadiseyi hatırlamamak olmaz: Bir gün Efendimiz (aleyhi ekmelü't-tehâyâ) çoğu zaman olduğu gibi Kur'ân'ı mütâlaa etmiş, hisli hâli

mübarek simasına aksetmiş olduğu halde ashabının yanına gelmişti. O gün daha da uhrevîleşmişti. En yakın arkadaşı Hz. Ebu Bekir (radiyallahu anh) O'nun yüz hatlarındaki derinliği ve farklılığı görmüş ve “Yaşlanmışsınız yâ Resûlallah!” demişti. Efendimiz, “Beni Hûd ve Vâkıa sureleri ihtiyarlattı.” buyurdu.¹²

Bu sûrelerde Efendimiz’e “Emrolunduğun gibi dosdoğru ol.”¹³ deniyor ve kıyâmet halleri anlatılıyordu. Kendisine yapılan irşadı bütün benliğiyle algılıyor ve istikametini devam ettirebilmek için yüreğini ortaya koyuyor, iradesinin hakkını veriyordu. Yani İnsanlığın İftihar Tablosu’na, “İstikametine devam et!” deniliyor, Efendimiz de ihtiyarladığını ifade ederek işin zorluğuna dikkat çekiyordu. Diğer bir ifade ile Allah “Dosdoğru ol!” diyor, Efendimiz de “İstikametimi devam ettirebilmek için verdiğim mücadele beni yaşlandırdı.” diyerek mukabelede bulunuyordu.

Hidayet üzere olabilmek, Allah Teâlâ’nın bizlere çizdiği çizgiden hiç ayrılmamak, sapmamak gerçekten çok zordur. Bu zorluğu aşmak ise Allah’ın yardımı ile ancak mümkün ve müyesser olabilecektir. İşte bunun için bizler, günde ortalama 40 defa bu yardımı Rabbimizden istiyoruz. Şeytan ve nefsi- emmâremiz devamlı surette bizleri saptırmaya çalıştığından, böyle bir kayma ve sapmayı yaşamamak için sürekli bir şekilde yardımı O’ndan talep ediyoruz.

“Bizleri dosdoğru yola hidayet eyle!” ifadesinde ayrıca “Verdiğin hidayeti sonuna kadar koruyabilmeyi de bize lütfeyle!” manası da gizlidir. Yani bu ifade ile bizler, “Ey Rabbimiz! Bizleri rızana götüren yollarda geçici olarak değil, o yolun sonuna kadar yürüt, yolun yarısında yön değiştirenlerden etme bizi.” diyoruz.

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ yani “Nimet ve lütfuna mazhar ettiklerinin yoluna ilet. Gazaba uğrayanların ve sapkınlarınkine değil.” diyerek Fâtiha Sûresi

bitirilir. Burada istikametli yaşamış insanlar düşünülür ki bunlar en başta Peygamberler, sonra da onların arkalarından giden sâlih insanlardır.

Bu âyetler okunarak bir taraftan Yüce Allah'ın maddî manevî, dünyevî uhrevî, bilinen bilinmeyen sayısız nimet ve ihsanlarına mazhar olmuş insanların arkalarında veya yanlarında yer alabilmek arzusu Allah'a arz edilir. Öbür yandan da Allah Teâlâ'nın gazabını üzerlerine çeken, dalalet ve sapıklık vadilerinde şaşkın şaşkın dolaşan insanlardan olmama, o insanların durumuna düşmeme temennisinde bulunulur. Bir istekle, bir istiâze iç içedir burada.

Sonra da Allah'ım bütün bunları kabul et manasına “Âmîn” denir ki bunu söylemek sünnettir.

Sıra Kur'ân'dan başka âyetleri okumaya gelmiştir ki burada bir sure okumaya “zamm-ı sûre” denir. Tam bir sure yerine bazı âyetler de okunabilir. Okunulan surenin veya âyetlerin manasını düşünmek, namazdaki konsantreyi korumak adına çok önemlidir.

Namazdaki hareketlerin en faziletlisinin kıyamı uzun tutmak olduğu bildirilmiştir. Bunu ifade eden hadislerden biri şudur: Allah Resûlü'ne hangi amelin en faziletli olduğu sorulunca “kıyamın uzun tutulması” buyurdu.¹⁴

Diğer bir rivayette de “kunût'un uzun tutulması” denilmiştir¹⁵ ki kunût da kıyam ve kıraat manasınadır. Zaten âlimler, çok rekât namaz kılmaktansa az rekât olsa da kıyam ve kıraati uzun olan namazların daha efdal olduğunu söylemişlerdir.

Rükû': Sonsuz Kudret Sahibinin huzurunda iki büküm olma hâli

Kıyâmdan sonra Allahu Ekber denilerek rükûya gidilir. Namazların her bir rüknünde söylenen bu “Allahu Ekber”ler,

namaz kılan insanı Yüce Allah'a yükselten basamaklar gibidirler. Rükûda bel bükülmüş, eller dizlere konmuş, dudaklar "Sübhâne Rabbiye'l- Azîm"lerle kıpır kıpırdır artık. "Bütün eksiklik ve kusurlardan uzak ve münezzeh olan benim Rabbim yücedir, azamet sahibidir." şeklinde Türkçeleştirebiliriz bu duayı.

Rükû, insanın Sonsuz Kudret Sahibi'nin huzurunda iki büküm olması halidir. O'ndan başka hiç kimsenin önünde böyle eğilmez Müslüman. Kendi küçüklük ve aczini idrak eder, O'na ne kadar muhtaç olduğunu hisseder. Allah'ın öyle değerli kulları vardır ki onlar bu rükû anında başlarını kaldıracak olsalar Cenâb-ı Hak'kın cemalini görecek gibi olurlar. O kadar Allah'a yaklaşırlar, o kadar bu yakınlığı vicdanlarında duyarlar.

Kavme'de ne okumalıdır?

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ مِلْءُ السَّمَوَاتِ وَمِلْءُ الْأَرْضِ وَمِلْءُ مَا بَيْنَهُمَا وَمِلْءُ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ، أَهْلَ الْمَجْدِ وَالنَّاءِ أَحَقُّ مَا قَالَ الْعَبْدُ وَكُنَّا لَكَ عَبْدُ، لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ

yani "Allah, Kendisine hamd edeni işitir." diyerek rükûdan kalkılır. Rükû ile secde arasındaki bu ayakta durmaya "kavme" denir. Burada acele etmemeli, beli henüz tam dik hale getirmeden aceleyle secdeye gitmemelidir. Aksine belirli bir süre beklemeli, okunması sünnet olan duaları okumalıdır. Mesela Efendimiz'in okuduğu şu duayı okumak namazdan gelecek manevi hazzı ve asıl maksadı idrak etme ve duymak adına önemlidir:

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ مِلْءُ السَّمَوَاتِ وَمِلْءُ الْأَرْضِ وَمِلْءُ مَا بَيْنَهُمَا وَمِلْءُ مَا شِئْتَ مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ، أَهْلَ الْمَجْدِ وَالنَّاءِ أَحَقُّ مَا قَالَ الْعَبْدُ وَكُنَّا لَكَ عَبْدُ، لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ

"Allah'ım! Gökler, yer, aralarındaki her şey ve daha başka dilediğin şeyler dolusunca hamd Sana mahsustur. Ey mecd ü senâyâ lââyık olan Allah'ım! Kulların -ki hepimiz Senin kulunuz- söyleyeceği en lââyık söz şudur: Allah'ım, Senin ihsan ettiğine mâni olacak yoktur. Senin mani olduğunu da

lütfecek yoktur. Sana karşı hiçbir şan ve şeref sahibine, şan ve şerefının bir faydası dokunmaz.”¹⁶

Ayrıca bu halde iken sahabe Efendilerimizden birisi başkalarının da duyabileceği şekilde şu duayı okumuş, namaz bittikten sonra Allah Resûlü (sallallahu aleyhi ve sellem) bu duayı okuyan kim olduğunu sormuş ve bu dua ile gök kapılarının açıldığını, bu sözlerin arşa ulaştığını haber vermiştir:

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ حَمْدًا كَثِيْرًا طَيِّبًا مُّبَارَكًا فِيْهِ

“Allah’ım, ey Rabbimiz, hamd Sana mahsustur. Çokça, tertemiz, mübarek hamdler Allah’a mahsustur.”¹⁷

Ve insanın Rabbi’ne en yakın olduğu an: Secde

Rukûdan sonra sıra, namazda Allah’a en yakın olunan âna gelmiştir yani secde ânına. Başlar, ayakların basıldığı yerlerdedir. Rükûda iki büküm olan Müslüman, secdede büküm bükümdür. Efendimiz bu ânın kıymetini şu ifadeleriyle nazarlarımıza sunmuştur: “Kulun Allah’a en yakın olduğu an secde anıdır. Orada duayı çokça yapın.”¹⁸

Bir rekâtta bir rükû hali bulunurken iki secde olması, secdenin önemini anlatan diğer bir husustur. Niçin secde iki kez yapılır? Çünkü secde kalb ve ruhu ayakta tutan gıda gibidir. Nasıl ki aç bir insan bir lokma ile doymaz, onun gibi günahların çokluğu ile insan birden fazla secde ister, bütün halini Rabb-i Rahîmine arz edeceği ikinci secdeyi arar.

İkinci secde, namaz kılana verilmiş bir avans gibidir. İnsan çokça dua etmeli, istemeli, yalvarmalı ve yakarmalıdır bu halde iken. Namazda, secdede tatmin olana kadar dua etmeyen kimsenin, önüne yemek konulan ama ondan sadece bir veya iki lokma alan çok aç bir kimsenin haline benzetilmesi bu durumu çok iyi özetler. Elbiseyi bir kez elde yıkamakla

kirlerin çıkmaması gibi kalbin pas ve günah kirlerinden arınması için iki kez secde etmek ve çokça dua etmek ne kadar da yerindedir.

Allah Resûlü bir defasında Hz. Sevb n’a hitaben “ok secde etmelisin. Zira her secde ettiğinde Allah Teâlâ seni bir derece yükseltir, bir hatayı da senden siler.”¹⁹ demiştir.

İşte böylesine kıymetli anlardır secde anları. İnsan, Rabbine en yakın olduğu bu anlarda, Cenâb-ı Hak’kın azametini سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى “Yüceler Yücesi Rabbim S bhandır, bütün noksanlık ve arızalardan beridir.” diyerek seslendirir. Bunu en az 3 kere o andaki durumunu ve bu duayı mülahaza ederek tekrar eder.

Bir daha aynı şeyi söylemeye gerek yok aslında ama yine  yle Hak dostları vardır ki bu secde anında bu yakınlığı vicdanlarında bizzat duyar, Yüce Allah’ın kendilerine şah damarlarından daha da yakın oldukları gerçeğini iliklerine kadar hisseder ve  rperirler. Secdede başını yere mıhlayan Müslüman, Allah’a en yakın olduğu bir vaziyet içerisindedir. O  nı bütün zerrelere kadar duymaya, hissetmeye çalışır.

Secdede insan adeta burnunu yere sürerek, en şerefli uzvu olan yüzünü yere götürerek Rabbi karşısında iki büklüm olduğunu haykırır. O, görünen yüzü ile beraber kalb yüzünü de yere sürer, efendisinin huzurundaki bir k le misali halini O’na arz eder, boynunu eğer, beş kemiği üzere yere yapışır, mağfret ve merhamet dilenir. Secdede kalb, cesedin haline bürünür. Cesed, Allah’ın önünde nasıl secde ediyor ise kalb de O’na secde eder/etmelidir.

İki secde arası oturuş: Celse

Sonra ilk secdeyi yapıp dizleri üzerine oturur, bir an öylece durur. İki secde arasındaki oturmaya “celse” denir ki burada da acele etmemek, diz üzerinde tastamam oturmak gerekir. Biliyorsa رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَتَجَاوَزْ عَمَّا تَعْلَمُ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَكْرَمُ “Rabbim bağışla, merhamet et, hakkımda bildiklerini

görmezlikten gel. Çünkü Sen en aziz, yegâne galip ve en kerim, şeref ve ululuğun tek sahibisin” der. Bu dua, farz namazların dışında iki secde arasında yapılabilir.

Bu duada, Allah Teâlâ’nın her halimize nıgehban olduğu, O’nun bilgisi dışında kalan hiç bir şeyin olmadığı; dolayısıyla da bizim açık-gizli, iyi-kötü, ayıp olan-olmayan her halimizden haberdar olduğu itirafı gizlidir. Hakkımızda bildiklerini bilmiyormuş, sanki onlar yokmuş gibi muamele edivermesi ricası vardır.

Bu oturuş, öncesi ve sonrası secdeyle çepeçevre sarılmış bir haldir. Bu oturuş, kulun Rabbi karşısında nefsinin O’nun önüne koyarak, yaptığı hata ve günahlardan özür dileyerek mağfiret ve rahmet dilenerek geçirdiği bir durumu anlatır. Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) iki secde arasındaki bu oturuşu secdede durduğu kadar uzatır ve burada da Rabbine istiğfar, dua ve tazarruda bulunurdu. **اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي** “Allahım beni mağfiret et, beni bağışla” diye üç kez bu duayı okuduğu bildirilmiştir.²⁰

Sonra ikinci secdeye varılır. Bu da aynı ciddiyet ve mahviyetle eda edilir.

Bu ikinci secdeyi de kâmilten yerine getiren insan, ikinci rekât için ayağa kalkar. Ne yapıyor olduğunun bilinci ile yine Fatiha Suresini okur ve ona bir sure veya birkaç âyet ekler, yine rükû ve secdelerini eda eder, sonrasında teşehhüd için oturur. Tahiyât duasını okumaya başlar.

Teşehhüd, tahiyât, salât ve selâm

Teşehhütte, namaz kılanın başı öne eğik, kendisi dizleri üzerinde, elleri de dizlerinin üzerindedir. Kul ile Rab arasında güzel bir atmosfer, tam bir itaat ve inkıyat pozisyonudur bu. Bu an, kendi çapında bir miraç yaşayan Müslüman’ın, Allah’a övgüler yağdırdığı andır. Burada kul, “Bütün övgüler, selam ve saygılar, iyilik ve güzellikler Allah’a aittir. Allah’ın selamı, merhameti ve bereketi Senin üzerine olsun Ey Nebi. Allah’ın

selamı aynı zamanda bizim ve Allah'ın diğer salih kullarının üzerine de olsun. Ben şehadet ediyor; görüyor gibi iman ediyorum ki Allah'tan başka gerçek bir İlah, layığınca ibadet edilecek birisi yoktur. Ve yine şehadet ediyor; gözlerimle apaçık müşahade edercesine inanıyorum ki Muhammed (aleyhisselâm) O'nun hem kulu, hem de elçisidir” der.

Tahiyyât, Mirac olayında Efendimiz'in (sallallahu aleyhi ve sellem) ümmetini unutmadığı gerçeğini hatırlama yeridir. Gökler ötesi âlemde Allah ile müşerref olan Efendimize “Allah'ın selamı, merhameti ve bereketi Senin üzerine olsun En Nebi!” denildiğinde, o yüce makamda, bu yüce iltifat anında bile O (aleyhissalâtü vesselam) ümmetini unutmamıştı. Selamı alırken şöyle demişti: “Allah'ın selamı aynı zamanda bizim ve Allah'ın diğer salih kullarının üzerine de olsun.”

Başka biri bu yüce makamı ihraz etse acaba bunu düşünür müydü? Ama Allah Resûlü orada bile bizleri düşünmüştü. Ümmetine karşı bu kadar düşkün, onlar için bu kadar şefkat ve merhametli bir nebi, ancak Efendimiz Hz. Muhammed (sallallahu aleyhi ve sellem) olabilirdi ve öyledir. İşte tahiyyâtta iken bu manaları düşünmeli, bizim O'na karşı yaptığımız/yapamadığımız vazifelere mukabil O'nun fedakârlığını ve bize olan sevgisini düşünmeli ve bu hislerle dolu olarak namazın son oturuşunu idrak etmeliyiz.

Üç veya dört rekâtlık bir namaz kılıyorsa ayağa kalkar ve namazına devam eder. Eğer kıldığı iki rekâtlık bir namazsa, o zaman teşehhüde devam eder ve salli-bârik dualarını okur. Bu dualar Türkçede: “Ey benim Allah'ım! İbrahim'e (aleyhisselâm) ve İbrahim'in (aleyhisselâm) aile efradına salât ettiğin gibi Muhammed'e (aleyhisselâm) ve Muhammed'in (aleyhisselâm) aile efradına salât et.²¹ Ey Allahım! Muhammed'e (aleyhisselâm) ve Muhammed'in (aleyhisselâm) aile efradına bereketler ihsan eyle. Tıpkı İbrahim'e (aleyhisselâm) ve İbrahim'in (aleyhisselâm) aile efradına bereketler ihsan buyurduğun gibi” şeklinde ifade edilebilir.

Salli ve bârik şeklinde bilinen bu iki salât, duaların kabul edilmesinin en önemli vesilelerindendir. Namazın son duası, adeta bir mühür hükmündedir. Fedâle b. Ubeyd'den rivayet edildiğine göre şöyle bir hadis vardır: “Sizden biri duaya başlarken Allah’a hamd ve sena ile başlasın, sonra Resûlüne salât getirsin, sonra da Allah’tan ihtiyacını istesin.”²²

Namazdan önce sağa sonra sola selam verilerek çıkılır. Bu selam verme anında melekleri ve/veya Peygamberlerin ruhaniyetlerini selamlıyor olma mülahazası namazın tamamıyeti adına çok güzeldir.

Evet, dünyadan geçici de olsa ayrılıp uhrevîleştığımız zaman dilimleri olan namazlarımız; günün altın kıymetindeki dakikalarıdır ve dünya ve ona ait neler varsa hepsinden de değerlidir. Şayet bu namazları bir de tam konsantrasyon ile eda edebilirsek onlar bizi Allah’a uçuran nuranî kanatlar halini alacaklardır. Beş vakit namaz etrafına öyle nurlar saçar ki aralarında işlenen günah karaltılarına bile erişir, onları da aydınlatır. Bir başka ifadeyle, namazların arasındaki vakitlerde işlenen küçük günahlara, beş vakit namaz kefarete olur, onları temizler ve yok eder.²³

İşte namazdaki her bir hareketin ifade ettiği böyle engin manalar vardır. Fakat bazıları namazdaki bu hareketleri yoga ve reiki gibi tekniklerdeki hareketlerle kıyaslayarak yanlış neticelere gitmektedirler. Oysa namazdaki hareketlerin bir asaleti vardır. Binaenaleyh, namaz, asla bir yoga ve benzeri şeylerle kıyas kabul etmez. Din görünümlü bazı organizasyonların, tarihin bir köşesinde kalmış bazı teknikleri günümüzde yükselen değer olan dine alternatif olarak sunma çabaları, hiçbir zaman onların istedikleri sonuçları vermeyecektir. Çünkü din tamamıyla orijinaldir. Namazdaki hareketler Efendimiz’e (sallallahu aleyhi ve sellem) Allah tarafından öğretilmiş, O da ümmetine bu hareketlerle namaz kılmayı emretmiştir.

- [1](#) Müzzemmil, 73/2
- [2](#) Bakara, 2/238
- [3](#) İsrâ, 17/78
- [4](#) Bakara, 2/43
- [5](#) Hicr, 15/98
- [6](#) Alak, 96/19
- [7](#) Cum'a, 62/9
- [8](#) Münafikûn, 63/9
- [9](#) Bu örnek şu kaynaktan alınmıştır: İbn Kayyim el-Cevziyye, *Esraru's-Salât*, neşr: Mektebetü's-Şamile, s. 11
- [10](#) Enfal, 8/2.
- [11](#) Buhârî, *Tevhid*, 55; Müslim, *Tevbe*, 14-16; İbn Mâce, *Zühed*, 35.
- [12](#) Tirmizî, *Tefsiru Sureti'l-Vâkıa*, 6.
- [13](#) Hud, 11/112.
- [14](#) Ebû Dâvûd, *Salât* 213
- [15](#) Müslim, *Salât* 164
- [16](#) Taberânî, *el-Mucemu'l-Kebir*, 10/226
- [17](#) İbn Mâce, *Edeb* 55; Müslim, *Mesacid* 149
- [18](#) Müslim, *Salât*, 215; Nesai, *Mevakit*, 35; Tirmizî, *Deavat*, 118.
- [19](#) Buhârî, *Salât*, 87; Müslim, *Salât*, 224; Tirmizî, *Salât*, 169.
- [20](#) Bkz.: Beyhakî, *Kitabu'd-Deavâti'l-Kebîr*, Menşurâtu Merkezi'l-Mahtûtât ve't-Türâs, Kuveyt 1993, s. 1/59
- [21](#) *Salât* kelimesi burada "Onları mağfiretine mazhar et ve onlara merhamet eyle." manasına gelmektedir.
- [22](#) ez-Zer'i, Muhammed b. Ebi Bekr, *Bedâiu'l-Fevâid*, Mektebetu Mustafa Bâz, Mekke 1996, 2/417
- [23](#) Namazdaki her bir rüknün mümin için ifade ettiği manaları anlatan enfes bir makale için bkz.: M. Fethullah Gülen, *Sızıntı Dergisi*, Temmuz 1994 Yıl :16 Sayı :186

3. ABDEST BİZE NE KAZANDIRIR?

Temizlik namazın ön şartıdır

Dinimiz temizliğe büyük önem vermiş, Allah'ın huzuruna çıkmak için beden, elbise ve namaz kılınacak yerle, kalbin temizliğini emretmiştir. Kur'ân'da, temizliğe titizlik gösterenler övülmüş ve Allah'ın sevgisine lâyık oldukları bildirilmiştir.¹ Temizlik ibadetin temelini oluşturmakla birlikte aynı zamanda ön şartıdır.

