

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MANDALANIN DÖNÜŞÜMÜ VE KUTSALLIKTAN  
ARINDIRILMASI: TÜRKİYE ÜZERİNE BİR  
İNCELEME**

**MUHAMMED TAHA SEVİNÇ**

**TEZ DANIŞMANI  
DOÇ. DR. BETÜL AVCI SEBETCİ**

**İSTANBUL, 2022**

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MANDALANIN DÖNÜŞÜMÜ VE KUTSALLIKTAN  
ARINDIRILMASI: TÜRKİYE ÜZERİNE BİR  
İNCELEME**

**MUHAMMED TAHA SEVİNÇ**

**TEZ DANIŞMANI**

**DOÇ. DR. BETÜL AVCI SEBETCİ**

**İSTANBUL, 2022**

## TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Din Bilimleri (Din Sosyolojisi) alanında yüksek lisans alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

### Tez Jürisi Üyeleri

Unvan-Ad Soyad

Kanaati

İmza

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

## AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Muhammed Taha Sevinç

İmza:



## ÖZ

### MANDALANIN DÖNÜŞÜMÜ VE KUTSALLIKTAN ARINDIRILMASI: TÜRKİYE ÜZERİNE BİR İNCELEME

Sevinç, Muhammed Taha

Din Bilimleri Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 187034028

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0002-6175-2287

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10468505

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Betül Avcı Sebetcı

Temmuz 2022, 95 sayfa

Bu çalışma, son yıllarda ülkemizde gittikçe popülerleşen mandala uygulamalarının mandala eğitmenleri açısından nasıl bir anlama sahip olduğunu incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada Metalaştırma teorisi tartışılmakta ve bu teorinin modern mandala uygulamaları üzerinde geçerliliği kutsallıktan arındırma faktörleri üzerinden test edilmektedir. Mevcut literatüre bakıldığında Avrupa, Amerika ve Endonezya tecrübesi üzerinden bir bilgi birikimi görülmektedir. Çalışmalar dini sembollerin manevi piyasaya dahil edilmesi sonucunda çeşitli şekillerde kültürel olarak metalaştırıldığını göstermektedir. Bu dini semboller uyarlama yoluyla bireyselleştirilerek ya da turizm endüstrisine dahil edilerek bağlamından koparılmakla işlevleri değiştirilmiş, kutsal özlerinden yoksun bırakılmış ve neticede tamamen veya seçici olarak kutsallıklarından arındırıldıklarına şahit olunmuştur. Bu çalışma, derinlemesine görüşme tekniği ile nitel bir katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Araştırma için seçilen çalışma grubu, modern mandalanın tanımını, uygulanmasını, kullanım amacını, görsel içeriğini ve üretim biçiminin dönüşümünü öğrenmek için Türkiye'nin çeşitli illerinden uzun yıllardır mandala eğitmenliği yapan bireyler arasından seçilmiştir. Bulgular bir dini sembol olarak mandalanın kutsallıktan arındırılma sürecinde olan bir meta haline geldiğini göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Budizm, Tibet Budizm'i, Mandala, C. Gustav Jung, İnsani Gelişim, Metalaştırma, Kutsallıktan Arındırma.

## ABSTRACT

### A STUDY ON THE RELATIONSHIP OF MANDALA ACTIVITIES AND HUMAN FLOURISHING: THE CASE OF TURKEY

Sevinç, Muhammed Taha

MA in Religious Studies

Student ID: 187034028

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0002-6175-2287

National Thesis Center Reference Number: 10468505

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Betül Avcı Sebetci

July, 2022, 95 page

This study aims to examine the meaning of mandala applications, which have become increasingly popular in our country in recent years, for mandala instructors. In the study, the theory of Commodification of Religion discussed and the validity of this theory on modern mandala applications is tested through desacralization factors. Looking at the existing literature, it is seen that there is an accumulation of knowledge on the experience of Europe, America and Indonesia. Studies show that religious symbols are culturally commodified in various ways as a result of their incorporation into the spiritual market. These religious symbols have been individualized through adaptation or taken out of their context by being included in the tourism industry, their functions have been changed, they have been deprived of their sacred essence, and they have been witnessed to be completely or selectively desacralised. This study aims to make a qualitative contribution with in-depth interview technique. The sample selected for the research was selected from individuals who have been teaching mandala for many years from various cities of Turkey in order to learn the definition, application, purpose of use, visual content and transformation of the modern mandala. The findings show that the mandala, as a religious symbol, has become a commodity in the process of desacralisation.

**Keywords:** Buddhism, Tibetan Buddhism, Mandala, C. Gustav Jung, Human Flourishing, Commodification, Desacralisation

## TEŞEKKÜR

Bu araştırma için beni ynlendiren, karşılaştığım zorlukları bilgi ve tecrübesi ile aşmamda yardımcı olan değerli danışman hocam Doç. Dr. Betül Avcı'ya teŐekkürlerimi sunarım. Ayrıca değerli katkıları ve yorumları için tez jüri üyelerime de teşekkür ederim.

Muhammed Taha SEVİNÇ

İstanbul, 2022



## İÇİNDEKİLER

<b>ÖZ.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>v</b>
<b>TEŞEKKÜR.....</b>	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>vii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ .....</b>	<b>ix</b>
<b>BÖLÜM I GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1. Teorik ve Kavramsal Çerçeve.....	6
1.2. Araştırma Sorusu ve Amacı.....	8
1.3. Araştırmanın Önemi ve Alana Katkısı.....	9
1.4. Araştırmanın Yapısı.....	10
1.5. Araştırmanın Metodu.....	11
1.6. Araştırmanın Örneklemi.....	14
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Sahada Karşılaşılan Zorluklar.....	14
<b>BÖLÜM II MANDALANIN ARKA PLANI.....</b>	<b>16</b>
2.1. Budizm ve Budist Mezhepler.....	16
2.2. Budist Mezhepler.....	20
2.3. Teravada Mezhebi.....	20
2.4. Mahayana Mezhebi.....	22
2.5. Vacrayana Mezhebi.....	23
2.6. Tibet Budizmi.....	25
<b>BÖLÜM III MANDALANIN TEMEL YAPISI.....</b>	<b>30</b>
3.1. Mandalanın Etimolojik ve Teolojik Anlamı.....	32
3.2. Mandalanın Sembolizmi.....	34
3.3. İlah Yoga Ritüelinde Mandala.....	45
<b>BÖLÜM IV MANDALANIN DÖNÜŞÜMÜ VE GÜNÜMÜZDEKİ DURUMU</b>	<b>49</b>
4.1. Jung ve Mandalanın Dönüşümü.....	49
4.2. Jung Sonrası Modern Mandalanın Kullanımı.....	51
<b>BÖLÜM V MANDALA VE DİNİ UYGULAMALARIN DÖNÜŞÜMÜ.....</b>	<b>58</b>
5.1. Türkiye'de Mandala Eğitim Faaliyetleri Durumu.....	58

5.2. Kutsallıktan Arındırılmanın Dayandığı Gerekçeler.....	60
5.2.1. Mandalanın Tanımlanması.....	60
5.2.2. Uygulanma Biçimi.....	60
5.2.3. Kullanım Amacı.....	61
5.2.3.1. Mutluluk ve Hayat Memnuniyetinin Gelişimi.....	62
5.2.3.2. Zihinsel ve Bedensel Sağlık Gelişimi.....	63
5.2.3.3. Hayatın Anlamı ve Amaç Edinimi.....	67
5.2.3.4. Erdem ve Karakter Gelişimi.....	68
5.2.3.5. Yakın Sosyal İlişkilerin Gelişimi.....	70
5.2.3.6. Ekonomik İstikrar Gelişimi.....	71
5.2.4. Tasarım İçeriği.....	73
<b>BÖLÜM VI SONUÇLAR.....</b>	<b>75</b>
<b>REFERANSLAR.....</b>	<b>79</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>88</b>
<b>EK A.....</b>	<b>88</b>
<b>EK B.....</b>	<b>89</b>
<b>EK C.....</b>	<b>92</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>95</b>

## TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1. Çalışmada Alınan Geçerlilik ve Güvenilirlik Önlemleri.....12

Tablo A.1. Katılımcı Bilgileri.....88



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Çağlar boyunca dünyanın pek çok yerinde görülen mandala fiziksel ve manevi açıdan karmaşık ve sembolik anlamlara sahip olması bakımından tanımı zor olsa da kabaca kozmosu temsil eden ve manevi öneme sahip iç içe geçmiş bir diyagram olarak tarif edilebilir. Üretildiği kültürdeki anlamlarına göre karmaşıklaşabilen mandalaların görünüşü temel itibariyle bir kareyi içerir. Bu kare daireler tarafından kapsanır ve çevreleyen eşmerkezli halkalarda tekrarlayan geometrik şekilleri mevcuttur. Bununla birlikte halkaların dışında dikdörtgen sınırlandırmalar da görülebilir. Kozmik diyagram olarak mandalalarda daire evrenin farklı kademelerini, kare ise dünya düzlemini yansıtır. Çeşitli tanrıları ve kavramları temsilen üçgen ve haç gibi şekiller de bulunur. Renkler de mandalalarda konumlanan sanatsal veya sembolik unsurlardan biridir.

Mandala zamana ve coğrafyaya aşkın biçimde form itibariyle pek çok kültürde mevcuttur. Mandalanın yazılı tasviri ilk olarak M. Ö. 16. yy ila 6. yy arasında Rig Veda'da ortaya çıkmıştır. Dünya üzerinde doğudan batıya hemen her bölgede mandalanın çeşitli formlarına rastlanır. Örneğin Caynizm, Budizm ve Şintoizm gibi uzak doğu öğretilerindeki törenlerde kullanılmıştır. Hinduizm'deki karşılığı yantra ise belirli bir ilahın somutlaştığı, kare içinde dairesel bir şekil olan geometrik desenlerdir.

Mandalanın bilhassa Batı'da popülerleşmesi ve dünyaya yeni bir formda yayılması bakımından Jung'un ve Joseph Campbell'in çalışmalarında büyük katkılar mevcuttur. Kurumsal organizasyonlardaki görünürlüğü, bireysel eğitim faaliyetlerindeki araçsallığı, yaşam koçlarının danışmanlıklarında destekleyici bir unsur olması ve psikiyatrideki terapötik kullanımı mandalayı evrensel çapta farklı bir boyuta taşımıştır. Türkiye'de de Batı'daki mandala eğitmenleri aracılığıyla mandala tanıtılmıştır. Bu eğitmenler mandalayı geniş kesimlere yaymak için, çeşitli kurumlar ve atölyeler açmış gerek sosyal medyadan gerekse kendi networkleri aracılığıyla topluma tanıtmışlardır.

Literatür Modern dönemde bilgi kavramının anlaşılması paradigmatik bir değişimi göstermektedir. Gelenekçi Okul'dan Seyyid Hüseyin Nasr, bu değişimi desakralizasyon yani bilginin kutsallıktan arındırılması ile açıklamaktadır. Nasr'a göre bilginin kutsallıktan arındırılması, "kökeni sadece insan olan ve dolayısıyla ilahi olmayan ve metafizik temeli insan ile Tanrı arasındaki ontolojik boşlukta bulunan her şey" olarak tanımlamaktadır. Nasr bilim ve bilginin birbirinden ayrılarak geleneksel kutsal bilgi biçimindeki tekdüzeliğin yitirildiğini ifade etmektedir. Nasr'ın temel tezi, gerçek bilginin derinden ve özü itibariyle kutsalla ilişkili olduğudur. Bu fikrin Hinduizm, Budizm, Taoizm, Zerdüştlük, Yahudilik, İslam veya Hristiyanlık olsun her geleneksel dinin temel öğretilerinin altında yattığını öne sürer (Nasr, 1981).

Bilginin kutsallıktan arındırılmasının temeli modern uygarlığın vahye dayanan aşkın bilgi boyutlarını kaybetmesidir. Artık akıl, bilgiyi yalnızca rasyonel ve ampirik alanlarla sınırlamıştır. Nasr'ın tefsirinde "bilmek" ve "bilgi" kelimeleri tek boyutlu olma özelliğini kaybeder. Ona göre bilgi, ampirik ve rasyonel bilme kiplerinden, onun "birleştirici bilgi" veya "el-ma'rife" olarak adlandırdığı en yüksek bilgi biçimine kadar hiyerarşik bir düzende ilerler. Benzer şekilde, "bilmek" muhakeme ile başlar ve insan aklının -insanın varlığında bulunan ve akıl-üstü bilgiye sahip olduğuna inanılan tözün-ilahi akla aktif olarak katıldığı bir süreç olan akla doğru ilerler (Alkatiri, 2016). Nasr, bilginin varlıktan ayrılamaz olduğunu, doğası gereği kutsalla bağlantılı olduğunu iddia eder. İnsan olmak bilmektir, bu da nihai olarak tüm bilginin ve bilincin kaynağı olan Yüce Benliği/Tanrı'yı bilmek anlamına gelir (Stone, 2005). Nasr, modern bilimin gerçekliğin yalnızca belirli bölümleriyle ilgilenen ve diğerlerini geçersiz kılan "eksik" veya "yüzeysel bir bilim" olduğunu ifade eder (Widiyanto, 2017). Burada bilen özne ile bilinen nesne arasındaki ayırım söz konusudur. Modern bilim sembolik ruhunu ve aşkın boyutunu kaybetmiştir, çünkü salt nicel bir yöntemi benimseyerek bilginin ve gerçeğin peşinde koşmada aklın rolünü reddedilmektedir. Nasr ise gerçekliğin yapısının sabit kaldığını ancak insan algısı ve bu gerçekliğin vizyonu değiştiğini ifade eder. Modern Batı felsefesi kalıcılık duygusu olmadan, gerçekliği zamansal bir sürece indirgemıştır (Smith, 1991). Tüm bu bağlamda kutsal kökenlerinden kopartılmış, kazanç uğruna tekdüzeleştirilmiş dini metaların çeşitli formlarda piyasaya sunulması Nasr'ın kutsallıktan arındırma kavramına başvurmayı elzem kılmaktadır.

Modern zamanda dinsel metalar kutsallıktan arındırma ile ilintili olarak insanı çeşitli yönlerden geliştirmesi pazarlanarak sunulmuştur. Harvard Üniversitesinin oluşturduğu İnsan Gelişimi Programı, beş merkezi alana dayalı olarak insan gelişimine yönelik bir ölçüm yaklaşımı geliştirmiştir: mutluluk ve yaşam doyumu, zihinsel ve fiziksel sağlık, anlam ve amaç, karakter ve erdem ve yakın sosyal ilişkiler. Bunların her biri neredeyse evrensel olarak arzu edilir ve her biri kendi içinde bir amaç oluşturmaktadır. Ölçü ve kavramsal motivasyonu, Proceedings of the National Academy of Sciences'da Profesör VanderWeele tarafından 2017 yılında yayınlanan İnsan Gelişiminin Teşviki Üzerine başlıklı bir makalede ortaya konmuştur. Program, işyerinde, tıpta, eğitimde ve yönetimde gelişmenin bu çeşitli yönlerinin ölçülmesini ve izlenmesini teşvik etmeyi ve gelişmenin belirleyicilerini ve bunu teşvik eden politikaları daha iyi anlamayı amaçlamaktadır. Benzer şekilde dinsel metaların pazarlanışında, iş ve stres yönetiminde gelişim, zihinsel sağlığı zinde tutabilme ön plana çıkmaktadır.

İnsan gelişiminin teşviki üzerine *Proceedings of the National Academy of Sciences, ABD, 31:8148-8156*. "Flourish" ölçüsü, beş alanın her birinden iki soru veya maddeden oluşur: mutluluk ve yaşam doyumu, zihinsel ve fiziksel sağlık, anlam ve amaç, karakter ve erdem ve yakın sosyal ilişkiler. Sorular öncelikle bazı ampirik doğrulama almış ve esenlik literatüründe yaygın olarak kullanılan mevcut sorular arasından seçilmiştir. "Güvenli Gelişme" önlemi ayrıca, beş ana alanda gelecekte gelişmeyi sürdürme kapasitesini gösterebilecek mali ve maddi istikrar hakkında iki ek soru içerir.

Gelişmenin kendisi, bireyin hayatının tüm yönlerinin iyi olduğu bir durum olarak anlaşılabilir. Aynı zamanda, psikolojik iyi-oluştan daha kapsamlı bir kavram olan, "tam insan iyiliği" kavramı da böyle bir duruma atıfta bulunabilir. Gelişmesi amaçlanan her alan çoğunlukla kendi içinde bir amaç olarak görülür ve her alan neredeyse evrensel biçimde arzu edilir. Gelişmeyi sadece anlık bir durum olarak değil, aynı zamanda hayat boyu sürdürülen bir şey olarak düşünmek gerekir. Ayrıca gelişim unsurlarındaki bileşenler birbiryle ilişkilendirilmektedir. Ruh sağlığının mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu bilinmektedir, erdem arayışı içinde yaşanan bir yaşam, güçlü bir amaç duygusuna yol açacaktır (VanderWeele, 2017).

Manevi süpermarket olgusu, Yeni Çağ (New Age) kavramı yerine kullanılan görünüşte tutarsız manevi fikir ve uygulamaların bütünü tanımlamak için kullanılır. Possamai bu tarz manevi fikir ve uygulamaların "dışsal" ya da "daha derin" bir gerçekliğe açık bir referans olmaksızın, "kleptomaniğe değilse de eklektik" bir süreçle oluştuğunu ifade eder (Possamai, Adam, 2003). Luckmann'a göre modern toplumdaki yapısal farklılaşma, Hıristiyan tekelinin aşınmasına ve beraberinde "nihai öneme sahip bir pazarın" ortaya çıkmasına neden olur. Böyle bir pazarda, dindar tüketiciler, bireysel zevklere ve tercihlere dayanan kişisel manevi paketler oluştururlar. Spiritüel liderler ve yaşam koçları bunun için tarot kartlarını, kristal şifa ve çakralar hakkındaki fikirleri kullanırken, diğerleri Tai-Chi benzeri Uzak Doğu tıbbını veya mandala uygulamalarında görüleceği üzere Batı psikoterapisini kendine özgü bileşimler ile brikolaj oluştururlar. ABD'deki şirketlerin New Age danışmanlarına yılda en az dört milyar dolar harcadıkları tahmin edilmektedir. Ülkemizde ise geçmişte uzun yıllar kurumsal hayatta çalışan mandala eğitmenleri iş hayatı süreçlerinde stres ve yönetim üzerine çeşitli eğitimler aldıklarını ifade ediyorlar. Sonrasında ise bu kişiler ülke çapında çeşitli stüdyolar açarak iş hayatının kalitesini artırma benzeri hedefler güderek birçok kişiyi eğitiyorlar. Manevi piyasa turizm sektörüne de büyük maddi katkılar sunuyor. Çin, Endonezya ve İsrail'deki dini törenlere katılım turistlere özel paketler halinde pazarlanıyor ve törenlerin içeriğinde kimi zaman kutsal öğeler kaldırılıyor veya kutsallıkla ilgisi olmayan eklentiler dahil ediliyor.

Endonezya medya sektörü çoklu kar birikimi için dini sinetron (drama dizisi) yayınları yapmaktadır. "Bismillah Cinta" isimli drama dizisindeki *ustadz* (Müslüman öğretmen) karakterinin yapımının detaylandırıldığı bir çalışmada dini karakterin metalaştırılmasıyla ilgili kutsallıktan arındırma yönünü keşfetmeye dair veriler bulunmakta ve ele alınmaktadır. Çalışmada *ustadz* karakterinde desakralizasyon kriterlerine göre seçilmiş 5 sahne ele alınmış, veri toplama teknikleri gözlem ve dokümantasyon yoluyla gerçekleştirilmiştir. Sonuçlarda, 'Bismillah Cinta' dizisindeki metalaşmış *ustadz* karakterinin, dini mesajlarla barış ve uyumu korumada bir Müslüman öğretmen rolünü yansıtmadığı görülmüştür (Wahyudin, Supratman, 2021).

Bir dini sembol olarak Barongsai'nin (Aslan Dansının) kamusal alan olan AVM'lerde gösterisinin düzenlenmesi metalaştırılma üzerine yapılan bir diğer çalışmadır. Bu çalışma belirli bir zamanda ve belirli bir amaç için yapılan Çin yeni yıl ritüellerinde

görülen ritüel dans Barongsai'nin kutsallıktan arındırma sürecinden geçtiğini ileri sürmektedir. Çünkü bu dans artık temel amacı seyirciyi eğlendirmek olan tüketici talebine göre şekillenen dini bir performans sanatına dönüşmüştür (Amilda, 2022).

Metalaştırma etkisi altındaki dini sembollerle ilgili bir diğer çalışma kutsallıktan arındırılan Tengger Geleneksel Törenleri hakkındadır. Tengger halkı için ata mirası ayinlerini gerçekleştirmede önemli rol ve işlevlere sahip olan Yadnya Kasada,<sup>1</sup> Yadnya Karo<sup>2</sup> ve Unan-unan<sup>3</sup> Törenleri işlev değiştirerek metalaştırılmıştır. Bu dönüşüm adaptasyon, uyum stratejileri ve aperiatif pazarlara uyarlama yöntemleriyle gerçekleştirilmiştir. 2000'li yıllardan itibaren bu törenler seyirlik çekiciliği nedeniyle turistler tarafından rağbet görmeye başlamıştır. Broşürlerde, afişlerde ve ilginç derin ve kültürel geziler sunan sosyal medya yayınlarında önemli bir meta olarak satılmaktadır. Bali'deki turizm endüstrisi bu törenleri artık dini tören olarak değil turistlere bir izleti olarak sunmak hedefiyle kültürel metalaşmanın önünü açmıştır (Febriani, Riyento, 2021).

Konu ile alakalı çalışmalardan biri de Kamal Munir, Shahzad Ansari ve Deborah Brown'ın 2021 yılında yayımlanan "From Patañjali to the 'Gospel of Sweat': Yoga's Remarkable Transformation from a Sacred Movement into a Thriving Global Market" adlı çalışmasıdır. 1975 ve 2016 yılları arasındaki yoga üzerine analiz yapılan çalışmada, yoganın seçici olarak kutsallıktan arındırılması ve metalaşması işlenmiştir. Bununla beraber kapitalist piyasa ekonomisine temelde karşı olan, ancak büyümeyi amaçlayan bir karşı-kültürel hareket olarak yoganın, paradoksal biçimde, piyasa sisteminin özü olan ancak hareketin orijinal ethosuyla uyumsuz olan kavram ve inançlarla nasıl bağdaştırılabileceğini veya bunların içine sızabileceğine dikkat çekmektedir. Yeni bir pazarın gelişimiyle sonuçlanan yoganın bu ironik dönüşümü sürecinde, yoga girişimcileri ve stüdyo sahipleri tarafından tüm dini semboller veya

---

<sup>1</sup> Tengger takviminde Kasada ayında yapılan bir törendir. Bu tören Bromo Dağı'nın Kum Denizi bölgesinde bulunan Luhur Poten Tapınağı'nda yapılır. Yılda bir kez düzenlenen Tengger'de şaman olma sınavıdır.

<sup>2</sup> Tengger takvimine göre Karo ayının ortasında yapılır. Karo özel olarak gerçekleştirilen, yani kadın ve erkek için güvenlik isteyen bir törendir.

<sup>3</sup> Bu tören dünyayı veya köyü tüm tehlikelerden ve rahatsızlıklardan arındırmayı amaçlar. Kusurlu ruhları temizlemek veya arındırmak da amaçlanır. Bu tören her beş yılda bir Punden köyünde büyük bir törenle yapılır.

uygulamalar göz ardı edilmemiştir. Çünkü Hindu tanrılarına (ör. Ganesh) göndermeler, mantraların zikredilmesi gibi ritüeller de dahil olmak üzere yoganın orijinal unsurlarından birkaçı korunmuştur. Sonuç olarak yapılan araştırma kurumsal çalışan geliştirme programlarında pazarlanan yoganın, üretkenliği artırmak için biyomedikal stres ve refah modelleri tarafından bilgilendirilen bir kendilik teknolojisi haline gelen farkındalığın ruhsal yönlerinin seçici olarak tutulduğu bir meta haline dönüştüğünü ortaya koymaktadır.

Literatürde modern mandala uygulamalarına dair çalışmalar olsa da bu çalışmalar sadece hemşirelik, psikoloji ve sanat tarihi alanında veya anket şeklinde nicel metotların kullanılmasıyla sınırlı kalmıştır. Bu durum dinler tarihindeki yeri ve önemine ve güncel olarak mandalanın dönüşümüne dair derinlemesine bir bilgi vermekten uzaktır. Literatürdeki bu boşluğu doldurmak amacıyla bu çalışma; nitel veri toplama araçlarından olan yarı-yapılandırılmış mülakat aracıyla mandala eğitmenlerinin tecrübelerini araştırıp bulgularımızı analiz ederek literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Ülkemizde spiritüel ve/veya insani gelişim adı altında pek çok dinsel kökenli unsur-ibadet orta ve orta-üst sınıf tarafından birer araç olarak uygulanmaktadır. Bahsedilen sınıf, sınırları belli sistematik-geleneksel dini inançları takip etmektense seçici spiritüelliği tercih etmektedir. Bu çok çeşitli spiritüel araçlardan biri olan mandala ayrıca bir pazar ürünü olarak “satışa” sunulmaktadır. Mandalanın bireyler üzerindeki insani gelişim kriterleri ile kısmen uyumlu olan faydaları ön plandadır. Ayrıca eğitmenler tarafından öğretilen mandalanın tanımı, uygulanma biçimi, kullanım hedefi, üretme biçimi ve üretilen içeriğin dinsel kökenli mandaladan gittikçe farklılaşmış bir hal alması literatürde çok fazla dillendirilmemiş ve çalışılmamıştır.

### **1.1. Teorik ve Kavramsal Çerçeve**

Mandala uygulamaları, her ne kadar insanlık tarihi kadar eskiye götürülerek ele alınsa da psikolojik bir terapötik yöntem olarak mandala uygulamaları, psikolojinin kendisi gibi modern bir olgudur. Haliyle mandala uygulamalarından doğan ya da onunla bağlantılı olan sanat terapisi, insani gelişim, manevi ticaret (spiritüel süpermarket), metalaştırma gibi kavramlar da modern dünyaya ait kavramlar olarak ele alınabilir. Bu

kavramların literatüre geçişleri, ele alınışları, kavramsallaştırılarak bir disiplin içinde yer alma faaliyetlerinin hepsi modern çağ ile yani Sanayileşme sonrasında hayatımızda daha derin ve kuvvetli yer etmeye başlamıştır. Önceki bölümlerde dini sembollerin ve geleneklerin manevi ticaretle kavramsallaştırılması ve metalaştırma gibi teorilerle ele alınması mevcuttur. Yapılan araştırmalar soncu mandala uygulamaları konusunun da benzer bir çalışmayla incelenmesi alandaki eksikliği giderecektir. Zira mandalanın son dönemlerde ülkemizde yükselişe geçen bir trend olduğu ve sosyolojik anlamda yeterince incelenmediği görülmektedir.

Berger'e göre kutsal örtü (*sacred canopy*) bir dinin veya inancın nasıl anlaşıldığından ve uygulandığından güçlü bir şekilde etkilenir, böylelikle kutsal olduğuna inanılan çeşitli ortak kuralları ortaya çıkarır (Berger, 1969:26). Berger'in bu kavramına dayalı olarak din, bireyler ve modern toplum üzerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur ve din, dünyevi çıkarların veya daha iyi bilinen kavramla sekülerleşmeye uğramaktan veya bunların etkilerini kabul etmekten kaçınmaz (Bryan Wilson, 1985). Bu dünyevi etki, metalaştırma teorisi olarak bilinir. Gleick'e göre ise metalaştırma, daha önce piyasa dışı sosyal kuralları takip eden mal veya hizmetlerin piyasa kurallarını takip eden bir özneye dönüştürülmesi sürecidir (Gleick vd., 2002). Metalaştırma teorisine dayalı olarak, dini semboller ve ritüeller, manevi piyasada değiş tokuş edilen bir meta olarak yeniden tanımlanmaktadır. Dini ve kültürel kaynaklı normatif değerlerden, piyasada satılan ve sermaye ile ilgili olan manevi ticaret olarak bilinen metalar olarak maddi değerlere yönelik bu dönüşüm dini sembollerin ve ritüellerin ticarileşmesi sonucunu ortaya çıkarmıştır (Fealy & White, 2012:4).

Seküler işlevlerde kullanılmak üzere ticarileştirilen dini sembol ve ritüellerin kaçınılmaz sonucu kutsallıktan arındırılmalarıdır. Kutsallıktan arındırma, kilit hareket liderlerinin, vazgeçilmez kutsal anlamları temel uygulamalardan çıkarma girişimlerini içerir. Bununla beraber metaya dönüşen dini uygulamaların halen dinsel kökenlerindeki unsurların bir kısmını taşıyor olmaları hasebiyle seçici kutsallıktan arındırma gerçekleştiriyor denebilir. Çünkü bu dönüşüm sürecinde farklı değer sistemlerine ve değer düzenlerine başvurulmakla beraber farklılaşmayı kolaylaştıran ve fiyat primlerine izin veren bir özgünlük havasını sürdürülerek pazar çekiciliği artırılmaktadır. Böylelikle dini sembol ve değerlerin ekonomik değerlerle harmanlama girişimlerine tabi tutulduğu görülmektedir (Munir vd. 2021).

Dönüştürülen dini sembol ve değerler özellikle iş hayatında ve gündelik hayatta insani gelişimleri desteklemek amacıyla kullanılır hale gelmektedir. İş hayatındaki yöneticilik, idarecilik gibi pozisyonlarda stres yönetimi ve çalışanlarla ilişkiler konusunda destek alan kurumsal iş çalışanları paketlenmiş dini metaları işlevsel yönden tüketmektedir. Benzer şekilde gündelik hayatta yaşanan ve nedenleri bireysel açıdan çeşitlilik gösteren bir çok alanda da stres dengelenmek istenmektedir. Bireysel açıdan insani gelişim burada önemli bir yer tutmaktadır. Bahdesilen insani gelişim unsurları mutluluk ve yaşam doyumu, zihinsel ve fiziksel sağlık, anlam ve amaç, karakter ve erdem ve yakın sosyal ilişkiler ile bunların devamlılığını sağlayan ekonomik istikrar olarak sayılabilir (VanderWeele, 2017).

Özetlemek gerekirse; dini sembol ve değerlerin dönüşümü hakkındaki çalışmalar literatürde yer almaktadır. Çoğunlukla uzak doğu dinlerindeki unsurların geçirdiği dönüşüm metalaştırma teorisi ile açıklanmaktadır. Dini değerlerin dönüşümünün ve araçsallaştırılmasının bu unsurların kutsallıktan arındırılması ve dünyevi fayda aracına dönüştürülmesi olarak özetlenebilecek olan metalaştırma teorisi araştırmanın sahasını anlamlandırmak açısından önemli görülerek seçilmiştir.

## **1.2. Araştırma Sorusu ve Amacı**

Modern mandala uygulamaları Jung'dan hareketle Mandala sanat terapisi ya da Mandala Terapisi başlığı altında incelenmektedir. (Özçelikbaş, 2022) Bu bağlamda etkileri modern insanın kendini bireysel olarak geliştirme amacında göze çarpmaktadır. Özellikle kişilerin bireysel olarak, zihinsel, karakter, erdem, hayat memnuniyeti gelişimi ile, sosyal ilişkilerin gelişimi ve bazı bedensel hastalıkların iyileşmesini destekleme noktasında araçsal bir yöne sahiptir. Mandala uygulamalarını gerçekleştirenlerin örneklerine bakıldığında bireylerin bahsedilen noktaları ön plana çıkardığı görülmektedir.

Mandalanın özellikle Budizm inancında önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Ancak günümüzde Batı psikolojisinin çalışmaları neticesinde daha farklı bir konum aldığı görülmektedir. Bu yeni tip mandala kutsal bir içerikten çok bireylerin gündelik hayatına, özellikle iş ve sosyal hayatında destekleme amaçlı kullanılmaya başlanmıştır. Bu da kutsalın araçsallaştırılmasının sorgulanmasını değerli kılar hale

getirmektedir. 2008 yılından sonra Türkiye'de tanınır hale gelen mandala eğitimler aracılığıyla yayılmaya başlanmıştır. Trt'de ve birçok farklı özel kanallarda haber yapılmış ayrıca devlet okullarında mandala eğitimleri verilmiştir. Mandala hemşirelik, psikoloji ve sanat tarihi alanında gündeme gelirken, dinler tarihi alanında yeterince ele alınmamıştır. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda bu çalışma: dinler tarihi alanı temel alınarak güncel konjonktürde mandalanın disiplinlerarası bir çalışma halinde ele alınmasını ve mandalanın kutsallıktan arındırılmasını, Türkiye örneği ile sınırlandırmak kaydıyla incelemeye çalışmaktadır.

Araştırmanın ana sorusu şu şekildedir: Türkiye'deki mandala eğitimlerinin modern mandala uygulamaları kapsamında mandalayı ele alışı mandalanın kutsallıktan arındırıldığını dolayısıyla metalaştırıldığını göstermekte midir? Bu soruya cevap aranırken çalışmanın araştırma deseni; mandalanın tanımlanmasının, seanslarda uygulanmasının, kullanım amacının, üretim biçiminin ve üretilen içeriğin değişimine odaklanarak oluşturulmuştur. Bu minvalde uzun yıllar boyunca mandala eğitmenliği yapan bireylerin araştırma evreninde etkili olup olmadığı sorgulanmıştır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi ve Alana Katkısı**

Ülkemizdeki eğitimci ve amatör mandala uygulayıcıları tarafından mandalanın ruhsal yolda uyanışa katkı sunduğu iddia edilmektedir. Ancak bu görüşleri dile getiren katılımcılar mandalanın, yoga, meditasyon, nefes egzersizi, enneagram ve şamanik uygulamalar gibi spiritüel yolculukta bir araç olduğunu vurgulamaktadır. Bununla birlikte göz ardı edilen husus, geleneksel dinlerde aydınlanma yolunda pek çok meşakkatli süreçten geçmenin gerekli olduğudur. Özellikle Tibet Budizm'inde sadece belirli düzeydeki kişilerin uygulayabileceği *tantrik* metotların bir unsuru olan mandala göz önüne alındığında bu durum daha büyük bir önem arz etmektedir. Günümüzdeki modern mandala uygulayıcılarının ise kısa yoldan aydınlanmaya erişmek adına bir unsur olarak mandalayı seçerek araçsallaştırdığı izlenimi uyanmaktadır. Neticede bu tutum spiritüel seçiciliğin yaygınlaştığını ve kutsal kökenli dini uygulamaların sıradanlaştığı gerçeğine kapı aralamaktadır.

Bu sebeple çalışma; ülkemizde farklı şehirlerdeki eğitimci bireylerle birlikte yapılan derinlemesine görüşmelerden elde edilen verilerle, eğitimci yapan kişilerin tecrübesi baz alınarak yükselişte olan mandalanın dönüşümünün kutsaldan arındırılma üzerindeki etkisine dair bir katkı sunmayı amaçlamaktadır. Zira modern mandala uygulamaları çalışmalarının Türkiye akademisi için henüz genç ama yükselişte olan bir çalışma alanı olduğu bilinen bir gerçektir.

#### **1.4. Araştırmanın Yapısı**

Çalışmanın ilk kısmı girişten ve araştırmaya dair genel bilgilerden oluşmaktadır. Birinci ve İkinci bölümlerde ise Budizm'den, Budist mezheplerden, mandalanın temel yapısından, evrensel yönünden, etimolojik ve teolojik anlamından, temel hatlarından ve sembolizminden ve son olarak *tantrik* uygulamalardaki ibadet unsuru olarak mandaladan söz edilecektir. Bu bölümle amaçlanan modern mandala uygulamalarını ele almadan mandalanın konumu ve tarih içerisinde kavramın yolculuğuna ve örneklerine bakarak bir arka plan oluşturmaktır. Böylelikle dini mandalanın zihnimizdeki yerinin berraklaşacağı düşünülmektedir. Üçüncü bölümü meydana getiren Mandalanın Dönüşümü bölümünde, literatür taraması yapılarak eksikliklere dikkat çekilecek ve çalışmanın mevcut literatüre katkısına değinilecektir. Üçüncü bölümün devamında çalışmanın bel kemiğini oluşturan Metalaştırma Teorisi hakkında bilgilendirme yapılacaktır.

Dördüncü bölümde saha araştırmasından elde edilen bulgular, ilgili kavramlar ve teorik çerçeve ile bağlantısı kurularak analiz edilecektir. Çalışmanın ana odak noktasını oluşturan bu bölümde İstanbul, Antalya ve Kocaeli illerinde 5 katılımcı ile yapılan yarı-yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen verilerden yararlanılmıştır. Araştırmacının iletişim ağı bahsedilen illerdeki kişilerle görüşme yapılması ile neticelenmiştir. Bu bölümde ele alınan konu başlıkları önceden hazırlanmış görüşme soruları ile araştırmacılar tarafından sıklıkla dile getirilen olay ve olgular üzerine oluşturulmuştur. Mevcut bulgular analiz edilirken betimsel analiz yöntemi takip edilmektedir.

## 1.5. Araştırmanın Metodu

Bu çalışma, mandala uygulamalarının eğitimler için ne ifade ettiğine; özellikle mandalanın tanımlanması, içeriği ve kullanım amaçlarına ve bu durumun mandalada nasıl bir dönüşüm sağladığına dolayısıyla mandala uygulamalarının ülkemizdeki görünümüne odaklanmaktadır. Mandala uygulamaları, ülke özelinde 2000'li yıllardan itibaren dikkatleri daha da üzerine çeken bir çalışma konusu olmuştur. Dinler tarihi açısından ise son yıllarda çalışılmaya başlanmıştır. Bu çalışma da bu alana nitel bir katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Bu çalışmanın cevap bulmayı amaçladığı araştırma odağı; ülkemizdeki mandala eğitimlerinin, mandalanın yapısına dair karşıt duygu ve düşüncelerini ele almakta ve bu duygu ve düşüncelerin kutsallıktan arındırılma açısından nasıl bir dönüşüme tabi tutulduğunu anlamayı, araştırmayı hedeflemektedir. Bu sebeple nitel bir araştırma yönteminin daha derin analizlere imkân sağlayarak mevcut araştırmadaki nasıl ve nedir sorularına daha uygun cevaplar vereceği düşünülmektedir. Bu sebeple nitel araştırma desenlerinden Fenomenoloji/Olgubilim metodu kullanılmış veri toplama yöntemlerinden yarı-yapılandırılmış derinlemesine görüşme seçilmiştir. Konunun sohbet akışı içerisinde, katılımcının rahat edebileceği akışı kendisi seçmesi için düşünülen bu veri toplama aracında belirli soru ve konular çerçevesinde görüşmeye yön verilmiştir. Böylece katılımcıların ele alınan olgulara nasıl anlamlar yüklediğinin ortaya çıkartılması amaçlanmıştır. Halihazırda Türkiye'nin son dönemlerde yükselişe geçen mandala literatüründe birçok nicel çalışma yer almaktadır. Bu çalışma ile literatürde eksiklikleri hala hissedilmekte olan nitel çalışmalara katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Mevcut araştırmada, veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme formunun hazırlanması ile ilgili süreçte araştırmacı tarafından öncelikle konu ile ilgili alan-yazın taraması yapılmış ve alan-yazından elde edilen verilerden de yararlanarak yedi sorudan oluşan görüşme formu hazırlanmıştır (VanderWeele, 2017) . Hazırlanan görüşme formu ile ilgili olarak mandala alanında eğitimlik yapan iki uzmanın görüşleri alınmıştır. Uzman görüşlerinden elde edilen veriler doğrultusunda araştırmacı

tarafından soruların açıklığı, uygunluğu, yeterliliği gibi açılardan görüşme formu yeniden incelenmiştir ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Görüşme soruları ekte sunulmuştur. Eğitimcilerle yapılacak olan görüşmenin konusu hakkında önceden bilgi verilmiş daha sonra araştırmacı tarafından görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler öncesinde randevu alınarak katılımcıların görev yaptığı stüdyolarda sessiz ve sakin bir odada yüz yüze şekilde gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmada geçerlik ve güvenilirliği etkileyen/tehdit eden faktörleri aza indirmek veya ortadan kaldırmak amacıyla araştırmacı tarafından çeşitli önlemler alınmıştır. Alınan bu önlemler aşağıda Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.1. Çalışmada Alınan Geçerlik ve Güvenilirlik Önlemleri**

Çalışmada Alınan Geçerlik ve Güvenilirlik Önlemleri		
Geçerlik	İç Geçerlik	Uzman görüşünün alınması Katılımcı teyidi Uzun süreli etkileşim Doğrudan alıntı
	Dış Geçerlik	Veri toplama aracı ve sürecinin açıklanması Veri analiz sürecinin açıklanması Çalışma grubunun özelliklerinin açıklanması Çalışma grubunun seçim şeklinin belirtilmesi Çalışmanın uygulama sürecinin betimlenmesi Geçerlik ve güvenilirlik yöntemlerinin açıklanması Amaçlı örnekleme
Güvenirlik	İç Güvenirlik	Kayıt cihazını kullanarak veri kaybının önlenmesi Bulguların yorum yapılmadan sunulması
	Dış Güvenirlik	Verilerin sonuç kısmına uygun olarak tartışılması Veriler arasında tutarlılığın kontrol edilmesi

Araştırmanın iç geçerliliğini sağlamak için; araştırmada kullanılmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme formu için uygulama öncesinde uzman görüşlerine başvurulmuştur. Hazırlanan görüşme formu ile ilgili olarak iki eğitimcinin görüşleri

alınmış, ardından çalışmaya katılan katılımcılardan iki farklı kişiye formlar okutularak soruları okunabilirlik ve anlaşılabilirlik açısından değerlendirmeleri istenmiştir. Uzman görüşlerinden elde edilen veriler doğrultusunda araştırmacı tarafından soruların açıklığı, uygunluğu gibi hususlar açısından form yeniden incelenmiş ve gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Katılımcılarla yapılan görüşmeler esnasında her bir soru ile ilgili katılımcıların cevapları tekrar edilerek katılımcılardan teyit etmeleri istenmiş ve varsa yanlış anlaşılan kısımlar anında düzeltilmiştir. Yapılan görüşmeler öncesinde katılımcılara açıklamalarda bulunulmuş ve katılımcılar ile görüşmeci arasında doğal bir sohbet ortamı oluşturulmaya çalışılmıştır. Görüşmelerin süresi yaklaşık 30-35 dakika sürmüştür. Katılımcıların yöneltile sorulara verdikleri cevaplar bulgular kısmında aynen alıntılar şeklinde sunulmuştur. İç geçerliliği sınırlandıracak faktörler arasında veri toplama aracı olarak sadece görüşmenin kullanılması gösterilebilir.

Dış geçerliliği sağlamak için ise; araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin analizi ve bulguların nasıl düzenlendiği betimlenmiştir. Ayrıca araştırmanın katılımcıları araştırmanın amacına katkı sağlayacak uygun bireylerden oluşmaktadır. Dış geçerliliği sınırlandıran bir faktör olarak katılımcı sayısının beş ile sınırlı tutulması gösterilebilir. Araştırmanın bulguları tamamı yorum yapılmadan okuyucuya sunulmuş ve kayıt cihazı kullanılarak veri kaybı önlenmiş olup, bu durum araştırmanın iç güvenilirliğini (tutarlılığını) artırıcı bir etkiye sahiptir. Son olarak da veriler sonuç kısmında uygun şekilde tartışılmıştır.

Araştırma için üç temel aşama izlenmiştir. İlki alana dair İngilizce ve Türkçe çalışmaların gözden geçirilerek literatür taramasının yapılması ve ilgili teorilerin ve kavramların ele alınmasıdır. İkincisi ise literatür taraması ve teoriler incelenerek elde edilen bilgiler dahilinde saha araştırması için kullanılarak soruların oluşturulması ve sahaya gidilmesidir. Çalışma sürecinde katılımcılarla derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Son olarak da elde edilen bulgular ile mevcut teori ve literatürün geçerliliğinin sahadaki karşılığı içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir.

## 1.6. Araştırmanın Örneklemi

Saha sürecinde görüşme yapılan kişiler belirlenirken mandala hakkında bilgi sahibi öğretmenlerin temel alındığı bir ayrıma gidilmiştir. Araştırmada: araştırma problemiyle ilgili olarak belirlenen niteliklere sahip ülkemizdeki farklı illerden öğretmenlerin seçilmesi, bu inceleme yapılırken de özellikle mandalanın dönüşen yapısının kutsallıktan arındırılmaya etkisine odaklanması ve ülke çapında araştırmacının iletişiminin devam ettiği mandala öğretmenleri vasıtasıyla katılımcılara ulaşıldığı için kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Neuman, 2014). Saha süresince yapılan yarı-yapılandırılmış derinlemesine görüşmelerde ve ayriyeten sohbetlerde veri doyumluluğuna ulaşılmış; bu sebeple sonlandırılmıştır.

Süreç boyunca yapılan gözlem ve araştırmalar ile öğretmenlerle yapılan görüşmeler sonucu mandala öğretmenlerinin çoğunlukla kadın olduğu gözlemlenmiştir. Bu anlamda katılımcı örnekleminde cinsiyet açısından dengeli bir örneklem mümkün görünmemektedir. Ekonomik gelir olarak, öğretmenlerin kendi tanımlamalarıyla, asgari ücret standardının üstünde orta gelire yakın olduğu tespit edilmiştir. Dini ve felsefi inanç açısından öğretmenlerin tamamının İslam'a inandığı gözlemlenmekle beraber, dini çoğulcu tutum benimsendiği fark edilmiştir. Öğretmenlerin tamamının en az lisans düzeyinde eğitim aldığı saptanan bir diğer durumdur.

Bulgular; görüntü kaydını ve ses kaydını kabul eden katılımcılarla kayıt altına alınarak ayrıca not tutularak derlenmiştir. Katılımcıların tamamı ses kaydını kabul etmiştir. Katılımcılardan ikisi ile görüntü kaydı alınmıştır. Ses kayıtları 'voicedocs' uygulaması kullanılarak elektronik ortamda deşifre edilmiştir. Daha sonra da ses kaydı tekrar dinlenilerek kontrol edilmiş ve gerekli düzenlemeler yapılarak deşifrelere son hali verilmiştir.

## 1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Sahada Karşılaşılan Zorluklar

Covid-19 pandemisi nedeniyle katılımcılardan her biri ile yüz yüze görüşebilmek mümkün olamamıştır. Bu durumda zoom uygulaması kullanılarak internet üzerinden online görüşme sağlanmıştır. Bir başka sınırlılık ise erkek öğretmen katılımcı bulmak

konusunda karşılaşılmıştır. Çalışmada görüş çeşitliliğine ulaşmak için hedeflenen her eğitim düzeyinden, inançtan ve sınıftan katılımcı bulmak konusu özellikle erkek katılımcılarda çıkmaza girmiştir.