Peygamber Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) de temizliğin önemini, "Temizlik imanın yarısıdır."², "Allah temizdir, temizliği sever."³, "Namazın anahtarı temizliktir."⁴ sözleriyle ifade etmiştir. Bu âyet ve hadislerden temizliği temel olarak ikiye ayırmak mümkündür:

1. *Ruh Temizliği*: İnsanın her türlü kötülüklerden sakınıp iyi bir Müslüman olmasıdır. Temiz bir kalple Allah'ın emrettiği şekilde yaşamak gerekir. Allah, iyilikleri emretmiş, kötülükleri yasaklamıştır. Bu emir ve yasakların yerine getirilmesi insanın iyi niyet ve samimiyetle Allah'a bağlılığını gerektirir. Kalbin kibir, gurur, kin, haset vb. Allah'ın yasaklarından temizlenmesi, iman, ihlâs, takva vb. güzel ahlâk ilkeleriyle süslenmesidir.

2. *Beden Temizliği*: Ruhen temiz olan insan, beden temizliğine de önem vermelidir. Çünkü beden ve elbise temizliği Peygamber Efendimiz'in muhatap olduğu ilk emirlerdendir. Bu sebeple İslâm dini beden ve üst-baş temizliğine çok önem vermiş, ibadet edilebilmesi için gözle görünen ve görünmeyen her türlü pislikten temizlenmeyi şart koşturmuştur. Beden temizliği belli ibadetlerin yerine getirilmesi için gerekli ön şarttır. Kişi hem manen hem de beden

tertemiz olarak Allah'ın huzuruna çıkmalıdır. İbadetin ön hazırlıkları olan temizlikler abdest ile olur.

Allah, gerçek kurtuluşa erenlerin ilk vasfının temizlenme olduğunu ifade eder: “Şüphesiz, iyi temizlenen ve Rabbinin adını anıp da namaz kılan kimse umduğuna ermiştir.”⁵ Yine Kur’ân’da pek çok âyet-i kerimede elbise ve ibadet yeri temizliğine dikkat çekilmektedir.⁶

Abdest nedir?

Farsça âb (su) ve dest (el) kelimelerinden oluşan ve “el suyu” anlamına gelen abdest, “Su ile yapılan; yüzü, kolları, ayakları yıkamak ve başı ıslak elle mesh etmekten ibaret olan özel bir temizlik.” şeklinde tanımlanır.

Abdestin maddi-manevi pek çok faydası vardır. Günde en az beş sefer abdest alan bir Müslüman, temizliği alışkanlık haline getirmiş olur ki bu onu hastalığa sebep olabilecek durumlardan korur, mikroplardan arındırır. Bu abdestin maddi yararlarıdır. Abdestin manevi yararları da pek çoktur.

Peygamber Efendimiz, Enes b. Mâlik’e, “Oğulcuğum! Abdestini tam al ki hafaza melekleri seni sevsin ve ömrün uzatılsın.”⁷ buyurmuşlardır.

Abdest, aynı zamanda yüze nur, kalbe sevinçtir. Küçük günahların affına sebeptir. Bu hususu Peygamber Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) şu ifadeleriyle dile getirmiştir: “Kim emredildiği şekilde abdest alır, yine emredildiği şekilde namaz kıalarsa, geçmiş bütün küçük günahları affa uğrar.”⁸

Abdest, müminin manevi silahıdır. Onunla kendini her türlü Cenâb-ı Hakk’ın razı olmadığı düşünce ve arzulardan korur. Zihnine gelen veya gelmesi muhtemel olan vesveselerin etkisinden kurtulur.

Hz. Osman anlatıyor: Peygamber Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) ile beraberdim. Huzurunda abdest alan birisi vardı. Bu

arada Hz. Peygamber güldü. Bunun üzerine “Niçin güldünüz yâ Resûlallah?” dedim. Peygamber Efendimiz: “Allah’ın abdest alan kuluna olan ikramına güldüm. Abdest alıp organlarını yıkayan her kul, ne zaman bir organını yıkasa, o organdan su ile beraber günahları da dökülür.”⁹

Abdestteki sağlık sırları nelerdir?

Günlük hayatta, dış dünyayla temas halinde olan organlarımız elimiz, yüzümüz ve ayaklarımız oluyor. Abdest alan bir insan düzenli olarak bu uzuvlarını yıkamış olmaktadır. Bu noktada abdest mikroplardan korunma adına bizim için bir zırh görevi görmektedir. Çünkü mikrop ve bakteriler genelde vücuda deri yoluyla girmektedirler.

Bu hususu biraz daha açalım. Mesela solunum sistemimizin en önemli organı olan burnu yıkayan bir insan, toz ve mikrop yığınlarının vücuda girmesine mani olur. Yüzün yıkanması, cildi diri tutar, vücuttaki yorgunluğu dindirir. Damarları ve sinirleri harekete geçirir.

Abdestin dolaşım sistemi üzerinde de olumlu tesirleri bulunmaktadır. Damarlardaki sertleşme ve daralmayı önler. Abdest, lenf sistemini uyarır. Böylece vücut kendini zararlı unsurlardan koruma adına direnç elde eder.

Abdest almanın insanın üzerinde bulunan gerginliği, stresi azalttığı bilinen bir gerçektir. Mesela doktorlar aşırı heyecan, stres, gerginlik hallerinde hastalarına ellerini ve yüzlerini soğuk suyla yıkamalarını tavsiye ediyorlar. Burada hemen aklımıza Efendimiz’in, öfkelenince abdest almayı tavsiye etmesi geliyor.

Abdestin ve temiz suyun faydaları bunlarla da sınırlı değildir. Su ile tedavi uzmanı olan batılı bir doktor şöyle diyor:

“Kolları dirseklere kadar soğuk su ile yıkamak kadar kalbe fayda veren bir hareket olamaz.”¹⁰ Kolları yıkamak böyle de

başı ve ayakları yıkamak öyle değil mi? Elbette öyle, hepsinin de şifası vardır.

Son tıbbî gelişmeler kollardaki damarların doğrudan kalbe ulaştığını ortaya koymuş, koldan damara sokulan ince ucunda minik kamera olan aletlerle kalbin içinin fotoğrafları bile çekilmiştir. Bu damarların su ile devamlı olarak günde birkaç defa abdest alınırken uyarılması, onların açılıp kapanmasına günlük idmanını yapmasına, formunu korumasına ve bu tesirlerin kolayca kalbe kadar uzanmasına yol açar. Bu ise kalbe bir nevi masaj tesiri yaparak kalpteki damarlara sağlık verir.^{[11](#)}

Abdestle vücuttaki statik elektrik dengeleniyor

Bilim adamlarının yaptığı araştırmaya göre hücrelerimizin çevresinde belli bir statik elektrik vardır. Biz bunu hissedemiyoruz. Bizim hissedemeyeceğimiz bir gerçek daha vardır ki o da vücudun tümünün bu statik elektriğin olumlu dengesi içinde olmasıdır. Ne var ki gerek havada artan iyonlar, gerek özellikle çağımızda yaygınlaşmış olan plastik giysiler, vücudun dış yüzünde elektron artmasına neden olur.

Bu durum da dıştan içe doğru bizi etkiler, özellikle sinir sistemimiz üzerinde ciddi rahatsızlıklara sebebiyet verir. Bir başka önemli etki de deri üzerindedir. Elektron artışı deri altındaki çok minik kasları yorar ve onların vaktinden önce esnekliklerinin kaybolmasına sebep olur. Bu sonuç da yüzde kırışmaların baş sebebidir. Vücut kırışma ve sarkmaları da bu statik elektrikle yakından ilgilidir.

Vücuttan statik elektriğin aşırısının dışarı atılmasının iki yolu vardır. Ya çıplak el ve ayakla toprağa dokunarak bir nevi toprak hattı yapmak; ya da su ile yıkanarak bu elektronları dışarı aktarmak.

İşte abdest almada bu meseleye özellikle dikkat edilmiştir. Nasıl mı?

1. Su olmadığı zaman yapılan teyemmüm de tam bir elektron boşalmasıdır.

2. Durgun su, güneşte ısınmış su ve kullanılmış su ile abdest olmaz. Bunun bilimsel hikmeti şudur: Bu tarz sular iyonizasyonunu kaybettiğinden elektron boşaltma kabiliyetini yitirir.

3. Başa mesh edilmesi saçlardaki elektronları atmaktadır. Şu halde abdest, elektronları en tabii yoldan boşaltarak:

- a. Yüze ve genelde derimize zindelik, güzellik verir.
- b. Sinirsel gerginliklerimizi azaltır.
- c. Eklem ağrılarımızı yok eden ilâhi bir reçetedir.[12](#)

Abdest, vücuda zindelik kazandırır

Yukarıda da temas ettiğimiz gibi su ile yıkamada kılcal damarlar ve sinirler etkilenir, uyarılır ve hayati refleksleri harekete geçirilir. Bunun neticesi olarak bu organlar canlılığını korur ve hasta ise sağlığına kavuşmaya başlar. Kanın kılcal damarlardaki akışı hızlanır. Böylece organ hücrelerinin dengeli beslenmesi, arızalarının giderilmesi mümkün olur.

Esasen ne türlü olursa olsun romatizma tedavilerinde temel hedef, iyi çalışmayan, deforme olmuş organları kan akışını sağlayarak çalıştırmak; kanın, ihtiva ettiği panzehirler, yıkayıcı ve ıslah edici tesirleriyle organı normal durumuna kavuşturmadır. Güneş banyosu, kaplıca tedavisi, kum banyosu, masaj, çeşitli merhem ve yakıların romatizmalı organlara getirdiği ve kazandırdığı da bundan ibarettir.

Abdest ve gusül ile bilhassa sinir ve sinir uçları etki altında kalır, sinirlerin çalışma ritmindeki dengesizlikler giderilerek dengelenir. Sinir sistemi konsantre edilmiş olur. Bu ise vücuda zindelik getirir.

Netice olarak insan hem fiziki ve hem de ruhi olarak rahata kavuşur. Bozulan ve tabîî hâlini kaybeden dengelerin düzelmesi sağlığa çok şey kazandırır. Disiplinini kaybetmiş bir ordu ile disiplinini kazanmış her tehlikeyi birlik ve beraberlik içinde göğüsleyen bir ordu nasıl bir değilse, sinir sistemleri ve manyetik dengeleri bozulmuş bir bünye de hastalık ve krizlere karşı dengeli ve konsantrasyonu bozulmamış bir bünye performansına sahip değildir.

Vücuttaki elektriği dışarı boşaltmak için abdest aldığımızı düşündüğümüzde Allah'ın bizlere ne büyük bir ihsanda bulunduğunu anlamış oluruz. Hele su olmadığı zamanlarda toprakla teyemmüm abdesti almamızın hikmetinin vücuttan bu fazla elektriğin atılması olduğunun anlaşılması İslâm'ın bilimin ne kadar önünde olduğunu göstermesi açısından önemlidir.

Abdest göz sağlığına katkıda bulunuyor

Abdestin ellere, yüze, kollara, ayaklara faydalarının olduğu artık kesin olarak biliniyor. Hatta bu bölgelerimizdeki damarların abdest suyuyla nasıl canlandığı ve pek çok hastalıktan kurtulduğu da malumdur. Ancak abdestin göz sağlığına da katkısının olduğunu söylersek bu çok şaşırtıcı bir bilgi olur. Abdest alırken su pek gözümüze değmemesine rağmen abdestin gözlere faydası neler olabilir?

Bu sorunun cevabını da Iraklı araştırmacı Dr. Şakir Faik'in, "Zikrâ Mevlidi'r-Resûl" adlı dergideki makalesinden aktaralım:

"Irak mülkî hastanesi göz tabipliği muavinliğine tayin olmuşum. Müracaat eden hastalar arasında birçoklarının trahom¹³ hastalığına yakalanmış olduklarını görünce hayret ettim.

Bu sahada üç sene kadar meşgul olduktan sonra ihtisasımı yapmak üzere Avrupa'ya gitmeyi kararlaştırdım. Trahom

hastalığının tedavisi hususunda bulunabilecek en yeni ilâçların tatbik ve tesirini bir an önce görme emelinde idim. Fakat orada trahomlu hastalar pek az bulunuyordu. Daha sonra Profesör Kölk'e gittim. Her gün trahom üzerinde konuşuyorduk. Yine bir gün Profesör bana Bağdat'taki hastanede trahomluların sayısını sordu. Ben de ona olduğu gibi söyledim. Bunun üzerine hayretle şöyle dedi:

“Sizin Müslüman olduğunuzu biliyorum. Müslüman bir kimse, beş vakit namaz için günde beş defa suyla abdest alır ve yüzünü yıkar. Bu durumdakilerin trahoma yakalanmaları mümkün değildir. Bu duruma göre siz ismen Müslümansınız (gerçekte değil). Çünkü siz abdest almıyor ve namaz kılmıyorsunuz. Abdest alıp namaz kılıyorsanız bu hastalık trahom değil, başka bir hastalıktır.

Cevaben ben, “Hastalık hakikaten trahomdu, yalnız biz abdestsiz ve namazsız Müslüman'ız.” demek zorunda kaldım. Profesör şöyle diyor: Günde beş defa akar ve temiz su ile yüzünü ve gözünü yıkayan bir kimseye trahom isabet etmez.”¹⁴

Abdestte, namazda, oruçta ve diğer bütün ibadetlerde bizim sağlığımız açısından pek çok faydalar bulunur. Yani bizler ibadet etmekle, abdest almakla aslında kendimize de iyilik yapmış oluyoruz.

Misvak'ın faydaları nelerdir?

Maalesef diş sağlığınıza yeteri kadar önem veremiyoruz. Hâlbuki Efendimiz asırlar öncesinden “Ümmetime zahmet verecek olmasaydım, onlara her namaz(a başlarken) misvakı emrederdim.”¹⁵ buyurarak bu konuda bizi uyarıyor.

Efendimiz, Allah'ın elçisi Cebrail vasıtasıyla misvak kullanmaya defalarca teşvik edildiğini vurguluyor ve: “Misvakla öylesine emrolundum ki bu konuda Kur'ân âyeti incek zannettim.”¹⁶ diyor. Yine bir başka defa da: “Cibril

bana her geldiğinde misvakı emretti. Hatta onu bana ve ümmetime farz kılacak zannettim...”¹⁷ diyerek misvak kullanmanın ehemmiyetini dile getiriyor.

Misvak, bir nevi fırçadır. Ağaç köklerinden yapılır. Diş etinin masajı konusunda en ideali misvak kullanmaktır. Şu hususlardan dolayı fırçadan daha çok tercih edilir:

Fırçanın telleri kıl veya naylondur. Kopup yutulması az da olsa sakıncalıdır. Apandist rahatsızlığına sebep olabilir. Misvakın tellerinin yutulmasında böyle bir mahzur yoktur. Sonra elyafı daha gürdür. Misvakın en iyisi Hicaz’da bulunan “Erak” denilen bir ağacın köklerinden veya dallarından elde edilir.

Misvakın diş etlerini katılaştırmada ve beslemede fırçadan çok üstün olduğu hatta mikroplar üzerine etkisi dolayısıyla da ağız sağlığı bakımından çok faydalı olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca misvakın, hazmı kolaylaştırıcı, gözü kuvvetlendirici ve baş ağrılarını sakinleştirici özellikleri de vardır. Bu neticeye misvak kullanan şahsın tükürüğünün mikroskopik muayenesi neticesinde varılmıştır.¹⁸

¹ Bakara, 2/222.

² Müslim, *Tahâre*, 1.

³ Tirmizî, *Edeb*, 41.

⁴ Ebu Davut, *Salât* 73; Tirmizî, *Tahâret* 3.

⁵ A’la, 87/14-15.

⁶ Müddessir, 74/4; Bakara, 2/125.

⁷ Taberânî, *el-Mucemu’s-Sağîr*, 2/100; Ebu Ya’lâ, *Müsned*, 6/306

⁸ İbn Mâce, *İkâmetu’s-Salât*, 193; Dârimî, *Sünen*, 1/197

⁹ Müslim, *Tahâre*, 32-33.

¹⁰ Steven Dickman, *Mysteries of the Heart*, Discover Magazine, July 1997 s. 117-119.

¹¹ Süleyman Arif Emre, *Namaz’ın Hayati Özellikleri*, Kitap Dünyası Yayınları, Konya, 2006, Sayfa: 120.

- [12](#) Haluk Nurbaki, *Kur'ân-ı Kerim'den Âyetler ve İlmi Gerçekler*, T. D.V. Yayınları, Ankara, 1988.
- [13](#) Trahom: Göz kapaklarının altında beliren, tedavi edilmezse körlüğe kadar götüren bulaşıcı bir göz hastalığıdır.
- [14](#) Abdullah Faruki, *Rehber Dergisi*, sayı: 94
- [15](#) Buhârî, *Cum'a*, 7; Müslim, *Tahâre*, 42
- [16](#) İbn Mâce, *Tahâre*, 7; Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 1/237, 307, 337.
- [17](#) İbn Mâce, *Tahâre*, 7; Taberânî, *el-Mucemu'l-Kebir*, 8/220, hadis no: 7876.
- [18](#) Daha geniş malumat için bkz.: Arslan Mayda, *Sızıntı*, Kasım, 1999.

4. NAMAZIN İNSANA TIBBÎ YÖNDEN KAZANDIRDIĞI FAYDALAR NELERDİR?

Rabbimizin bizden yapmamızı istediği ibadetler göz önünde bulundurulduğunda namazın her gün yapmamız gereken bir ibadet olarak diğer ibadetlerin önüne geçtiğini görürüz. Namaza her gün günde en az beş defa ihtiyacımız olduğundan Allah, onu bize farz kılmıştır. Elbette böyle bir ibadetin manevi olarak faydaları olduğu gibi sağlık açısından da pek çok faydası vardır.

Bu faydaları başlıklar halinde şöyle sayabiliriz: Namaz, kalp çalışmasını düzenler. Damarları genişletir, hücrelere esneklik kazandırır. Sindirim sisteminin çalışmasını artırır, kabızlığı önler. Sinirleri yatıştırır, mafsalları iltihaplarını önler. Hastalıklara karşı vücut direncini takviye eder. Adaleleri güçlendirir ve mafsalların hareket kabiliyetlerini artırır. Vücudu güçlendirerek rahatsızlıktan kurtarır. Beden ve zihin sağlığı kazandırır. Vücut organlarının kusurlarını giderir, güzelleştirir ve onlara estetik verir. Kamburluğa mani olur ve bel ağrılarını ortadan kaldırır. Namaz hareketleri kan dolaşımını düzenler, beyne düzenli bir şekilde kan gitmesini sağlar.

Şimdi bu faydaların belli başlılarını detaylandırarak izah etmeye çalışalım:

Namaz, bel ağrılarına iyi gelir

Günümüzde özellikle belli bir yaş üstündeki insanların en çok şikâyet ettiği rahatsızlıklardan birisi de bel ağrılarıdır. Bel ağrılarını gidermek için insanlar çeşitli yollara başvurumaktadırlar. Oysa bel ağrısına maruz kalmamanın ve

bel ağrısından kurtulmanın reçetesi on dört asır önce namazla birlikte verilmiştir.

İstatistiklere göre insanların % 80-90'ı hayatı boyunca bir veya birkaç kez bel ağrısı geçirmiştir. Genel hastalıklar içinde bel ağrısından şikâyet nispeti % 4,5'tir. İnsanlığın geçmişte yaşadığı daha hareketli ve sportif hayat tarzını teknolojik ilerlemeye paralel olarak terk etmesiyle bel ağrısında artmalar olmuştur.

Doktorlar bel ağrısı için birtakım bel hareketlerinin yapılmasını tavsiye ediyorlar. Bunlardan en faydalısı namaz ibadetini yerine getirenlerin seneler boyunca hikmetini ikinci plâna atarak tekrarladıkları hareket kombinasyonlarıdır.

Yarattığı kulunun ihtiyaçlarını bilen Rabbimiz, kendisine kulluk etmemizi emrederken de yine bizim iyiliğimiz için bu kulluğun en uygun hareketlerle yerine getirilmesini istemiştir. Her ne kadar ibadetin aslı Allah'ın rızası olsa da sağlıklı alâkalı hikmetlerini de bu işin dünyadaki peşin bahşişi olarak kabul etmek mümkündür. Aşağıda belirtilen hareketlerin pek çoğu namazda da bulunduğu için vücuda çok faydalıdır:

1. Dizlerin kırılarak kalça altına alınması, bel kaslarının daha iyi kasılmasını sağlar; bel ve göğüs kaslarını kuvvetlendirir.

2. Eller yere dayalı, alnı yere götürüp ellerle yeri itme yaparak oturma pozisyonuna gelme hareketi, namazda secde yaptığımız harekettir. Sırt düz tutularak ve kamburlaştırmadan yapılır. Bu durumda, elin itme kuvveti yardımcı olur; böylelikle disklere yük binmez ve bel kasları güçlenir.

3. Bel dik tutularak (bel-ense aynı hizada) dizlere dayanarak eğilin ve dizlerin itme kuvvetiyle (beli kamburlaştırmadan) doğrulun. Bu sırt adalelerini kuvvetlendirici egzersiz olur. Genç insanlarda sırt ağrılarının sık rastlanmasının sebebi kas dokusunun zayıflığıdır. Güçlü olmayan kaslar omurlara destek olup sabit tutamaz; yük omurlara ve aradaki yastık dokulara

akseder; hastalıklara davetiye çıkarır. Egzersiz ile bu kasları güçlendirmek lazımdır.