Saha araştırması sürecinde edinilen deneyimler arasında; görüşme yapılırken katılımcıyı yönlendirmemek için araştırmanın temel kavramlarını katılımcının kullanması beklenmektedir. Bu konuda ise bir kısım görüşmelerde yaşanan aksaklıklar bulunmaktadır. Görüşme sürecinde ana temaya bağlı olarak özellikle açık uçlu sorular sorularak serbest çağrışım amaçlanmıştır. Bu sorularda belirsiz kavramlardan ve tanıdık olmayan terimler kullanılmaktan kaçınılmıştır.



## BÖLÜM II

### MANDALANIN ARKA PLANI

#### 2.1. Budizm ve Budist Mezhepler

Budizm dünya çapında 488 milyonu aşkın geniş taraftar kitlesine sahip bir dindir. Günümüzde Çin, Japonya, Güney Kore, Vietnam, Tayland, Burma (Myanmar), Sri Lanka, Laos, Kamboçya, Nepal, Butan, Moğolistan ve Tibet'te çeşitli oranlarda ve farklı mezheplerde Budist nüfusu bulunmaktadır. Asya-Pasifik bölgesinin yanında Avrupa ve Amerika'da da kayda değer oranda Budizm'e mensup bir kesim mevcuttur. Modern zamanlarda bu denli yaygın müntesibe sahip olan ve Hint dini geleneklerinden ortaya çıkan Budizm, tarihsel olarak Hinduizm dininden etkilenmiş olsa da sonrasında müstakil sistematik öğretileri oluşmuştur.

Budizm'in sistematik bir din veyahut bir felsefi öğreti olması tartışılmalıdır. Modern dönemde Budizm'in felsefe olup olmadığı Darma<sup>4</sup> ve gerçekliğin doğası bağlamında tartışılmıştır. Budizm her ne kadar gerçekliğin doğasına yönelik kişisel deneyimlerle elde edilen sonuçlara ulaşmayı teşvik etse de spekülatif, metafizik sorular bilhassa Buda'nın kendisi tarafından yararsız addedilmiştir. Bununla beraber modern zamanlarda Budizm'in dini sistem olduğunu iddia eden akademik çalışmalar ve müntesiplerinin dini yönünü vurgulaması ön plana çıkmaktadır. Kurtuluşa erme bağlamında aşkın bir Tanrının şart olmayışı ile Budist öğretilerdeki yeniden doğma, doğaüstü alemler ve varlıklar hesaba katıldığında bu inanç sisteminin dini yönünün ağır basmakta olduğu söylenebilir.

---

<sup>4</sup> Yasa, adalet, emir, hüküm, öğreti, öz, din gibi anlamlara gelen Darma, Buda'nın öğretilerinin bütününe denir.

Budizm'de Tanrı'nın varlığına dair görüşler net değildir. Öğretiye göre her şeyi yaratan, mutlak güç sahibi, sonsuz bir personel Tanrı yoktur. Bununla beraber Deva<sup>5</sup> adı verilen sınırlı bir ömre ve güce sahip olan tanrısal varlıklar bulunur. Vajrayana/Tantrik Budizm mezheplerindeki Yidamlar<sup>6</sup> ise aydınlanmış zihnin (Buda'nın) görünümüleri olan diğer tanrısal varlık türüdür. Yidamlar ilah yoga adı verilen en yüksek tantrik uygulamalarda<sup>7</sup> karşımıza çıkar. Anuttarayoga tantrik uygulamasının<sup>8</sup> ilk aşamasında kişi benliğin yokluğu üzerine meditasyona girer. Kendisinin seçtiği bir Yidam ile rabita kurar. Bu Yidamın belli bir mandalası ve maiyetinde bir tanrı grubu mevcuttur. Rabita uygulaması ile kişi ilahi gerçeklikle özdeşleşir. Özetle Budizm Peter Harvey'in de belirttiği üzere trans-politeistik<sup>9</sup> bir inanç olarak nitelendirilebilir (Harvey, 2019).

Budizmin kurucusu Şakya klanının aristokratik bir ailesinden gelen ve Hinduizm'e muhalefeti ile bilinen Siddharta Gautama'dır. Doğum tarihi kesin olarak bilinmemekle beraber M.Ö. 480-563 yılları öne çıkmaktadır. Şakya idaresindeki Lumbini köyünde bir prens olarak dünyaya gelmiş ve babasının etkisiyle hayatının belli bir dönemi sarayda geçmiştir. Hayatının dönüm noktalarından biri, insanlığın çektiği acılara tanıklık etmesi ve akabinde sarayını terk ederek bilinçlenme yolculuğuna çıkması ile gerçekleşmiştir. Çıktığı bu yolculukta önce iki ayrı hocadan meditasyon<sup>10</sup> tekniklerini öğrenmiş, sonrasında ise beş kişilik bir grupla çileci yaşam tarzını sürdürmüştür. Her iki yöntemle de tatmine ulaşamamış ve nihayetinde bir gün Bodi ağacının altında huzur ve dinginlikle meditasyona dalmış ve böylelikle bilinçlenme yolculuğunu tamamlayarak orta yolu<sup>11</sup> diğer bir deyişle sekiz aşamalı asil yolu keşfetmiştir. Ardından Dhamek Stupası<sup>12</sup> yakınlarında deneyimlerini beş öğrencisiyle paylaşmış ve

---

<sup>5</sup> Tanrı veya göksel varlık.

<sup>6</sup> Budalığın veya aydınlanmış zihnin tezahürleri olan Tantrik veya Vajrayana Budizmi ile ilişkili bir tanrı türüdür.

<sup>7</sup> "Gizli mantra uygulaması" ve "tantrik teknikler" olarak da bilinen Tibet tantrik uygulaması, Tibet Budizmindeki ana tantrik uygulamaları ifade eder.

<sup>8</sup> Eşsiz Yoga Tantra veya Tanrı Yogası olarak bilinen bu uygulama Tibet Budizmi'ndeki en yüksek tantrik uygulamalar olarak görülür.

<sup>9</sup> Teizm veya ateizmin ötesinde, evreni aşan ve aynı zamanda içkin olan bir veya daha fazla tanrıya inanç, panteist bir Tanrı'ya inanç.

<sup>10</sup> Derin düşünce. Bu pratikler, derin düşünceye dalıp tefekkür içine girmeye iletir.

<sup>11</sup> Kişinin zevk ve sefa alemine dalma ile kendine eziyet edencesine çile doldurması arasındaki orta yol.

<sup>12</sup> Meditasyon yeri olarak kullanılan kalıntılar içeren tümsek benzeri veya yarım küre şeklinde bir yapı.

sanghanın kurulmasıyla beraber öğretileri muhafaza edilip yayılmaya başlamıştır. Böylelikle kişiyi acılardan arındıran onu aydınlanmaya ve kurtuluşa ileten bir inanç ve pratik sistemi doğmuş ve geniş kesimlere ulaşmıştır.

Dünya hayatındaki acı ve ıstıraplardan kurtulma adına kurulan Buda'nın öğrettiği inanç ve pratik sisteminin nihai hedefi, Nirvana'ya<sup>13</sup> erişmekle gerçekleşir. Kişi Nirvana'ya eriştiğinde dünya yaşamını yaratan her türlü isteklerin, öfkenin ve şehvetin söndürüldüğünü deneyimler. Böylelikle yeniden doğuşa neden olan ıstırap ve tatminsizlik yaratan Dukka<sup>14</sup> ile beraber var olma zinciri de yok edilmiş olur. Kişi doğmuş, kökenli, yaratılmış ve dünyasal biçimi olandan ayrılıp doğmamış, kökensiz, yaratılmamış ve dünyasal biçimli olmayana kavuşur. Bu tanrılaşmaktan farklı olarak onun da ötesine Buda'laşmayı<sup>15</sup> yani aydınlanmış olmayı ifade eder.

Buda'laşma sürecinde kişi samsara adı verilen yeniden doğuş döngüsünü defalarca tecrübe etmek zorundadır. Kişi hayata yeniden geldiğinde yalnızca insan biçiminde değil, en küçük sinekten insana değin bütün canlı varlıklar kategorisini içine alan çeşitli biçimlerde varlığını sürdürebilir. Her bir yeniden doğumda kişi, göksel, yarı-tanrı, insan, hayvan, aç hayalet ya da cehennem formunda yaşamını sürdürür. Budist samsara anlayışında Hinduizm'den farklı olarak atman kavramının yerine anatman kavramı öne çıkar. Kişinin kendisinden ayrı, sonsuz ve değişmez ruh anlamına gelen atman kavramı Budizm'de reddedilir. Samsara'da<sup>16</sup> yeniden doğan şey, birbirini izleyen maddesel fenomenler zincirinin aldığı hallere göre sürekli değişen ve sürekli birleşimler gösteren varlığın ta kendisidir. Budizm'e göre sürekli değişen varlık Anitya'ya<sup>17</sup> tabidir. Yaşamın sınırlı olmasındaki gibi geçici olan diğer her şey insana acı verir. Yeniden doğum döngüsünü besleyen yakıt olarak bağlanma ötesine geçilmesi gereken bir tutumdur. Geçiciliği ve bağlanmamayı öğreten Budist inancının pratik olarak en açık örneklerinden birisi haftalarca emek vererek kum mandalası

---

<sup>13</sup> Budizm'de aydınlanarak ulaşılmaya amaçlanan son durum.

<sup>14</sup> Dört Soylu Gerçekten Birincisi. Doyumsuzluk, eksiklik, sürekli olmayış, gerçekdışılık anlamlarını içerir.

<sup>15</sup> Budizm inancında en yüce gerçeğe ulaşarak tam olarak aydınlanmış (Samyaksambuddha) kişilere verilen bir lakap.

<sup>16</sup> Doğum-ölüm dengesi, dünyasal varlık.

<sup>17</sup> Sürekli olmayış, devamsızlık durumu, acıya neden olan sınırlılık.

yapan rahiplerin tören sonunda mandalayı titizlikle dağıtmasıdır. Kişi geçiciliği ve bağlanmanın yanlışlığını kavrayamadığında karma kanununa mahkum olur. Budizm'deki temel öğretilerden Karma<sup>18</sup> kişinin irade sahibi olduğundan hareketle yapılan tüm davranışları ve sonuçlarını kapsayan bir kavramdır. Beden, konuşma veya zihin yoluyla kasıtlı olarak gerçekleştirilen davranışlar yeniden doğuş döngüsünden çıkışı engeller.

*Bodi* ağacının altında kırk dokuz gün süren meditasyonun sonucunda Buda aydınlanma yaşayarak sekiz dilimli yolu içinde barındıran dört asil gerçeği<sup>19</sup> keşfetmiştir. Budist öğretilerin temelini oluşturan bu dört asil gerçek kişinin nihai kurtuluşa erememesinin nedeni olan “*dukkadan* kurtuluşun yolunu açar. Bu yol hayatın acı ve ıstıraplardan ibaret olduğu, bu acının arzulardan kaynaklandığı, kişinin arzulardan kurtulabileceği ve son olarak da arzulardan kurtulmanın sekiz dilimli yoldan geçtiği şeklinde özetlenebilir. *Nirvana* geleneğinde kişiyi yeniden doğum döngüsünün ıstırapından özgürleştiren bu sekiz dilimli yol toplamda sekiz ayrı pratiği içerir. Bunlar, Budist öğretinin üçlü şemasının (ahlak-meditasyon-hikmet) genişletilmiş şeklidir. Buna göre ahlak; doğru konuşma, doğru eylem ve doğru kazançla, meditasyon; doğru çaba, doğru farkındalık ve doğru odaklanma ile hikmet ise doğru bakış ve doğru niyetle, ilişkilendirilmiştir.

Budizmin tüm ana mezheplerinde ortak olan öğretiler; üç cevhere<sup>20</sup> sığınma, dört asil gerçeğe ve sekiz dilimli yola olan imandır. Tarihsel önceliğe göre Teravada ve Mahayana olarak sıralanabilecek mezhepler tarafından kabul gören kutsal kitap derlemesi Tripitaka'dır. Fakat yalnızca Mahayana müntesiplerinin kabul ettikleri kutsal kitaplar ise Mahayana sutralarıdır. Bir dizi sutrayı (söylev) içeren bu metinler Tripitaka'daki öğretilere birçok yönden benzese dahi çeşitli coğrafyalarda derlenip yazıldığı için farklılıklar da içermektedir. Mezheplerin kabul ettikleri kutsal kitaplardaki farklılık doğal olarak bir takım ayrı görüşlere neden olmuştur.

---

<sup>18</sup> Canlıların bu dünya yaşamındaki her türlü etki-tepki döngüsünü oluşturan işler.

<sup>19</sup> Buda'nın öğretisinin temeli. Yaşam acıdan(dukka) ibarettir. Acıyı yaratan bir kaynak(samudaya) vardır. Bu kaynak kurutulabilir (niroda). Bunu kurutup yok etmenin yolu vardır (marga).

<sup>20</sup> Buda, Darma ve Sanga'ya sığınma.

## 2.2. Budist Mezhepler

Tüm sistematik dinlerde olduğu üzere Budizm de kurucusunun ölümünün ardından çeşitli mezheplere bölünmüştür. Budizm mezhepler, okullar ve gelenekler açısından geniş bir spektruma sahiptir. Dini öğretinin ilk ortaya çıktığı Kuzeydoğu Hindistan'dan, Güneydoğu Asya'ya, Doğu Asya'ya ve kuzeye doğru farklı coğrafyalarda yayılımı ile zamanla kurumsallaşmış yeni doktrinler üremeye başlamıştır. Çeşitliliğin oluşmasının bir diğer nedeni ise *vinaya* farklılıklarından, yani manastır kurallarındaki ayrılıklardan kaynaklanmıştır. Böylelikle Budizm'in tarihsel açıdan Teravada, Mahayana ve Vacrayana olmak üzere 3 ana mezhebi ortaya çıkmıştır.

## 2.3. Teravada Mezhebi

Küçük araç anlamına gelen Hinayana Mezhebinin geçmişteki on sekiz okulundan günümüzde halen varlığını sürdüren tek ve en eski okuldur. “Yaşlıların Yolu” olarak bilinen Teravada mezhebinin bir diğer adı Nikaya’dır. Ayrıca daha sonra ortaya çıkacak olan Mahayana (Büyük araç) mezhebi tarafından Teravada mezhebi öğretilerinin hedefinden ötürü “Hinayana” (Küçük araç) adıyla hakir görülmüştür.

Teravada mezhebinin temeli Darma hakkında vaaz veren keşiş Assaci'nin etkisine kapılan Sariputta<sup>21</sup> tarafından atılmıştır. Yaklaşık olarak M.Ö. 1. yy'da Anuradhapura Krallığı'nın merkezinde mezhep köklenmiş ve yine aynı dönemde ana kutsal metinlerden Pali Kanonu yazılmaya başlanmıştır. Palmiye yapraklarına yazılan Pali Kanonu, diğer adıyla Tipitaka metinleri üç genel kategoriye ayrılır. Bunlardan Vinaya Pitaka rahip ve rahibeler için manastır kuralları ile ilgili konuları ele alır. Sutta Pitaka Buda'ya atfedilen karşılıklı konuşmaları ve onun vaazlarını içerir. Abidhamma Pitaka ise Sutta Pitaka'daki bilgilerle birlikte Budizm terminolojisini, felsefesini ve psikolojik yönünü içeren temalara sahiptir.

---

<sup>21</sup> Buda'nın baş müritlerinden biridir.

Mezhep Sakyamuni Buda'nın temel öğretilerini kabul etmektedir. Budizm'e girişin anahtarı olan üç hazineye sığınma (Buda-Darma-Sanga), dört asil gerçek, insanı kurtuluşa ileten sekiz dilimli yol ve on iki bağımlı köken<sup>22</sup>, üç uygulama<sup>23</sup> diğer mezheplerde de olduğu üzere ortak öğretilerdendir. Terbiye edilmesi ve kontrol altına alınması gerekli olan bir unsur olarak zihnin madde üzerindeki hakimiyeti de diğer mezheplerde kabul edilir.

Teravada Budizm'ini diğer mezheplerden ayıran çeşitli yönleri bulunur. Bu mezhebi Mahayana'dan ayıran kendine has öğretileri arasında yalnızca Siddarta Gautama'yı ve daha önceki Budaları kabul etmeleri, *Bodisatva*<sup>24</sup> olarak ise yalnızca beklenen Maitreya'ya<sup>25</sup> sahip çıkmaları örnek verilebilir. Ayrıca *Darma* öğretilerinin dili bu mezhepte Pali'cedir. Ritüeller ve dualara verilen önem diğer mezheplerle karşılaştırıldığında daha zayıftır. Bu mezhebin belki de en ayırt edici yönü *Arhat*<sup>26</sup> kavramına sahip olmasındadır. Kelime anlamı onurlandırılan, saygıdeğer olan *Arhat*, tam Budalık makamından bir önceki haldir. Aydınlanmadaki en yüksek derece ve idealdir. *Arhat* makamına eren kişi sekiz dilimli yolu tamamlamış, mükemmelleşmiş ve *Samsara* döngüsünden özgürleşmiştir. *Arhatlar* bir başkasının öğretmenliğinde aydınlanmaya ulaşırlar. *Arhatların* eleştirilere yol açan temel hedefi sadece bireysel kurtuluşa ermek istemeleridir. Ayrıca Budizm'in ortodoks biçimini temsil eden bu mezhepte tanrılara ve ruhlara önem atfedilmez. Erken dönemdeki öğretilere göre Buda kendisine tapınılan, yaratıcı bir Tanrı değildir ve *Nirvana*'ya erme noktasında kişilere bir katkısı yoktur. Bunun yanı sıra Buda'nın zihin okuma ve havada uçma gibi olağanüstü güçlere sahip olduğuna inanırlar. Son olarak mandala kullanımı Teravada Budizm'inde çok yaygın olmasa da *stupa* formundaki mimari örnekler mevcuttur. Mandalaya kadim Pali Kanonu'nda da rastlanılabilir.

---

<sup>22</sup> Budist metafiziğin önemli bir parçasıdır. Tüm olguların, bir karşılıklı bağımlılık ilişkisi içinde, neden ve etkiler açısından ortaya çıktığını ifade eder.

<sup>23</sup> “Üç Ana Uygulama” olarak bilinir. Güzel Ahlak (sila), Doğru Konsantrasyon (samadhi) ve Bilgelik (Panna).

<sup>24</sup> Aydınlanarak Buda olmayı amaçlayan kişi.

<sup>25</sup> Gelecekteki Buda'ya işaret eder. Tushita cennetinde kalmakta, son kez bedenleneceği zamanı beklemektedir.

<sup>26</sup> Saygıdeğer anlamına gelen kavram Hinayana aydınlanmasında en yüksek derecedir.

## 2.4. Mahayana Mezhebi

M.Ö. 2.yy'da Teravada öğretilerine tepki olarak doğan Mahayana mezhebi Budizm'in üç ana mezhebenden birisidir. Mahayana sözcüğü Sanskritçe'de Maha (Büyük) ve yana (araç) sözcüklerinin birleşmesiyle oluşmuştur. Mezhebin kurucusu Aşoka'nın<sup>27</sup> hükümranlığı dönemindeki erken dönem Budist *Sarvastivada*<sup>28</sup> okuluna mensup Asvaghosa,<sup>29</sup> filozof, oyun yazarı, şair ve hatip olması dolayısıyla entelektüel bir kişiliğe sahiptir. Aydınlanma yolunda çeşitli çilelere maruz kalan Buda ve Nanda hakkında yazdığı biyografik eserleri ve onlarca prensi Budizm'e kazandırdığı rivayet edilen yazıları mevcuttur.

Mahayana Budizm'inin diğer mezheplerden ve özellikle Teravada mezhebenden ayıran bazı yönleri mevcuttur. Mahayana Budistleri, Pali derlemelerini kanonik eserler arasında kabul ederler. Bununla beraber M.Ö. 1. yy ile M.S 1.yy itibaren derlenmeye başlanmış çeşitli sutralara<sup>30</sup> sahiptirler. Mahayana Sutraları günümüz Teravada okulu tarafından Buda'ya ait kabul edilmese de Mahayanacılar metinlerin Gautama Buda tarafından öğretildiğine ve hafızalardan aktarıldığına inanırlar. Mahayana Sutralarının ortaya çıkması Buda'ların ve Bodisatvaların aktardıkları deneyimlerin vahiy hali ile ilişkilidir. Bu vahiyler çeşitli vizyonlar ve meditatif deneyimler sayesinde elde edilmiştir. Erken dönemde ortaya çıkan metinler arasında Salistamba Sutralar ve Prajnaparamita Sutralar sayılabilir. Prajnaparamita metinlerinde Ezoterik Tibet Budizm'inde de karşımıza çıkacak olan tantrik unsurlar mevcuttur. Ayrıca Mahayana Budizm'inin Teravada Budizm'inden farklı olan bazı öğretileri mevcuttur. Mahayana Budizm'i Arık Ülke okulunda karşımıza çıkan Amitaba Buda ve Hekim Buda gibi farklı Budaları kabul eder.

Mezhebin temel ve ayırt edici unsurlarından olan *Bodisatvalar* çok daha çeşitlidir. Ayrıca Mahayana, öğretilerini Pali dili ile sınırlamamış, yayılım gösterdiği bölgelerin yerel dillerine çeviriler yapmıştır. Mezhebin kendine has genel öğretileri arasında belki

---

<sup>27</sup> Maurya hanedanının üçüncü yöneticisi ve Hindistan'ı birleştiren ilk kraldır.

<sup>28</sup> M.Ö. 3. yüzyılda Hinayana'dan koparak şekillenen 18 okuldan biridir. Her şeyin var olduğunu kabul eden okul.

<sup>29</sup> 1. Yüzyıl'da yaşamış bir Budist şair.

<sup>30</sup> Konuşmalar bütünü, öğreti metni. Dinsel kitaplar bütünü niteler.

de en ayırt edici olanı, herkesin kurtuluşa ererek bütüncül Nirvana'ya erişme hedefini gözeterek *bodisatvacılık* anlayışına sahip olmasıdır. *Bodisatvalar* duyarlı canlıların aydınlanmaya ermesi için kendi istekleriyle samsara döngüsünü sürdürmeyi ve bir dahaki yaşamlarında daha çok kişiye yardım etmeyi amaçlarlar. Buda olmaları mümkünken bu anlayış gereği *bodisatva* yolunu benimseyen kişiler Buda makamına ermek için bilgelik ve şefkat yolunu takip etmelidir. Mahayana Budizm'inde birbirini dengeleyen hikmet ile şefkat aydınlanma yolundaki her Budist'in gerçekleştirmesi gereken iki şarttır. Kötülüğü, zalimliği ve ıstırapı ortadan kaldırmaya yönelik bir hedef olan *Karuna*<sup>31</sup> Budist öğretinin manevi bir parçasıdır. Dört Budist erdemlerinden birisidir. Şefkat ya da merhamet olarak çevrilebilir. Karuna öğretisi ile tüm varlığın acıdan kurtulması hedeflenir. Tüm canlılara şefkat gösterilmesi, kişinin zihnini arındırır, kötülüğün yol açtığı sonuçlardan korur, mevcut yaşamında mutluluğa yol açar ve gelecekteki yeniden doğuşunun ilahi bir alemde olmasını garanti eder. Ayrıca her *Bodisatva'nın* uygulaması gereken altı mükemmellik bulunur. Sırasıyla; sadaka verme, ahlak kurallarına uyma, sabretme, yorulmadan çalışma, meditasyon, bilgelik elde etme. *Bodisatvaların* sıkı sıkıya tutması gereken dört yemini bulunur. Bunlar çok sayıda varlığı kurtarmak, dünyevi arzuları bertaraf etmek, Budist öğretiler üzerinde çalışmak ve sonunda en yüce aydınlanmaya erişmektir.

Mahayana Budizm'i ortodoks Budist anlayıştan ayrılmıştır. Temel Buda öğretisi olan anatman<sup>32</sup> Mahayana Budistleri tarafından reddedilmiştir. Bu yaklaşım Budist felsefenin özünden uzaklaşıldığı anlamına gelir. Mahayanacılar zamanla Buda inancını din haline getirmişler, Buda'ya ibadeti Budizm'e dahil etmişlerdir. Nihayetinde Mahayana Budizm'indeki bazı okullarda Gautama Buddha, çeşitli doğaüstü güçlere sahip saygı duyulan bir tanrıya dönüşmüştür.

## 2.5. Vacrayana Mezhebi

Budizm'in üç ana mezhebenden sonuncusu olan Vacrayana Budizmi, Ezoterik Budizm, Tantrayana (Tantra-aracı), Mantrayana (Mantra-aracı) gibi çeşitli adlarla bilinir. Bazı bilim insanları Vacrayana'yı Mahayana mezhebinin bir kolu olarak görmüşlerdir. 8.

---

<sup>31</sup> Merhamet, duyarlı canlılara duyulan sevgi ve koruma hissi.

<sup>32</sup> Ruhsuzluk. Brahman geleneğinin tersine, Buda düşüncesinde canlılar bir ruh taşımazlar.

yy. ile 12. yy. arasında, ortaya çıkan Vacrayana mezhebi Mahayana mezhebine felsefi öğretileri itibariyle yakınlık gösteren ancak daha kapsamlı tantrik-ezoterik uygulamalara sahiptir. Temelde Mahayana öğretilerine sadık olmakla birlikte Vajrayana'yı özel bir mezhep kılan takipçileri tarafından bir tek yaşamda Buda makamına ermeyi sağlayan oldukça senkretik ve zengin tantrik öğreti ve uygulamalara sahip olmasıdır. Coğrafi açıdan birçok farkı ülkeye yayılması neticesinde o bölgelerdeki yerel dinleri bir parçası haline getirerek daha özgün bir öğreti haline gelmesi ile tarihsel süreçte kutsal metinlerine ve öğretilerine çeşitli eklemeler yapılmış ve dini uygulamaları zenginleşmiştir. Mezhebin ayrılmaz parçası olan, teori, sistem, teknik anlamına gelen tantrik uygulamalar çeşitli öğeleri barındırır. Bunlar arasında mantralar, cinsel içerikli <sup>3334</sup> uygulamaları, dini sembolizm ve mandalalar bulunmaktadır. Ayrıca Mahayana Budistleri ve mandala ilişkisine kıyasla Vacrayana öğretisindeki ritüel uygulamalarda mandala daha çok ön plana çıkmaktadır. Tüm bunlar göz önüne alındığında Vacrayana ayrı bir mezhep olarak ele alınabilir. Vacrayana Budizm'inin temel metinleri olan tantrik metinlere Budist Tantraları da denir. Bu öğreti M.S. 7. yy. ile 10. yy. arasında derlenen Buda vaazlarını içeren tantrik metinleri merkeze alır.<sup>35</sup> Mudralar<sup>36</sup>, çeşitli ayinler ve mandala tören uygulamaları hakkında pek çok ayrıntıya sahiptir. Vacrayana öğretisi Tibet Budizm'inin dört türe ayırdığı tantrik sınıflandırmalardan *Anuttararayoga Tantra* uygulamasını temel alır. Bu uygulamada *Devatayoga* (Tanrı Yoga) pratiği gerçekleştirilir. Buna göre pratiğin doğuş aşaması ve tekamül aşaması olmak üzere iki ayrı yönü mevcuttur. Doğuş aşamasında uygulamayı gerçekleştiren kişi Buda ile kendisini özdeşleştirir. Bu ezoterik uygulama yoluyla kişi Tantrik yola girmiş demektir. Dolayısıyla bu yöntem sayesinde uygulayıcı çok daha hızlı ve güçlü biçimde aydınlanarak *nirvanaya* erişebilecektir. Tüm bu uygulamaların merkezinde önemli bir yer tutan mandala rabitaları (görselleştirmeleri) Tibet Budizm'inde ise çok daha ayrıntılı ve yoğun biçimde kullanılmaktadır.

---

<sup>33</sup> Hint dinlerinde meditasyon vb. uygulayan yoga uygulayıcısıdır.

<sup>34</sup> Hint dinlerinde meditasyon vb. uygulayan yoga uygulayıcısıdır.

<sup>35</sup> Hinduizm, Jainizm ve Budizm'de sembolik veya ritüel bir jest veya pozdur. Bazı mudralar tüm vücudu kaplarken, çoğu el ve parmaklarla yapılır.

<sup>36</sup> Hinduizm, Jainizm ve Budizm'de sembolik veya ritüel bir jest veya pozdur. Bazı mudralar tüm vücudu kaplarken, çoğu el ve parmaklarla yapılır.

Vacrayana öğretisi tanrının kişiyi kurtuluşa erdirmesi noktasında farklı bir yol benimsemiştir. Bu bağlamda Vacrayana Budizm'inde kişinin hiçliği deneyimlemesine destek olarak işlev gören pek çok tanrı türü bulunmaktadır. Aydınlanmış zihnin, bir başka deyişle Buda makamının tecellisi olan *yidamlar*<sup>3738</sup> saf ve özgürleşmiş gerçeğe sıkı biçimde bağlı olan tanrılardandır. *Yidamlar* meditasyon tanrısı ya da muhafaza eden tanrı olarak çevrilebilir. Ayrıca *Yidamlar* Vacrayana'daki içsel sığınmanın 3 unsurundan birine tekabül eder. *Devata yogasındaki* tanrıdan kasıt ise *yidamdır*. Meditasyon uygulamalarında *Yogi*, kendi formunu, niteliklerini ve zihnini *yidam* ile özdeşleştirir. *Lama*<sup>3940</sup> *yogiye* uygun olan *yidamı*, aydınlanmış varlığın mandalasını belirler ve böylelikle onun *Nirvana* yolundaki dönüşümünü harekete geçirir.

Hiddetli tanrılar denilen bir diğer tür ise Vacrayana Budizm'indeki merkezi önemini geç 10.yy. ile erken 11.yy'da kazanmıştır. Hiddetli tanrılar tasvirlerinden ötürü şeytani güçlerin kişileştirmeleri olarak düşünülür. Ancak bu tanrılar vahşi görünümü, Darma'yı tehdit eden kötü ruhlara korku aşılacak ve aydınlanmaya engel olan nedenleri yok etmekten ibarettir.

Bazı mandala türlerinin merkezinde tasvir edilen beş *dhyani-budalar*<sup>41</sup> mandala çemberlerinin tam ortasında bulunur. Beş bilge Buda veya beş büyük Buda da denilen bu tanrılar grubunun merkezindeki tanrı *Vairochana'dır*. Diğerleri ise dört ana yönü temsilen konumlanan Budalardır. Her biri Buda doğasını, diğer bir deyişle ezeli bilgeliğin temel yönlerini temsil ederler.

## 2.6. Tibet Budizmi

Batılılar tarafından Lamaizm olarak da bilinen Tibet Budizm'i Buda'nın Tanrı hakkındaki özgün düşüncelerinden ayrılmasıyla özel konuma sahip bir öğretilerdir. Budizm'in bu özel versiyonu Tibet'te yayılım göstermeden önce oradaki yerel halkın

---

<sup>37</sup> Diğerleri, lama ve koruyucular.

<sup>38</sup> Diğerleri, lama ve koruyucular.

<sup>39</sup> Öğretmen, ruhani lider.

<sup>40</sup> Öğretmen, ruhani lider.

<sup>41</sup> Adibuddha'nın kişileştirilmiş hali olan bu tür meditasyon esnasında çıkan Budalara verilen addır.

inandığı Bön dini ile büyük keşiş Padmasambava<sup>42</sup> mücadeleye girişmiştir. Moğol Şamanizm'ine benzeyen Bön dini bir tür paganizm biçimidir. Gökyüzünde yaşadığına inanılan yaratıcı Tanrı Pacha'ya ve başka birçok doğa üstü güçlere inanırlar. Budizm Tibet'e yayıldıktan sonra eski yerel tanrıların *bodisatvalara* dönüşmesi ile sihirli formüller gibi uygulamalar bu din ile senkretizme uğramış, Bön dini zamanla nüfuzunu yitirirken, Budizm Tibet'e özgü bir forma bürünmüştür.

Tibet Budizm'inin dini ve mezhebi açıdan konumu tartışmalıdır. Diğer dinler gibi münhasıran bir din olduğu iddiası mevcuttur. Ancak Tibet Budizm'i esas olarak Mahayana Budizm'inin temel inançlarını ve kurtuluşa yönelik hedeflerini ve ayrıca Budist Tantrası gibi çeşitli *tantrik* unsurları bünyesinde barındırır. Bazı akademik çalışmalarda ise Vacrayana öğretisinin unsurlarını taşıdığı için onunla özdeşleştirilmiştir. Fakat Vacrayana Budizmi yayılım alanı itibarıyla Tibet haricinde başka pek çok bölgeyi de kapsamaktadır. Tibet Budizmi ise oluşum aşamasında Tibet'in yerel kadim dini gelenekleriyle kendine has Budist-Tantrik bir formda üretilmiştir. Özetle Tibet Budizm'inin konumu özellikle Tibet Budizm'inin baskın bileşenleri ele alındığında onun Mahayana öğretilerinden neşet eden farklı bir dini yaklaşım biçimi olduğu söylenebilir.

Budizm'in bu yeni formu M.S. 7. yy'da Hindistan ve Çin yoluyla Tibet'e yerleşmiştir. Öğretinin bölgede kurumsal kimliğini kazanması filozof Şantarakşita'nın desteği ve dönemin krallarının himayesinde gerçekleşmiştir. Bu süreçte müritler manastırlara davet edilmiş, Tibetçe geliştirilmiş ve bu dilde sayısız eser üretilmiştir. Tibet Budizm'inin metinleri Mahayana Sutralarının belli kısımlarını ve Hint-Tibet metinlerini içeren devasa bir literatürdür. Literatürün kanonikleşmesi 13.yy'ı bulmuştur. Sutraları ve tantraları içeren *Kangyur* ile *Şastra* ve tefsirlerini içeren *Tengyur* olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Bu dini metinler yayıldıkları bölgenin yerel dillerine çevrilmiştir.

Budizm'in ortodoks öğretisi olarak nitelenebilecek Teravada mezhebinde bulunmayan tantrik öğreti ve uygulamalar ilk defa Mahayanacılar tarafından bu dine yerleştirilmiştir. Geleneksel Budist uygulamalarından ayrılan ve Tibet Budizm'inde de

---

<sup>42</sup> Adının anlamı "Lotus Doğuşlu" olan Hint Budist düşünür, din adamı.

bulunan Budist Tantra öğretilerinin kaynağı Hint-Tibet geleneğidir. Mahayana'nın bir uzantısı olan Vacrayana mezhebinden neşet eden Tibet Budizmin'de tantrik doktrin ve uygulamalar mevcuttur. Jamgön Kongrtül bu uygulamaları Yıkılmaz Gizli Mantra Yolundaki meditasyon süreci olarak tanımlar (Kongrtül, 2005). Budist Tantra öğretilerinde ayinler ve mantraların merkezi öneme sahip olması, tanrı ile rabita kurma ve özdeşleşme uygulamaları, ayrıca bir hocaya bağlı olmak, inisiyasyonun ve ezoterizmin gerekliliği, mantralar, saldırganlık ve ahlak karşıtı eylemler, bedeni ve kadının rolünü yüceltme, analogik düşünce, mandalaların ritüel kullanımı, tanrı ile rabita kurma ve onunla özdeşleşme, temel bir ritüel biçimi olarak tanrılara tapınma, vd. (Williams ve Tribe, 2000). Bunların haricinde Tantrik öğretilerde geniş yelpazeye sahip pek çok uygulama daha bulunur. Tibet Budistlerine göre bu uygulamalar Buda makamına erme noktasında kişiye çok daha hızlı ve güçlü bir hayat biçimi kazandırır. Tibet Budizm'in müntesiplerinin tanrılarla olan ilişkisi diğer dinlerden bazı açılardan ayrılmaktadır. Bu mezhebe göre tanrılar, arzu dünyasındaki altı çeşit varlık sınıfından birisidir. Sistematik dinler arasındaki en kalabalık panteon Tibet Budizm'indedir denebilir. Tanrılaştırılan tabiat güçlerinin yanı sıra başka tanrılar da mevcuttur. Mahayana Budizm'indeki *Dhyani* Budalar, Buda doğasını, diğer bir deyişle ezeli bilgeliğin temel yönlerini temsil ederler. Ayrıca *Bodisatvalar* da meditasyon tanrıları olarak tantrik uygulamalarda kullanılır. *Bodisatvalar*, Budist Tantrası'nda çoğunlukla olağanüstü ve hiddetli tanrılar formunda tecelli ederler. Budist Tantra'sında geçen bir diğer tanrı türü ise kişiye özel meditasyon tanrısı olan *Yidamdır*. *Yidamlar* aydınlanmanın tecellisidir. *Sambogakaya* Budalarının ve çeşitli tanrıların formunda görünebilirler. Örneğin *Yamantaka*, *Hevajra*, *Vajrayogini* ve *Kalaçakra* ile aydınlanmış varlıklar olan *Budalar* ve *Bodisatvalar* çeşitli formda mandalaları bulunan *Yidam* tanrılarıdır. Bu tanrılar arasında *Dakiniler*,<sup>43</sup> *Bodisatvalar*, *Darma* muhafızları<sup>44</sup> ile gurular<sup>45</sup> ve dini liderler gibi tarihsel figürler zikredilebilir.

Bu mezhebe bağlı olan kişilerin dinsel uygulamalarının tanrılarla olan ilişkisi diğer bazı dinlerdeki gibi yalnızca tapınmadan ibaret değildir. Mezhebin müntesipleri tarafından rabita uygulaması, içeriğinde marifetli anlamlar taşıyan, aydınlanmaya

---

<sup>43</sup> Tibet Vacrayana geleneğinde sezgisel bilginin dışileştirilmiş halleridir.

<sup>44</sup> Darma'yı ve onu takip edenleri koruduğuna inanılan mitolojik varlıklar.

<sup>45</sup> Sanskrit dilinde "öğretmen, alim" anlamına gelir. Tibet dilinde Lama sözcüğü ile karşılır.

erişmekte son derece hızlı ve bir o kadar sağlam bir araç olarak görülür. Bu uygulamada Budalar, *Bodisatvalar* ve Hiddetli Tanrılar<sup>46</sup> ile mandala rabitası kurulur. Çeşitli el hareketleri, *mudralar* ve *mantraların* tekrarı ayine eşlik eder. Uygulama aracılığıyla edinilen deneyim tanrı ile özdeşleşme ile sonuçlanır. Kişisel meditasyon pratiğinde *yogi* kendi biçimini, niteliklerini ve zihnini seçtiği *yidamı* ile özdeşleştirir. Budalık her daim erişilebilecek sonsuz bir potansiyelin kaynağı olduğu üzere her insan doğasında Buda makamının potansiyelini taşır. *Tantrik* Tanrılar sonsuz potansiyel kaynağın bazı kısımlarını ihtiva eder. Tapınmadan farklı olarak kişinin seçtiği tanrısı ile özdeşleşme pratiğinin amacı, insanın makrokozmosun içsel bir parçasına ve kendisine erişmesi ve uyum sağlamasıdır. Böylelikle Tanrıyla özdeşleşen kişi, apaçık bir görüyü, ilahi azameti ve görünenler dünyasının yanıltıcı ve boş olduğunu deneyimler.

Tibet Budizm'inde tanrılara bireysel tapınma eylemleri de bulunur. 8.yy. başlarında tapınılmaya başlanan *Darmapalaların* temel görevleri kişinin manevi farkındalığa ulaşmasını zorlaştıran her türlü engeli ortadan kaldırmak ve gerekli koşulları sağlayarak onu teşvik etmektir. Bunun yanına Tibet'in eski tapınma kültürleriyle senkretize olmuş Tanrılar, *Yidamlar*, *Demonlar*, kişisel tanrılar ve tanrılaştırılmış azizler de tapınılan diğer varlıklar arasındadır.

Budist Tantra metinleri, Tibet Budizm'inin çeşitli geleneklerine göre kategorilendirilmiştir. Ana kategorilerin yanında bir de alt kategoriler mevcuttur. Bu geleneklerden *Nyingma* okuluna göre *tantrik* metinler Dış Tantralar (*Kriyayoga*, *Karyayoga* ve *Yogatantra*) ile İç Tantralar (*Mahayoga*, *Anuyoga*, *Atiyoga*,; [*Anuttarayogatantra*]) olmak üzere iki temel kategoriye ayrılır. Bunların dışında pek çok *tantrik* metni içeren alt kategoriler de bulunmaktadır. Sarma okuluna göre ise aynı tantrik metinlerin sınıflandırması şöyledir: *Kriyayoga* (Eylem tantrası), *Karyayoga* (Performans tantrası), *Yogatantra* ve *Anuttarayogatantra* (Yüksek yoga tantrası). Kök tantra da denilen bu metinler ancak tefsirler aracılığıyla anlaşılabilir ve üzerinde çalışılabilir. *Anuttarayogatantra* en yüksek tantra olarak nitelendirilir. Bu öğretilerde tanrı yoga ve sübtıl beden yoga pratikleri bulunur. Tanrı yoga pratiğinde iki aşama

---

<sup>46</sup> Öfkeli tanrılar veya şiddetli tanrılar, aydınlanmış Budaların, Bodisatvaların veya Devaların şiddetli, gazaplı veya güçlü formlarıdır. Aydınlanmanın önündeki engelleri yok etme güçleri nedeniyle, aynı zamanda "Engelleri yok eden öfkeli izleyiciler" olarak da adlandırılırlar.

vardır. İlki *utpattikrama* denilen doğuş aşaması, ikincisi ise *nispannakrama* denilen tekâmül aşamasıdır. Diğer tantra türleri sadece doğuş aşamasını barındırırken *Anuttarayoga* her iki aşamayı da barındıran tek yüksek öğretilerdir.

Tibet Budizm'inde, öğretilerinin özü itibariyle birbirine çok yakın olan çeşitli okullar vardır. Okulların birbirinden ayrıldıkları noktalar, tutarsız terminoloji kullanımı ve metinlerin farklı tanrılara ithaf edilmesindedir. Ayrıca fenomenlerin tanımlanmasında kimin bakış açısının temel alınacağı da bir diğer ihtilaf konusudur.

Temelde dört ayrı Tibet Budist okulu mevcuttur. *Nyingma* adı verilen Tibet Budizmi'nin en eski okulunun gelişimi 8.yy'a kadar geri götürülmektedir. Budizm'in temel öğretilerinin çevirmenliğini yapmışlardır. Bu yüzden diğer 3 okuldan farklı olarak Eski Çeviri Okulu olarak da bilinir. *Kagyü*, Buda öğretileri temelinde *tantrik* metinleri çeviren ve Tibete aktaran Yeni Çeviri Okullarındandır. Bu okulda yoğun meditasyon uygulamaları, hocaya bağlılık ve usta-öğrenci ilişkisi çok önemlidir. *Sakya* okulu adını *Sakya* Manastırından alır, bu okul M.S. 11. yy.'ın sonuna doğru kurulmuştur. Manastırdaki “5 Sakya Pirinin” nüfuzu sebebiyle Tibet'in önde gelen okullarından biri haline gelmiştir. Yeni Çeviri Okullarının en sonuncusu olan *Gelug*, Ganden Manastırının kurulmasıyla 15. yy'da ortaya çıkmıştır. Müritlerinin faaliyetleri sayesinde Tibet'e hızla yayılarak hâkim okullardan biri haline gelmiştir. Bu okullar 13. yy. ile 20. yy. arasında çeşitli Buda, *Bodisatva*, Budist muhafızı, dingin-hiddetli tanrılar ve çeşitli Budist tanrıların mandalalarını koton zemin üzerine mineral pigment kullanarak üretmiştir. Günümüze ulaşan en çok sayıda mandala eseri ise *Sakya* geleneğine aittir.

## BÖLÜM III

### MANDALANIN TEMEL YAPISI

Mandala özellikle Tibet Budizm'indeki öğretilerde ve dini pratiklerde ayrıcalıklı bir yere sahiptir. Tanrıların meskeni olarak nitelenen bu kutsal diyagramlar gerek tablolarla gerek kum mandalalarında gerekse mandala takdimlerinde kullanılarak ayrıntılı ve aşamalı uygulamaları içerir. Buda'nın yolunda olan yogilerin bu uygulamaları tatbik etmesi ortodoks öğretiye nazaran hedeflerine çok daha hızlı biçimde varmalarına destek olur.

Budizm'de anatman öğretisini içselleştirmek ritüellerdeki deneyimlerin gayelerindedir. Nefsin yokluğu ve kalıcı bir öze sahip olmamak anlamına gelen anatman Jeffrey Hopkins'e göre Buda'ya atfedilen sürekli, tek ve özgür bir egonun olmaması halidir (Hopkins, 2002). Bu öğretilerde kendine sıkı sıkıya tutunmaktan feragat etmek ve samsaralardan arınarak aydınlanan tanrı olarak ortaya çıkmak adına vazgeçilmez olan unsur *Yidam* kavramıdır. Bu hedefe varan *Yidamlar* maiyetiyle birlikte mandalanın merkezinde dingin, yarı-dingin ve yarı-ökeli ve öfkeli olarak tasvir edilir. Özellikle tetrahedron şeklinin çevrelediği merkezi tanrıların tasvirleri nefsin yokluğunun üç ayrı türünü temsil eder. Buna göre nefsin yokluğu korunaklı meditatif bir ikametgâh, nesnelere niteliğini özümseme ve farkındalığın kazanımı olmak üzere ortaya çıkar.

Manevi tekamülün öğelerinden *anicca* fikri yani fiziksel olayların devamlı olarak meydana çıkması ve çözülmesi varlığın üç işaretinden biridir. Pali metinlerinde geçen bu fikir şartlara bağlı olan her şeyin devamsızlığı ve devamsız olan her şeyin de acı verici olduğu şeklinde de tercüme edilir. Çünkü zihinsel ve fiziksel olan her şey oluşuma tabidir ve şartlar tarafından bağımlı hale getirilmiştir. Her şey doğar, değişir ve yok olur. Zihinde ve fizik dünyada gerçekleşen olaylar hakikatin tamamına işaret etmez. Zihinsel ve fiziksel nesnelere süreklilik arzetmemesi ile arzularından feragat edememe hali de daima acıya neden olur. Doğma, büyüme, gelişme, ölüm vb. insan hayatındaki her şey bu nevi acılara örnek verilebilir. Ayrıca Budist öğretiye göre altı

alemdaki diğerk varlıklar da her zaman değişir ve yeniden doğuma mahkûm olur. Tüm bu süreç duyuşsal varlıkların ıstırap çekmesine, *dukkaya* neden olur. Neden ve sonuca bağlı eylem olan karmanın olumlu birikimleri, yeniden doğuş döngüsünden kurtulmaktan emin olma ve tüm bunların nihayetinde ıstırabın sona erdirilmesi ile asıl hedef nirvanaya ulaşılır. Nihai tanrısal bilince yaklaştıran, kökeni *tantrik* öğreti ve uygulamalardan gelen mandala rabitasında kişi Budist bağlamda kendini gerçekleştirir.