Yapılan araştırmalarda, küçük yaşta namaza başlayan insanlarda bel ağrısı vakası yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. [1](#)

Namaz ve beyin sağlığı

Beynimiz, vücudumuzun en üst kısmındadır. Bu sebepten o, yerçekiminin de tesiriyle zaman zaman kansız kalabilecek veya yeteri kadar kan alamayacak durumdadır. Hele bir de beyni besleyen damarların formunu kaybetmesi veya kan şekerinin düşerek beyin beslenmesinin yetersiz kalması neticesini ortaya koyan hastalıklar olmuşsa bu beslenme daha da ehemmiyet kazanacaktır.

Bu tehlikeli ihtimallere karşı alınacak koruyucu tedbirlerin başında beyni besleyen damarların, formunda (tabiî hâlinde) tutulması gelmektedir. Abdest ve namaz ise bu formu koruyan en iyi tedbirleri beraberinde getirmiştir. Kıyam, ondan sonra rükû ve daha sonra secdeye kapanmak, beyne hızlı ve dozu derece derece artacak şekilde daha fazla kan göndermenin en hassas ölçüler içinde düzenlenmiş bir usulünü bize bahşetmiştir. Bu derece derece artış, tıpkı bir vasıtanın önce birinci vitese, sonra ikinci, daha sonra üçüncü vitese geçirilmesi gibi bir mekanizmaya bağlanmıştır.

Rabbimiz damarları ve bünyesi çok nazik ve hassas olan beynimize daha fazla kan göndermenin şekil ve şartlarını öylesine ayarlamıştır ki bu ayarlamamanın hassas ölçüleri beşer idrakinin üzerindedir. Böylece günde 40 rekât namaz kılındığında, 40 kere rükûya varılarak birinci derecede, buna ilâveten hareketin dozu artırılarak 80 kere secdeye varılarak ikinci doz ve derecelerde, beyin kan ile yıkanmakta, beyin damarları ve sinirleri ölçülü olarak formuna getirilmekte, değişik tesirlerle zaman zaman az kan alan veya dengesiz kan

akışına maruz kalan bu organın hem şükür ve hem de hakkı ödenmektedir.

Ayrıca abdest ve namazın bir de ömür boyu yapılan bir tatbikat olduğunu hesaba katmak gerekir. Bir senede yapılan rükû, secde toplamı 43.800'ü bulmakta 63 senede ise bu sayı 2.628.000'e varmaktadır. Bu itibarla namazın gerek beyne ve gerekse diğer organlara sadece fiziki bakımdan kazandırdıkları asla küçümsenmemelidir. Hiçbir egzersiz yöntemi bu konuda namaz ile boy ölçüşemez.

Romatizmanın ilacı namaz

Eklemler, vücudumuzun hareket etmesini sağlar. Eklem sağlığının korunması bu organların düzenli olarak egzersizlerle çalıştırılmasına bağlıdır. Dikkat edilirse namaz hareketlerini yaparken hemen hemen bütün eklemlerin çalıştığı görülür.

Peygamber Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem), eklem sağlığı ve eklemlerin şükürü ile ilgili bir hadis-i şeriflerinde şöyle buyuruyorlar:

“Sizin her bir mafsalınız (eklem) için bir sadaka borcunuz vardır. Her tesbih sadaka, her hamd sadaka, her tehlil (lâ ilâhe illâllah demek) sadaka, her tekbir sadakadır. (Öyleyse bunlara devam edin.) Kuşluk vaktinde kılınan iki rekât namaz da bunların yerini tutar.”²

Burada hadis-i şerifin sonunda, eklemler için yapılacak şükürler arasında iki rekât kuşluk namazı kılınması tavsiyesine dikkat çekmek gerekir. Bilindiği üzere kuşluk (duhâ) namazı güneş doğduktan sonra ve öğle namazından önce kılınır. Bu zaman dilimi, genellikle insanların uykudan uyandıkları anlardır.

Uyku esnasında eklemlerimiz uzun süre hareketsiz kalır. Bu durum, organların işlerliğini bir ölçüde azaltır ve eklemlerin formunu kaybetmesine yol açar. İşte tam bu zamanda abdest

alınarak kılınacak iki rekâtlık namaz, eklemlerin tekrar zindeliğine kavuşmasına sebep olur.

Görülüyor ki Cenâb-ı Hak bizlere namazla bir ibadet yükü yüklemiş ama bununla beraber sayılamayacak kadar fazla şifalı, dünya ve ahiret hayatı için faydalı ve bereketli mükâfatları da lütfetmiştir.

Günaydın gazetesi 5.8.1983 tarihinde şöyle bir başlık atıyor: “Fransızlara göre romatizmanın ilacı beş vakit namaz.

Fransız doktorlar, romatizma, bel ve sırt ağrılarından şikâyet eden hastalarına Müslümanlar gibi namaz kılmalarını tavsiye ediyor. Günde beş vakit namaz kılmanın romatizma ağrılarına çok iyi geldiğini belirten doktorlar, namaz kılarken yapılan hareketlerin en iyi jimnastik hareketleri olduğunu söylüyorlar.

Fransız doktorlar, namaz sırasında yere doğru eğilip kalkmanın diz kapaklarındaki ağrıları giderdiğini, secde etmenin ise bilhassa sırt kaslarını geliştirmekte büyük fayda sağladığını dile getiriyorlar.”³

Namaz, kılcal damarların sağlığını koruyor

Bilindiği gibi, hareketin (sporun) sağlaması gereken, ondan beklenen, vücut sağlığına yarayıp katkıda bulunmasıdır. Bunu temin eden şey ise dolaşım sisteminin ve kılcal damarların sağlığının korunmasıdır. Batı ülkelerinde tıp alanında yaş veya yaşlanma kavramı bu açıdan değiştirilmiştir.

Mesela bir kimsenin yaşı 60 ve 70’i aşmış olsa da bunun önemi yoktur. Önemli olan onun damarlarının yaşıdır. Eğer damarları elastikiyetini koruma ve görev yapma bakımından sağlıklı ise bu damar sağlığı, mesela 20 yaşındaki sağlıklı normal bir kimsenin damarlarına eşit ise, o insanın fizyolojik yaşı (takvime göre 70 bile olsa) 20 yaşında sayılmalıdır.

Spor hekimliğinde yapılan incelemeler ve varılan son neticeler ise kılcal damarların sağlığını korumakta, koşu gibi halter gibi boks gibi sert sporlardan ziyade, yavaş olmakla beraber, ahenkli ve tempolu hareketlerin, devamlı yapılmak şartıyla daha şıfalı olduğunu ispat ermiştir.

Nitekim Çinliler zaman zaman televizyon ekranlarına da çıkartılan bir tür yavaş idmanlar yapıyorlar. Hatta şehir halkı bu işi yapmak için sokaklara iniyor, aheste ve fakat ahenkli ağır hareketleri birlikte yapıyorlar.

Görölüyor ki yapılan araştırmalar, varılan neticeler ve uygulamalar bilmeyerek de olsa ister istemez insanlığı, ilim adamlarını İslâm'ın esaslarına yaklaştırıyor.

Namaz tadil-i erkânıyla, ölçölü ve muntazam ağır başlı hareketleriyle tempolu ve ahenkli oluşuyla varılan ilmî neticelere en uygun olacak şekilde kılcal damarların sağlığını korumaya yarayan bir ibadettir.⁴

Namaz bu özelliği ile bütün spor çalışmalarının da üstündedir. Kılcal damarların sağlığının en iyi şekilde korunması demek vücut sağlığının en iyi şekilde korunması demektir. Çünkü kılcal damarların ve o damarların beslediği vücut hücrelerinin ve dokularının yenilenmesi neticesini doğurur. Son gelişmeler ışığında tıpta yapılan en müessir ve kalıcı tedavi şekli ise hücre tedavisidir. Hücre tedavisi ise vücudun bütün organlarının sağlığına kavuşması demektir.

Bu neticeler en verimli olarak ancak namazla elde edilecektir.

Namaz ve varisler

Bacaklarda kan damarlarının aşırı genişlemesi, koyu renk kanla dolup kabarması şeklinde bilinen varis hastalığı halk arasında yaygın olan bir hastalıktır. İstatistiklere göre dünya nüfusunun %10-20'sinde bu hastalık görölmektedir.

Yapılan araştırmalarda, namazın varise karşı insanı koruduğu tespit edilmiştir. Bu konuda araştırmalar yapan Mısır İşkenderiye Üniversitesinden Prof. Dr. Tefvik Avlan, kıyam, rükû, secde ve oturma gibi namaz hareketleri arasındaki insicam, yardımlaşma ve dayanışmada şaşırtıcı sonuçlara ulaştığını söylüyor. Prof Avlan, bilimsel ölçümlere dayanarak, rükû esnasında, ayağın topuk bölgesinde, kanın damar iç çeperine yaptığı basıncın yarı yarıya düştüğünü tespit ettiğini belirtiyor.

Dr. Avlan'ın tespitine göre, secde durumunda ise kan basıncı yok denecek kadar azalıyor. Bu durum, uzun süre ayakta duran kan damarları için tam bir istirahat ve dinlenmedir. Secde konumunda kan dolaşımının yönü ile yer küresinin dönüş yönü aynı oluyor.

Bu durumda kan, ayaktan kalbe, aşağıdan yukarıya olan akışı daha düzenli ve daha kolay olmakta. Bu faaliyet, kanın damarlara olan basıncını, ayakta olan konuma göre % 65 oranında düşürüyor. Bu da insanı varis hastalığına karşı korumuş oluyor.⁵

Secdenin tıbbî açıdan diğer faydaları nelerdir?

Mısırlı Biyolog ve Nükleer Teknoloji Merkezi başkanı Prof. Dr. Muhammed Ziyaüddin Hamid'in araştırma ve incelemesine göre ışın ve radyasyonlara maruz kalan insan, çoğu kere, hücreleri etkileyen ve enerjisini artıran elektromıknatıs ortamında yaşar. Hücrelerin faaliyetleri ile insanın dış dünya ile olan temasını etkileyen bu elektromıknatıs miktarının artması, yani hücrelerin aşırı derecede şarj olması ve bunların vücutta ihtiyaç fazlası birikmesi, hücreleri olumsuz etkileyerek, hücrelerin faaliyetlerinde karışıklıklara yol açar.

Bunun neticesinde insanda, asrın hastalığı olan baş ağrısı⁶, boyun iltihabı, kas gevşekliliği, yorgunluk ve bitkinliğin yanı sıra, unutkanlık ve zihinsel bozukluklar gibi arızalar meydana gelir.

Eğer bu fazla elektromıknatıs dalgaları vücuttan atılmazsa vücutta, kansere yol açan habis urlar oluşur. İnsanın sıhhat ve selameti için bu fazla elektromıknatıs dalgalarının vücudun dışında bir yere boşaltılması gerekir ki insan bu zararlı akımdan kurtulsun. Bunun da en uygun yeri yeryüzüdür, topraktır, Allah’a secde etmektir.

Çünkü secdede alnın yere değmesiyle, vücutta birikmiş olan elektromıknatıs dalgalar toprağa, yere akıyor. Vücut deşarj oluyor. Özellikle secdenin, (emir edildiği gibi) yedi organımız olan, alın-burun, iki el, iki diz ve iki ayak parmakları üzerinde yapılması, bu deşarj meselesini kolaylaştırıp çabuklaştırıyor. Böylece insan da rahatlamış oluyor.

Araştırmada, Mekke’nin coğrafi bir merkez hükmünde olduğu ve Mekke’nin (mıknatısı çeken Kuzey Kutbu gibi) bir cazibeye sahip olduğu ve namazda Mekke’ye (Kible) yönelmede, bu elektromıknatıs akımının, diğer yönlerle nispeten daha iyi boşaldığı ve bunun da Mekke’nin bir sırrı olduğu kayıt ediliyor.

Dr. Ziyaüddin sonuç olarak şunları söylüyor:

“Eğer, habis ur, asabiyet, migren, stres ve halsizlikten kurtulmak istiyorsan secdeye başvurman lazım.”⁷

Allah dostlarının secdeleri nasıldı?

Efendimiz, secdenin ihtiva etmiş olduğu sırlara zaman zaman işaret etmiştir. “Hiçbir kul yoktur ki Allah için secde etsin de Allah onu o secde sebebiyle bir derece yükseltmesin ve yine o secde sebebiyle onun bir hatasını silmesin, bu olmaz.”⁸ buyurmuş, “Âdemoğlu, secdeyi emreden âyetlerden

birini okuyup da secde ettiğinde, şeytan kendisinden uzaklaşır ve ağlayarak şöyle der: ‘Yazıklar olsun bana! Şu adam, secde ile emrolundu ve bu emre uydu. Böylece cenneti kazandı. Secde emrine isyan ettiğim için bana da ateş vardır.’”⁹ Bununla şeytan, secde eden bir kul karşısında duyduğu nedamet ve inkisarı ifade etmiştir.

Secdenin bu mana ve kıymetinden dolayıdır ki Allah’ın has kulları namazın rükünlerinden biri olan secdeye ayrıca bir hassasiyet gösterirlerdi. Allah’a en yakın olunan noktanın secde anı olduğunu bilen bu büyükler onu doya doya yaşamaya ve hissetmeye çalışmışlar, dualar ve gözyaşları ile Rabb-i Rahimlerine içlerini dökmüşlerdir.

Sahabeden Abdullah İbn Ömer bir defasında uzunca namaz kılan bir genci seyretmişti. Çevresindekilere “Bu genci tanıyanınız var mı?” diye sordu. Bir adam onu tanıdığını söyleyince Abdullah (radiyallahu anh) “Eğer onu tanımış olsaydım rükû ve secdesini daha da uzatmasını söylerdim. Zira ben Allah Resûlü’nün şöyle dediğini işitmiştim: Kul namaz için ayaklandığında günahları getirilip başı ve omuzları üzerine konur. Her rükû ve secde edişinde o günahlar dökülürler.”¹⁰

Resûlullah Efendimiz secdede bazen o kadar uzun kalırlardı ki Âişe annemiz kendileri hakkında endişe ederdi. O’nun nakline göre Allah Resûlü (sallallahu aleyhi ve sellem) geceleri on bir rekât namaz kılardı. Bazı rekâtlarda, bizden birinin elli âyet okuyacağı süre kadar secdesini uzatır, başını yerden kaldırmazdı.¹¹

Yusuf İbn Esbat gençlere şöyle nasihat ederdi: “Gençler! Hastalık gelmeden evvel sıhhatinizin kıymetini bilin. Benim şu an en çok gıpta ettiğim kişi secde ve rükûu tam manasıyla yapıp namaz kılan kişidir. Zira ihtiyarlık artık arzu ettiğim şekilde namaz kılmama mani oluyor.”¹²

Said ibn Cübeyr dünyadaki tek huzur kaynağının secdedeki hal olduğunu belirtirken, secdeden başka elinden kaçırdığı hiçbir dünya metainı üzülmeydiğini itiraf ediyordu.¹³

Veyse'l-Karanî (Üveys el-Karnî) kıyam, rükû ve secde halinde ibadet eden mahlûkata özenerek gecelerini kıyam, rükû ve secde ile geçirirdi. Bazı geceler kıyamda durarak sabahlar; bazı geceler rükûa yoğunlaşır, bazı gecelerin sonunu secde ile getirirdi.¹⁴

Ebu Muhammed el-Cerîrî bir gün Cüneyd-i Bağdadi'yi ziyaret etmek istedi. Vardığında namaza durmuş olduğunu görünce beklemeye koyuldu. Cüneyd namazını uzunca kılıyordu. Neden sonra selam verince Ebu Muhammed kendisine “Artık yaşlandın. Bedenin eskisi kadar güçlü değil. Namaz kılarken kendini bu kadar zorlamasan!” dedi.

Cüneyd kendisine “Sus!” diye karşılık verdi ve “Biz bu yolla Allah'ı bulduk. Bu yolda gevşek davranmak bize yakışmaz. Nefse ne yüklersen onu taşır. Namaz, Allah ile kul arasındaki irtibatı sağlar. Secdeye gelince o, Allah'a yakınlaştırır. Bunun içindir ki Hak Teâlâ ‘*Rabbine secde et, O'na yaklaş!*’¹⁵ buyurdu. Her kim Allah'a yakınlaştıran yolu (kurbîyet yolunu) terk ederse, her an O'ndan uzaklaştıran yola girebilir.”¹⁶ hikmetli cümleleriyle cevap verdi.

Namaz vakitleri ve tıbbî sırları

Sabah vaktinin girmesiyle, insan bedeninde kortizon hormonunda bir artış meydana gelir. O yüzden insan, kendini sabahleyin zinde hisseder. Dolayısıyla bu vakit, çalışma, rızık peşinde koşma adına verimliliğin en yüksek olduğu en bereketli zaman dilimidir. Nitekim “Allah'ım, sabah erken kalkan ümmetimin bereketini artır (o vakti onlara mübarek kıl.)”¹⁷ hadisi-i şerifi de bu hakikati dile getirir

Ayrıca bu vakit, sinir sistemi ile adale ve zihinsel faaliyetlere olumlu bir etkisi olan ve onları daha da aktif hale getiren havadaki ozon gazı miktarının en üst oran ve düzeye yükseldiği bir vakittir.

Öğle vaktinde ise sabah kalktıktan yaklaşık yedi saat sonra sabah vaktinin tam aksi bir durum vardır: Vücuttaki kortizon oranı en alt düzeye düşer. İnsan iş ve çalışma etkisiyle yorgun ve bitkin olur. İstirahat etme ihtiyacını hisseder.

İşte bu esnada kılınan öğle namazı yorgun düşen bedene rahatı, kalp ve ruha da huzur ve sükûneti sağlar. Bu arada vücut uyku ve dinlenmeye ihtiyaç hisseder. Burada da sünnet olan kaylûle uykusu devreye girer. Kaylûle uykusuyla vücut tekrar eski güç ve kuvvetine ulaşır. Allah Resulü, “Sahura kalkmayı geciktirmekle oruca karşı, kaylûle uykusuna yatmakla da gece namazına karşı güç kazanın.”¹⁸ diyerek bu uykunun güce güç kattığına ve verimliliğe olan etkisine mucizevi bir şekilde işaret ediyor.

Bilimsel olarak sabit olmuştur ki öğle vaktinde vücut zor bir merhaleden geçer. Bu vakitte vücut, insanı uykuya zorlayan uyutucu kimyasal bir madde salgılar. Vücut bu esnada güçsüz ve uyuşuk olur. Kaylûle uykusuna yatmadığı takdirde bu güçsüzlük gün boyu devam eder.

Kaylûlenin pek çok önemli faydaları tespit edilmiştir. Yapılan araştırmada kaylûle uykusunun bir saatinin, gecenin üç saatine denk geldiği; kaylûle yapan insanların işinde verimi artırdığı, kaylûle uykusuna yatan öğrencilerin diğer öğrencilere oranla %50 daha fazla başarı elde ettiği görülmüştür. Bu nedenle iş verimini artırmak için işçilere az da olsa öğle uykusu (kaylûle) tavsiye edilmektedir.

ABD’deki Harvard Üniversitesi’nde gönüllülere uygulanan, “Görme yoluyla öğrenme yeteneği” araştırması sırasında, gündüz ‘şekerleme yapmanın’ 8 saatlik gece uykusu kadar faydalı olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmacı Sara Mednick,

deneyin sonucu hakkında şunları söylemiştir: “Deneklerden şekerleme yapmalarına izin vermediklerimizin ilerleyen saatlerde performanslarında düşüş oldu. Şekerleme yapıp da rüya görenlerde zindelik ve performans artışı dikkat çekiciydi.”¹⁹

Özellikle sabah namazına kalkmanın yararlarıyla ilgili olarak da şu bilgiler verilmektedir:

Meselâ sabah erken kalkıp sonra yatmamak ve toplam olarak da az uyumak depresyona %70 oranında iyi gelmektedir. İskandinav ülkelerinde bu konuda pek çok araştırma yapılmıştır ve “uyku deprivasyonu” (uykusuz bırakma) bir depresyon tedavisi olarak tıp literatüründe yer almaktadır.²⁰

İkinci vakti ise kanda adrenalinin yükseldiği, kalp ve vücudun daha fazla aktif olduğu bir vakittir. Bu vakit kalp hastaları için tehlikelidir. Vücut organ hareketlerinin pasiflikten aktifliğe geçtiği bu ani değişim, özellikle kalp hastaları için tehlikeli sonuçlara sebebiyet verebilir. İşte ikinci namazı vücut ve kalbi, bu ani hareketi karşılamaya hazırlıyor. Kalp ve beynin çalışmasını dengeliyor.

Burada “Namazlara ve orta namaza devam edin, gönülden boyun eğerek Allah için namaza durun.” ²¹ âyetinin sırrı ortaya çıkıyor. Müfessirlerin çoğunluğuna göre orta namazdan maksat ikinci namazıdır. Allah ikinci namazına dikkat çekiyor. Bu vakitte kılınan namaz, ‘adrenalin’in ani artışı ve pasif halden aktif hale geçişi nedeniyle hızlı çalışmağa başlayan kalbi zorlamadan tedrici olarak çalışmayı sağlıyor.