Hint Veda kitapları, Tibet Şamanizm'i ve Buda öğretilerinin senkretize edildiği Tanrı ile bütünleşmeye kılavuzluk eden öğretilere Tantra denir. Budist Tantrası Tibet Budizm'ini hem öğretileri hem de pratikleri açısından zenginleştirmiştir. Tibet Budizm'i *tantrik* öğretileri gelenekler arasındaki küçük farklılıklara rağmen yaygın olarak dört ana sınıfa ayırmıştır. Uygulamada yalnızca doğuş aşamasına sahip oldukları için dış tantra ya da düşük seviye tantra denilen *Kriya Tantra*, *Karya Tantra* ve *Yoga Tantra* ilk üç tantra öğretisidir. Bu tantrik öğreti ve deneyimler giriş ve orta düzeydeki yogiler içindir. Uzun, çeşitli ve ayrıntılı fiil ve sözler dahilinde doğuş aşaması ile tekâmül aşamasını içerdüğinden en yüksek öğreti olarak geçen *Anuttarayoga* tantra ise iç tantra olarak nitelendirilir. Budist öğretilerinin zirvesini temsil eden bu teknik kişiyi mükemmel Buda makamına eriştirir. Ve yalnızca ileri düzeydeki yogilerin deneyimine açıktır.

Tantrik ustalar, kişiyi manevi kurtuluşa erdiren yoga sistemini geliştirmişlerdir. Tantra ezoterik bir öğreti olduğu için kişi bireysel olarak *tantrik* metinleri inceleyip uygulamaları hayata geçiremez. Dahası böyle bir eyleme kalkışan kişi zihinsel ve fiziksel olarak kendisine zarar verebilir. Dolayısıyla geliştirilen bu sistemde *tantrik* inisiyasyon veya yetkilendirme tantrik usta aracılığıyla özümsemek zorundadır.

Çeşitli *tantrik* öğreti ve uygulamalar arasından tanrı ile rabita kurarak mandala yaratımı *Anuttarayogatantranın* ana, baba ve ikili olmayan şeklindeki temelde üç kategoriye ayrılan öğretilerinde mevcuttur. Baba-Tantra yöntem ile, Ana-Tantra bilgelikle ilişkilendirilir. Bu öğretilerle düalitenin ötesine geçilmesi ve Budizm'deki varlığın üç işaretinden hiçliğin deneyimlenmesi için iki aşamalı meditasyon uygulaması gerekir. İlkinde kişi tanrı yogası meditasyonunda mandala ile rabita kurar. İkinci aşamaya geçildiğinde ise kişinin nefsinin çözülmesi sağlanır ve tanrıyla

özdeşleşir. Kişi tanrının formu ile rabıta kurmakla birlikte dört konuda eğitim alır. Bu dört eğitim çeşitli geometrik desenlerle sembolize edilir. Mandalada kare ile temsil edilen barışçıl faaliyetler; varlığa karşı sevgi, şefkat, sükûnet ve şifalandırmayı öğretir. Daire ile temsil edilen yükselen faaliyetler; ilahi bilgeliği, zenginliği ve varlığın özünün öğrenilmesini teşvik eder. Yarım daire ile temsil edilen güçlü faaliyetler kişinin potansiyel gücünü, içsel zenginliğini ve öğrenmenin yöntemini idrak ettirir. Son olarak da mandalalarda tetrahedronla temsil edilen hiddet içerikli faaliyetler ise *samsarik* döngüden kurtulmayı engelleyen unsurları ve ayak bağlarını aşmayı öğretir. Kısacası mandalada bulunan geometrik figürler her bireyin aydınlanma potansiyelini gerçekleştirebileceğinin sembolüdür.

Geometrik figürlerin dışında mandalalarda da daha birçok semboller bulunur. Bunlar da Budizm'in temel öğretileri ve *tantrik* uygulamalar açısından önemli bir yere sahiptir. Örneğin mandalanın merkezinde bulunan göksel sarayın mimari yapısındaki bölümler aydınlanmanın otuz yedi unsurunu temsil eder. Bu göksel saray özetle farkındalığın dört temeline, dört doğru çabaya, dört doğaüstü özelliğe, beş unsura, beş kuvvete ve aydınlanmanın dört ögesine tekabül eder. Kalan on iki unsur olan dört asil gerçek ve sekiz dilimli yol ise Budizm'in temeli olması açısından en önemlilerindedir.

*Tantrik* yola giren *yogi* mandalada temsil edilen bu öğelere sadık kaldığı müddetçe beş güce sahip olacaktır. Böylece her türlü olumlu eyleme karşı şevki artacak, belirli meditasyon nesnelere odaklanma kapasitesi güçlenecek, doğaüstü yetenekler yoluyla aydınlanmaya daha hızlı erebilecek; imanını, keyifli çabasını, farkındalığını, meditatif halini ve bilgeliğini kontrol edebilecek ve Buda'nın esas öğretilerini içtenlikle takip edebilecektir. Bir diğer önemli husus ise kişi tüm bu çabaların nihayetinde aydınlanmanın yalnızca ön koşullarını yerine getirmiş olacaktır.

### **3.1. Mandalanın Etimolojik ve Teolojik Anlamı**

Akademik çalışmalarda daha çok mandala olarak karşımıza çıkan terim, Sanskritçe bir kelime olup M.Ö. 29'da 4. Budist Konseyi tarafından yazıya geçirilen Pali Derlemesindeki *Atanatiya Sutta* metinlerinde bulunur. Odak ve muhit, çember, kurs, küre, külliyyet, dolgunluk, bütün bir şey, kutsal diyagram, tanrısal ikametgâh, tanrıların

oluşumu, aydınlanmanın nitelikleri gibi anlamlara gelir. Yalın haliyle merkezdeki ana tanrıyı ve çevresindeki maiyetini ifade eder.

Göz ardı edilen bir terim olarak, Batı literatüründe nadiren bahsedilen *dkyil-khor* kelimesi ise mandalanın Tibet dilindeki karşılığıdır. Bu terim geometrik bir düzeni ve dinsel açıdan törensel yönleri vurgulamak itibarıyla temelde merkez-çevre anlamına gelir. Bu bağlamda merkez; varlık, hakikat, töz, cevher ve mahiyeti ifade eder. Çember ise usulü, esası ve konuyu sıkı sıkıya özümsemek demektir. Dolayısıyla köken açısından kelimenin anlamı varlığın merkezindeki hakikati içselleştirerek kavramak şeklinde özetlenebilir.

Yaygın söylemle Tibet mandalası, temelde derin dinsel ve felsefi anlamlara sahiptir. Tantrik Literatür'e göre 8. ve 9. yy'da Tibet yazmalarında ve eskizlerde, tapınaklardaki fresklerdeyse 11. ve 12. yy. arasında bir rabıta aracı olarak kullanılmaya başlanmıştır. Çünkü tarihsel süreçte Tibet sanatındaki unsurlar özellikle şefkat ve bilgeliği temsil etmesi açısından kutsal bir gerçekliğe tekabül eder. Örneğin Buda'nın doğası veya onun aydınlanmaya erişmiş hali sıkı ölçülere bağlı olarak çizilen ve ritüel anlamda icra edilen bu çembersel diyagramda kendini ifade etmiştir. Ayrıca mükemmelleştirilmiş bir evrene sahip tantrik bir yıdamın varoluş alanının temsildir. Yıdamlar mikrokozmetik görünüm olarak mandalada çeşitli tanrısal güçlerin faaliyet halinde olduğunu gösterir. Evrendeki kutsallığın içkinliğini hatırlatan bu görünümler saygıdeğer alanlardır. Bu alanlardaki tanrılarsa hakikati idrak etme sürecinin çeşitli eşiklerini temsil eder.

Çeşitli biçimleriyle karşımıza çıkan bu kutsal uygulamanın Tibet Budist öğretilerindeki dini yönü diyagramın her bir köşesine sinmiştir. Samsaradan korunmanın veya onu sonlandırmanın yolu olan mandalanın dışında bir çember ve içindeyse bazen daha özel çemberler veya kareler bulunur. Merkezinde ise<sup>47</sup> temsilen ana ilahların belirli bir yönüne tekabül eden çeşitli sembolik renklerde dört girişe sahip görkemli ve süslenmiş bir göksel saray vardır. Eliade'nin *axis*<sup>48</sup> bir örnek olarak görülebilecek bu göksel saray yerine kullanılan Meru Dağı ve onu çevreleyen kıtalar da evrenin temsili bir sunumu olarak görülür. İçteki çember ya da kareler Budist

---

<sup>47</sup> Uyanış bilinci. Bodisatvaların Budalığa erişme yolunda diğer canlıların iyiliği için yüksek bir amaç edinmeleridir.

<sup>48</sup> Evrenin merkezi.

sanatında görülen çeşitli oymalar, semboller ve çeşitli tanrıları ihtiva eder. Diğer çemberler ise sırasıyla nilüfer çemberi, insan hayatının tehlikeli yönünü temsilen sekiz mezarlık çemberi, dış mandala çemberini sarmalayan *vacra* çemberi ve hikmeti gösteren ateş çemberidir. Benzer hatlara ve sembollere sahip kum mandalaları tapınak zeminlerine keşişler tarafından işlenir. Çentikli bir metal nesne ile ince borular kullanarak boyanmış renkli kumlar akıtılarak desenler oluşturulur. Temel yapısı sabit kalmakla beraber ayrıntıda çeşitlenen bu tasarımlar Tibet Budist kozmolojisinde hayranlığın ve derin düşüncelere dalmanın temsilidir. Evreni temsil eden bir başka mandala çeşidi olan ritüel mandala takdimidir geleneksel Budist metni Abidarmakoşa'daki Evren modeline göre yapılandırılmıştır. Merkezinde ise Meru Dağı ve onu çevreleyen kıtalar, dağlar ve okyanuslar bulunur.

Büyük bir hürmet ile uygulaması gerçekleştirilen mandala rabitasında kişi yaşam döngüsünün ıstırapla dolu, sürekli değişen ve kusursuzluğa erişilemeyen bölgesinden ayrı olarak mandalayı aydınlanmanın ve barışın muhafaza edildiği bir mekân olarak deneyimler. Çünkü orada varlığın merkezindeki hakikat olan Buda'nın kalbi yatmaktadır. Buda'nın Nirvana'ya erişmiş hali yeryüzünde cisim olarak bulunmasa da *tathagata*<sup>49</sup> sıfatı gereği aydınlanmış bedeni mandalada vücut bulur. Kusursuzluğu ve aydınlanmayı deneyimlemek için kişiye düşen kutsal bedeninin bulunduğu kutsal alan ile rabita kurmaktır. Bu yolla kişi potansiyelinin idrakine vararak tanrısallığı keşfeder.

### 3.2. Mandalanın Sembolizmi

Hemen her dinde dinsel sembolizm ve sanat iç içe geçmiştir. Dini sanatsal semboller, dinin öğretisi hakkında öz ve özet bilgiler verdiği gibi o dini tanımayı ve içselleştirmeyi de sağlar. Genelde monoteist dinlerde öğretilerinin özüne ait somut semboller olmasa da ibadethanelerinde ve ibadetlerinde kullanılan araç ve gereçlerde çeşitli sanatsal temsillere sahiptirler. Trans-politeistik bir din olan Tibet Budizm'indeki mandalaların hem dış hem de iç yapısında yüksek bir dini sembolizm görülür.

*Samsaradan* muhafaza edilmiş bir alan olan mandalanın bütünsel yapısında Tibet Budizm'inin çeşitli öğretileri görülür. Bu öğretiler yapısal olarak mandalanın içinden

---

<sup>49</sup> Buda'nın kendisi için kullandığı bu söz "böyle gelmiş böyle giden" anlamında bir sıfattır.

dışına ve hatta onun dışında mevcuttur. Dini-sembolik bir öge olarak mandalaların bütünsel yapıları üretildikleri tarihsel süreçte ve gelenekte farklı biçimler almıştır. Kare hatların ağırlıkta olduğu mandalalar çok daha karmaşık çerçeveler ve figürlere sahipken çember hatların ağırlıkta olduğu mandalalar daha anlaşılırdır. Mandaladanın içindeki hatlarda bulunan figürler, desenler ve semboller sıralama açısından genellikle belli bir düzene sahip olsa da istisnai durumlar da görülür. Mandalanın bütününe bakıldığında genel olarak şu şekilde tasvir edildiği söylenebilir: Mandalaların dairesel merkezinde tek, çift ya da daha fazla *yidam* bazen göksel bir saray veya kozmosu temsilen Meru Dağı bulunur. Bazı örneklerde yapının devamında kare biçiminde dört kapıyı muhafaza eden dört gardiyan veya dört anayönü ve dört ara yönü temsilen sekiz ayrı *yidam* vardır. Bir sonraki çemberde genellikle otuziki yapraklı nilüfer görülür. Bazı mandalarda Darma Çarkı da bulunur. Her mandalada bulunmamakla beraber zikredilmeye değer bir diğer çember ise sekiz mezarlık alanın bulunduğu çemberdir. Bir sonraki hatta Hinduizm'de ve Budizm'de temel bir anlama sahip olan *vajra* çemberi bulunur. Mandalanın genellikle en son hattında ise bilgelik çemberi de denen ve çoğunlukla her dört ya da beş renkte bir dairesel biçimde tekrar eden ateş çemberi bulunur. Kum ve tablo formunda üretilen mandalaların son çemberinin dışındaki bölümde ise herhangi bir düzenlilik ya da biçim, desen, renk döngüsü bulunmaz.

Pek çok mandalanın odak noktasında çeşitli Buda formları ve *Bodisatvalar* şeklinde *yidamlar* bulunduğu gibi bazılarında da Göksel Saray ya da Kutsal Meru Dağı'nın bulunması dini-sembolik göndermeler açısından önemli bir yer teşkil eder. Odak çemberinin içinde tek bir Buda olduğu gibi bazen eşyle beraber *yab-yum* formunda tasvir edilen Buda ve eşi çift olarak kendini gösterir. Bilgelik ve şefkatin manevi beraberliğini temsilen cinsel birleşme halinde gösterilen bu çiftler, *Tantrik* metinlerde ise *vacra* ile nilüferin birleşmesi şeklinde üstü kapalı biçimde zikredilir.

*Yoga ve Anuttarayoga Tantra*'da zikredilen Beşli Buda Ailesi, çeşitli yönleri, renkleri ve simgeleriyle odak çemberinde bulunan özel bir tasvir bütünüdür. Birçok Mahayana Sutrasında zikredilen, genellikle doğu yönüne konumlanan *Aksobhya*<sup>50</sup> hiddetli tanrılarla ilişkilendirilip rengi de tanrının ait olduğu sınıfa uygun biçimde mavidir. O aynı zamanda tüm varlığa karşı şefkatin en yüce temsili olan *Sambhogakaya*

---

<sup>50</sup> Ağırbaşlı, şaşmaz, sarsılmaz olan anlamında beş meditasyon Buda'sından biridir.

Budasıdır. Sol elinde tuttuğu *vacra* ise yok edilemez, sapasağlam bir öğreti olarak Tantrik Budizm'i temsil eder. Aydınlanma ve hikmetle ilişkilendirilen ikinci meditasyon Budası *Ratnasambhava*<sup>51</sup>, Vacrayana Budizm'indeki esas Buda'lardan birisidir. Yükselen eylemleri temsilen sarı renkte tasvir edilmesinin anlamı, insan doğasında bulunan gurur yanılgısının temelde her şeyin birlik ve ayniyet halinde olması ile ilişkilidir. Genellikle güney yönde konumlandırılan, Tibet'çede *sangye* (Buda) denilen *Ratnasambhava'nın* ellerinde onun üstün cömertliğine atfen dilekleri gerçekleştirmeyi temsil eden bir mücevher bulunur. Hem Sutra hem de Tantra literatüründe bahsi geçen sonsuz yaşam Budası *Amitabha*,<sup>52</sup> Buda'nın *Nirmanakaya* doğasını taşıdığından onun yeryüzüne gönderilen tecellilerinden sayılır. Beşli ailenin üçüncü ferdi sayılan *Amitabha'nın* esas simgesi, Buda'nın öğretilerini temsil eden nilüfer desenidir. Onun doğasında ıstırapın ana kaynağı olan nefsin isteklerinden feragat etmek bulunur. Merkezi Buda'ya göre batı yönüne konumlandırılan bu Buda'nın kırmızı rengi, zaafiyet gösterip bağlanmanın feraset ve muhakemeye dönüşmesini temsil eder. Tibet Budizm'i ikonografisinde Buda'nın veya dinginliğin tecellisi olarak gösterilen *Amoghasiddhi*<sup>53</sup> genellikle kuzey yönündedir. Bu dördüncü meditasyon Budası başkalarına yönelik olumsuz duyguların ortadan kaldırılması ile ilişkilendirilir. Tasvirlerdeki postüründe bir *mudra* biçiminde sağ elini kalbine doğru havaya kaldırmış, sol elini ise meditatif bir halde kucağına yerleştirmiş olarak görülür. O daha çok kuzey bölümüne konumlandırılmakla beraber sembol rengi ise yeşildir. Yeşil ise insani bir kusur olarak kıskançlığın dönüştürülüp başarının mahiyetinin idrak edilmesi ile ilgilidir. Bu aile içerisinde merkezi konumda bulunan *Vairochana*<sup>54</sup> ise Şakyamuni Buda'nın<sup>55</sup> evrensel biçimi olarak görülür. Elinde tuttuğu simgesi olan *darma* çarkı, yanılgılar dünyasının nedeni olan cehaletin ortadan kalkmasını ve yolun sonunda edinilen saf bilgeliği temsil eder. Hatasızlığı temsil eden beyaz rengi ise pek çok dingin tanrının boyamalarında kullanılır. Beş sembolik Buda ya da Beş Meditasyon Budası olarak da nitelenen bu Buda ailesinin *Vairochana* dışındaki fertleri

---

<sup>51</sup> Mücevher doğuşlu. Beş meditasyon Buda'sından merhamet dağıtandır.

<sup>52</sup> Sınırsız yaşamı simgelen beş meditasyon Buda'sından birisidir.

<sup>53</sup> Başarısızlaşmayan, boşa çabalamayan anlamındadır. Beş meditasyon Buda'sından kötülüğü ortadan kaldırandır.

<sup>54</sup> Güneşten gelen, güneşe ait, güneşin oğlu anlamında beş meditasyon Buda'sından birisidir.

<sup>55</sup> Şakyaların bilgisi, Şakyaların ermişi anlamına gelir.

renkler ve simgeleri aynı kalmakla birlikte yönleri değişerek bazı mandalaların merkezi çemberinde bireysel olarak da gösterilebilir.

Kozmolojik Mandala örneğinde olduğu üzere çeşitli *yidamlar* yerine Kutsal Meru Dağı mandalanın merkezine alternatif olarak konumlandırılan diğer dini sembolik figürlerdendir. Tibet kozmolojisinin bu diyagramı 4.-5. y.y.'da tertip edilen *Abidarma*<sup>56</sup> literatüründe Sumeru Dağı olarak da geçer. Geleneksel Tibet Mandala formlarında bulunan hatlara göre daha sade olmakla birlikte evrenin merkezini yansıtan ama onun bütününe tekabül eden kutsal bir yöne sahiptir. Çünkü Tibet Budizmi'ndeki Yeni Çeviri Okullarına göre bir meditasyon tanrısı ve esas yidamlardan birisi olan *Çakrasamvara* Buda'nın evi olduğuna inanılır. Ayrıca mandaladaki tasvirinde ters piramit biçiminde çizilen Dağ'ın tepesinde çeşitli yorumlara göre farklı simgesel öğeler bulunur. En gözde örneklerden Kozmolojik Mandaladaki Meru Dağı'nın tepesinde lotus bulunduğu gibi başka yorumlara göre Trasyatimsa mevcuttur. Bu diğer görüşe göre Dağın tepesindeki, Devalara ait olan arzular dünyasının ikinci göksel alemidir. Gerekli öğreti ve uygulamaları takip ederek karanlık *samsara* alemini temsil eden bataklıktan, tanrıların doğmasını temsil eden lotusun tepede bulunması göz önünde bulundurularak bu iki ayrı görüş birleştirilebilir.

Mandalanın bir sonraki hattında bulunmasına rağmen merkezi alana dahil edilebilecek olan tanrının ikametgahı, kare biçimindeki kutsal bir saraydır. Doğuya dönük olan sarayın etrafında dünyanın dört ana yönünü temsilen "T" şeklinde kapılar (*torana*) bulunur. Bazı mandalalarda bu sarayın etrafında pek çok kare hatlar daha mevcuttur. Duvarları altınlarla ve mücevherlerle kaplı bu sarayın her kapısının iki kenarında Buda'nın yüce öğretisi *darmaçakraya* bakan iki geyik bulunur. Budist sanattaki geyik sembolizmi Buda'nın ilk vaazlarını verdiği inanan geyik parkı ile ilişkilidir. Kimi yorumlarda tapınağa da benzetilen saray kutsallık ile kraliyet hanedanlığının kadim bağlarının sembolizmine işaret eder. Bu bağ, Tanrı'nın yeryüzündeki gölgesinin kralda görülmesi ve Buda'nın çeşitli Buda formlarına tecelli etmesi düşünüldüğünde daha anlamlı hale gelebilir. Bu arındırılmış alanı ıstırap aleminden devamlı koruyan yarı-ilahi formda dört göksel kral ya da diğer adıyla dört muhafız bulunur. Altın Işık Sutrada Budizm'in bahsi geçen dört muhafız Buda'yı, *Darma'yı*, *Trayatstrimsa'yı*

---

<sup>56</sup> En Yüksek Öğreti veya Yüksek Din. Buda'nın öğretileri ve Sutralar üzerine yazılmış yorumlardır.

tehlikelerden korumaya yeminlidir. Ayrıca diğerk görevleri kötölüğü cezalandırmak, kurtuluşa giden yoldaki kişileri teşvik etmek, Budist öğretileri dinlemek ve budanın ilk vaazını verdiği bölgeyi korumak, insanları acılardan kurtarmak, Buda'nın öğretilerini desteklemektir. Muhafızların korudukları kapılar ise kendilerine has sembolik anlamlara sahiptir. Bu dört kapı temelde dine inanmayanlara kapalı olan mantra uygulamasıyla bağlantılıdır. Birinci kapı mandala ile gerçek bir rabıta kurmak için ezberden okunan kıraatlerin kapısıdır. İkinci kapı yoginin zihnindeki potansiyel bilgeliği keşfettiren gizli mantra kapısıdır. Üçüncü kapı tek bir yöne odaklanmayı amaçlayan meditasyon kapısıdır. Son kapı ise dinsel sembolik anlamların taşıyıcısı olan ritüel el hareketleri ile ilintili olan kapıdır. Merkez ile beraber dört ana yönü gösteren kapılar Beşli Buda Ailesi'ndeki yönlerle doğrudan ilişkili olması açısından iç içe geçen hatların mandaladaki bütünselliğini gösterir.

Pek çok mandalada tapınak-saraydan sonra gelen lotus çiçeği çemberindeki lotus, Budizm'de kutsal ve manevi bir anlam sunarak esas itibariyle hayat döngüsü ile irtibatlıdır. Martin Braun'e göre tapınak-saray hattından sonra gelen dış çemberler 11. veya 12. yy'dan sonra mandalada tasvir edilmeye başlanmıştır. (Brauen, 2009) Bu dış çemberlerden biri olan lotus çiçeği çemberi tapınak-saray ve içinde ikamet edenlere destek olurken rabıta yoluyla inisiye olmak isteyen yogi için tapınağa girmeden önce geçmesi gereken evreyi gösteren bir hattır. Bu çember uyanışa giden yolda açık biçimde sadakatin ve kararlılığın ifade edilmesi gerektiğini vurgular. Budizm'de aydınlanmanın temel bir simgesi olan lotus çiçeğinin oluşumu, metaforik olarak, kişideki tanrısal niteliklerin potansiyelinin somutlaşmış haline tekabül eder.

Hint dini geleneklerinde evrensel bir sembol olan *darmaçakra* ya da diğerk bir deyişle darma tekerleği Budizm'in en eski sembolü olarak bazen mandalanın çeşitli dairesel hatlarında bulunurken bazen de mandalanın çeşitli köşelerine simetrik bir biçimde tasvir edilerek işlenmiştir. Sonsuz evrensel yasaya işaret eden tekerleğin şekli, *Darma* öğretisinin eksiksizliğini ve kusursuzluğunu aktaran yuvarlak bir formdadır. Hint-Tibet Budist geleneğinde, *darmaçakranın* biçimi dini öğretinin çeşitli kısımlarına tekabül eder. Sekiz aralıklı tekerlek biçiminde olması yanılgılar dünyasının acı sonuçlarından kurtulmanın yöntemini gösteren sekiz dilimli yolu temsil ederken; merkezinde bulunan tekerleğin göbeği, ahlaki disiplini (*sila*); kasnak bölümü, hikmeti (*prajna*); ara bölümleri ise tüm yönleriyle konsatrasyonu (*samadi*) temsil eder. Bir

bütün olarak *darmaçakra* Buda'nın üstün şahsı, aydınlanma yolculuğundaki serüveni, onun öğretisi yani evrensel ahlaki düzenin kendisidir.

Tekerlek formundaki *darmaçakranın* döndürülmesi Budist öğretideki çeşitli mezheplerin ortaya çıkması ile de irtibatlandırılır. Tekerleğin ilk döndürülmesi ile Buda'nın Sarnath'taki Geyik Parkı'nda vaaz ettiği zaman, Hinayana mezhebi, ikinci döndürülmesinde Mahayana mezhebi ortaya çıkmış, tekerleğin son kez döndürülmesinde ise Vacrayana mezhebinin çıkış süreci gelişmiştir. *Darmaçakra'nın* döndürülmesi, Buda'nın bütünsel öğretisi olan *Darma'nın* dahi değişime, geçiciliğe ve süreksizliğe tabi olmasıyla ilgilidir.

Şakyaların bilgisi, Şakyaların ermişi anlamına gelir. Doğru öğretiye ve doğru çizilen rotaya uymak anlamına gelen darma tekerleğinin dairesel hareketi, lotus desenine benzer biçimde dünyadaki yaşamın döngüsel doğasını yani samsara çarkını sembolize etmek için de kullanılır. Theravada bilgini Buddhaghosa'ya<sup>57</sup> göre ise darma tekerleği kişinin uyanışını engelleyen cehaletin, ıstıraba neden olduğunu gösteren her şeyin birbiriyle bağlantılı bir kökene sahip olması öğretisi ile ilgilidir. *Samsara* çarkına mahkumiyetten kurtulması için kişiye düşen yine *Darma'ya* sıkı sıkıya sarılmaktır. Böylelikle darma çarkı hem ıstırab döngüsünü hem de ondan kurtuluş yolunu temsil ederek Tibet-Budist öğretisinin hedefi olan düaliteyi aşmayı ve bütünselliği kucaklamayı öğretir.

Farklı görsel formlarda ortaya çıkan *darmaçakra*, ritüel takdimlerde, işaret dilinde (*mudra*) ve Budist kültürel mirasında önemli bir yere sahiptir. Mandala takdimi ritüelinde mandala sahanlarının en tepesinde bulunan *darmaçakra* lotus yaprağı biçiminde Budist öğretinin mükemmel formunu gösterir. Darma tekerleği *mudrasında* ise her iki elin başparmak ve işaret parmağının daire şeklinde kapatılıp, ellerin kalp seviyesine yakın tutulması yalnızca belirli tanrılara özeldir ve dini öğretiyi yaymayı temsil eder. Ayrıca *darmaçakra* görkemli Budist tapınaklarda, heykellerde ve kadim kitabelerde de tasvir edilir.

---

<sup>57</sup> Adının anlamı ''Buda'nın sesi''dir. M.S. 5. yy'da yaşamış önemli bir Budist alimidir.

Çeşitli Budist tablolarında ise bazı Tibetli gazap tanrıları, *darmaçakrayı* bir silah gibi sallayarak kötülüğü ve cehaleti yenmeyi amaçlayan biçimlerde tasvir edilir. *Darmaçakra* çemberine benzer biçimde her mandalada bulunmayan sekiz mezarlık alanı, gazap tanrılarının yardımıyla mandalanın merkezindeki *yidama* bağlanarak onun niteliklerini kazanmaya yardımcı olan müstakil bir çemberdir. 12. yy'a ait *Çakrasamvara* Mandala'dan anlaşılacağı üzere erken dönemdeki mandalalarda mezarlık alanları özel bir çemberde değil de mandalanın dışındaki alanda tasvir edilmiştir. Sonraki dönemlerde ayrı çemberlerde tasvir edilen bu mezarlık alanları gazap tanrılarıyla ilişkili olmakla birlikte bu tanrıların merkezde olduğu tüm gazap mandalalarında, mezarlık alanı bulunması zorunlu değildir. Ancak sekiz mezarlık alanının bulunduğu her mandala gazap tanrılarını merkeze alır. Mandalada metaforik bir yöne sahip olan mezarlık alanları *tantrizmin* kökenindeki Hint geleneğinde ölü yakma alanları ya da cesetlerin ve kemiklerin konulduğu göksel bir mezardır.

10. yy'ın sonları ve 11. yy'ın başlarında Hint Tantrik Budizmi'nin merkezi bir özelliği haline gelen gazap tanrıları gazap mandalalarının en önemli unsurlarındandır. Budaların, *Bodisatvaların* ve *Devaların* şiddetli formları şeklindeki gazap tanrıları yanılısamalar dünyasının üstesinden gelmek için güçlü bir mücadele ve destek kaynağıdır. Bu tanrılar kişiyi karanlığa iten düşünceler, eylemler ve sözler şeklinde görünen ıstırapları cisimleştirir. Linrothe'a göre onlar aydınlanma kazanmak için deneyimlenmesi gereken içsel yogik süreçlerin metaforları olarak görünür (Linrothe 1999). Bu tanrılar şiddet içerikli görüntülerine rağmen iyiliğe ulaştıran ilkelerin yönleridir. Çünkü gazap tanrıları insanoğluna içkin çeşitli veçheler olarak kabul edilir ve manevi öğretilerin uygulanması yoluyla dönüştürülürse kişi için bir dayanak unsuru haline gelir. Neticede onlar olumsuz zihinsel faktörleri bilgelik ve şefkate dönüştürmek için ihtiyaç duyulan enerjiyi, gücü ve *tantrik* yolun dönüştürücü unsurunu temsil ederler. Chogyam Trungpa bu dönüştürmeyi “öfkeli *Yidamlar* daha doğrudan ve daha güçlü bir şekilde tutku, saldırganlık ve yanılısama ile çalışırlar, onları anında fetheder ve ayaklar altına alırlar”, şeklinde özetlemiştir. (Trungpa, 2003, s.438).

Genel olarak birçok mandala örneğinde sekiz ayrı bölüme sahip olan mezarlık alanı çemberindeki her bölümün belirli bir ismi, yönü ve içeriğinde de bir takım kutsal figürleri mevcuttur. Mezarlıkların isimleri ve tanımlamaları bağlı olunan Hindu-Tantrik literatürüne göre değişiklik gösterir. Sekiz mezarlık alanı tapınak saraydakine

benzer biçimde dört ana yön ile beraber dört ara yöne işaret eder. Bu alanlar metaforik olarak insanı olgular dünyasına ve dolayısıyla *samsara* döngüsüne bağlayan insan bilincinin sekiz zayıf yönü ile ilişkilidir. Ölü yakma alanı olarak da bilinen, cesetlerin ve kemiklerin bulunduğu bu alandaki temsiller gerçekte de aydınlanma için çileci yöntemi benimsemiş kişilerin meditasyon için toplandıkları bir yerdir. Hindistan'daki fiziksel olarak bulunan mezarlıklarla ilişkili olan ve ölüm hakikatini diri tutan bu alanlar kişiye tüm varoluşun geçiciliğini hatırlatır.

*Vajrabhairava* Tantra ile *Yamantaka* Tantra'da açıklandığı üzere ürkütücü tasvirlerle sahip mezarlık alanlarında pek çok sembolik dini öğeler bulunur. Bu alanların içindeki öğeler gazap mandalalarında pek çok farklılıklar göstermekle beraber genel olarak yedi unsurdan bahsedilebilir. Manevi öğretileri uygulayarak geçici veya nihai kurtuluşa ermiş olan mezarlık alanlarındaki *mahasiddalar* tantrik öğretilerin mükemmeliyet aşamasını tamamlamış kişilerdir. *Yogi* ve *yogini* müritleri ise aynı öğretileri uygulamak için verilen sözleri yerine getirme aşamasındadırlar. Buradaki büyük ağaçlar, tanrının nitelikleriyle özdeşleşme yolunda olan kişinin insan vücudunda dikey olarak uzanan üç ana *sübtıl* kanalından biri olan merkezi kanalıdır. *Stupalar* ise Buda'nın üç tür doğasını, onun öğretilerini ve kurtuluş vaadini temsil eder. Okyanus ve göller, başkalarının uyanışını sağlamak adına çaba gösteren ve nihayetinde tam aydınlanmaya erişmeyi amaçlayan *bodiçitta* yolunu gösterir. Yılan ruhları adı verilen hayvanlar ya da yarı-tanrı olan *nagalar* ise on mükemmel erdemin ve bilgeliğin içselleştirilmesinin temsilidir. Bir diğer önemli unsur olan dağlar, nihai dinginliği ve tanrısal zihin hali olan hiçliği idrak etmenin birlikteliği sayesinde kazanılan meditatif dengeye ulaşmanın kararlılığını sembolize eder. Tüm bu öğeleri barındıran mezarlık alanının kendisi ise sutralar ve tantralardan öğrenilen manevi yolların tamamıdır. Ayrıca her gazap mandalasındaki mezarlık alanında bulunmayan ama zikredilen öğeler kadar öneme sahip dört tane unsur bu çemberde tasvir edilmektedir. İlki özellikle *samsara* ve *anikka* öğretisiyle ilgili olan dört ceset türüdür. Doğum, hastalık, ihtiyarlık ve ölüme vurgu yapan döngüsel varoluş taze cesetler ile gösterilir. Kazıklanmış, asılmış, parçalanmış ve çürüyen cesetler aydınlanmanın en büyük engeli olan egonun ölümünü simgeler. Zombiler ve aklını kullanmayan cesetler de benzer biçimde egodan, gerçek varlıktan, kalıcı olmaktan ve yokluktan arınmanın sonucunda nihilizm ve ebedi varlık düalitesinin aşılması evresiyle bağlantılıdır. Boş iskeletler ise aslen tüm fenomenlere içkin olan varoluşun gerçekleşemeyeceğini

öğreten *anikkayı* sembolize eder. Bahsedilen öğretilerin idrakine engel olan zihni kategoriler ve algı yanılsamalarının cesetlerini yutanlar ise devamlı bir şeyler yiyip tüketen hayvanlar ile gösterilir. Bu öğretilerin yoluna henüz giriş yapan *vidyadharalar* ise *tantrik* sınıflandırmaların tamamında bulunan doğuş aşamasını tamamlamış kişilerdir. Ayrıca *Hevajra* Tantra'da açıklanan mezarlık alanlarındaki kemik süslemeleri, zihni rahatsız eden beş duygudan arınmanın akabinde asıl zihne erişmekle ortaya çıkan Beş Bilgelikle bir tutulur.

Mandaladaki dış çemberlerden birine adını veren vajra, tarihsel süreç içerisinde farklı dinsel sembolik anlamlar kazanan, bir ritüel nesnesi olarak kullanılan mistik konuma sahip sayısız ezoterik sembolden birisidir. Hint Vedic Literatüründen Tantrik Budizm'e geçen vajra başta Hindu Tanrısı İndra'nın şimşek gibi okunu temsil ederken sonrasında bir yol olarak Vajrayana/Tantrik-Ezoterik Budizmini somut bir asa biçiminde temsil eder hale gelmiştir. Önceki çalışmalarda literal olarak sadece elmas veya sarsılmaz olan, şeklinde çevrildiyse de doğru olan çeviri kelimenin Tibetçedeki karşılığı olan *dorje* kelimesine benzer biçimde olmasıdır. “Do” hecesi taş, “je” hecesi ise en yüksek anlamına gelmektedir. Dolayısıyla sarsılmaz-arınmış elmas şeklinde başına sıfat getirerek yapılan çevirilerin daha doğru anlamı yansıttığı söylenebilir. Kelimenin genel anlamdaki kullanımı doğma ve durulma düalitesinin ötesine geçilerek yok edilmezliğe ulaşılmasıdır.

Tibet dini sanatında kullanılan *vajra* her şeye nüfuz edebilen, değişmez ve yok edilemez bir bilgeliğin simgesidir. *Abhisamayamañjarī tantrik* metninde genellikle beş köşeli bir nesne olarak “tek bir özde birleştirilen Beş Bilgi'ye işaret eder. Budist öğretilerdeki, manevi yolun yıkılmazlığı, kararlılığı, tanrısal zihin hali *anatman* ve kurtuluş gücü ile özdeşdir. Beer'e göre, "Budalığın aydınlanması olan mutlak gerçekliğin; aşılmaz, bozulmaz, taşınmaz, değişmez, bölünmez ve yok edilemez halidir” (Beer, 2003). Ayrıca *Tantrik* kutupluluğun erkek tarafını temsil eden vajra genellikle kadınsı bilgelik ilkesini temsil eden bir çan (*vajra-ghanta*) ile eşleştirilir. Çan ile *vajra* bir araya geldiklerinde, bilgelik veya boşluk öğretisi ile aydınlanma yöntemi veya bu yolda takip edilen nitelikli araçların mükemmel birliğini temsil ederler.

*Tantrik* ritüellerin icrasında çanla birlikte kullanılan *vajra* küçük bir alettir. Genellikle her iki ucunda iki yuvarlak şekil oluşturmak üzere içe doğru bükülen beş veya dokuz tırnağa sahip metalden yapılmış küçük bir nesnedir. Bir ritüel nesnesi olarak, genellikle yarım *vajra* kulplu bir çan ona eşlik eder. Tibet kum mandalaları tamamlandıktan sonra çan çalınır ve ritüel hocası donör, sağ elindeki *vajra* yardımıyla mandalanın çözülmesi ve temizlenmesi aşamasını başlatır.

Mandalada kimi zaman boş biçimde gösterilirken kimi zaman mavi bir halka içinde çeşitli sayıda *vajralar* ile tasvir edilen *vajra* çemberi, mandalanın iç kısmını *samsarik* dünyadan koruyan Dış Muhafaza Çarkıdır. Diğer çemberler gibi düz biçimde değil de üç boyutlu olarak tasvir edilmesinin nedeni mandalayı tamamen çevreleyen, kapısı veya penceresi olmayan özel bir çardak olarak görülmesidir. *Vajra* çardağı olarak da bilinen bu alan uyanış yolundaki tüm olumsuzluklara karşı kişiyi korur. *Tantrik* öğretiyeye bağlanan kişi korkularından arındırılarak kendisine manevi güç ve koruma bahşedilir. Tanrı ile rabita kurarak onun niteliklerini edinmek isteyen yogi için bu halka henüz nihai gerçekliğin bir eşiğidir. Bu eşik bir elmas sağlamlığında mandalanın manevi aleminin değişmez doğasını ve aydınlanmanın mutlak özünü temsil eder. Çünkü eşikteki *vajralar* mandalanın kutsal alanını bir tür sağlam kap veya *vajra* kafesi şeklinde çevreleyerek ıstırap dünyasından onu tamamen ayırır ve kararlı biçimde korur.

Birçok açıdan *vajra* çemberine benzeyen en dış hattaki ateş çemberi *tantrik* uygulamalara inisiye olmak isteyen kişi için ilk giriş evresidir. Vedik dönemden beri ateş, temel bir ritüel unsuru olmuştur. *Vajra* dairesindeki gibi ateş çemberindeki alevler, mandalanın üç boyutlu bir yapı olarak tasavvur edilmesi halinde bir ateş küresi gibi, yukarıdan, yanlardan ve aşağıdan tamamen mandalanın içini çevrelemiştir. Muhafaza görevi bu çemberde de benzer şekilde tüm negatif güçleri mandala'nın içinden uzak tutmak şeklinde cereyan eder. Çemberde Beşli Buda Ailesi'ndeki her bir Buda formunu temsil eden kutsal anlamları muhtevi beş ayrı renge sahip alevler, birbirini takip eden desenler ve bölmeler şeklinde tasarlanmıştır. Mandaladaki ayrı hatlarda bulunan sembollerin aslen mandaladaki içsel bütünlüğünü gösteren bir unsur olarak renkler, bu çemberde de Beş Ana Saf Bilgelik türüne karşılık gelir.

Nihai bilgeliğe erişmek adına yanılısamalar dünyasını geride bırakıp merkezdeki Buda formu vasıtasıyla gerçekliğin doğasını kavramak için kutsal yolculuğa giriş, ateş çemberi ile başlar. Ateş, mandala içindeki kutsal bölgeye girmeden önce geçilmesi gereken dönüşüm sürecine işaret eder. Ama aynı zamanda ateş, Tibet Budizm'inde nefret, şehvet ve yanılısama olmak üzere zihindeki istenmeyen güçlerin alevleri olarak belirir. Bazı yorumlara göre ateş çemberine giriş evresi talebeyi manevi yola girmekten korkutmayı değil, mandalanın içerdiği bilgelik alevinin bağımlı köken öğretisindeki cehaleti ve hatayı yakıp söndürebileceğini göstermektir. Burada da yaşam döngüsüne mahkûm olmayı sembolize eden *darmaya* rağmen kurtuluşa götüren darma ve gazap tanrıları aracılığıyla insan bilincindeki olumsuzlukların olumlu hallere dönüştürülmesi, örneklerine benzer biçimde zıtlık içerdiği sanılan düalitelerin aslen birbirlerinin aynısı olduğu ve döngüsel biçimde işleyerek kişiyi kurtuluşa ilettiği söylenebilir.

Dönüşümün temel unsurlarından ateş sembolizmi, küllerinden yeniden doğmanın öncesinde, yanılısamaların idrakinin yakıcı deneyimi ile yüz yüze gelmenin, yolun başındaki kararlılığın ve azmin kanıtlanmasının bir aracıdır. Yüce gerçekliğe ulaşmak Kalp Sutrasında, “Form boşluktan farklı bir şey değildir; boşluk formdan farklı bir şey değildir. Aynı şey duygu, idrak, oluşum ve bilinç için de geçerlidir. Bütün olgular aslında boşluktur. Onlar ne yaratılmış ne yok edilmiştir ne kirlidir ne de temiz ne artarlar ne de azalır. Bu nedenle boşlukta form, duygu, idrak, oluşum veya bilinç yoktur; göz, kulak, burun, dil, beden veya zihin de yoktur,” şeklinde açıklanır.

Kutsalın içselleştirilmesi için temel bir araç olan daire biçimindeki mandalanın kozmos hali ile hakikatin doğasından uzak sanrılar dünyasının kaotikliği ateş çemberi ile birbirinden ayrılmıştır. Mandala kompozisyonunun merkezi figürüne ve kompozisyonun dışarıdan izleyicisine göre tüm diğer unsurlar döngüsel ve simetrik biçimde ters, yarı ters veya dik konumda bulunmaktadır. Bununla beraber *Avalokiteşvara*, *Hevajra* ve *Manjuvajra* Mandala örneğinde görüldüğü üzere kompozisyonun dışında olan köşelerdeki tüm figürler, semboller ve desenler aslında mandalanın bir parçası olmadığı için düz konumda yerleştirilmiştir. Bu bağlamda daire dışı kalan, döngüsel ve simetrik olmayan unsurlar alışlagelmiş zihin kategorilerinin geçerli addedildiği din dışı yanılıgılar dünyasına işaret eder. Daire hemen her mistik öğretilerde varlığın sonsuz ve döngüsel doğasını, dini öğretilerde ise göksel cisimleri ve

ilahi ruhları temsil ettiği için birlik, sonsuzluk, bütünlük, denge ve mükemmelliği gösterir. Daire dışındaki kısım ise tüm bu yüksek manevi anlamlardan yoksun kalır.

### 3.3. İlah Yoga Ritüelinde Mandala

*Tantrik* ritüellerde kullanılan Tibet Tanrı Mandalaları, Buda Zihni'ni kazanmaya yardımcı bir unsur olarak görülür. Bu tantrik ritüellerden biri olan İlah Yoga, Budist Tantrizm'ini diğer Budist ekollerden ayrı kılan özel bir yöne sahiptir. *Anuttarayoga* Tantra'ya göre İlah yoga ritüeli hem doğuş aşamasını hem de tekâmül aşamasını içerir. Bu En Yüksek Tantra, içeriğindeki tekniklerin sahip olduğu riskler nedeniyle daha az riske sahip alt tantralardan farklıdır. Bu riskli teknikleri uygularken rabita yapmak amacıyla kullanılan mandalalar, çeşitli heykeller veya tablolarla aynı işleve sahip olan objelerdir. Fakat bu mandala objeleri, Batı'daki ilk araştırmalardaki yaygın anlayışın aksine yoginin önüne konulan fiziksel odaklanma nesnelere değildir. Çevresindeki figürlerle beraber merkezi *yidamın*, tapınak-sarayın ve diğer hatların bulunduğu mandala objesi bir meditasyon nesnesidir. Bu tür mandala öğeleri parşömenlere, bez örtülere, dokuma kumaşlara ve bazen de tapınakların tavanlarına işlenir. Hangi gereç üzerine işlenirse işlensin mimari bir tasarım olarak son derece teknik ve kesin olarak belirlenmiş kurallara sahiptir. Eğer bu kurallara uyulmazsa rabita esnasında irtibat kurulan *yidam*, *yogiye* icabet etmez. Ancak İlah yoga ritüelinin tüm evrelerine birebir uyulduğunda kişiyi hızlı biçimde Nirvana'ya ulaştırır.

İlah yogadaki doğuş aşamasında (*Karim*) mandalanın rabita aracı olarak kullanılmasıyla beraber çeşitli ritüeller de mevcuttur. Çeşitli evrelere sahip olan doğuş aşaması, *yogiye* Budist öğretiyi içselleştirme yolu sunar. Buda zihnine talip olan ve kendini inşa etmek isteyen kişi, *tantrik* uygulamanın içselleştirilmesinin mandalaya bağlı olduğunu bilir. Shangpa Rinpoche'nin açıklamalarına göre bir çocuğun doğumundan yetişkinliğe kadar geçen döneme benzeyen doğuş aşamasında kişi, mandaladaki *yidam* (tanrı) ile rabita yapar ve onunla aynîleşir. Rabita uygulamasında *yogi* dört saf hali zihninde canlandırır. Önce kendi bedenini *yidamın* bedeni olarak ve kendi çevresini *yidamın* mandalası olarak tahayyül eder. Aldığı hazları bağlanma zaafına düşmeden tanrının bir lütfu olarak kabul eder. Yalnızca diğerlerine fayda sağlamak amacıyla çeşitli eylemleri yerine getirdiğini hayal eder. Ayrıca doğuş aşamasında, ön doğuş ve öz doğuş olmak üzere beraber uygulanması gereken

yöntemler de vardır. Ön-doğuş aşamasında kişi *yidamı* gökyüzünden kendisine bakan bir varlık olarak zihninde görselleştirir. Bu teknikte kişi teskin olma ve aşırı tazim ritüellerini uygular. Daha az gelişmiş bir yaklaşım olduğundan ötürü yogi için güvenilir bir tekniktir. Meditatif bir rabıta olan öz-doğuş aşamasında ise kişi *yidamla* irtibata geçerek özünü değıştirme tekniğı sayesinde onunla aynileşir. Bu teknik kişiyi hızlı biçimde manevi kazanımlara eriştirdiğı için bir dereceye dek risk taşıır. Doğuş aşamasındaki tüm bu uygulamalar esnasında kişi kendisi üzerinde *yidamın* niteliklerini geliştirmeye gayret eder. Doğuş aşamasının bir diğeri adı olan Karim uygulaması, kişinin yarattığı her türlü kavramsal düşünceleri içerir. Ön-doğuş aşamasında *yidam* ile rabıta kurulduğunda ve öz-doğuş aşamasında *yidamla* aynileşildiğinde çeşitli kavramlar idrak edilir. Bu süreçte *yidamın* bütün niteliklerinin kavranması gerekir. Kişi alışkanlıkları nedeniyle kavramlara bağılıdır. Kavramsız zihne ulaşmak için öncelikle mevcut kavramların doğasını saf biçimde idrak etmelidir. Böylelikle Buda'nın *Nirmanakaya* ve *Sambogakaya* doğasını kendisinde tezahür ettirerek Göreceli Gerçeğı kavramış olur.