Akşam vakti kandaki ‘kortizon’ hormonunun oranı düşer. Sabah namazı vaktinin aksine olarak aydınlığın karanlığa dönüşmesiyle vücudun çalışması ve aktifliği azalmağa başlar. Gevşeklik ve uykuya yol açan ‘milatonin’ hormonunun salgısında artış olur ve tembellik baş gösterir. Akşam namazı hareketleriyle vücut enerji alarak pasiflikten aktifliğe geçer ve günü bereketlenir.

Ve yatsı vakti girer. Bu vakit, gün boyu çalışıp yorgun düşen vücudun, karanlığın çökmesiyle çalışmaktan, dinlenme ve uykuya geçiş istasyonu hükmündedir. Bu nedenle Müslüman'ın, günün meşgalesinden tam kurtulması için yatsı namazını geciktirip, namazdan hemen sonra uyuması müstehap sayılmıştır. Müsned'de yer alan bir rivayette Muaz bin Cebel diyor ki “Bir gün Resulullah, yatsı namazını geciktirdi. İnsanlar da Resulullah namazı kıldı ve dışarı çıkmayacak sandılar. Sonra Resulullah: “Bu namazı uyku vaktine kadar geciktirin. Siz bu namazla diğer ümmetlerden üstün kıldınız, çünkü sizden önceki ümmetler bu namazı kılmadı.” buyurdu.”²²

Bizim ufkumuzu açan bütün bu açıklamalarından sonra Dr. Züheyr Raabih şu tespitte bulunuyor:

“Şunu unutmamalıyız ki insanı uykuya iten ‘Milatonin’ hormonunun düzenli bir şekilde salgılanması ile zihinsel ve cinsel duyguların gelişmesi arasında sıkı bir bağ vardır. Bu düzen sayesinde vücut, sabit ve düzenli bir hayat programına tâbi olur. Bu nedenle düzenli bir şekilde ve vaktinde namaz kılmak, insanın günlük hayata uyumunu tam olarak sağlar ve vücut organlarının yapabileceği iş kapasitesini mümkün olan en üst düzeye çıkarır.”²³

Bediüzzaman Hazretleri namaz vakitlerinin hikmetlerini nasıl anlatıyor?

Namaz vakitleri ve bu vakitlerin tayin edilmesindeki hikmetlerle ilgili büyük İslam âlimi Bediüzzaman Said Nursi'nin de orijinal yorumları vardır. Üstad Hazretleri, namaz vakitlerini insan ömrüne benzeterek ikisi arasında şöyle bir bağ kurar:

“Nasıl ki haftalık bir saatin saniye, dakika, saat ve günlerini sayan milleri birbirine bakarlar, birbirinin misalidirler ve

birbirinin hükmünü alırlar. Öyle de; Cenâb-ı Hakk'ın bir saat-ı kübrâsı (büyük saat) olan şu âlem-i dünyanın saniyesi hükmünde olan gece ve gündüz deveranı ve dakikaları sayan seneler ve saatleri sayan tabakat-ı ömr-ü insan (insan ömrünün tabakaları, basamakları) ve günleri sayan edvâr-ı ömr-ü âlem (dünyanın, kainatın ömrünün çağları, devreleri), birbirine bakarlar, birbirinin misâlidirler ve birbirinin hükmündedirler ve birbirini hatırlatırlar. Meselâ:

Fecir zamanı (şafak vakti, sabah namazı), tulûa (güneşin doğuşuna) kadar, evvel-i bahar (baharın başlangıcı) zamanına, hem insanın rahm-ı mâdere (anne rahmine) düştüğü âvânına (zamanlara), hem Semâvat (gökler) ve Arzın (yeryüzü) altı gün hilkatinden birinci gününe benzer ve hatırlatır ve onlardaki şuûnât-ı İlâhiyyeyi (İlahi tecelliler, icraatler) ihtar eder.

Zuhr (öğle namazı) zamanı ise yaz mevsiminin ortasına, hem gençlik kemaline, hem ömr-ü dünyadaki (dünya ömrü) hilkat-ı insan (insanın yaratılışı) devrine benzer ve işaret eder ve onlardaki tecelliyât-ı rahmeti (Allah'ın merhametinin tecellileri, yansımaları) ve füyûzât-ı nimeti (bol nimetler) hatırlatır.

Asr (ikindi) zamanı ise güz mevsimine, hem ihtiyarlık vaktine, hem Âhırzaman Peygamberinin (aleyhissalâtu vesselâm) Asr-ı Saadetine benzer ve onlardaki şuûnât-ı İlâhiyyeyi ve in'âmat-ı Rahmâniyyeyi (rahmeti her şeyi kuşatan Allah'ın nimetleri) ihtar eder.

Mağrib (akşam namazı) zamanı ise güz mevsiminin âhîrinde (sonunda) pek çok mahlûkatın gurubunu (mahlukatın ölümü, göçüp gitmesi), hem insânın vefatını, hem dünyanın kıyamet ibtidasındaki (başlangıcındaki) harâbiyyetini ihtar ile tecelliyât-ı Celâliyyeyi (Allah'ın büyüklük, izzet ve azametinin tecillileri, parıltıları) ifham (anlatma) ve beşeri gaflet uykusundan uyandırır, ikaz eder.

İşâ' (yatsı) vakti ise, âlem-i zulûmat (karanlıklar âlemi), nehâr (gündüz) âleminin bütün âsârını (eserler, izler) siyah kefeni ile setretmesini (örtmek), hem kışın beyaz kefeni ile ölmüş yerin yüzünü örtmesini, hem vefat etmiş insânın bâkiyye-i âsârı (geride kalan eserler, izler) dahi vefat edip nisyan (unutma) perdesi altına girmesini, hem bu dâr-ı imtihan olan dünyanın bütün bütün kapanmasını ihtar ile Kakhâr-ı Zülcelâl'in celâlli tasarrufatını (haşmetli, büyük icraatler) ilân eder.

Gece vakti ise hem kışı, hem kabri, hem âlem-i berzahı (ruhların ölümden sonra gittikleri âlem) ifham ile ruh-u beşer Rahmet-i Rahmân'a ne derece muhtaç olduğunu insâna hatırlatır. Ve gecede teheccüd ise kabir gecesinde ve Berzah karanlığında ne kadar lüzumlu bir ışık olduğunu bildirir, ikâz eder ve bütün bu inkılâbat (inkılaplar, büyük olaylar) içinde Cenâb-ı Mün'im-i Hakikî'nin (asıl nimeti veren Allah) nihayetsiz nimetlerini ihtar ile ne derece hamd ve senaya müstehak olduğunu ilân eder.

İkinci sabah ise sabah-ı haşri (haşır sabahı) ihtar eder. Evet, şu gecenin sabahı ve şu kışın baharı, ne kadar makul ve lâzım ve kat'î ise haşrin sabahı da berzahın baharı da o katiyyettedir.

Demek bu beş vaktin her biri, bir mühim inkılâb başında olduğu ve büyük inkılâbları ihtar ettiği gibi Kudret-i Samedâniyyenin tasarrufat-ı azîme-i yevmiyyesinin (günlük büyük icraatler) işaretiyle, hem senevî, hem asrî, hem dehrî (ebedi), kudretin mu'cizâtını ve rahmetin hedâyâsını (hediyeler) hatırlatır. Demek asıl vazife-i fitrat ve esas-ı ubudiyyet ve kat'î borç olan farz namaz, şu vakitlerde lâyıktır ve ensebdir (daha münasip, en uygun).²⁴

¹ Arslan Mayda, *Sızıntı*, Temmuz, 2001, s. 201-203.

² Müslim, *Müsâfirîn*, 84.

³ *Günaydın Gazetesi*, 5 Ağustos 1983

⁴ Süleyman Arif Emre, *Namaz'ın Hayati Özellikleri*, Kitap Dünyası Yayınları, Konya, 2006, s. 116-117.

- [5](#) www.55a.net sitesinden (*Mevsûatu'l-İ'câzi'l-İlmî fî'l-Kur'âni ve's-Sünne*).
- [6](#) Ağustos 2006'da Türkiye'de yapılan bir araştırmada üç kişiden ikisinin başı ağrıdığı tespit edildi.
- [7](#) www.moheet.com sitesinden (*Şebeketü'l-İlâmi'l-Arabiyye*).
- [8](#) İbn Mâce, *İkâmetü's-Salât* 201, hadis no: 1422, 1423, 1424; Tirmizî, *Salât* 286 hadis no: 388, 389; Nesâî, *es-Sünenü'l-Kübrâ*, 1/242 hadis no: 725.
- [9](#) Müslim, *İman*, 133; İbn Mâce, *İkâme* 70; Ahmed İbn Hanbel, *Müsned*, 2/443
- [10](#) Beyhâkî, *Şuabu'l-iman* 3/165
- [11](#) Buhârî, *Vitir*, 1, *Teheccüd*, 3
- [12](#) Gazalî, *İhya*, 1/149
- [13](#) Ebû Nuaym, *Hilyetü'l-Evliyâ*, 5/272; İbnu'l-Cevzî, *Sıfatu's-Safve*, 3/77
- [14](#) İbn Asâkir, *Târîh-i Dımaşk*, 9/443
- [15](#) Alak Sûresi, 96/19
- [16](#) İbn Hurrat, *es-Salât ve't-Teheccüd*, s. 309.
- [17](#) Ebû Dâvûd, *Cihad*, 78; Ahmed bin Hanbel, *Müsned*, 1/153
- [18](#) İbni Mâce, *Sıyam*, 22; İbn Huzeyme, *Sahih*, 3/214
- [19](#) Sara Mednick, *Take a Nap Change your life*, s. 19-20.
- [20](#) Yusuf Karaçay, *Bir Psikiyatristle Sohbetler*, Zafer Yayınları, İstanbul, 2000, Sayfa:13
- [21](#) Bakara, 2/238.
- [22](#) Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 5/237
- [23](#) Ahmet Altun, *Namazın Sırları*, s. 124-125.
- [24](#) Bediüzzaman Said Nursi, *Sözler*, s. 41-42.

5. NAMAZIN FERDÎ VE SOSYAL HAYATA KAZANDIRDIĞI PRENSİPLER NELERDİR?

Namaz, insanın Yaraticısını hatırlaması, O'nu anması, O'nunla irtibata geçmesidir. Allah'ı zikretmek olan namaz, insanın hem bedenine hem de ruhuna şifadır. Cenâb-ı Hak Kur'ân-ı Kerim'de şöyle buyuruyor: “İşte onlar iman edip gönülleri Allah'ı zikretmekle, O'nu anmakla huzur bulan kimselerdir. İyi bilin ki gönüller ancak Allah'ı anmakla huzur bulur.”¹

Peygamber Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) bir hadis-i şeriflerinde, bağırsak rahatsızlığı çeken Ebû Hureyre'ye, “Kalk, namaz kıl. Namazda şifa vardır.”² tavsiyesi yapmıştır.

Daha önce üzerinde durmuştuk. Elbette ibadetlerde maddi-manevi herhangi bir beklentiye girmek doğru değildir. Esas olan Rabbin rızasını kazanmaktır. Ancak namaz, oruç, hac ve zekât gibi ibadetlerle insan ve toplum hayatı adına birçok hedefin gerçekleşmesi de söz konusudur. Şimdi de bunları inceleyelim:

Namaz günlük hayatımızı disipline eder

Namaz her gün beş vakit olarak belli bir plan ve program dâhilinde ve sürekli yapılan bir ibadettir. Bu durum kişide zamanla bir iç disiplinin oluşmasına sebep olur. Çünkü namazın günün belli saatlerinde kılınması gerekir. Bu şekilde namaz sürekli kılındığı takdirde kişi zamanını disiplin altına alır. Bu durum onda alışkanlık yapar ve o kişi artık disiplin insanı haline gelir. Mesela kişi güne, sabah namazıyla merhaba der. Ardından işine koyulur. Erken saatlerde işine başladığı için zamanı bereketlenir. Öğle saatlerine doğru bir yorgunluk hisseder, ruhu adeta bir teneffüse ihtiyaç duyar. Bu zaman

diliminde öğle namazı bir Hızır gibi yetişir ve onu rahatlatır. Arkasından ikindi, akşam ve derken yatsıyla gün son bulur.

Fethullah Gülen Hocaefendi bu hakikati şöyle dile getirir: “Hayat namaza göre tanzim edilmeli. Namaz bir takvim gibi hayatın her noktasını kuşatmalı. Hayatın gerçek takviminin blokajı namaz üzerine oturtulmalı. Namaz vakitleri köşe taşları olmalı ve sair işler bu köşe taşlarına göre programlanmalı. Eskiler bir iş için sözleştiklerinde “Sabah namazından önce... Öğle namazından sonra” derlerdi. Kur’ân’da da bu espri muhafaza edilir ve pek çok yerde “Namaz kılındıktan sonra... Namaza kalktığınızda... Namaza durduğunuzda”³ gibi ifadelerle ferman buyrulur.”⁴

Cemaatle kılınan namazlarda özellikle imama uyma; müminleri askeri bir disipline kavuşturur. İmam “Allahu Ekber” dediğinde artık, konuşan ve Rabb’e yüksek sesle iltica eden o olur. Müminlere aynı zamanda vekâlet etmiş olur. İmamın tekbirleri bir direktif halinde tüm cemaati oturtur-kaldırır. Bu açıdan cemaatte manevî, ruhî, yüksek ve yüce bir disiplin vardır. İdeal bir cemaatin ve inanmış topluluğun ileri derecede disipline olmuş formlarını ancak günde beş defa kılınan namazda bulmak mümkündür. Şüphesiz bu disiplin her şeyden önce ruhî, fikrî ve manevî bir disiplindir. Diğer bazı disiplinlerin soğukluğu da onda yoktur. Her ibadet hareketi sınımsız bir duygu ve disiplin verir insana. Ve bu hareket, bütün ömür boyu devam eder.⁵

Namaz insanı günahlardan ve kötülüklerden uzaklaştırır

Namaz, kişiyi günahlardan korur, muhafaza eder. İnsanı günah kirlerinden temizleyip pak eder. “Gündüzün iki tarafında, gecenin gündüze yakın saatlerinde namaz kıl! Zira böyle güzel işler, insandan uzak olmayan günahları silip giderir. Bu, düşünen ve ibret alanlara bir nasihattir.”⁶ âyet-i

kerimesi nazil olduğuunda bir sahabi, “Ey Allah’ın Resûlü! Bu hükme ben de dâhil miyim?” deyince Allah Resûlü, “Bu benim bütün ümmetim içindir.” buyurmuştur.

Bediüzzaman Hazretleri’nin ifadeleriyle namaz, Rabbe teslim olma, O’na boyun eğip her türlü ihtiyacını O’ndan isteme ve aynı zamanda O’na günde beş defa hesap verme zamanıdır.

Şimdi düşünelim, bu şuurla günde beş defa Allah’ın huzuruna çıkacak olan kişi günah işleyebilir mi? Yine namaz vesilesiyle günde beş defa Rabbine olan bağlılığını tazeleyen bir mümin, O’nun emirlerine karşı gelebilir mi? İşte “Muhakkak ki namaz, insanı, ahlâk dışı davranışlardan, meşru olmayan işlerden uzak tutar. Allah’ı namazla anmak, elbette en büyük fazilettir. Allah bütün işlediklerinizi bilir.”⁷ âyet-i kerimesi bu hakikati dile getirmektedir.

Mesela öğle namazını kılmış bir insan, ikindi namazının geleceğini düşünerek öğle ile ikindi arasında günahlara girmekten çekinir/çekinmelidir. Aynı şekilde ikindiye kılan bir kimse de akşam namazının geleceğini bildiği için bu arada günaha girmemeye çalışır.

Bu şekilde beş vakit namazını düzenli olarak kılan kimse gün boyu günahattan ve kötülüklerden kendisini uzak tutma cehd ve gayreti içinde olur.

Peygamber Efendimiz bir hadislerinde bu hakikati şöyle dile getirir:

– Sizden birinizin kapısının önünden bir nehir aksa ve bu nehirde her gün beş kere yıkansa, acaba üzerinde hiç kir kalır mı, ne dersiniz?

Sahabi Efendilerimiz,

– Bu hâl, onun kirlerinden hiçbir şey bırakmaz, dediler.

Peygamber Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem),

– İşte bu, beş vakit namazın misalidir. Allah onlar sayesinde bütün hataları siler.⁸

Ayet ve hadislerin bütününden namazda, insanı günahlardan ve kötülüklerden koruyan bir kuvvetin olduğu anlaşılmaktadır.

Namaz Allah’a yakın olmayı temsil ettiği için yüksek düzeyde vefa da ister. Bunun anlamı şudur: Kulun, namaza karşı gösterdiği vefa, özen ve iştihak nispetinde, namaz da ona karşı vefalı olur ve ondaki günaha açılan duyguları ve kötülük hislerini köreltir.

Namaz ağacın yapraklarını dökmesi gibi günahları döker

Namaz, Fethullah Gülen Hocaefendi’nin ifadeleriyle, insanda gerçek manada bir tevbe şuuru meydana getirir. Her ne kadar insan, günde beş defa kavî olarak tevbe etmese bile, onun kılmış olduğu namazlar, fiilî bir tevbe yerine geçmektedir.⁹

Sahabilerden Hz. Ebû Osman anlatıyor:

– Sahabinin önde gelenlerinden, Efendimiz’in “Ehl-i beytimdendir.” diye takdir ve tebci ettiği Selmân-ı Fârisî ile bir ağacın altında oturuyorduk. Bir ara Selman ağacın dallarından birini tuttu, sallamaya başladı. Ağacın yaprakları dökülene kadar salladı. Sonra da bana dönerek,

– Ey Osman! Bunu niçin yaptığımı bana sormayacak mısın, dedi.

Ben de onun bu hareketini anlamadım ve sordum:

– Söyle lütfen! Bunu niçin yaptın, dedim. Bana ağacı yaprakları dökülünceye kadar niçin salladığımı anlattı:

– Bir keresinde Sevgili Peygamberimizle birlikte aynen bu şekilde bir ağacın altında oturuyorduk. Ağacın dallarından birini tutup yaprakları dökülünceye dek salladı ve bana, “Ey

Selman! Bunu niçin yaptığımı bana sormayacak mısın?” buyurdular. O zaman ben de, “Ey Allah’ın Resûlü! Bunu niçin yaptınız?” diye sordum.

Bana şunları söyledi: “Bir Müslüman güzelce abdest alıp sonra da beş vakit namazını kıalarsa onun günahları işte şu ağacın yaprakları gibi dökülür. Arkasından da ‘Gündüzün iki tarafında, gecenin gündüze yakın saatlerinde namaz kıl! Zira böyle güzel işler, insandan uzak olmayan günahları silip giderir. Bu, düşünen ve ibret alanlara bir nasihattir.’¹⁰ âyetini okudular.¹¹

Namaz, huzur ve mutluluk kaynağıdır

Hayatta güzelliklerin yanı sıra hoşlanmadığımız şeylerle de yüz yüze gelebiliriz. Çünkü dünya, bir imtihan yurdu.

İşte böyle durumlarda insanın tek tesellisi başta namaz olmak üzere ibadettir. Namaz dünyevî birtakım zorluklara karşı mümine direnme ve dayanma gücü verir. “*Ey iman edenler! Sabır göstererek ve namazı vesile kılarak Allah’tan yardım dileyin. Muhakkak ki Allah sabredenlerle beraberdir.*”¹²

Ayet-i kerimeden sabır ve namazın, hayatın zorlukları karşısında yıkılmak üzere olduğumuz, bunaldığımız ve bir yardım eline ihtiyaç duyduğumuz anlarda başvuracağımız iki çare olduğunu görüyoruz. Devamlı eda edilen namazla kazanılan irade gücü ve motivasyon sayesinde bela ve musibetlere direnme, öfke kontrolü, nefsin arzularına karşı gelme, insanlardan gelen ve gelebilecek bütün nahoş hareketlere karşı durabilme gücü kazanılır.

Peygamber Efendimiz için şöyle denir: “O bir iş sebebiyle üzülmüş ve hüzünlenmişse hemen namaza kalkardı.”¹³ Çünkü namaz onun için bir huzur kaynağıydı. O, namazla rahatlıyor, namazla kendisini teskin ediyordu.

İnsan; namazı iç dünyasının bir ameli hâline getirebilirse, seven bir insanın sevdiğini görmek için duyduğu aşkı namazın gelmesinde de duyacaktır. Her namaza durduğunda “Keşke bu namaz bitmese...” diyecek, Hz. Hubeyb’in idam edilmeden önceki son isteği gibi gözü hep namazda olacak ve bir namaz insanı haline gelecektir.

Kişinin, namazlarını şuurlu olarak eda etmesi, onun düzensiz hayatına bir düzen, dağınık kalbine bir denge getirir, perişan hislerini ayağa kaldırıp bulanık yönlerine de ışık saçar. O, bu sayede doğru görme, doğru düşünme, doğru konuşma imkânını elde eder. Günde beş defa Rabbin huzuruna gelinip şuurla eda edilen namaz, Allah’ın izniyle bütün bunları insana kazandıracak mahiyettedir. Namaz, bu manaları hem taşır, hem de tekeffül etmiş durumdadır.

Darağacına gitmeden iki rekât namaz

Az önce “Hz. Hubeyb’in idam edilmeden önceki son isteği gibi gözü hep namazda olacak ve bir namaz insanı haline gelecektir” ifadesine yer vermiştik. Sözün burasında Hz. Hubeyb’in başından geçen şu hadiseyi anlatmasak o büyük ruha vefasızlık yapmış oluruz:

Peygamber Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) müşrikler üzerine on kişilik bir keşif birliği hazırlamış ve bu keşif kolunun başına da Hz. Asım ibn Sabit el-Ensari’yi kumandan yaparak göndermişti.