Nihai Gerçekliğın kavranması için İlah Yoga ritüelindeki tekâmül aşamasına (*Zogrim*) geçilir. Shangpa Rinpoche'ye göre tekâmül aşaması, tamamen olgunlaşmış bir insanın ölümüne ve bardoda geçirdiğı döneme denk gelir. Kişi bu aşamada *Yidamın* niteliklerini kendi üzerinde tecelli ettirmek için yöntem yolu ve kurtuluş yolu adı verilen *süptil* beden enerjileriyle ilişkili uygulamalarla meşgul olur. *Süptil* beden enerjisi Batıdaki, yaygın, beden-zihin dualitesinin dışında kalan ince beden enerjisidir. Bu enerjiyle ilgili uygulamalar arasında bedenın mistik girdapları, çakralar, *süptil* bedenın *süptil* enerjisi, Beş Bilgelik ve kurtuluşla ilişkilendirilen “büyük lütfu” oluşturmak için enerjinin aktığı nadi adı verilen kanallar bulunur. Berzin'e göre tüm bu uygulamalar esnasında olup biten enerji rüzgarlarının merkezi kanala girmesi, kalması ve çözülmesinden ibarettir (Berzin, 2008). İşaretsiz uygulamalar denilen kurtuluş yolu uygulamasında ise kişi farkındalığını artırır ve başka herhangi bir çabaya ihtiyaç duymaz. Sonuç olarak kişi yöntem yolu ve kurtuluş yolunu içeren tekâmül

aşamasında Buda'nın üçüncü doğası olan <sup>5859</sup> kendi üzerinde tezahür ettirerek kavramsız zihni idrak etmiş olur.

İlah yogadaki doğuş ve tekâmül aşaması adım adım uygulandığında, kişi çeşitli manevi kazanımlar elde ederek sonsuz kurtuluşa ermeyi sağlayan hiçlik halinin (*şunyata*) bilincine varır. Doğuş aşamasındaki ön-doğuş ve öz-doğuş uygulamalarında kişi mevcut kavramlarını saflaştırarak gerçekliğin görünüşüne yönelik algı ve deneyimlerde farklı bir idrake ulaşır. Tsongkhapa'ya göre *yogi*, ön-doğuş aşamasındayken hiçliğin idrakini sürdürmektedir. Bu esnada kişi her şeyin birer yanılısına olduğu konusunda eğitilir (Cozort, 2005). Öz-doğuş aşamasında ise kişi rabita sonucunda *yidam* ile aynileşir. Kısmi bir düalitenin halen varlığından bahsedilebilecek olan bu aşamada kendisi ile *yidamı* bir kılan kişi ilahi ihtişama sahip olur. John Powers'a göre ilahi ihtişam hali, ıstırap içeren ihtişamdan farklıdır. Çünkü ilahi ihtişamda kişi başkalarına karşı şefkatle hareket eder ve hiçlik öğretisini temel alır. Ayrıca tüm görünüşler, zihnin aydınlık ve boş doğasının tezahürleri olarak deneyimlenir. Bu nedenle ilahi ihtişam bağlılığa, açgözlülüğe ve diğer sıkıntılara yol açmaz (Powers, 2007, s.272). İkinci evre olan tekâmül aşamasında ise *yogi*, *yidamla* yapılan rabita ve aynileşmenin neticesinde hiçlik halini idrak eder. Çözünme denilen bu hal aynileşmeden farklı olarak suyun suya eklenmesi gibi tek olanda birleşmedir. *Süptil enerjiyi* uygulamaları sonucu elden edilen bu birleşme hali, her şeyi bilen zihnin doğrudan nedeni olan hiçliğe yani kavramsal olanın ötesindeki biliş haline denktir. Bu biliş haline varmak için öncelikle saflaştırılan kavramların doğası bilinmelidir. Kavramların doğası anlaşıldığında temelde yalnızca hiçliği idrak edebilecek nihai zihne ulaşılır. Böylelikle *yidam* ile *yogi* arasındaki düalite hiçlikte çözünür.

Özetle, Keith'e göre Göreceli Gerçeklik ile Nihai Gerçeklik aynı madalyonun iki yüzü olduğundan, doğuş (*Karim*) ve tekâmül (*Zogrim*) aşamalarının her ikisi de aynı hedefe götürür. Temel olarak, tekâmül aşamasındaki teknikler, “kavramların yerleştiği formun hiçlikte çözülmesini” gerektirir (Keith, 1984). Hiçliğe ulaşan Buda'nın *Trikaya'sı*, İlah Yoga Ritüeli sayesinde kişi üzerine tezahür eder. 14. Dalay Lama'nın

---

<sup>58</sup> Mahayana'ya göre Buda'nın üç beden formundan biri olan Darmakaya en yüce gerçekle özdeşleşen gerçek beden anlamındadır.

<sup>59</sup> Mahayana'ya göre Buda'nın üç beden formundan biri olan Darmakaya en yüce gerçekle özdeşleşen gerçek beden anlamındadır.

da dediği gibi, "Kısacası, bir Buda'nın vücuduna meditasyon yaparak ulaşılı" (Beer, 2004, s.142).



## BÖLÜM IV

# MANDALANIN DÖNÜŞÜMÜ VE GÜNÜMÜZDEKİ DURUMU

Binlerce yıldan bu yana işlev ya da form itibariyle farklılıklar göstermekle beraber dünya üzerindeki pek çok coğrafyada görülen mandala 20.yy'a gelindiğinde köklü bir dönüşüme uğramıştır. Bu tarihten sonra, daha önceleri dini kültürler aracılığıyla, ibadet ya da dinsel sanat ögesi olarak gözüken mandala kavramsal ve işlevsel anlamda farklı bir boyut kazanmıştır. Bu dönüşümün temeli C.G. Jung tarafından Avrupa'da atılmış ve ardılları tarafından bu dönüşüm geliştirilmiştir.

### 4.1. Jung ve Mandalanın Dönüşümü

Analitik Psikoloji'nin kurucusu Carl G. Jung gerek bireysel çalışmaları gerekse gezileri ve araştırmaları sonucunda mandalayı keşfederek onu kendi kavram dünyasına dahil etti. Jung ne anlama geldiğinin bilincinde olmadığı ilk mandala çizimlerinden, 1916'da bahsetti. Fakat sonraki yıllarda mandala hakkındaki kavrayışı daha da derinleşti. Otobiyografisi olan Anılar, Düşler, Düşünceler kitabında 6 Ağustos 1917 tarihli mandala çiziminden şöyle bahseder: “Ancak Birinci Dünya Savaşı'nın sonlarına doğru yavaş yavaş karanlıktan çıkmaya başladım... Her sabah bir deftere o zamanki içsel durumuma tekabül eden küçük dairesel bir çizim, bir mandala çizerdim. Bu çizimlerin yardımıyla günden güne psişik dönüşümlerimi gözlemleyebiliyordum... Mandala'nın gerçekte ne olduğunu ancak yavaş yavaş keşfettim: “Oluşum, Dönüşüm, Ebedi Zihnin sonsuz yeniden yaratılması”. Daha sonra Jung Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra pek çok ülkeye geziye çıkarak, Hinduizm, Budizm, Zen ve Taoizm'e ait öğretileri incelemiştir. Bu gezilerinde Tibet ritüellerinde ve başka birçok dini-etnik kültürde kullanılan mandalayla kavramsal açıdan ilk kez keşfetti. 1938'de Bhutia Busty manastırında Lamaik bir Rinpoche ile gerçekleştirdiği konuşmada, her mandalının benzersiz ve özel olduğunu ve mandalının ancak en üst seviye eğitime sahip bir lamanın hayal gücü ile oluşturulan zihinsel bir imaj olduğunu öğrendi. Ayrıca Jung,

mandalanın *Nastika* okullarında hayatın doğasına ve kişinin onun içindeki yerine ilişkin vizyonlarını güçlendirmek amacıyla kullanıldığını ve mandalanın kendine özgü bir yaşam ve güç geliştirdiği gerçeğini keşfetti. Daha sonra ilk kez Liber Novus'taki resimlerinden üçünü, Avrupa mandalarına örnek olarak gösterip bunları yorumlayarak, mandalanın anlamını ilk kez kamuoyu önünde değerlendirmeye sundu. O mandalanın Mahayana keşişlerindeki kökenini reddedip, bunun yerine mandalayla çeşitli rüyalarda ve vizyonlarda kendini gösteren, Benliğin temsili olan merkezi bir arketip olarak değerlendirdi.

Jung açısından mandalanın değeri, mandalayla kendi fikir dünyası ile anlamlandırması yönüyle önemlidir. O mandalayla, öncelikle kişilik teorisindeki bireyselleşme sürecinin sonunda yaşanan ruhsal bütünlüğe ulaşmanın sembolü bir arketip form olarak yeniden inşa etmişti. Çalışmalarının neticesinde mandalanın arketiplerin evrenselliğini göstermesi açısından en iyi örneklerden biri olduğuna inanmıştı. Mandalayı kendi fikir dünyasında teorik bir zemine oturtuktan sonra danışanları üzerinde mandalayla kullanmak adına uygulama yönünü de geliştirdi. Dürtülerden ve çatışmalardan kurtulmak için içsel özgürlüğe kavuşmayı hedefleyen yoga pratikleri ile kendi teorisindeki psişik dönüşüm sürecine ait semboller, fikirler ve uygulamalar arasında paralelliklerin olduğunu görmüştü. Mandala çizim ve şekillendirme uygulamaları sayesinde danışanlarının gelişim süreçlerinde ilerleme kaydetmişti. O bilinçaltını sanat yoluyla keşfederken, daire motifinin ortak bir öge olduğunu gözlemledi. Daire çizimlerinin, yaratılış anındaki zihnin içsel durumunu yansıttığını varsayıyordu. Jung'a göre mandala teorik ve uygulama açısından takdire şayan bir unsurdu. Çünkü ona göre mandala kendini anlamanın ve kendini kabul etmenin anahtarıydı. Gerçek mandala psişik dengenin bozulduğu veya bir düşüncenin bulunamadığı zamanlarda hayal gücüyle yavaş yavaş içsel ilhamla inşa edilen bir görüntü olduğu için bireyler mandala yaratarak, kendini tam olarak tanıyabilir, sağlıklı düşünce ve davranışlarını fark edebilirlerdi. Kişi mandala yaratım sürecinde psikolojik ve ruhsal vizyonunu gölgeleyen ve sınırlayan çeşitli benlik yanılsamalarını geride bırakarak gerçek varlığının merkezine yaklaşabilirdi.

Jung'un kendine özgü bakış açısı ve amaçları neticesinde mandala üretmenin hedefi değişti. O büyük bir psikoterapi sistemi olarak gördüğü dinleri ve çeşitli felsefi öğretileri araştırarak terapi yönteminin nihai amacını, insanoğlunun psişik doğasını

kavramak olarak belirledi. Bu bağlamda evrenselliğini keşfettiği mandala bireylerin kendi ruhlarını anlamalarının bir yolu idi. Çünkü ona göre mandala üretimi kişinin bilincine devamlı biçimde çeşitli düşünce, duygu ve fikirler getiriyordu. Jung'a göre mandala aynı anda hem muhafazakâr hem de yenilikçi bir yöne sahipti. Özü itibarıyla mandala önceden var olan bir düzeni yeniden kuruyordu. Bu düzen henüz var olmayan yeni ve benzersiz bir şeye ifade ve biçim verme amacına hizmet ediyordu. Jung'a göre kişisel gelişimin yoğun olarak hissedildiği, *psişede* derin bir yeniden dengeleme süreci esnasında mandala yapma dürtüsü ortaya çıkıyordu. Bu süreçte üretilen mandalalar bilinçdışı bilinçli hale getirmenin aracı haline dönüşüyor ve nihayetinde karmaşık ve daha iyi bütünleşmiş bir kişilik ortaya çıkıyordu.

Bir terapist olarak Carl Jung danışanlarının gelişim sürecinde mandalayla bir araç olarak kullandı. Uzun yıllar boyunca tekrarlanan birçok rüyayı birleştirdi ve onları mandala rüyaları kapsamında ele aldı. Danışanları ile yaptığı kapsamlı çalışmaların sonucunda bu kişilerin mandalayla rüyalarında; gökyüzünde bir ay, bir çeşmeyi çevreleyen meydan veya bir kare içerisinde dairesel çiçekler olarak gördüklerini belirtti. Jung mandala üretimi sayesinde danışanlarında birçok gelişme kaydetti. 1900'lerin başında bir terapi yöntemi olarak kullanmaya başladığı mandala sayesinde danışanlarının çeşitli sorunları iyileştiğini, sorunlarının temeline ulaşıldığını veya danışanların psişik bütünleşmelerini kolaylaştırdığını savundu. Örneğin travma geçmişine sahip bireyler mandala çizimleri yapmaları sonucunda sakinleşme ve iyileşme etkisi yaşamışlardı. Ayrıca danışanlarının gül şeklinde taslaklar çizerek rahatladıklarını gözlemlemişti. Bu sürecin sonucunda bir bütün olarak mandala çizimlerinin insanı eksiksiz olarak karşıladığı, denge ve uyum yarattığı çıkarımına ulaştı.

#### **4.2. Jung Sonrası Modern Mandalanın Kullanımı**

Jung bireyi dönüştürme açısından manevi gücüne vurgu yaptığı ve *Imago Dei* olarak gördüğü mandalaları, danışanları/hastaları üzerinde terapötik araç olarak kullanmasıyla mandalanın işlevsel açıdan pek çok farklı alanda kullanılmasına zemin hazırlamıştır. Başlarda mandalanın bu yeni alanlarda kullanılması onu bütünüyle din dışı bir konuma yerleştirmemiştir. Jung'dan sonra manevi hedeflerle mandalayla kullanan trans-personel psikolog David Fontana, meditasyon yapan kişinin,

mandalanın sembolik doğası aracılığıyla, bilinçdışındaki daha derin seviyelere erişebileceğini ve nihai birlik ile mistik birlikteliğe yardımcı olabileceğini savunmuştur. (Fontana, 2006) Bununla birlikte Jung'un gerçekleştirdiği dönüşüm mandalanın seküler kullanımlarının yaygınlaşmasına da olanak sağlamıştır. Bu din dışı amaçlarla kullanılan mandalaların işlevleri, insani gelişim çatısı altında değerlendirilebilir. Mandalanın değişen işlevi onun üretilme biçimine de yansımıştır. Jung kişiye kazanımlar sağlaması için aktif hayal gücü tekniğiyle spontane biçimde mandalalar üretilmesini veya mandalanın rüya ve vizyonlarda ortaya çıkmasını gerekli görse de kendisinden sonraki süreçte terapötik değere sahip olarak üretilen mandalalar genel olarak bir mandala taslağının renklendirilmesi, dikkat ve özenle yapılan çizim ve boyamalardan ibarettir.

Jung sonrası modern mandalaların üretim biçimi ihtiyaca göre çeşitlilik arz etmiştir. Terapide kullanılmak üzere gerçekleştirilen bu mandala uygulamaları çeşitli adlarla anılmıştır. Bunların arasında *self-express* mandala sanat etkinliği, mandala sanat terapisi, sanat temelli mandala girişimi, modern mandala meditasyonu, mandala inşası, mandala üretme terapisi, mandala aktivitesi gibi farklı adlandırmalar olsa da genel olarak uygulamalar birbirinin benzeri olmuştur. Bazı uygulamalarda hazır şablonlar renklendirilirken, diğerlerinde çizim ve boyama kişiler tarafından icra edilmiştir. Birçok mandala uygulamasında süpervizör etkinliğe dahil olmuş ve seans esnasındaki çizim ve boyamalara klasik müzik veya uzak doğu müziği eşlik etmiştir. Seans tekrarı aralıklı iki gün ile sekiz hafta arasında değişirken, tek seferlik seans süreleri otuz dakika ile iki saat arasında uygulanmıştır. Bazı mandala seanslarına nefes farkındalığı uygulaması, çekirdek güç nefes egzersizi, çakra dengeleme çalışması, *ho'oponopono* tekniği de eşlik etmiştir. Tüm bu zengin içeriklere sahip çeşitli mandala uygulama türleri insani gelişim çatısı altında toplanabilecek çeşitli işlevlere sahiptir. Bu işlevlere sahip mandala uygulamalarının yayımlanan birçok eserde ve yapılan çalışmalarda çeşitli örnekleri mevcuttur.

Modern mandala bireyin kendisini çeşitli yönlerden tanımasını ve ifade etmesini sağlamıştır. 1987'de ve 2005 yılında yayımlanan iki ayrı eserde danışman öğrencilerin, danışanlarına daha iyi hizmet sunmak adına mandala etkinliğine katıldıkları ifade edilmiştir. Bu sayede kendi iç alanlarıyla bağlantı kurarak iç uyumları gelişmiş ve sürecin sonunda rahatlama ve enerjik olma hissini deneyimlemiştirlerdir. 1994'te

yayımlanan “*Boundaries of the Soul: The Practice of Jung’s Psychology*” adlı eserde duygularını ve deneyimlerini sözlü biçimde aktaramayan bir danışanın mandala çizimlerinden yola çıkılarak çizimlerdeki sözel çağrışımları tespit edilmiştir. 2001 yılında yayımlanan bir başka eserde ise mandala sanat etkinliği uygulayan katılımcıların içsel benlikleriyle bağlantı kurdukları ve etkinliğin kendilerini kabul edip sevmelerine yardımcı olduğu belirtilmiştir. Benzer biçimde 2008’de yayımlanan “*The Sacred Circle: Using Mandalas in Counselor Supervision*” adlı çalışmada mandalanın kendini ifade etme işlevini karşıladığı ifade edilmiştir. Mandala etkinliği esnasında süpervizörden yardım alınmış ve müzik eşliğinde çizimler gerçekleştirilmiştir. Buna göre katılımcılar bireysel mandala etkinliğini uygulayarak iletişim yoluyla kendilerindeki iç gerçekleriyle yüzleşmiş ve içsel dehalarını uyandırmışlardır. Sürecin sonunda katılımcılar duygularını ve düşüncelerini birbiriyle paylaşmışlardır. Ayrıca mandala çalışmaları bireyin kendini duygusal açıdan keşfetmesini ve duygularıyla temasa geçmesini de sağlamıştır. Örneğin 2012’de yapılan bir doktora çalışmasında sevgi ve hazzı somutlaştıran mandala çizimleri yapılarak katılımcıların derin ruhsal duygularını ifade edebilmelerinin geliştiği gözlemlenmiştir.

Mandala sanat terapisi etkinlikleri, çocuklarda ve yetişkinlerde görülen, müstakil bozukluklar ile hastalıklarla beraber seyreden bozuklukların tedavi sürecini desteklemekte ve bazı durumlarda tamamen iyileştirilmesine yardımcı olmaktadır. Örneğin odaklanma ve konsantrasyon bozukluğunda kişiyi destekleyici bir işleve sahiptir. Mandala üretilerek bireylerin dikkatleri gereksiz meşguliyetlerden arındırılabilir. 1996 yılında yapılan bir çalışmada mandala sanat terapisinin uygulanması sonucu dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda dikkat düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca DEHB ile beraber seyreden karar verme, verilen görevi yerine getirme yaratıcılık gibi konularda olumlu artışlar gözlenirken, dürtüsel davranışlarda ise azalma olduğu görülmüştür. Gudren Bunehemann da yumuşak bir odaklanma ve konsantrasyon sağlamayı modern mandala meditasyonunun işlevleri arasına almıştır. Mandala sanat terapisi aktivitesinin olumlu etkilediği bir başka bozukluk otizm spektrum bozukluğudur. 2017 yılında yapılan bir çalışmada deney grubuna uygulanan yaklaşık on aylık bir mandala terapi sürecinden sonra, otistik durumları ve davranışları tarayan, teşhis eden ve ölçen çeşitli testlerdeki skorların, bu bireylerde daha düşük olduğu görülmüştür. Etkinlik sonunda bireyler

tarafından sergilenen stereotipik ve dürtüsel davranışlar gittikçe azalmıştır. Mandala üretimi klinik depresyon ya da depresyon bozukluğu diye de bilinen rahatsızlık üzerinde de etkili bir uygulamadır. Ülkemizde 2020 yılında yapılan bir çalışmaya göre on iki-on yedi yaş arası kanser tedavisi alan ergenlerde uygulanan mandala aktivitesinin depresyon düzeyini azaltmada etkili bir yöntem olduğu ortaya konmuştur. Etkinlikte kişiye özel ve önceden tasarlanmamış mandalalar, katılımcılar tarafından kâğıt, kalem ve pergel yardımıyla üretilmiştir. En az 48 saat en fazla 72 saat aralıklarla klasik ve enstrümental müzik eşliğinde 1-2 saat süren iki seans ile etkinlik sona ermiştir.

Jung sonrası mandalanın terapide kullanım amaçlarından birisi de kaygı ve stres bozukluklarını iyileştirme üzerinedir. 1977 yılında *American Journal of Art Therapy*'de yayımlanan bir bölümde mandala üretiminin başta kaygı olmak üzere çeşitli olumsuz duygu ve düşünceler üzerinde olumlu etkileri olabileceği ifade edilmiştir. 2005 yılında seksen dört üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir başka çalışmaya göre ise mandala boyama etkinliği sonucu öğrencilerin kaygı düzeyinin düştüğü görülmüştür. Ayrıca 2011 yılında yayımlanan bir eserde mandalanın da dahil olduğu çeşitli sanat terapisi etkinliklerinin kaygıyı azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir. Aynı yılda yapılan bir mandala üretme veya renklendirme çalışması zihinsel engelli bireylerde stresin belirgin biçimde azaldığını göstermiştir. 2012'de yürütülen bir çalışmada önceden tasarlanmış mandala boyamalarının kaygıyı önemli ölçüde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. 2012 yılında yapılan bir başka araştırmada ise Curry ve Kasser'in ulaştığı sonuçları test etmek amaçlı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Kaygı Durum Envanteri baz alınarak gerçekleştirilen mandala boyama etkinliğinin sonucunda kaygının önemli ölçüde azaldığı varsayımı tekrar kanıtlanmıştır. Mandala uygulamalarının stres ve kaygı düzeylerinde azalmaya destek olduğu bulgusu, Buchalter'in 2013'te yayımlanan eserinde de belirtilmiştir. 2014 yılında yapılan bir çalışmada ise mandala taslağını boyamanın sınırlı bir süre için de olsa üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini azaltabileceği sonucuna varılmıştır. 2015 yılında *Journal of Applied School Psychology*'de yayımlanan bir çalışmaya göre önceden tasarlanan ya da serbest renklendirilebilen mandala boyama etkinliği sonucunda çocuklarda test kaygısının azaldığı sonucuna erişilmiştir. Ülkemizde yapılan 2017 yılındaki bir çalışmada ise mandala boyama terapisinin üniversite öğrencilerinin sınav kaynaklı kaygı düzeyine etkisi araştırılmıştır. Tüm oturumlara süpervizörün eşlik ettiği

mandala boyama terapisi beş hafta boyunca haftada bir saat olacak şekilde düzenlenmiştir. Araştırma sonucuna göre Spielberger Sınav Kaygısı Envanteri ile kaygı seviyeleri ölçülen öğrencilerin terapi sonucunda sınav kaynaklı kaygı düzeylerinin azaldığı ifade edilmiştir. 2021 yılında, on iki meme kanseri hastası üzerine ülkemizde yapılan bir başka çalışmaya göre ise sanat temelli mandala girişimi etkinliği sonucunda hastaların kaygı puanlarının öncesine göre anlamlı olarak azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Sekiz hafta boyunca süren çalışmada, haftada bir gün toplamda iki saat boyunca mandala üretilmiştir. Çizim gerçekleştirilirken çeşitli yoga, meditasyon ve nefes teknikleri ile klasik müzik ve uzak doğu müzikleri çalışmaya eşlik etmiştir.