Bu keşif kolu hareket ettiler. Nihayet Mekke ile Usfan arasına geldikleri zaman, Huzayl kabilesinden Beni Lihyan denilen bir kabilenin vadisine geldikleri bildirildi. O kabile halkı yüze yakın okçu birliği ile bunları yakalamak için peşlerinden gittiler. Ayak izlerinin peşine düştüler. Çok iyi iz takip ederlerdi. Nihayet keşif birliğinin konaklamış oldukları bir yere geldiler ve orada keşif birliğinin Medine’den azık olarak yanlarına almış oldukları hurmalardan birinin çekirdeğini buldular. Bunun üzerine;

– İşte bunlar Yesrib hurmalarıdır, dediler ve tekrar Efendimiz'in keşif kolunun izlerini takip ettiler. Sonunda onlara ulaştılar. Hz. Asım ve arkadaşları son noktaya vardıkları zaman yüksek bir tepeye sığındılar. Takipçiler onları çepeçevre kuşattılar ve:

– Size söz veriyoruz, eğer bizim yanımıza inerseniz sizden hiç kimseyi öldürmeyeceğiz, dediler. Bunun üzerine müfrezenin komutanı Asım arkadaşlarına:

– Ben bir kâfirin zimmetine (yani verdiği söze güvenerek yanına) inmem, dedikten sonra:

– Ey Allah'ım, Peygamberine halimizi haber ver, dedi.

Asım ve arkadaşları müşriklerle çarpıştılar. Nihayet müşriklerden yedi kişi Asım'ı oklarla şehit etti. Geriye Hz. Hubeyb, Hz. Zeyd ve diğer bir kişi kaldı. Müşrikler onlara öldürmeyeceklerine dair ahd ve yemin verdiler. Onlara bu ahid ve yemin verilince, bu sahabiler sığındıkları tepeden müşriklerin yanına indiler. Müşrikler mücahitleri ele geçirince, yaylarının kirişlerini çözüp bunlarla sahabileri bağladılar. Bunun üzerine iki mücahidin yanında bulunan o üçüncü kişi - ki o Hz. Abdullah bin Tarık'tır-:

– Bu bir zulümdür, dedi ve onlarla beraber gitmeyi kabul etmeyip direndi. Müşrikler de onu sürüklediler ve kendileriyle gitmesi için hırpaladı ve dövdüler. O da gitmemekte diretti. Bunun üzerine onu da şehit ettiler. Hz. Hubeyb ile Hz. Zeyd'i de götürüp Mekke'de sattılar. Hz. Hubeyb'i Haris bin Nevfelogulları satın aldı.

Hz. Hubeyb, Bedir günü Haris bin Amir'i öldürmüştü. Hz. Hubeyb, Harisoğullarının yanında haram aylar geçinceye kadar esir olarak kaldı. Nihayet onu öldürmeye karar verip ittifak ettiklerinde, Hz. Hubeyb vücut temizliği yapmak için bir ustura istedi. Kadın ona usturayı verdi, daha sonra Müslüman da olan bu kadın o günü şöyle anlatıyor:

– Ben farkında değilken çocuğum Hubeyb’in yanına yürümüş ve onun yanına varmış. Hubeyb de elinde ustura olduğu halde çocuğu dizine oturtmuş. Ben çocuğumu bu vaziyette görünce, Hubeyb onu ustura ile kesecek diye çok korktum. Hubeyb, elinde ustura olduğu halde benim bu korkumu anladı ve:

– Çocuğu öldüreceğimden mi korkuyorsun? Ben bunu asla yapmam, dedi. Zeynep adındaki kadın şöyle diyordu:

– Ben Hubeyb’den daha hayırlı bir esir görmedim. Yemin olsun, bir gün ben onu kendisi demirle bağlı olduğu halde elinde bir üzüm salkımından yerken görmüşümdür. Hâlbuki o zaman Mekke’de bu meyve hiç yoktu. Bu ancak Allah’ın Hubeyb’e ihsan ettiği bir rızıktır.

Nihayet Hz. Hubeyb’i Harem Bölgesi dışında öldürmek için Harem’den çıkardıklarında, Hz. Hubeyb onlara:

– Beni serbest bırakın da iki rekât namaz kılayım, dedi. Sonra namazından ayrılıp onların yanına vardı ve:

– Eğer ölümden korktuğumu zannetmiş olmasaydınız muhakkak namazımı uzun uzun kılardım, demişti.

Böylece Hz. Hubeyb şehit edilme sırasında iki rekât namaz kılmayı adet haline getiren kişi olmuştur.¹⁴

Namaz, kişiyi sosyalleştirir

Sağlıklı bir toplum, sağlıklı fertlerle mümkündür. İnsan toplumsal bir varlıktır. Topluluk hâlinde yaşama onun fıtratının gereğidir. Kur’ân-ı Kerim’de insanın sosyal bir varlık olduğu şu şekilde anlatılır: “Ey insanlar! Biz sizi bir erkekle bir kadından yarattık. Birbirinizi tanıyıp sahip çıkmanız için milletlere, sülâlelere ayırdık. Şunu unutmayın ki Allah’ın nazarında en değerli, en üstün olanınız, takvada (Allah’ı sayıp haramlardan sakınmada) en ileri olandır. Muhakkak ki Allah

her şeyi mükemmelen bilir, her şeyden hakkıyla haberdardır.”[15](#)

Ferdî ve ruhî bir ibadet olduğu kadar, namazın sosyalleştirici bir yönü de vardır. Özellikle farz namazların cemaatle kılınmasının lüzumu, ondaki içtimaî muhtevanın boyutunu göstermesi bakımından önemlidir. İslâm’da camilerin, tarih boyunca Müslüman fertlerin sosyalleşmesinde büyük hizmetleri ve rolü olmuştur. Zira camiler yalnızca fertlerin namaz ibadetlerini ikame etmeleri için inşa edilmiş değildir.

Peygamber Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem), Medine’ye hicret ettikten sonra orada mescidi inşa ettiğinde, Müslümanların bugünkü ifade ile plan ve projeleri, ferdî, ailevî, sosyal ve uluslar arası (diğer kabile ve devletlerle arasındaki ilişkileri adına bütün sorunları mabedde görüşülüyor, istişare ediliyor ve karara bağlanıyordu. Belki daha sonraki yüzyıllara damgasını vuracak olan ilmî faaliyetlerin ve halkaların da merkezi konumuna yükselecekti. İlim ve medeniyetin ilk çekirdekleri, denebilir ki buralarda atıldı. İslâm medeniyetine bir mabed medeniyetidir de denebilir.

Mabed, ibadet edilen yer demektir ama topluca, cemaat halinde ifa edilen ibadet mahalleri, aynı zamanda Müslüman fertlerin sosyalleşmesinde ve içtimai bir şuur edinmelerinde temel fonksiyonlar icra etmiştir. Bu bakımdan namaz, İslâm’da yalnızca bir ibadet değildir. Fertlerin sosyalleşmesinde ve ilk şehir ve kentlerin oluşmasında merkezi bir rol oynamıştır. Bilindiği gibi İslâm’da ilk şehirler, camiler etrafında örgülenmiştir.[16](#)

Namaz cemaat ruhunu geliştirir

İnsanda cemaat ruhunu geliştiren en önemli davranış namazdır. Hatta mezhep imamlarımızdan Ahmed ibn Hanbel Hazretleri cemaati namazın şartlarından sayar. Muhterem

Fethullah Gülen Hocaefendi'nin şu sözleri bizim için teşvik edici olmalıdır: “Ben size sorsam: ‘Hayatınızda cemaatsiz, münferit kaç namaz kıldınız?’ Ondan fazla ise cemaatsiz namazınız, söylemeyin onu, Allah’a (celle celâlühû) karşı ayıptır. O on vakit de ya yolda ya havaalanında ya da uçakta, yani cemaate imkân bulamadığınız yerlerde olmalı.”¹⁷

Cemaat, ahir zamanın eritici ve öğütücü dalgalarına karşı koruyucu bir engel ve siperdir. Ferdî yaşanan bir Müslümanlıkta, pek çok yanlışlıkların olma ihtimaline karşılık, cemaatleşmede bu ihtimal daha azdır. Ayrıca ferdî yaşayanlar, cemaate açılan ve lütfedilen nuranî atmosfer ve iklimlerden mahrumdurlar.

Cemaatte müşterek hareket vardır ve olmalıdır. Ve yine cemaatte istikamet ve isabet şansı daha fazladır. Çünkü elli-yüz insanın tecrübesi ve ortak aklıyla ortaya çıkan netice, makbul olan neticedir. Bu sebeptendir ki Allah (celle celâlühû) cemaat ile beraberdir.

Bununla birlikte cemaatle namaz kılmanın sosyolojik sonuçlarını da görmek gerekir. Her gün beş defa bir araya gelen insanların birbirleriyle kuracakları kalbî bağlar çok önemlidir. Sevinçlerinde ya da kederlerinde bir arada olmaları kuvve-i maneviyeyi artıracak önemli bir unsurdur.

Günümüz insanının en büyük problemlerinden biri onun sosyalleşememesidir. Son zamanlarda, sosyalleşmeyi sadece sinema ya da tiyatroya gitmek zanneden bir düşünce tipi belirginleşmiş ve gelişmiştir. Hâlbuki cemaatle kılınan namazda insanı sosyalleştiren pek çok vesile bulunmaktadır.

Günde birkaç kez namaz dışında bir araya gelmeyi sağlayacak başka bir buluşma sebebi de yoktur. Dinimiz de cemaatle namaz kılmaya teşvik etmektedir. Hz. Ebû Hureyre'nin (radiyallahu anh) rivayet ettiği hadiste Allah Resûlü (sallallahu aleyhi ve sellem) şöyle buyurur: “Kişinin cemaatle kıldığı namazın sevabı; evinde, çarşıda, iş yerinde kıldığı namazından

yirmi beş kat fazladır. Şöyle ki abdest alınca güzel bir abdest alır, sonra mescide gider, evinden çıkarken sadece mescit gayesiyle çıkmıştır. Bu sırada attığı her adım sebebiyle bir derece yükseltilir, bir günahı affedilir. Namazı kıldı mı, namazgâhında olduğu müddetçe melekler ona rahmet okumaya devam ederler ve şöyle derler: ‘Ey Rabbimiz buna rahmet et, merhamet buyur.’ Sizden herkes, namazı beklediği müddetçe namaz kılıyor gibidir.”¹⁸

Abdullah ibn Ömer’in rivayet ettiği hadiste ise “Cemaatle kılınan namaz, ayrı kılınan namazdan yirmi yedi derece üstündür.”¹⁹ buyurur Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem). Hz. Osman’ın (radiyallahu anh) rivayet ettiği hadiste de şu ifadeler vardır: “Kim yatıyı bir cemaat içinde kılsa sanki gecenin yarısını ihya etmiş gibi olur. Kim de sabah namazını bir cemaat içinde kılsa sanki gecenin tamamını namazla geçirmiş gibi olur.”²⁰

Namazın cemaatle edasının çok önemli bir faydası da insanlar arasındaki farklılıkları ortadan kaldırarak herkesin Allah’ın huzurunda eşit olduğunu hissettirmesidir. Âmir-memur, işçi-patron bütün insanlar aynı safta yan yana duracaklar, böylece aradaki bütün duygular izale olacaktır. Hatta etnik düşüncelerin yok olmasının önemli bir çaresi de namazdır.

Fıkhî açıdan bakılacak olursa namazı cemaatle kılmak İslâm’ın önemli şiarlarından biridir. Yani kişinin Müslüman olduğunu gösteren önemli bir alamet ve işarettir. Peygamber Efendimiz’in (aleyhissalâtü vesselâm) bu yöndeki söz ve uygulamalarıyla beraber “Rükû edenlerle birlikte rükû edin.”²¹ âyetine dayanan Hanbelîler ve Zahirîler namazı cemaatle kılmayı farz-ı ayn görürken, Malikiler ve Şafilere bunun farz-ı kifâye olduğunu söylemişlerdir. Hanefilerde ise bu, sünnet-i müekkededir ancak onlardan da cemaatle namaza vacip diyenler olmuştur.²²

Cemaatle kılınan namazlar kişiye kardeşlik duygusu kazandıracağı için toplum içindeki muhtemel sınıf kavgalarının önüne geçilmiş olunur. Çünkü namazda aynı safta fakir-zengin, âmir-memur, âlim-cahil yan yana gelir. Bu durum kişinin her şeyden önce kul olduğu gerçeğini ortaya koyar.

Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) namazın cemaatle eda edilmemesi durumunda insanın en baş düşmanı olan şeytanın bunu fırsat bileceğini ve müminler arasına fitne ve fesat tohumu ekeceğini de şu şekilde ifade etmiştir: “Bir yerleşim yerinde veya çöl, kır gibi bölgelerde en az üç kişi bulunur da oralarda cemaatle namaz kılınmazsa, şeytan onlardaki bu dağınıklığı fırsat bilerek kendilerini kuşatır (onları avucunun içine alır). Zinhar cemaati terk etmeyin! Zira sürüden ayrılan koyunu kurt yer (cemaatten uzak kalan kimseyi de şeytan kolaylıkla ele geçirir).”²³

Namaz, kişiye îsâr duygusunu kazandırır

İslam dininde tek başına hareket etmek makbul bir davranış değildir. Onun insanlara kazandırmak istediği en temel ahlâk esaslarından biri, “başkaları için yaşamak, başkasını kendine tercih etmek” şeklinde özetlenebilecek “îsâr” duygusudur. Bu duyguyu mümine kazandıran en önemli ibadetlerden biri de namazdır.

Günde beş defa omuz omuza aynı kıbleye yönelen insanlar, din hakikatlerinin güzelliklerini paylaşabilmenin yanında zorlukları beraberce göğüsleyebilme melekesini de kazanırlar. Böyle bir cemaatin tek bir ferdi 1 rakamı kadar değer ifade ediyorken beraber hareket etmenin getirdiği bereketle başka bir 1’in gücünü de yanına alarak bir anda 11 oluverir. Bunlara bir kişinin daha ilave edilmesiyle 111 değerine ulaşırlar ki bu, sonsuza kadar böyle devam eder.

Bir kişinin gücü ve kudreti ile 11 kişinin gücü ve kudreti arasında en az on kat fark vardır. Bu sırdandır ki tek tek

ağaçların meydana getirdiği ormanlar yağmur bulutlarını üzerlerine çekerler. Günde beş kez yan yana durup omuz omuza veren, şeytanın aralarına girmesine müsaade etmeyen müminler de birbirlerine perçinleşmiş tuğlalar gibi İslam binasını teessüs ederler.

Bu şekilde Allah'ın huzurunda toplu atan yürekleri toplar sindiremez ve şeytan onların aralarına ayrılık tohumları atamaz. Müminler namazın cemaatle eda edilmesiyle ülkü birliğine ulaşır, birbirlerinin dertlerini paylaşır, sevinçleriyle mütelezziz olurlar. Onlar maddi ve manevi anlamda kolektif şuurla hareket etmelerinin feyiz ve bereketini pek çok defa tecrübe ederler. İnşallah ahiret yurdunda da bu birlikteliğin ve beraberliğin getirdiği feyizleri iliklerine kadar hissedeceklerdir.

Mescitler müminlerin evi gibidir ve bu mübarek mekânlar müminlerce tesis edilecek vicdan medeniyetinin çekirdeklerini barındıran mekânlardır. Bir mescit bağrında ne kadar şuurlu fert barındırıyorsa Allah'ın izniyle o nispette iyiliklere, güzelliklere ve sâlih işlere kaynaklık yapacaktır demektir.

“Allah'ın mescitlerini ancak Allah'ı ve âhireti tasdik eden, namazı gereği gibi kılan, zekâtı veren ve Allah'tan başka kimseden çekinmeyen müminler bina edip şenlendirir. İşte onlar cennete ve bütün muratlarına kavuşmayı umabilirler.”²⁴ âyetinin ifade ettiği üzere mescitler müminlerin Allah'ın rızasını kazanma adına omuz omuza verdikleri mekânlardır. Bu mübarek mekânlarda birleşen basiretli ve fîrasetli müminler oraları şenlendirir, imar ettikleri mescitler ve oralarda hayır adına yapılan her şeyin sevabını Allah'tan bekleyerek dünyevi ve uhrevi arzularına nâil olurlar.

Mescitlere dilbeste olan kimse kıyamette Allah Teâlâ'nın hususi olarak gölgelendireceği yedi sınıf insandan biridir.²⁵ Gecenin karanlığında mescide yürüyenlere Cenâb-ı Hak kıyamet günü ışıltı ışıltı parlayan bir nur ihsan edecektir.²⁶

Gönlünü mescitlere bağlamış müminler, ahiretin kavurucu sıcağında hususi muamele görecek ve o günün şerhlerinden emin olacaklardır. Cenâb-ı Hak, onları o gün yalnız bırakmayacak hususi misafirleri olarak ağırlayacaktır.

Müezzinin namaz çağrısını duyacak kadar mescide yakın ikamet edip de geçerli bir mazereti bulunmadan namazlarını camide kılmayanlar, kâmil manada namazın manasını idrak edememiştir ve böyle kimseler namazın feyiz ve bereketinden de tam manasıyla istifade edemezler.²⁷

Erkenden mescide gidip ezanı bekleyenler abdestleri bozulmadığı sürece sanki namaz kılıyormuş gibi ecir ve mükâfat alırlar.²⁸ Said İbn Müseyyeb bu ecir kaçırmamak için tam otuz sene boyunca okunan her ezanı mescitte dinlemiştir.²⁹ Bunun yanında o, kırk sene boyunca cemaatle namazı kaçırmamış ve yirmi sene boyunca da namaz kılanların ensesini görmemişti. Zira bu yirmi sene müddetince ya imamdı, ya da ilk safta bulunuyordu.³⁰

Cemaatle namaz kılmanın kıymeti

İmam Buhârî ve İmam Müslim'in de hocalarından olan Abdullah el-Karârî (radiyallahu anh) başından geçen şu olayı anlatır:

“Ben cemaati hiç kaçırmazdım. Cemaatle namaz kılmak için her şeyi terk ederdim. Çocukluğumdan beri de cemaate devam ediyordum. Bir gün bir misafir grubu arkadaşım gelmişti. Onlarla ilgilendim. Ağırladım. İzzet-i ikramda bulundum. Nasıl olduysa yatsı namazı için camiye gidip cemaate katılamadım. Misafirlerimi yolcu ettikten sonra Basra'da ne kadar cami varsa hepsini dolaştım. Namazı geciktirmiş bir cemaat aradım. Aradım ama nafile. Hiç kimseyi bulamadım. Bütün camiler ve mescitler kapalıydı. Eve dönmek mecburiyetinde kaldım. Eve geldiğimde Peygamber Efendimizin:

– Cemaatle namaz kılmak, tek başına namaz kılmaya göre yirmi yedi derece sevap kazandırır.” Hadisi hatırıma geldi. O gece yatsı namazını yirmi yedi defa kıldım. Sonra uyudum. Bir rüya gördüm. Rüyamda atlarıyla yarış yapan insanlar vardı. Ben de yarışa katılanlardan biriydim. Atımı ne kadar mahmuzlasam da ileriye gitmiyordu. Atını dörtnala götürenlerden biri bana dönüp:

– Atını yorma bize yetişemezsin, dedi. Ben de:

– Niçin, diye sordum. O süvari bana:

– Biz yatsı namazlarımızı cemaatle kılanlardanız. Sen ise tek başına kıldın, dedi. Uykumdan uyandım, çok mahzun oldum. Bu rüyam beni hep hüzünlendirir.[31](#)

Sahabe Efendilerimiz cemaatle namaz kılmanın ne denli önemli olduğunu şöyle ifade etmektedirler: “Biz cemaatten geri kalıp gelmeyenlerin sadece nifakı malum münafıklar olduğunu biliyoruz. Hatta hasta olan bir kimse, iki kişinin yardımıyla cemaatte birinci safa getirilirdi.”[32](#)

Cemaatle namaz kılmanın önemi ve kazandırdıkları ile ilgili olarak şu hususları da kaydetmek yerinde olacaktır:

Cemaatle namaz kılmak, mümine Allah Resûlü’ne ve ashabına uyma noktasında kuvvetli bir tesir yapar. Asr-ı saadette Müslümanların bulunduğu hali hissettirir. Onların yolundan gitme istikametindeki arzu ve isteği artırır. Namaz kıldırın imama, namaz kıldırması hasebiyle Efendimiz’in makamını hatırlattığı gibi cemaate de Efendimiz’in arkasında namaz kılan sahabîleri hatırlatır.

Allah yolunda saflar halinde Allah’ın ismini âlemin her tarafına duyurmak için canla başla koşturan insanları hatırlatan cemaatle namaz, aynı zamanda ilk safta yerini almak ve ilk tekbire yetişmek manasında Allah’a itaate çağıran önemli bir davettir.

Müslümanlar arasında birlikte yaşama ahlâkını her daim canlı tutan cemaatle namaz kılmak, aynı zamanda insanların kaynaşıp tanışmalarına, ihtiyaç içindeki insanlara yardım eli uzatmaya, hasta olanları ziyaret etmeye de önemli bir vesiledir.

Cemaatle namaz, imamın kıraati sesli olarak gerçekleştirdiği namazlarda cemaatin, Kur'ân okumalarını güzelleştirmelerine yardım eder. Evde veya çarşıda tek başına kılındığında geçiştirilme ile karşı karşıya kalan sünnet namazlar cemaatle eda edildiğinde genel olarak ihmal edilmez.

Eşitliğin, omuz omuza vermenin hissedildiği cemaatle kılınan namazlarda insanlar arasında sevgi ve ülfet duyguları gelişir.

İlk safta bulunmanın,³³ safları düzgün tutmanın, saflar arası boşlukları doldurmanın,³⁴ namaz kılmak için evden mescide yürümenin³⁵ mümine vereceği sevaplardan ancak cemaatle namaz kılarak faydalanmak mümkündür. Kalbi mescidlerde asılı olan müminlere Allah'ın gölgesinden başka hiçbir gölgenin bulunmayacağı Kıyamet gününde verilecek ikram olan “Allah'ın gölgesi altında bulunma”³⁶ nimeti de namazı cemaatle kılmanın bir sonucudur.

Yatsı ve sabah namazlarını cemaatle kılan kimseye verilecek “gecenin yarısını veya tümünü ihya etmek, ibadetle geçirmiş olmak” sevabı da namazı cemaatle kılmakla mümkündür.³⁷ Sabah namazını cemaatle idrak etmenin Allah'ın koruması altında olmayı netice vereceğini bildiren nebevî müjdeye hak kazanabilmek de namazı cemaatle kılmakla gerçekleşebilir.³⁸ Cehennemden ve münafıklıktan uzak olmayı sağlayan namazın, kırk gün boyunca ilk tekbiri kaçırmayan insan için söz konusu olması da cemaatle namazın önemini anlatır.³⁹

Mescide erken gelmek pek çok sevabı kazandırmaya vesiledir.⁴⁰ Bunun yanında onun insana sağlayacağı bazı faydalar da vardır. Mescidde namazı bekleyen kimsenin namaz kılmış gibi sevap kazanacağı müjdesi,⁴¹ seccadesi üzerinde beklediği müddetçe meleklerin ona dua etmesi,⁴² namazı beklemenin sınır boylarında nöbet tutanın kazanacağı sevap ölçüsünde karşılık bulacağı ve hataların silinip derecenin yükseltilmesine vesile olacağı haberi,⁴³ emekleyerek veya kur'a çekilerek dahi olsa insanların ilk safta yerini almasının değerine ve önemine teşvik eden hadis,⁴⁴ ezan ile kamet arasında yapılacak duanın geri çevrilmeyeceği müjdesi,⁴⁵ mescide zamanında gelmekle mümkün olabilecek olan sekine ve vakar ile mescide girmeyi teşvik eden hadis⁴⁶ bu faydalardan birkaçıdır.

¹ Ra'd, 13/28.

² Ahmed ibn Hanbel, *Müsned*, 2/390.

³ Bkz.: Maide, 5/6.

⁴ M. Fethullah Gülen, *Kırık Testi*, s. 43.

⁵ Süleyman Bosnalı, *Dinimin Direği Namaz*, s. 58.

⁶ Hûd, 11/114.

⁷ Ankebut, 29/45.

⁸ Buhârî, *Mevâkit* 6.

⁹ M. Fethullah Gülen, *Prizma*, 3/43.

¹⁰ Hûd, 11/114.

¹¹ Buhârî, *İman* 39.

¹² Bakara, 2/153.

¹³ Ebû Dâvûd, *Salât* 312; İbn Hacer, *Fethu'l-Bari*, 1/211

¹⁴ Buhârî, *Meğazi*, 10.

¹⁵ Hucurât, 49/13.

¹⁶ Süleyman Bosnalı, *Dinimin Direği Namaz*, s. 60-61.

¹⁷ Fethullah Gülen, *Kırık Testi*, s. 46.

- [18](#) Buhârî, *Ezan*, 30; Ebû Dâvûd, *Salât* 48
- [19](#) Müslim, *Salât*, 272, *Mesâcid* 249; Tirmizî, *Salât* 161
- [20](#) Müslim, *Mesâcid*, 260.
- [21](#) Bakara, 2/43.
- [22](#) Hasan Darcan, *Genç İnsan ve Namaz*, s. 79-80.
- [23](#) Ebû Dâvûd, *Salât* 46; Nesâî, *İmâme*, 48; Hâkim, *Müstedrek*, 1/330
- [24](#) Tevbe, 9/18
- [25](#) Bkz.: Buhârî, *Zekât*, 16, *Rikak*, 24, *Hudûd*, 19; Müslim, *Zekât*, 91
- [26](#) Bkz.: Taberânî, *Mu'cemu'l-Evsat*, 1/257; *Mu'cemu'l-Kebîr*, 5/86; Kuzâî, *Müsnedü's-Şihâb*, 1/440 (754)
- [27](#) Bkz.: Abdürrezzâk, *Musannef*, 1/497; İbn Ebî Şeybe, *Musannef*, 1/345
- [28](#) Bkz.: Buhârî, *Vudû*, 34
- [29](#) Ebû Nuaym, *Hilyetü'l-Evliyâ*, 2/162
- [30](#) Bkz.: Abdülhalim Mahmud, *İmamu't-Tâbiîn*, s. 46 (Daru'l-Maarif, Kahire, 1996)
- [31](#) Mizzî, *Tehzîbu'l-Kemal*, 19/134. Benzer hâdiseler için bkz.: Ebû Nuaym, *Hilyetü'l-Evliyâ*, 6/184/185
- [32](#) Müslim, *Mesacid*, 256.
- [33](#) Bkz.: İbn Mâce, *İkametu's-Salât*, 51
- [34](#) Bkz.: İbn Mâce, *İkametu's-Salât*, 50
- [35](#) Bkz.: Buhârî, *Cemaat*, 9
- [36](#) Bkz.: Buhârî, *Zekat*, 15
- [37](#) Bkz.: Müslim, *Mesacid*, 260
- [38](#) Mübarekfûrî, *Tuhfetu'l-Ahvezî*, 6/319; Ali el-Müttakî, *Kenzu'l-Ummal*, hadis no: 19301, 7/367
- [39](#) Bkz.: Tirmizî, *Salât* 178
- [40](#) Bu durum, hadislerde “intizârü's-salât” şeklinde ifade edilir. Mesela bkz.: Müslim, *Tahâret*, 14
- [41](#) Müslim, *Mesacid*, 275
- [42](#) Buhârî, *Mesacid*, 28
- [43](#) Müslim, *Tahâret*, 14
- [44](#) Buhârî, *Ezan*, 9, *Cemaat*, 4
- [45](#) Ebû Dâvûd, *Salât* 35
- [46](#) Buhârî, *Ezan*, 20

6. NAMAZIN RUHÎ HAYATA KAZANDIRDIĞI ESASLAR NELERDİR?

Daha önce de ifade ettiğimiz gibi namaz, en hayati kulluk borcudur. Bu borcu yerine getiren bir müminin gönlü huzura kavuşur. Ruh dünyasında borcunu ödemiş olmanın rahatlığını yaşar.

Bunu günümüzde pek çok psikolog ve psikiyatrist de ifade etmektedir. Bu konuda Batı’da olduğu gibi ülkemizde de tanınmış olan meşhur araştırmacı Dr. Alexis Carrel, namazın insana kazandırdığı ruhi kazanımlar üzerinde çeşitli araştırmalar yapmıştır. Şimdi sözü Carrel’e bırakalım:

“Diyebilirim ki namaz, günümüze kadar bilinen kuvvet ve hareket kaynaklarının en büyüğüdür. Ben şahsen doktor olmam nedeniyle, tedavi ettiğim hastalar üzerinde bunun birçok örneklerini gördüm. Nice hastalar gelmiştir ki ben onların tedavisinde başarısız kalmışımdır. Tıp, acz ve teslimiyetinden dolayı işten el çekince, bu işe namaz derhal müdahale etmiş ve kısa zamanda onları iyileştirmiştir.

Namaz, âdeta radyum ışınları saçan bir maden gibi enerji ve hareket kaynağıdır. İnsanlar, yeteri kadar hareketlerini sağlayacak kuvvet bulamadıkları zaman, sınırlı olan faaliyetlerini namazla çoğaltmaya çalışırlar. Biz, namaz kıldığımız zaman kâinata hâkim olan büyük bir kuvvetle ilişki kuruyoruz. Sızlanarak O’ndan kendi nezdinden bize bir ışık ve nur vermesini istiyoruz. O’nunla hayatın sıkıntılarına karşı yardım istiyoruz.

Hatta diyebilirim ki yalnız bu yalvarış dahi, tek başına bize kuvvet ve hareketimizi iade etmeye yeterlidir. Zira Allah’a yalvarış ve yakarıшта bulunan hiç kimseyi gösteremezsiniz ki o

yalvarışlar kendisine en güzel sonuç olarak dönmüş olmasın.”¹

Namazın en büyük meyvesi Allah’a yönelmeyi sağlamasıdır

İbadetlerin yapılış gayesi Allah rızasını kazanmaktır. Bununla beraber her ibadetin bazı semereleri ve kazandırdıkları vardır. Oruç nefsi, zekât da malı temizler. Hac ile mağfîret vacip olur. Allah’ın Cennet karşılığında satın aldığı nefis, cihad ile Allah’a teslim olur. Namazın en büyük semeresi ise kulun Allah’a yönelmesi, Allah’ın da buna karşılık kula teveccühünde bulunmasıdır.

Kulun namazda Allah’a yönelmesinde neredeyse bütün ibadetlerde olan semereler bulunur. İşte bu yüzden Allah Resûlü Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) “gözümün nuru” diye başka bir ibadeti değil, sadece namazı belirtmiştir. Bu hadisle Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) namaza girince gözünün gerçek aydınlığa kavuştuğunu ifade etmiştir.

Namazda insan sadece vücuduyla kibleye yönelmez, bütün benliği, kalbi ve ruhu ile Allah’a yönelir. Bedeninin ve yüzünün kiblesi Kâbe, kalbinin ve ruhunun kiblesi ise Kâbe’nin Rabbi Allah’tır. Allah’la beraber bulunmanın insana verdiği/vereceği haz namazda gizlidir. Kul olmanın şuurunu insana hissettiren en büyük ameldir namaz. Kul ne ölçüde Allah’a yönelebilirse Allah da ona o ölçüde yönelir.

Kulun namazda Allah’a yönelmesinin üç mertebesi üzerinde durulur ve bu üç mertebe tamamlanınca namazın hakkı verilmiş olur:

1. Kulun kalbine yönelerek onu muhafaza etmesi, şehvet hastalıklarından ve vesveselerden, namazın sevabını götürecek veya eksiltecek tehlikelerden kalbi uzak tutması.

2. Kulun her an Allah'ın kendisini murakabe ediyormuş gibi O'na yönelmesi ve sanki O'nu görüyor gibi ibadet etmesi.

3. Kulun, Allah Kelam'ının manalarına yönelmesi, namazı bir ibadet değil bir ubudiyet olarak anlaması, yani namazın her anını O'nunla beraber geçirmesi, namazı huşu ve itminan içinde hakkını vererek yerine getirmesi.

Namaz bu mertebelerin hepsini ihtiva ettiği ölçüde Allah da insana o derecede yönelecek ve “Kulum!” diyecektir.

Namazın sırrı, kalbin Allah'a bütün haliyle yönelmesi ve insanın bütün varlığıyla Allah'ın huzurunda teslim olmasıdır. Kul, namazda Allah'tan başka hiçbir şeyle meşgul olmamalıdır. Kalb, Allah'ın huzurunda bulunduğunu duymalıdır. Kudsi bir hadiste şöyle denir: “Ey Ademoğlu! Seni kendim için yarattım. Bütün mahlûkatı da senin için yarattım. Senin üzerinde olan hakkım için, Seni kendisi için yarattığımı (yani beni) bırakıp da senin için yarattığım şeylerle meşgul olma!”² Evet, namaz, insanı Allah'a yaklaştıran, O'nu sevmeye ve O'nunla ünsiyet kurmaya götüren en kestirme bir vesiledir.³

Namazın en önemli kazançlarından biri de kulun övgüye layık bir makama mazhar olma lütfudur. Şu âyet bu hususu ne güzel anlatır: “Gecenin bir bölümünde de uyanıp kalk ve sana mahsus olmak üzere, nâfile namaz kıl; ola ki bu sâyede Rabbin seni övgüye değer bir makama ulaştırır.”⁴

Namaz, yalnızlık hissine en etkili çaredir

Diğer taraftan namaz, yalnızlık psikolojisine de çaredir. İnsanların birbirinden isteyerek veya istemeyerek uzaklaştıkları ve ferdiyetçiliğin giderek hâkim olduğu bugünkü medeniyetin bir hastalığı da yalnızlık hissidir. Namaz ferden veya cemaatle kılındığı zaman her iki halde de insanın yalnızlık hissini en az günde beş kere giderebilmektedir.

Çünkü o, yalnız kılındığı halde insanı Allah'ın huzuruna götürmekle, insana yalnız olmadığını hatırlattığı gibi, cemaatle kılındığı halde insanı yine hem Allah ile karşı karşıya getirmekle, hem de diğer insanlarla bir arada bulundurarak yalnızlık hissini gidermektedir.⁵

Esasen psikiyatristler de dert açacağımız şahsı seçmemizi bize tembih ederler. Çünkü her şahsa dert açılması mümkün değildir. Kendisine dert açılan adamın doktor, kanun veya din adamlarından biri olması da şart değildir. Asıl mühim olan, bu şahsın duyan, anlayan ve yardım eden biri olduğunu hissetmektir.

Bu durumda işiten, gören ve her işin sahibi, bütün hayrın yed-i kudretinde olduğu Allah'a iltica eden nasıl olur? İnsan namaz kılınca bütün bu hastalıklardan kurtulmuş olmaz mı?

Sir Thomas Arnold'un namazdan şöyle bahsettiğini görüyoruz: “Allah'a ibadetin bu muntazam farızası, dini hayatlarında Müslümanları gayrimüslimlerden tefrik eden en büyük işaretlerdendir. Çoğu zaman, seyyahlar ve başka kimseler, İslam ülkelerinde namazın eda keyfiyetinin ruhlar üzerindeki tesirini uzun uzun düşünmüşlerdir.”⁶

Kolin isimli sonradan Müslüman olan bir İngiliz, gemi ile Mağrip'teki Tanca şehrine sefer yaptığında büyük bir fırtına kopar ve gemi batma tehlikesi ile karşı karşıya kalır. Yolcular, eşyalarını denize atmaya, kaçışmaya başlarlar, korku ve endişeden ne yapacağını şaşırırlar. Tam o sırada, Müslümanlar, tek saf halinde durarak tekbir, kelime-i şهادet ve tespih getirirler.

Kolin onlardan birine, ne yaptıklarını sorar. Cevaben der ki: “Allah'a namaz kılıyoruz...” Yine sorar: “Bu geminin batmaya yüz tutması sizi hiç endişelendirmiyor mu?” “Hayır”, cevabını alır. “Biz öyle bir Allah'a namaz kılıyoruz ki bütün iş yalnız O'nun kudretiyledir; isterse diriltir, isterse öldürür.” O

korkutucu anda bile Müslümanların kendilerini Allah'ı yanlarında hissetmelerinden etkilenen Kolim, daha sonra İslam'ı tetkik eder ve bu hâdisi neticede onun hidayete ulaşmasına vesile olur.⁷

Namaz endişe ve stresi azaltır

Namaz keder ve sıkıntıları tedavi eder, endişeleri de azaltır. Namaz, mutluluğun, mutmain bir kalbe sahip olmanın ve zihin ferahlığının en büyük sebeplerindendir. Peygamber Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) kendisini tedirgin eden bir problemle yüz yüze geldiğinde namaza sığınır. Bir iş, Allah Resûlü'nü sıktığı zaman o namaza yönelir ve müezzini Bilâl Efendimize de ezanı kastederek “Bizi rahatlat ey Bilâl!” derdi.⁸ Bu sözleriyle Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem), namazın insanı rahatlattığını, sıkıntılarını ve kederlerini Allah'a açarak, O'na yalvararak rahatlayacağını bildirmekte, stres gibi günümüz hastalıklarından da kurtulmada namazın etkili tedavi yöntemi olduğunu göstermektedir.

Evet, sıkıntı ve kederlerin hüznlendirdiği mahzun gönüllerin rahatı namazdır. Korkuyla kaplanmış bir kalbin rahatlayacağı makam namazdır. Göğsü daralan ve gönlü muzdarip olan kimsenin saadeti namazda gizlidir. Rabbimiz ne güzel buyurur: “Onların bu kabil iddialarından ötürü senin canının sıkıldığını çok iyi biliyoruz. Ama sen Rabbin hamd ile tenzih et ve secde edenlerden ol. Sana ölüm gelip çatıncaya kadar da Rabbine ibadet et!”⁹

Namaz en iyi bir dost iken bir insan nasıl yalnızlıktan şikâyet edebilir ki? Kendini zikredene ve dua ile yalvarana Allah en büyük enîs iken insan nasıl yalnızlıktan şikâyetle bulunabilir ki? Namazı huşu ile kılanlara, o ağır gelmez. Namaz kime ağır geliyor ve “bir an önce kılayım da rahatlayayım” diyorsa o kılınan namaz eksik demektir.

Amerikalı meşhur psikiyatr Henry Link, psikolojik hastalıkların ana sebebinin imansızlık olduğunu tespit etmiş, kendisi imana dönmüş ve hastalarını da iman etmeye çağırmıştır. Henry Link “Dine Dönüş” adlı eserinde bu konuda: “Nasıl ki ilk defa ilim beni dinden uzaklaştırdı ise sonra da yine ilim beni tekrar dine yöneltti.” diyerek, dinin hastalarını iyileştirdiğini, hastalarını ibadethanelere gitmeye teşvik ettiğini anlatmaktadır.

Link, dinin psikolojik bakımdan insana getireceği faydaları açıklarken de şunları söyler: “Dolayısıyla şunu ifade etmek isterim ki; önemli olan, benim toplumdan bir fert olarak dine dönüşüm değildir. Asıl önemli husus, psikoloji ilminin böyle bir dönüşün sebeplerini keşfetmiş olmasıdır. Çeşitli ilimler, insan topluluğuna birçok değerler kazandırmış olabilir. Ancak fert ve topluma iç huzuru getiren, hastaya iyileşme ümidi verip onu rahatlatan, ailelerin gönlüne sağanak sağanak mutluluk ışıkları yağdıran yegâne unsur imandır.”¹⁰

Bir Alman filozofu olan Leibniz de “Ruhî sıkıntıyı veya tedirginliği gidermek için insan akıl yoluyla Allah’a inanmalı. Çünkü bu sıkıntı, öncelikle şüpheden doğar, şüphe de kalbin parçalanmasına sebep olur.”¹¹ demektedir.

Alexis Carrel de aynı konuda şunları ifade eder: “Biz bugün psikolojik sıkıntıların artış sebebi olarak maddi değerlerin manevi değerlerin önüne geçmesini gösterebiliriz. Maddî hayata düşkünlük, insanlığa mutluluk getirmediği gibi kişinin psikolojik rahatsızlığa yakalanmasını önleyememiştir. Çünkü inançsızlık insanı manevî uçuruma sürükler.”¹²

Günlük hayatta ferdî, toplumsal ve tabiat olayları insanın psikolojik yapısı üzerinde birçok tesirler meydana getirmektedir. Bu olaylar insanın psikolojisini ister istemez etkilemektedir. Namaz ise kaygı ve stresi azaltmaktadır. İnsanın namazda, huzur ve teslimiyetle Allah’ın (celle celâluhû)

huzurunda duruşu, hayatın getirdiği sıkıntılarından tamamen soyutlaması, insanın ruhuna sükûnet ve huzur verir.

ABD’de Pensilvanya Üniversitesi Tıp Merkezi uzmanı Prof. Dr. Newberg tarafından, namaz kılan ve dua eden bir grup Müslüman üzerinde yapılan araştırmaya göre huşu içinde yapılan dua ve teemmül esnasında alında, beynin ön bölgesinde karar alma mekanizmasının bulunduğu ‘Frontal Lobe’ adı verilen kısımda kan miktarı belirgin bir şekilde artıyor.

Duygusal, etki-tepkiyle ilgili kararlar burada alınıyor. İnsandaki kompleks hissi ve davranış becerileri burada öğreniliyor. Araştırma sonuçlarına göre düşünce, tefekkür ve Allah’a yönelme anında insan kendini Allah’a daha yakın hissediyor, yüce duygular taşıyarak huzur ve sükûn buluyor.¹³

Namaz, bir nevi psikoterapidir

Namaz kılan insan, Allah’ın huzurunda okuduğu Fatiha’da verdiği “Yalnız sana kulluk eder ve yalnız senden yardım dileriz.” sözünü, şuur altında yavaş yavaş geliştirerek ahlâkî yapısını bu söze uygun hale getirmeye başlar. Bunu fark etmese de bu sözü tekrarladıkça, manasını düşündükçe bu onun ruhuna yerleşir.

Bu olay başlangıçta kişiyi zorlamakta, fakat daha sonradan davranışlarına ve alt benliğine yerleşerek ahlâkî yüceltmektedir. Kişinin kişisel gelişimini tamamlayarak onun olgun insan olmasını, Rabbi karşısındaki konumunu hatırlamasını sağlamaktadır.

Namazı şekil olarak da olsa kılanlar, secdeye kapandıkları için gururlarını kırarlar. Kişisel gelişim açısından en tehlikeli hastalık gururdur ve bütün kavgaların, nefretlerin temelinde, bu hastalık yatar.

Kişinin şahsî gelişiminde önemli bir nokta vardır. Örneğin kişi üzgün bir ruh halindeyse böyle bir kimsenin genelde

omuzları düşüktür, başı öne eğiktir, sesi kısalmıştır ve muhtemelen ağlamaklı bir haldedir. Bu kişiye onu mutlu etmek maksadıyla vücut duruşunu değiştirmesi söylendiğinde bundan ruh hali de etkilenir. Bunun için ondan omuzlarını dikleştirmesi, kafasını yerden kaldırması ve istemeyerek de olsa gülümsemeye çalışması istenir ve sonuç çoğu kere şaşırtıcıdır. Birkaç dakika öncesine kadar mutsuz ve umutsuz olan bu insan şimdi farklı bir ruh halindedir.

Aynı şekilde namazı, bir ibadet ciddiyeti içinde devam ettirenlerin gururları gibi ruh halleri ve düşünce biçimleri de secdeye her vardıklarında belirli bir düzene girer. Kişinin bunun şuurunda olması istenilen bir durumdur ama bunun idrakinde olmayanlara da namazın ve secdenin faydası vardır. Gururlu insan secdeye varmayı sevmez, ama secde insanı tevazuya alıştıır.

Namaza durmadan önce mutsuz olan bir kişi namaz esnasında hareketleri tam olarak yerine getirirse sırf vücut duruşunu değiştirmekle ruh halini değiştirebilecektir. Ellerini açıp dua ettiğinde ise kendisini rahatsız eden şikâyetlerini Rabbine (celle celâluhû) arz ettiğı için (daha doğrusu içini döktüğü için) rahatlayacaktır.

Sırf bu açıdan bile namaz bir nevi psikoterapidir, insanı psikolojik olarak rahatlatır, mutlu eder ve en önemlisi de Hak katındaki acizliğini hissettirerek, dünyaya gönderiliş gayesini hatırlatarak “Madem Allah var, gam ve kedere de gerek yok o zaman.” dedirtir.

Namaz, hayatın zorluklarına karşı insana psikolojik güç verir

Namaz ve onu en güzel eda yeri olan camilerde cemaatle kılmak, günümüz insanı için her zaman olduğundan daha fazla bir öneme sahiptir. Çünkü durmak bilmez bir koşturmaca yaşıyoruz. Ne kadar çok iş yaparsak yapalım,

yapamadıklarımız çoğunlukta oluyor ve hayatın hızına yetişemiyoruz. Bütün bu yoğunlukta kendimizi dinleme fırsatımız hiç olmuyor. Üstelik hayatın sayısız risk ve tehlikeleri her yanımızı kuşatmış durumda. Kendimizi çoğu kez bir kiskacın arasında hissediyoruz.

Anlaşılmadığından yakınıyor herkes. Herkes streten şikâyetçi ama stresi aşabilmek bütün insanlar için aynı derecede kolay değil. Güvenli ve huzur verecek bir liman arıyoruz aslında. Sığınabileceğimiz ve şartsız sevgi ve ilgi bulabileceğimiz, bize yakın ve bizi anlayacak, kusurlarımızı yüzümüze vurarak bizi reddetmeyecek, ikiyüzlülük ve yalanın olmadığı bu liman hemen yanı başımızdaki namaz ve onun en güzel eda yeri camilerden başkası değil aslında.

Allah’a yakın olduğunu hisseden kişi, sorunlar karşısında daha güçlü ve umutlu olarak hayata bakar. Bunaldığımız anda namaz kılarak kendimizi anlatacağımız, içimizi dökeceğimiz, yüce Mevla ile yakınlaşacağımız bu dingin ve huzurlu atmosfer, bütün sorunlarla başa çıkmamızda adeta bir klinik fonksiyonu görmektedir.

Böyle bir vasıta ile sıkıntı ve stresle başa çıkabilmek, inanan bir ferdin önemli bir avantajı olarak görülebilir. Nitekim strese açık olmada olduğu gibi başa çıkabilme konusunda da kişilik donanımı etkili bir role sahiptir.¹⁴ Ayrıca bir imamın arkasında cemaatle namazını kılan Müslümanlar, yanlış ve eksik ibadet etme endişesi ve stresi yaşamazlar.¹⁵

Psikiyatrist Malik Babikir Bedri, bir bayan hastasını camiye ve cemaate yönlendirerek onu tedavi etmeye başarmış. Bu hastanın derdi, artık kâğıtları biriktirme ve ibadetlerini uzun ve yorucu bir biçimde tekrarlamak imiş. Öyle ki günlük namaz ibadeti için her gün saatlerce zaman harcarmış. Psikoloji bilimi bunu “obsesyonel nevroz” olarak adlandırır. Bedri hastasının durumunu şöyle anlatmaktadır:

“Namazını bitirir bitirmez kaç rekât kıldığı konusunda şüpheleniyor ve aynı namazı yeniden kılmaya başlıyordu. Bu süreci genellikle fiziken yorulup güçsüz düşünceye kadar tekrarlıyordu. Kâğıt biriktirme huyunun kendisine zararı dokunmadığını fakat namaz kılariken karşılaştığı güçlükten kurtulmak istediğini söylemişti. Gerçekten onu ilk gördüğümde mükemmel bir namaz kılmak için kendi keşfettiği başarısız ritmik davranışlarını tekrarlıyordu.”

Bedri, klasik psikolojik tedavi tekniklerinin hiçbirinin hastayı iyileştirmeye yetmediğini, bu nedenle hastanın dini inanç ve davranış duyarlılıklarını esas alarak hastayı cemaatle namaza yönlendirip sonuçta başarı sağladığını şu sözlerle aktarmaktadır:

“O ilk olarak psikoanalitik kökenli Sudanlı bir psikologa görünmüştü. Sonuç olumsuzdu. Müracaat ettiği bir psikiyatrist elektrikli uyku tedavisi dahil her türlü yöntemi uygulamış, fakat obsesyonel ritüellerde hiç bir iyileşme görülmemiştir. Ben ilk olarak, klasik davranış tedavisini, nefret ettirme ve sistematik duyarsızlaştırma tedavilerini uyguladım, fakat sonuç hayal kırıcı idi.

O zaman anladım ki obsesyonel nevroz, tedavisi güç bir rahatsızlıktı. Bununla ilgili en etkili davranışsal tekniklerden birisi yoğun anksiyeteye rağmen hastayı ritüellerini yapmaktan alıkoyarak hapsedmekti. Yani el yıkama obsesyonel rahatsızlığı olan bir kişiyi hiç suyun akmadığı bir odaya kapatmaktı. Fakat hastamı namazını kılmasından alıkoyabilir miydim? Bunu ne ben, ne hastam, ne de genelde toplum kabul edebilirdi.

Ona, namazlarını bir imamın arkasında kılarsa namazından sorumlu olmayacağı ile ilgili İslamî kuralları anlattım. Bu kurallara göre o sadece imamın hareketlerini izleyecek ve eğer imam Kuran âyetlerini sesli olarak okursa onları sadece dinleyecekti. Bu kurallar kendisine ayrıntılı bir şekilde açıklandıktan sonra öğrendiklerini dilerse Müslüman bilginlere

danışabileceği ve bundan böyle namazlarını tek başına kılmaması tavsiye edildi.

İslam'da ruhbanlık kurumuna benzer bir kurum yoktu, herhangi bir kişi namazında ona imamlık yapabilirdi. O günlerde Ramazan ayına yaklaşıyorduk. O da Sudanlı yaşlı kadınların geceleri devam ettikleri uzun teravih namazlarına ilgi duymuştu. Ona, güzel sesli bir imamı olan Omdurman camisine devam etmesini söyledim. Ben de namazlarımı aynı camide kıldım. Onun her gece annesiyle birlikte gelip, bir saatten fazla süren teravih namazlarını sonuna kadar kıldığını tespit ettim. Arada namazdan sonra kısa süren bir iki konuşmamız olmuştu.

Ramazan ayının sonunda tedavi edilmeyen kâğıt biriktirme rahatsızlığı dışında namazla ilgili obsesyonel ritüeli tamamen kaybolmuştu. Aynı model tekniği abdest almada obsessif-kompulsif davranışlar gösteren Suudlu genç bir erkek hastanın tedavisinde de kullandım. Nevrotik ve güvensiz hastalar dini duyguların uyandırılmasıyla kolayca gevşeyebilmekte ve aşkın bir sükûnete kavuşabilmektedirler.”¹⁶

Evet, aslında dinimiz İslam, öyle evrensel disiplin ve öğretilere sahiptir ki yukarıda anlatıldığı gibi günümüzde ortaya çıkan daha pek çok psikolojik rahatsızlıklar bunlarla tedavi edilebilecektir. Yeter ki araştırmacılar, İslam'ın cihanşümül değerlerine gözlerini kapatmasınlar ve kulaklarını tıkamasınlar...

¹ Yusuf el-Kardavî, *İbadet*, s. 314.

² Münavi, *Feyzu'l-Kadîr*, Daru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Birinci Baskı, Beyrut 1994, 2/387

³ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Esraru's-Salât*, neşr: Mektebetü's-Şamile, s. 7

⁴ İsrâ, 17/79

⁵ Polat Has, *Sıkıntıların Giderilmesinde İbadet*, Sızıntı Dergisi, sayı: 119, s. 172.

⁶ Abdürrezzak Nevfel, *İslam ve Modern İlim*, 5/188.

⁷ Abdürrezzak Nevfel, *a.g.e.*, 5/190.

[8](#) Ebû Dâvûd, *Edeb*, 86

[9](#) Hicr, 15/97-99

[10](#) Mikdat Yalçın, *İman ve Ahlâkın Hayati Değerleri, İmanın Lüzum ve Değeri*, Örnek Medeniyet Eğitim ve Kültür Araştırmaları Vakfı, İstanbul 1997, s. 33-34.

[11](#) Mikdat Yalçın, *İman ve Ahlâkın Hayati Değerleri*, s. 34.

[12](#) Alexis Carrel, *Modern Hayat ve Psikolojik Sıhhat*, s. 28.

[13](#) *Newsweek Dergisi*, 7 Mayıs 2001. Religion And The Brain.

[14](#) Burada belirtelim ki, inanan insanın hayatında aslında stresin önemli bir yeri olmamalıdır. Zira mümin bilir ki başına gelen her kötülük kendi eliyle işlediği şeyler sebebiyledir. Karşılaştığı iyilik ve güzellikler ise Allah'tandır. Dolayısıyla burada inanan insan için kullanılan stres kelimesi aslında karşılaştığı sıkıntı, keder ve genel manada kendisini üzüntüye sevk eden her türlü musibet olarak anlaşılmalıdır.

[15](#) Mustafa Doğan Karacoşkun, *Ruhun İâşe ve İbâtesi İbadetler*, Köprü Dergisi, sy. 109, s. 51-55.

[16](#) Malik Babikir Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, İnsan Yay., İstanbul, 1984, s. 75-77.

7. NAMAZIN TERK EDİLMESİ BÜYÜK BİR GÜNAHTIR

Allah, her zaman ve her yerde kulu ile birlikte olunca, kul da günde en az beş defa namaz vasıtasıyla ve şükür maksadıyla Rabbi ile birlikte olmalı, O'nunla bağıını sürdürmelidir. Günlük işleri arasında, yoğun da olsa, namaz için mutlaka özel vakit ayırmalıdır. Nitekim bu gerçeği Kur'ân'da şu âyet ile anlamaktayız: “Nice Allah eri gerçek müminler vardır ki ne ticaret ne de alışveriş onları Allah'ı zikretmekten, namazı gerektiği gibi kılıp zekâtı vermekten alıkoyabilir! Çünkü onlar, kalplerin ve gözlerin dehşetten fırıl fırıl döneceği bir günden çok korkmaktadırlar! Bu yüzden Allah, onları yaptıklarının en güzeliyle mükâfatlandırarak ve lütfundan onlara fazlasıyla verecektir. Allah dilediği kimseleri hesapsız olarak rızıklandırır.”¹

Aklın birinci vazifesi imandır. Namaz ise imandan sonra en faziletli ameldir.² Aklı olup iman eden kimse namazını asla ihmal etmez... Çünkü namaz, İslam'ın beş esasından biridir.³ Müslüman olmanın şartıdır. Ruhen ve bedenen arınıp ahlâken yücelebilmenin en önemli vasıtasıdır.⁴ Kulluk bilincidir. Takvanın gereğidir.

Beş vakit namazı kılmayan kimse, Müslüman olsa da Allah'a gerektiği gibi iman etmiş sayılmaz. Çünkü onun aklı henüz görevini yapmamış, kalbi iman nuru ile aydınlanmamıştır. Gönlü ile ve dolayısıyla Rabbi ile arası açıktır. Dilinin söylediğine gönlü iştirak etmemektedir. Rabbi ile bağları kopuk, sılası gerçekleşmemiştir. Rabbi ona rahmetiyle muamele etmez, onu bağışlamaz ve hatta kendi eliyle ettikleri sebebiyle o Müslüman'ın başından musibet eksik olmaz. Zaman zaman da ikaz silleleri yer; uyanırsa ne alâ...

Allah Teâlâ namazı belli vakitlerde farz kılmıştır. Kur’ân-ı Kerim’de, “Namazı tamamladıktan sonra, gerek ayakta durarak, gerek oturarak ve gerek yanlarınız üzerinde uzanarak hep Allah’ı zikredin! Derken, korkudan güvene kavuştunuz mu, o vakit namazı tam erkânıyla eda edin! Çünkü namaz belirli vakitlerde mü’minlere farz kılınmıştır.” [5](#) buyrulur. Namazlarını erkânı ile ve vaktinde eda edenler kurtuluşa erecek kimselerdir. “Onlar namazlarını vaktinde eda edip zayi etmekten korurlar.” [6](#); “Kendisini kötülüklerden arındıran, Rabbinin adını anıp namaz kılan, felaha erer.”[7](#)

Namaz kılmayanların âhirette nasıl cezalandırılacağını ise şu âyet anlatır: “Onlar mutlaka cennetlerde mücrimlerin durumu hakkında, kendi aralarında konuşurlar. O suçlulara: ‘Neydi bu cehenneme sizi sürükleyen?’ diye sorulur. Onlar şöyle cevap verirler: ‘Biz namaz kılanlardan değildik.’” [8](#)

Namazını kılmayan kimseye âhirette verilecek ceza ile ilgili başka bir âyette ise şöyle buyrulur: “Kendilerinden sonra yerlerine öyle bir nesil geldi ki namazı zâyi ettiler, şehvetlerinin peşine düştüler. İşte bunlar da azgınlıklarının cezasını bulacaklardır. Ancak tövbe eden, iman edip faydalı işler yapanlar cennete girecekler ve asla haksızlığa uğramayacaklardır.” [9](#)

Namaz kılmayanlar küfre girmezler ama büyük bir günah içine düşmüş olurlar. Ancak namazın varlığını inkâr edenler küfrün boğucu atmosferi içine girmiş olurlar.

Namazlarımızı huşu içinde kılmalıyız

Namazın, şart ve rükünlerden oluşan dış yapısının yanında bir de hâlis niyet, huşû ve hudûdan ibaret olan iç yapısı vardır. Namazı iç ve dış bütün parçalarıyla yerine getirmeye, bunu sürekli yapmaya ve hep aynı hâl üzere kullukta devamlı olmaya da “ikâme” denmektedir. İkâme kelimesinin

manalarından biri de “dikmek” veya “doğrultmak”tır. Bu manalar açısından bakıldığında namaz, ancak cemaat ile kaldırılabilcek büyük bir direğe benzetilir ve onun güzelce dikilmesi suretiyle o yüksek din binasının inşa edilip ayakta tutulabileceği vurgulanır. Allah Resûlü sallallahu aleyhi ve sellem de “Namaz dinin direğidir.”¹⁰ buyurarak bu hususa dikkat çekmişlerdir.

Dolayısıyla namaz hem Allah rızası için olmalı, hem “ikâme”nin manâlarına uygun olarak eda edilmeli, hem de tadil-i erkân üzere kılınmalıdır. Namazlarımızı kalp huzuru içinde kılmalı, iç derinliğini hissetmeye çalışmalıyız. Okuduğumuz âyet ve duaları şuurlu ve bilinçli bir şekilde tilavet etmeli, Âlemlerin Rabbi huzurunda bulunduğumuzun farkında olarak tazimle durmalıyız. Kendimizi mehabet-i ilahiye karşısında eriyen bir mum gibi hissetmeli, O’na karşı edepsizlik sayılabilecek bir davranışta bulunmaktan sakınmalıyız. Tabi bütün bu duygulara paralel olarak O’nun rahmet ve mağfiretine mazhar olma hissini de içimizde canlı tutmalıyız. Bu duygularla kılınan bir namaz iç ahengini yakalamış demektir. Dış yanı itibarıyla da güzelce eda edilebilirse böyle bir namaz ideal bir namaz olmuş olur.

Denilebilir ki aslında namazı tadil-i erkân üzere kılabilmek de bir anlamda iç tadil-i erkâna yani huşûa ulaşmakla mümkündür. İç dünyası itibarıyla namazın kıymetini idrak etmiş bir beden zahirde de o idraki tezahür ettirir. Böyle bir namazın kıyam, rükû ve secdesi bir anlamda bu iç manaların kalıpları haline dönüşmüş olur.

Efendimiz namazın huşû içerisinde kılınmasını ifade sadedinde, “Namazı, veda namazı kılıyor gibi kılın.”¹¹ ve “Allah’ı görüyor gibi kulluk/ibadet yap (Ona hiçbir şeyi şirk koşma ve Allah için amel işle¹²)! Her ne kadar sen Onu görmesen de O seni görüyor. Ve kendini ölü say.”¹³ buyururlar.

Veda namazı; “Şu kıldığım namaz, son namaz olabilir, bir kere daha belki namaz kılmaya muvaffak olamam..” düşüncesiyle özenerek, sanki bu amelden sonra Rabbinin huzuruna çıkacakmış gibi kılınan namazdır.

Resûlullah Efendimiz “Nice namaz kılanlar vardır ki nasipleri sadece yorgunluk ve zahmettir.”¹⁴ buyurmaktadır ki bununla namazın ifade ettiği mânânın ve bilhassa onun iç ifadesinin insanın iç derinliğiyle yakından alâkalı bir husus olduğunu belirtir. Kur’ân’da namazın anlatıldığı pek çok yerde, onun bu iç derinliğine dikkat çekilmektedir. Meselâ Mü’minûn suresinde, felâh bulan insanlar anlatılırken; “Namazlarında huşû duyan mü’minler kurtuluşa ermişlerdir.”¹⁵ denilerek namaz-huşû münasebeti nazara verilmektedir. Öyleyse namazda, namazdan başka bir şey görmemeli, duymamalı ve düşünmemelidir.

Allah Resûlü ashaba dua âdâbını talim buyururken “Dua ederken kabul olunacağına yürekten inanarak dua edin. Biliniz ki Allah, gâfil ve ne istediğinin farkında olmayan bir kalbin dualarına icabet etmez.”¹⁶ demiştir. Kelime anlamı itibarıyla “dua” manasına gelen ve en câmi dua kabul edilen namazı gafletle yerine getirmek şüphesiz ki doğru bir davranış değildir. Binaenaleyh dua ve ibadetlerimizi mümkün olduğunca şuurlu bir şekilde yerine getirmek ana hedef ve gerçek maksadımız olmalıdır.

Hiz. Âişe, Efendimiz’in namaza olan düşkünlüğünü ifade sadedinde şöyle buyurmuştur: “Resûlullah (sallallahu aleyhi ve sellem) bizimle, biz de O’nunla konuşurduk. Namaz vakti gelince birden başkalaşır ve hemen namaza kalkardı. Bu durumda ne O’nun bizi tanıyacak hali kalır, ne de biz O’nu tanıyabilirdik!”

Kul namaza durduğu zaman çok dikkatli davranmalıdır. Çünkü o anda Rabbiyle konuşmaktadır ve sanki Rabbi onunla kıblesi arasındadır. O namaz için kibleye durduğunda başka

tarafa dönmemelidir. Zira Allah da yüzünü, namaz kıldığı esnada kulunun yüzüne diker. Kul namazdan ayrılınca kadar Allah da yüzünü ondan çevirmez.¹⁷

Bu mealde Efendimiz ayrıca şöyle buyururlar: “Kişi namazı ikâme etmeye durduğu zaman, Allah Teâlâ da yüzüyle ona doğru döner ve kul, sağa veya sola dönünceye ya da abdestini bozuncaya kadar ondan yüz çevirmez.”¹⁸, “Kul namaz için ayağa kalktığı zaman, Allah da yüzüyle ona doğru döner (yüzünü ona çevirir). Kul başka bir cihete yöneldiği zaman Allah şöyle seslenir: “Ey âdemoğlu! Kime yöneliyorsun? Sana Benden daha değerli olan birine mi yöneliyorsun? (Başka yerlere yüzünü/özünü döndürmeyi terk et, yüzünle ve özünle) bana doğru dön!” Kul bundan sonra ikinci defa (kıbleden) başka bir tarafa dönerse, Allah Teâlâ yine aynı şekilde seslenir. Kul üçüncü defa (kıbleden) başka tarafa dönerse, bu kez Allah Teâlâ da yüzünü o kuldan başka bir tarafa döndürür.”¹⁹

Şüphesiz huşûu yakalamak ve huşu içerisinde namaz kılmak kolay elde edilebilecek bir meziyet değildir. İnsan önce kendisine bu hususu dert edinmeli, hedef yapmalı sonra da yılmadan usanmadan, ısrarla o noktaya ulaşmaya çalışmalıdır. Zahmette rahmet vardır. Kur’ân diliyle ifade edecek olursak “*Güçlkle beraber kolaylık vardır!*”²⁰ Zirvelere çıkabilmek için dağcılar ne meşakatlere katlanır, ne riskler alırlar.

Kalbin Zümrüt Tepeleri’ne ulaşabilmek için de şüphesiz birtakım fedakârlıklarda bulunmak bazı zorluklara karşı dayanmak gerekir. Namazda huşûu yakalayabilmek bir ütopya değildir. Hayat dikkatle ve temkinle yaşandığı müddetçe Rahmet-i Sonsuz bir gün o zümrüt tepelerin üfûl üfûl esen meltemlerini hissettirecek ve o zümrüt yamaçlarda biten çiçeklerin kokusuna da âşina kılacaktır inşallah.²¹

Kızım namazını terk etme

En muzdarip olduğumuz konulardan birisidir namazımızı kaçırma endişesi. Anlatacağımız hadise de Sevgili Peygamberimizin dünyaya yeni gelmiş torunuyla ilgilenirken kızı Fâtıma'nın sabah namazını geçirmiş olma endişesidir.

Annelik hissiyatı fitrattan gelen her annenin yaptığını yapıyordu Fâtıma annemiz. Hüseyin Efendimiz dünyaya yeni gelmişti. Fâtıma Annemiz de her bebek gibi gece sabahlara kadar ağlayan Hüseyin'i koynuna almış ve onunla birlikte sabahlamıştı. Yorgunluk sebebiyle gözlerini uyku basınca annemiz de uykuya dalıvermişti.

Allah Resulü (sallallahu aleyhi ve sellem) zaman zaman kızını ve damadını ziyaret eder hal hatır sorar problemleri varsa onları çözerdi. Hem yeni doğan torununu görmek, hem de evliya ve asfiyanın annesi biricik kızı Fâtıma'yı ziyaret etmek için yine gelmişti. Kimseyi rahatsız etmeden içeriye girdiğinde kızını koynunda torunu ile uyurken görünce endişelendi biraz. Ve hemen uyarıp:

– Kızım namaz her şeyden daha değerlidir, buyurdu. Babasının bu tatlı ikazına müminlerin annesi:

– Ey Allah'ın Resulü! Torununuz sabaha değin uyumadı. Beni de uyutmadı. Sabah namazını kıldıktan sonra selam verince uyuya kalmışım, cevabını verdi.²² Namaz geçmemişti. Namaz geçirmek hiç bir şeyin mazereti olamazdı. Böylece Fâtıma Annemiz Efendimiz'in (sallallahu aleyhi ve sellem) endişesini bertaraf ediyordu.

¹ Nur, 24/37-38.

² Müslim, *İman*, 137-140.

³ Buhârî, *İman*, 37.

⁴ Bkz. Ankebut, 29/45.

⁵ Nisa, 4/103.

⁶ Mü'minûn, 153.

⁷ A'lâ Sûresi, 14-15.

- [8](#) Müddessir, 40-43.
- [9](#) Meryem, 59-60.
- [10](#) Münavi, *Feyzü'l-Kadir*, 4/326; Beyhakî, *Şuabu'l-İman*, hadis no: 2807, 3/39
- [11](#) Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 5/412; Taberânî, *Mu'cemu'l-Kebîr*, 4/154 (3987), 6/44 (5459)
- [12](#) Beyhakî, *Şuabü'l-İman*, 1/405 hadis no: 548, 1/382 hadis no: 10665
- [13](#) Taberânî, *Mu'cemu'l-Kebîr*, 20/175 hadis no: 374; İbn Asâkir, *Târih-i Dımaşk*, 68/113 (9081), 47/67; İbnü Ebiddünya, *es-Samt ve Âdâbü'l-Lisân*, 1/56 (22).
- [14](#) Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, 2/441; Dârimî, *Sünen*, 2/390
- [15](#) Mü'minûn Sûresi 23/1-2
- [16](#) Hâkim, *Müstedrek*, 1/670
- [17](#) Hâkim, *Müstedrek*, 1/362 hadis no: 863; Ahmed b. Hanbel, 1/244 hadis no: 483.
- [18](#) İbn Mâce, *Salât* 61; İbn Ebî Şeybe, *Musannaf*, 1/395
- [19](#) el-Heysemî, *Keşfü'l-Estâr an Zevâidi'l-Bezzâr*, 1/264 (552) -Bezzâr'dan naklen-; Deylemî, *Firdevs*, 1/195. Buradaki yüz kelimesi Allah için kullanıldığında farklı bir anlam taşır. Onu bizim algılarımız içinde değerlendirmek doğru olmaz.
- [20](#) İnşirâh, 94/6
- [21](#) Ali Balkan, *Namaz Âşıkları*, s. 78.
- [22](#) İbn Hanbel, *Fedâilu's-Sahabe*, 1050, 1184; İbnü'l-Esîr, *Üsdü'l-Gâbe*, 7175; İbn Manzûr, *Muhtasar*, 17/342-343.

SONUÇ

Namaz, Rabbimize karşı yapılması gereken kulluk görevlerinin en önemlisidir. Çünkü Allah, imandan sonra namazdan daha üstün bir ibadeti emretmemiştir.

Mümin, namazını elbette sadece Allah emrettiği için kılar. Bununla birlikte Rabbimiz namaz içinde kullarına pek çok maddi-manevi kazançlar hediye etmiştir.

Namaz; kalp, ruh, akıl sağlığı açısından rahatlatıcı bir ibadettir. Hayatını namaz üzerine kurmuş bir insan günde beş vakit namazında hassas davranırsa, rükûsu ve secdesiyle eklemlerini çalıştıracak, ileriki yaşlarında bu konuda yaşayabileceği problemlerin de önüne geçecektir.

Şimdi şöyle düşünelim. Sabah namazı 4, öğle namazı 10, ikindi namazı 8, akşam namazı 5, yatsı namazı 13 rekâttır. Beş vakit namazın toplam rekât sayısı kırktır. Her rekâta iki defa secdeye giden mü'min günde 80 defa secde yapar. Hiçbir jimnastikçi ya da spor yapan birisi günde seksen defa devamlı ve düzenli bu hareketleri yapamaz. Sağlık için spor yapanlar bile yalnız sabahları olmak şartıyla günde yirmi veya otuz defa hareket ederler. Ve bu sırada sıkılma söz konusudur.

Yaptıkları hareketler hızlı olduğundan çoğu kez kalplerini yorarlar, ağır spor hareketlerinden sonra yorgun düşerler. Günün kalan bölümlerinde de hareket etmediklerinden vücutlarında kalori toplanmasının, yağlanmanın önüne geçemezler. Namazda ise hareketler yavaş ve devamlıdır.

Bu hareketler kalbi yormaz, günün değişik saatlerinde olduğu için insanı devamlı dinç tutar. Yağlanmaya ve kalori depolanmasına engel olur. Hatta ruh sağlığımız açısından psikologlar panikatak gibi ruh problemlerine namazın çok ciddi bir tedavi sebebi olacağını ifade etmektedirler.

Namaz ibadeti bütün rükünleriyle Yüce Yaratıcı'yı hatırlama ve zikretmektir. Allah'ı zikretmek olan namaz, insanın hem bedenine hem de ruhuna şifadır. Cenâb-ı Hak Kur'ân-ı Kerim'de şöyle buyuruyor: “İşte onlar iman edip gönülleri Allah'ı zikretmekle, O'nu anmakla huzur bulan kimselerdir. İyi bilin ki gönüller ancak Allah'ı anmakla huzur bulur.” [1](#)

Namaz kılan bir insan ise ibadet ettiği için Allah'ın (celle celâluhû) rızasını kazanır ve bu dünyadaki mükâfatı olarak da hem beden hem de ruh sağlığını korur. Namaz hem ücretsiz, hem de bu kadar lezzetli bir ibadettir.

İnsanın çok özel varlık olmasının sırrı; Allah'ın onu kendisine muhatap olarak seçmesi ve insanın da yaratıcısıyla bir alaka kurabilme kabiliyetidir. Kul, bu irtibatı, ancak namazla en zirve bir makamda elde edebilir. Duadan secdeye, sevgiden merhamete ulaşan bu bağlılık, kul ile Yüce Yaradan'ı arasında muhteşem bir münasebettir. Böylesine harika bir nimeti kim kaçırmak ister? Madde dünyasındaki basit çekicilikler peşinde koşarken insanın en kıymetli cevheri olan ruhunu bir tabuta koyup kapatması, gerçekten büyük bir nasipsizlik ve affedilemez bir gaflettir.

Namazın etkisi doğrudan kalbe ve gönle yöneliktir. Kul farkına varsın veya varmasın, her namazda gönüllerin esrarlı perdelerinden biri açılır ve insan adım adım Allah'a (celle celâluhû) yaklaşır.

Namazın en mucizevî sırrı nefse yöneliktir. Bir türlü dizgine gelmeyen nefis, okunan Fatiha'nın şifa sırrı ile çirkinliklerden kurtulur. Secdede o menhus gururunu kırar, insana yakışan çizgiye gelir.

Büyüklerimiz imanı saksıda açan bir çiçeğe benzetirler. Namaz ona verilen suya benzer. Sudan mahrum çiçek nasıl kurumaya mahkûmsa; namazdan ve ibadetten mahrum insan da solmaya, sönmeye ve iman neşvesini kaybetmeye mahkûmdur. Ne var ki insanın nefsi, imandaki bu sönüşü uzun

süre saklar. İman ettiği halde ibadete yanaşmayan insan, işin farkına çok defa iş işten geçtikten sonra varır.

Günlük hayatımız içinde belli bir vakit ayırarak kıldığımız namaz için “külfetli” demek yanlış olur. Yüce Yaratıcımızın bize olan iltifatlarına bir saati vermek akla çok uygundur.

Namaz, din binasının en önemli esasıdır. Günde beş defa tekrar ediliyor olması, binanın sağlamlığı için çok önemlidir. Beş kez tekrar etmeyen bir namaz, binanın zayıflamasına sebebiyet verecektir.

Başta namaz olmak üzere bütün ibadetler, iyi bir mü'min olmaya açık ruhlara, yerine getirecekleri sorumlulukları gösterme, tarif etme ve hatırlatma açısından fevkalâde önemlidir. Namaz, sadece kendisini değil diğer sorumlulukları da kişiye hatırlatır.

Abdullah İbn Mesûd (radiyallahu anh) hazretleri Efendimize soruyor: “Allah’a en sevimli gelen, en çok hoşlandığı iş, davranış hangisidir ya Resûlallah?” Efendimiz (sallallahu aleyhi ve sellem) cevap veriyor: “Vaktinde kılınan namaz.”

Öyle ya “Namaz, din gemisinin direğidir.” Namaz olmazsa hayat denizinde yol aldığımız gemimiz çok kısa sürede batar. Gündelik işlerimiz arasında boğulur, gideriz. Onun için namazı kaçırmayalım, “Şu işimi de bitireyim, ondan sonra kılarım.” demeyelim.

Namaz bizi dünyanın meşgalelerinden kurtarır, ruhumuza üfûl üfûl esen bir meltem gibi ruhanî bir serinlik ve manevî bir haz verir. Ondan istifade ederek Allah’ı hatırlayalım ve kesinlikle namazın vakti konusunda gevşek davranmayalım.

Rabbimiz bizlere hakkıyla namaz kılmanızı, onun kazanımlarından istifade edebilmeyi, ama bununla beraber namazın gerçek getirisinin ahirette olacağının idrakini nasip eylesin. Âmin...

¹ Ra’d, 28; Hasan Darcan, *Genç İnsan ve Namaz*, s. 57-58.

İSTİFADE EDİLEN KAYNAKLAR

Kur'ân-ı Kerîm

Abdullah Faruki, *Rehber Dergisi*, sayı: 94

Abdurrezzâk b. Hemmâm, Ebu Bekr es-San'ânî, *el-Musannağ*, Tahkik: Habîburrahmân el-A'zamî, el-Mektebu'l-İslâmî, Beyrut 1403.

Abdülhalim Mahmud, *İmamu't-Tâbiîn*, Daru'l-Maarif, Kahire 1996

Abdürrezzak Nevfel, *İslam ve Modern İlim*, Sönmez Yayınları, İstanbul 1970

el-Aclûnî, *Keşfül-Hafâ*, Daru İhyai't-Türasi'l-Arabi, Beyrut, 1932.

Ahmed b. Hanbel, Ahmed b. Muhammed (ö. 241/855), *el-Müsned*, I-VI, İstanbul, 1982.

Ahmet Altun, *Namazın Sırları*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2006.

Ali Balkan, *Namaz Aşıkları*, Işık Yayınları, İstanbul, 2010.

Ali el-Müttakî, Alâuddin el-Müttakî b. Hüsamüddin el-Hindî, *Kenzu'l-Ummâl fi Süneni'l-Akvâli ve'l-Ef'âl*, I-XVIII, Müessesetü'r-Risale, Beyrut, 1989

Arslan Mayda, Sızıntı, Kasım, 1999.

——, Sızıntı, Temmuz, 2001

Bediüzzaman Said Nursi, *Sözler*, Şahdamar Yayınları, İstanbul, 2009.

——, *Mektubat*, Şahdamar Yayınları, İstanbul, 2009.

——, *Lemalar*, Şahdamar Yayınları, İstanbul, 2009.

el-Beyhakî, Ebû Bekr Ahmed b. el-Hüseyin (384-458 h.); Şuabü'l-Îmân, [*Tahkik: Muhammed es-Saîd Besyûnî ez-Zağlûl*], I-IX, Dâru'l-kütübi'l-ilmiyye, Beyrut, 1410/1990.

——, *Kitabu'd-Deavâti'l-Kebîr*, Menşurâtu Merkezi'l-Mahtûtât ve't-Türâs, Küveyt 1993

el-Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail (ö. 256/869), *el-Câmiu's-Sahîh*, I-VIII, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1994.

ed-Dârimî, *es-Sünen*, Darü'l-Kitabi'l-Arabi, Beyrut, 1987.

Ebû Davud, Süleyman b. Eş'as es-Sicistânî, *es-Sünen*, I-II, Müessesetü'l-Kütübü's-Sekâfiyye, Beyrut, 1988.

Ebû Nuaym, Ahmed b. Abdillâh el-İsfehânî, *Hilyetü'l-Evliyâ ve Tabakâtu'l-Asfiyâ*, Dâru'l-Kitâbi'l-Arabî, Beyrut 1405.

Ebû Ya'lâ, Ahmed b. Ali el-Mevsilî, *Müsned*, Dâru'l-Me'mûn Li et-Türâs, Tahkik: Hüseyin Selim Esed, Dimeşk 1984.

el-Gazâlî, Ebu Hâmid Muhammed b. Muhammed, *İhyâu Ulûmiddîn*, Dâru İhyâi'l-Kütübi'l-Arabiyye, Beyrut Lübnan tsz. (el-İrâkî'nin el-Muğnî an Hamli'l-Esfâr fi'l-Esfâr zeyli ile birlikte).

Günaydın Gazetesi, 5 Ağustos 1983

Hâkim En-Neysâbü'rî, Ebu Abdillâh Muhammed b. Abdillâh, *el-Müstedrek Ale's-Sahîhayn*, Tahkik: Mustafa Abdülkâdir Ata, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut 1990 (Zehebî'nin Telhîsi ile birlikte).

Haluk Nurbaki, *Kur'ân-ı Kerim'den Âyetler ve İlmi Gerçekler*, Türkiye diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 1988.

Hasan Darcan, Genç İnsan ve Namaz, Muştı Yayınları, İstanbul, 2010.

Hennâd, İbnü's-Sirrî el- Hennâd (152-243 h.); *ez-Zühd*, I-II, Dâru'l-Hulefâ, Kuveyt, 1406

el-Heysemî, Ali İbn Ebî Bekr el-Heysemî (v.807 h); *el-Mecmeu'z-Zevâid*, I-X, Dâru'r-Reyyân li't-Türâs-Dâru'l-Kitâbi'l-Arabî, Kâhire, Beyrut, 1407 h.

İbn Asâkir, Ebu'l-Kasım, *Târîh-i Dimaşk*, Daru'l-Beşir, tsz.

İbn Cevzî, Ebû'l Ferec Abdurrahman, *Sıfatü's-Safve*, I-II, Dâru İbn Haldun, Kahire, 1994

İbn Ebî Şeybe, Ebu Bekr Abdullâh b. Muhammed el-Kûfî, *el-Musannaf fi'l-Ehâdis ve'l-Âsâr*, Tahkik: Kemâl Yûsuf Hût, Mektebetü'r-Rüşd, Riyad 1409.

İbn Harrat, Abdülhakk b. Abdurrahman el-İşbilî, *es-Salât ve't-Teheccüd*, Kahire, 1992.

İbn Huzeyme, Ebu Bekr Muhammed b. İshâk es-Sülemî, *Sahîhi İbn Huzeyme*, Tahkik: Muhammed Mustafa el-A'zamî, el-Mektebu'l-İslâmî, Beyrut Lübnan tsz.

İbn Kayyim el-Cevziyye, *Esraru's-Salât*, neşr: Mektebetü's-Şamile

İbn Mâce, Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezîd el-Kazvînî, Sünenü İbn Mâce, I-II, (Tahkik: Muhammed Fuad Abdülbâki) Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, tsz.

İbnü Ebiddünya, *es-Samt ve Âdâbü'l-Lisân*, Daru'l-Kitabi'l-Arabî, Beyrut 1410

İmam Mâlik, Ebû Abdullâh Mâlik b. Enes el-Asbahî el-Medenî, *el-Muvatta*, Dâru'l-Hadis, Kahire, 1993.

el-Kuzâî, Muhammed b. Selame, *Müsnedü's-Şihâb*, Müessesetü'r-Risale, Beyrut 1986

M. Fethullah Gülen, *Kırık Testi*, Nil Yayınları, İzmir, 2005.

—, *Diriliş Çağrısı*, Nil Yayınları, İzmir, 2010.

—, *Prizma*, Nil Yayınları, İzmir, 2010.

—, *Sızıntı Dergisi*, Temmuz 1994 Yıl :16 Sayı :186

Malik Babikir Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, İnsan Yayınları, İstanbul, 1984.

Mehmet Y. Şeker, *Kullukta Dört Esas*, Işık Yayınları, İstanbul, 2010.

Mikdat Yalçın, *İman ve Ahlâkın Hayati Değerleri*, Örnek Medeniyet Eğitim Ve Kültür Araştırmaları Vakfı, İstanbul, 1997.

el-Mizzî, Ebu'l-Haccâc Yûsuf b. Zeki Abdurrahmân b. Yûsuf, *Tehzîbu'l-Kemâl*, Tahkik: Beşşâr Avvâd Maruf, Müessesetu'r-Risale, Birinci Baskı, Beyrut 1980.

Mustafa Doğan Karacoşkun, *Ruhun İâşe ve İbâtesi İbadetler*, Köprü Dergisi, sayı: 109

el-Mübarekfûrî, Ebu'l-Ulâ Muhammed Abdurrahman İbn Abdurrahman İbn Abdurrahim el-Mübârekfûrî (1283-1353 h.); *Tuhfetü'l-Ahfezî*, I-X, Dâru'l-kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, tsz.

el-Münâvî, *Feyzu'l-Kadîr*, Daru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Birinci Baskı, Beyrut 1994

Müslim, Ebû'l-Hüseyn b. el-Haccac en-Neysâbü'rî, Sahîhu Müslim, I-V, (Tahkik: Muhammed Fuad Abdulbâki) Dâru İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, Beyrut, tsz.

en-Nesâî, Ebû Abdurrahman Ahmed b. Şuayb b. Ali, Sünenü'n-Neseî, I-VIII, Dâru'l-Marife, Beyrut, 1992.

Newsweek Dergisi, 7 Mayıs 2001. Religion And The Brain.

Polat Has, *Sıkıntıların Giderilmesinde İbadet*, Sızıntı Dergisi, sy. 119, s. 172.

Suat Yıldırım, *Kur'ân-ı Hakîm ve Açıklamalı Meali*, Işık Yayınları, İstanbul, 2005

Süleyman Arif Emre, *Namaz'ın Hayati Özellikleri*, Kitap Dünyası Yayınları, Konya, 2006.

Süleyman Bosnalı, *Dinimin Direği Namaz*, Işık Yayınları, 2007.

et-Taberânî, Ebu'l-Kâsım Süleyman b. Ahmed, *el-Mucemu'l-Evsat*, Tahkik: Tarık b. İvadullah, Dâru'l-Harameyn, Kâhire 1415.

—, *el-Mu'cemu'l-Kebîr* (Tahkik: Hamdi b. Abdi'l-Mecîd es-Selefi), I-XX, Mektebetü'l-Ulûm ve'l-Hikem, Musul, 1404 h.

et-Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevra (ö. 276/889), *el-Câmiu's-Sahîh*, Dâru'l-Fikr, Beyrut, tsz.

www.55a.net (Mevsûatu'l-İ'câzi'l-İlmî fi'l-Kur'âni ve's-Sünne)

www.moheet.com (Şebeketü'l-İlâmi'l-Arabiyye)

Yusuf Karaçay, *Bir Psikiyatristle Sohbetler*, Zafer Yayınları, İstanbul, 2000.

ez-Zer'î, Muhammed b. Ebi Bekr, *Bedâiu'l-Fevâid*, Mektebetu Mustafa Bâz, Mekke 1996