Mandala etkinliklerinin travma sonrası stres bozukluğu yaşayan çocuk ve yetişkin bireylerde, semptomların şiddetini önemli ölçüde azalttığına dair çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Henderson vd., 2007 yılında yayımlanan bir çalışmada travma sonrası stres bozukluğundan şikayet eden katılımcıların travma semptomlarında düşüş olduğunu ifade etmişlerdir. 2011 yılında *Art of Therapy*'de yayımlanan bir çalışmada ise ihmal ve istismar nedeniyle travma yaşayan bir çocuk ile bireysel mandala terapisi gerçekleştirilmiştir. Terapi sonucunda korku, kırgınlık, kaygı, kızgınlık ve yetersizlik gibi post-travmatik duygularda olumlu anlamda gelişim olduğu gözlemlenmiştir. 2014 yılında yayımlanan bir eserde, mandala sanat terapisi etkinliğine dair çeşitli zamanlarda gerçekleştirilen çalışmalardaki ampirik kanıtlar sistematik incelemelerle ortaya konmuştur. Buna göre travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerde travma semptom şiddetinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mandala aktivitelerinin pek çok çeşitli hastalık semptomlarının ortadan kalkmasına destek olduğu görülmüştür. Yaşlı demans hastalarında, Joan Kellogg'un çalışmaları sayesinde sanat terapisi alanında yoğun olarak faydalanılan MARI® Card Test© (Mandala Değerlendirme Araştırma Aracı) kullanılarak mandala çizimleri gerçekleştirilmiştir. 1997 yılında yayımlanan bu çalışmaya göre mandalanın, hastaların iç dünyalarını aktardığı bir uyarıcı işlevine sahip olduğu görülmüştür. Bu sayede hastaların ihtiyaçları daha iyi anlaşılabilir, tedavi süreçlerinde ilerleme kaydedilmiştir. 2013 yılında yapılan bireysel bir çalışma ise bulimiya hastalığına yakalanmış bir danışanla gerçekleştirilmiştir. Cinsel istismar travması geçiren, derin utanç ve öfke duygularına sahip danışan, beş yıllık terapi sürecinde birçok mandala

çizmiştir. Sürecin sonunda danışandaki bulimiya semptomlarının tamamen gerilediği ve öfke sorunundan kurtulduğu gözlemlenmiştir. *The Arts in Psychotherapy*'de yayımlanan 2016 yılındaki çalışmaya göre ise nöro kognitif bozukluklara sahip Koreli yaşlı hastaların mandala grup terapisi sonucunda pek çok yönden ilerleme kaydettiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada Kısa Geriatrik Depresyon Skalası baz alınarak yapılan ölçülerde etkinliğe katılan bireylerin depresyon skorlarının azaldığı görülmüştür. Ayrıca hastaların kendini ifade etme düzeylerinin arttığı ve genel durumlarının iyileşmesinde mandalanın etkili olduğu anlaşılmıştır.

Mandala üretimi çeşitli hastalık ve bozuklukların tedavisine destek olmanın yanında bireylerin günlük hayatlarını daha nitelikli hale getirecek olumlu kazanımlara sahip olmalarını da sağlar. Kişilerarası sınırları oluştururken günlük hayatta sıkışılan rolleri ve kalıpları düzenleme ve aşabilme adına kişiye destek olur. Örneğin 2017'de yayımlanan bir makalede mandalanın psikolojik sınırlar oluşturan ve sınırlarla başa çıkmayı ve kaçınılmaz olan durumları kabul etmeyi öğreten bir işlevi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca mandala, kişinin psikolojik anlamda yaşadığı zorlu deneyimlerden sonra kendi kendini iyileştirmesine ve bu iyi halin kalıcı olmasına yardım eder. Örneğin ülkemizde yapılan 2017 yılındaki bir çalışmada, mandala sanat aktivitesi aracılığıyla öğrencilerin duygusal esnekliği gözlemlenmiştir. Kuru kalem, jel kalemler, özel çizim kalemleri ve kağıtların kullanıldığı etkinliğe rahatlama müziği eşlik etmiştir. Mandala boyama seans süresi Kore Sanat Terapisi Birliğinin raporu baz alınarak günde 30 dakika boyunca, haftada bir gün olmak üzere toplam dört hafta boyunca gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ulaşılan sonuca göre, deney grubundaki kırk bir öğrencinin sosyal, duygusal ve genel özyeterlilikleri ile olumlu yaşantı alt boyutu puanları artmıştır. Mandala aktivitesinin sosyal hayatta kişiye olumlu nitelikler katmasına yardımcı olduğu bir örnek çalışma da İran'daki Afgan göçmen öğrenciler üzerinde yapılmıştır. 2019 yılında yapılan çalışmada, 45 dakikalık seanslarda toplam on adet mandala boyanmıştır. Çalışma sonunda on-on iki yaş aralığındaki deney grubu öğrencilerinin zorbalık puanlarının, büyük ölçüde azaldığı görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin sosyal beceri puanlarında ciddi bir artış gerçekleşmiştir.

Jung'dan sonra mandalanın işlevinin değişmesi belirtilen örneklerle sınırlı değildir. Çeşitli çalışmalardaki ulaşılan diğer sonuçlara göre mandala terapisi daha pek çok alanda kullanılmaya elverişlidir. Mandala terapisi sayesinde bireyleşme sürecinin

hızlanması; kişinin kendini dinlemesi, esnek bir kişilik geliştirmesi, kişinin oryantasyon ve entegrasyonunun artması, farkındalık ve özsaygının gelişmesi, karar verme becerisinin gelişmesi, içsel bilgeliği ve dehayı artırma, yaratıcı bir yaşama sahip olma ayrıca fiziksel ve duygusal seviyelerde düzenlilik; iletişim kurmayı güçlendirme, gevşemeyi destekleme, sabrın artması, suçluluk duygusunun azalması gibi kazanımlar edinilebilir. Modern mandala aktiviteleri sayesinde edinilen bu vb. yeni kazanımlar, Gudrun Bunehamann'ın da açıkça belirttiği üzere Budist tantrizminin ilah yoga ritüelindeki mandaladan gerek üretim yöntemi gerekse kullanım alanı ve hedeflenen sonuç açısından- büyük ölçüde ayrılmaktadır.

Yeni mandala ile gelen kazanım örnekleri insani yaşam kalitesini artırma olarak düşünülebilecek bulgulardır. Harvard insani gelişim programının kriterleri; mutluluk ve yaşam tatmini sağlamak, zihinsel ve fiziksel sağlık arayışı, anlam ve amaç edinimi, karakter ve erdem sahibi olmak ve yakın sosyal ilişkiler kurabilmektir. Hemen her insan tarafından edinilmek istenen ve her biri müstakil birer amaç olan bu kriterleri karşılayan bireyin, insani gelişim açısından iyi bir düzeye sahip olduğu söylenebilir. Jung sonrası gerçekleştirilen mandala uygulamaları insani gelişime sahip olmak için gereken kriterlerin tamamında aynı etkiyi göstermemiştir. Mandala terapisi, bu kriterler arasından daha çok mutluluk ve yaşam tatmini ile onunla birçok açıdan kesişebilen zihinsel ve fiziksel sağlık arayışı alanında çeşitli kazanımlar sağlamıştır, denebilir. Bununla beraber mandala terapisi, yakın sosyal ilişkiler kurma noktasında güçlü bir destek olarak değerlendirilebilecek iken, anlam ve amaç edinimi ile karakter ve erdem sahibi olmak açısından daha zayıf bir araç olduğu söylenebilir. Tüm bu alanlarda bir destek ve araç haline gelen mandala dünyevi bir forma bürünmeye başlamıştır.

## BÖLÜM V

### MANDALA VE DİNİ UYGULAMALARIN DÖNÜŞÜMÜ

Çalışmanın bundan sonraki bölümünde ülkemizde toplamda 1 aylık bir süreçte yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucu elde edilen veriler ele alınacak, toplanan veriler ilgili literatür çerçevesinde değerlendirilecektir. Bu veriler; katılımcılarla yapılan vurguların yoğunluğu neticesinde *Mandalanın tanımlanması, Uygulanma Biçimi, Kullanım Amacı* ve *Tasarım İçeriği* ana başlıkları altında incelenecektir.

#### 5.1. Türkiye'de Mandala Eğitim Faaliyetleri Durumu

Ülkemizin mandala eğitimiyle Gülben Aykaç tarafından Nişantaşı'nda açılan bir stüdyo vasıtasıyla tanıştığı görülmektedir. Sonrasında birçok öğretmenlik eğitimi verilmiş ve mandala öğretmenleri sayısı gittikçe artmıştır. Bu öğretmenlerden bazıları mandalanın sanat ve teknik boyutuna odaklı eğitimler vermekteyken bir kısım öğretmenler ise mandalayı ruhsal uyanışa giden yolda bir araç olarak görmektedir. Bir katılımcı mandala üzerine verdiği eğitimi tanımlarken şu ifadeleri kullanıyor:

...bu benim mandala atölyem böyle, mandala atölyelerim parça parça. Böyle temel ilk ders, genelde verilen. Çizimlerime baktıysanız biraz sanatsal bir yöne kayıyor. Kişilerin ilgisine göre. Biri sanatsal anlamda. Diğeri daha şefkat ve manevi yönünü öğrenmek isteyenler için. İki farklı yönden yapıyorum. Ama bir süre sonra insanların ilgisi farklı oluyor. Bir süre sonra görüyorlar ki, aslında manevi yönde ilerleyen sanatsala kayıyor. Sanatsala ilerleyen de kendinde yeni şeyler keşfediyor, ikisi aslında örtüşüyor. Talebe göre(eğitimleri) ikiye böldüm ama aslında toplamda örtüşen konular. (Katılımcı 1)

Ülkemizde bazı devlet okullarında mandala derslerinin verilmesinin desteklendiği görülmektedir. Katılımcı bu durumu şöyle ifade etmektedir.:

...mesela çocuklarda şunu gözlemledim. Bugüne kadar kaç tane dört tane sınıfa girdim. Devlet okulu (Alanya'da) bunlar. Devlet okullarında işte proje gibi. Ya da 23 Nisan sergisi. Öğretmenler sergisi gibi sergileri hazırlamak için çocuklara derslere girdim. Her bir sınıfa da 3 kere falan girdim. 3 kere 4 kere gittim yani. Toplamda 150 çocuğa belki de daha fazla çocuğa ders vermişimdir. ...işte okullarda destekliyorlar, öğretmen belli bir öğretmen çevresi arkadaşlarım var, onlar aracılığıyla. Okul müdürleriyle de bağlantı kurdum onlar mesela sonuçta bu da bir devlet okulu. Milli eğitimden izinsiz yapamazsın. Dışardan gelen birisidir. Ama onların desteğiyle ben derslere girdim. Yani destekliyorlar aslında. Hatta devlet okullarına çok şaşıyorum. Yani özel okullara gitmedim mesela, mandalayla ilgili. Devlet okullarından geliyor talep. Çünkü çocukların ihtiyacı var... (Katılımcı 1)

(Katılımcı 2) Aynı eğitimci Çalışma Bakanlığı tarafından kendisine ISO 9001 belgesi olan eğitim merkezi oluşturması talebi geldiğini belirtti. Normal şartlarda epey maliyetli olan bu belgenin edinimi kadın girişimci olması nedeniyle indirim yapıldığını sözlerine ekledi.

Mandalanın ülkemizdeki devlet ve özel kanallar tarafından haberlerinin yapıldığı ve reklamlanıldığı gözlemlenmektedir. Örneğin bir devlet kanalı olan TRT 1'de “şekilleri belli bir düzene göre boyama veya resim meditasyonu olarak tanımlanan mandalanın giderek yaygınlaştığı” şeklinde ifade edilmiştir. Ayrıca TRT 2'de Hayat Sanatı adlı programda zentangle, tezhip sanatının ve mandalanın harmanlandığı bir sanat biçimi olarak mandala medyada yer almıştır. Bu programda Millî Eğitim Bakanlığı'nın ilk mandala eğitimci olarak mandalayla kendi özgün formunda tanıtan Banu Öztürk, çocukların öğrenme sürecini mandala ile harmanlayarak bir eğitim müfredatı da hazırlamıştır.

## 5.2. Kutsallıktan Arındırılmanın Dayandığı Gereçekler

### 5.2.1. Mandalanın Tanımlanması

Modern literatürde mandala terimi açıkça tanımlanmamıştır. Mandala uygulaması, yavaş ve özenli çizim, boyama veya maᅇdala yaratma süreci; bir maᅇdala şablonunun renklendirilmesi ve kişinin bakışlarının bir maᅇdalaya odaklanması ve dinlenmesi gibi farklı etkinlikleri gerektirebilir (Bühnemann, 2017). Modern dönemdeki mandalının tanımlanması, dini sembollerin kutsallıktan arındırılmasında, önemli yere sahip sebeplerden biridir. Çünkü bu tanım farklılığı dini semboldeki işlev değişiminin göstergesidir. Sunum eşliğinde gerçekleşen bir görüşmede mandala eğitmeni mandalayı şöyle tanımlamaktadır:

“Mandala Sanskrit dilinde daire, çember anlamına gelir. Merkezden başlayıp dışarıya doğru açılan bir formu vardır. Semboller geometrik bir düzende yerleştirilir. Mikrokozmosdan makrokozmosa her yerde karşımıza çıkar. Ruhsal ve meditatif bir araçtır. Hayatı evreni ve bütünü temsil eder. İçeriden başlayıp bütüne giden bir yolculuktur.” (Katılımcı1)

Benzer şekilde, Türkiye'ye mandalayı ilk defa tanıtan Gülben Aykaç mandala tanımını “Manda (Enerji- öz), La (kap) anlamına gelmektedir. Kısacası Mandala'ya enerjiyi tutan kap diyebiliriz. Sanskritçe bir kelimedir.” şeklinde tarif etmektedir (Aykaç, 2020). Yapılan görüşmelerde eğitimciler tarafından yapılan mandala tanımlamalarının benzer biçimde tekrar edildiğine şahit olunmaktadır. Budist *tantrik* gelenekleri bağlamında ise mandala kelimesi genellikle Budaların, *Bodhisattvaların* ve diğer ilahi veya yarı ilahi varlıkların çağrıldığı ve yaratıldığı yapılandırılmış bir alana atıfta bulunur. Mantralar aracılığıyla sunulan bir ritüeldir (Bühnemann, 2017).

### 5.2.2. Uygulanma Biçimi

Bühnemann yardımcı veya meditasyon aracı olarak algılanan Budist mandalaların son yıllarda giderek daha popüler hale geldiğini belirtmektedir. Bühnemann modern maᅇdalalar üzerine geniş bir literatür taraması sonucunda mandalının uygulanma

biçimini şöyle özetlemiştir: Öncelikle yavaş ve özenli bir çizimin gerçekleştirilip ardından boyama veya maᅇđala yaratma sürecine geçildiğini ifade etmiştir. Ülkemizdeki mandala eğitimlerinden biriyle yapılan görüşmede ise mandalanın modern uygulanma biçimi şöyle aktarılmıştır:

Kişiye normal bir a4 kâğıdı veya resim kâğıdı verilir. Kalem, cetvel, silgi ve pergel hazır bulundurulur. Kimileri öncelikle dışardan sınırları belirleyerek çizime başlar. Ancak biz merkeze bir nokta konup ardından çizime başlanmasını tavsiye ediyoruz. Pergel yardımıyla çizilen daireler genişletilir. Ve desenler serbest biçimde veya hazır modellerden örnek alınarak çizmeye başlanır. Mandalanın bir sonu yoktur, yani dilediği yere kadar kişi devamını getirebilir. (Katılımcı 1)

Dinsel sembol olarak mandalanın uygulanma biçimindeyse, çelenk güçlendirmesi (*mālābhiᅇka*) olarak bilinen ritüelden söz edilebilir. Bu ritüelde gözleri bağlı öğrenci önündeki maᅇđalaya bir çiçek dökülür, burada tanrıların bir panteonunun tezahür ettirildiği görülür. Her yıl yılda bir defalığına mahsus olmak üzere ruhban olmayanlar için icra edilir. Bir diğer uygulama örneği olarak *Vajravali* Mandala'da ritüelin ayrıntılı açıklamaları bulunur. Ritüelin icra edileceği sitenin seçilmesi ve arındırılması ve mandala hatlarının çizilmesiyle başlar ve kutsama ritüellerinin önemli ayrıntıları anlatılır.

### 5.2.3. Kullanım Amacı

Gudrun Bühnemann “*Modern Mandala Meditation: Some Observations*” adlı makalesinde modern mandala için “Artık bireyler genellikle yaratıcılığın bir ifadesi ve kişisel gelişim ve dönüşüm için bir araç olarak kendi mandalalarını çizmeye yönlendiriliyor” yorumunu ifade etmişti (Bühnemann, 2017). Bu noktada kişisel gelişmeye giden bireysel yollar, yani bir bireyin gelişmek için alabileceği kararlar veya eylemler Harvard Üniversitesinin İnsani Gelişim Programı kriterleri çerçevesinde ele alınabilir. Tyler J. Vander Weele gelişmenin en azından, insan yaşamının beş alanında başarılı olmayı veya iyi olmayı gerektirdiğini iddia eder; bunlar, mutluluk ve yaşam doyumunu hem zihinsel hem de fiziksel sağlık; anlam ve amaç, karakter ve erdem ve yakın sosyal ilişkilerdir. Bununla birlikte o, gelişmeyi sadece anlık bir durum olarak

değil, zaman içinde sürdürülen bir şey olarak düşünmek gerektiğini belirterek finansal ve diğer kaynakların yeterince istikrarlı olması gerekliliğini de kriterlere ekler. (VanderWeele, 2017)

### 5.2.3.1. Mutluluk ve Hayat Memnuniyetinin Gelişimi

İnsan Gelişimi Üzerine Pozitif psikoloji literatüründe öznel iyi oluşun ölçülerinden biri “hedonik mutluluk” olarak adlandırılan olumlu bir duygusal durum olarak tasarlanan mutluluk ya da alternatif olarak bazen “değerlendirici mutluluk” olarak adlandırılan genel hayat memnuniyeti ile ilgilidir (VanderWeele, 2017). Bir katılımcı mandalanın kişinin mutlu olmasına ve hayat memnuniyetine katkısını şu sözlerle ifade ediyor:

...huzur sağlıyor insanlara. İç huzurun artıyor. Bu arttıkça hayata bakış açın değişiyor. İlişkilerinde de değişiyor. Sen huzurluysan evinde de insanlara yansıyor, örneğin eşinle problem yaşıyorsan. Huzuru bulunca hareketlerin değişiyor. Bir de kişiler senin aynandır, ayna nöronlar çalışır. Hareketlerini sana yansıtırlar. Sen eğer içinde daha huzurlu olursan dışardaki insanlar da sana huzurlu yaklaşmaya başlıyor. Yani dışarıdaki insanlar değil sen değişiyorsun. (Katılımcı 1)

Bu konuda bir diğer katılımcı bireyin hata yapmaya izin verme halini edinme ve mükemmeliyetçilik takıntısını aşma noktasında mandalanın katkısından şu sözlerle bahsediyor:

Mandalanın faydaları üzerinden gidelim. Bir tanesi hata yapmaya izin verme hali. Teslim olma hali. Örnek veriyorum. Şimdi mandala çizimi üzerinden eğer ki nasıl söyleyeyim, hata yapmaya izin vermiyor birçok kişi. Mükemmeliyetçi davranıyor mandala çizerken. Ve bunu yaptığında aslında o mandalanın güzel akmadığını fark ediyorsun. İşte bu farkındalıkla beraber şuna izin verirse kişi mandala üzerinden, tamam ben mükemmeliyetçi olmaya çalışmıyorum. Ve hata yapmaya izinliyim. Bir noktadan sonra onun daha güzel aktığını fark edersin. Orada başka açılar olduğunu fark edersin. Dolayısıyla biz her zaman şunu söylüyoruz, senin burada basit algıladığın herhangi bir şey, yaşamda da sana açılır. Dolayısıyla yaşamda da hatalara daha açık, ya da yaşamda da

mükemmeliyetçilikten vazgeçebilen bir insan haline dönüşüyorsun. Yani aslında uygulama esnasındaki farkındalıkları yaşama adapte edebilmek dediğim bir hikâye var burada. (Katılımcı 3)

Bir diğer katılımcı mandala hediye ettiği arkadaşlarının özel hayatlarındaki ilişkilerinde düzelme yaşandığı örneğini vererek şu sözleri dile getirmektedir:

“Yani hayatlarında bir şeyleri düzene koyuyor insanlar, bence yani tabii ki mucize hani bu mandalayla gerçekleşti demek çok hani iddialı olur ama bence bu kadim öğretinin yaşamımıza katkıları var. Ben kendim yaşadım gördüm. Bu semboller, işte yaşam çiçeği, mesela lotus çiçeği, bu tür sembollerin bence akışa çok faydası oluyor diye düşünüyorum.” (Katılımcı 4)

#### **5.2.3.2. Zihinsel ve Bedensel Sağlık Gelişimi**

Hayat memnuniyeti kriterinden sonra insani gelişim için değerli olan bir diğer husus sağlıktır. Saha araştırması için gidilen ilk günlerden itibaren eğitmenlerle yapılan görüşmelerde bu olguya yapılan atıflar azımsanmayacak kadar çoktur. Bir katılımcı mandalanın zihinsel sağlığın gelişimine katkısını, farkındalığı artırması bağlamında, şu cümlelerle ifade etmektedir:

Zihinden kastımız aslında şu, çok kısaca şöyle özetleyebiliriz aslında. Bizim şu anda yanlış işlediğimiz bir gerçek var. Yani insanoğlu dediğimiz varlık çok doğru işlemiyor şu anda. Tam kapasite işlemiyor. Tam potansiyelini işlemiyor. Ve yanlış işlemesinin sebebi de aslında farkında olmadığımız bilinçaltı kayıtları. Bilinçaltı inançları, işte öğrenilmiş çaresizlikler, farklı farklı biçimlerde söylenilebilir aslında. Mesela nasıl söyleyelim, beynimin yaşamı yanlış algılamaya yani hakikati yanlış algılamama sebep oluyor. Sen mesela bana birşey söylüyorsun. Ve ben zihnimde o farklı bir yerde kodlandıysa bunu tamamen algı yönetimi sebebiyle tamamen başka bir yerden anlayabiliyorum. Ya da çok basitçe ben, normal ben değil bütün varlıklar aslında, kendine has bir değere sahip. Ama insan bir şekilde değersizlikle büyüdüğü için yaşam boyunca, değersizlik kodları çok fazla olduğu için ne oluyor biz yaşam boyunca

değersizlik ya da işte sevimlik üzere ya da yaşamı kontrol etmek üzere hep bir dürtüyle hareket ediyoruz. Yani çok ilkel bir yerden. Bu bilincin olmadığı çok ilkel zihinden yönetildiğimiz bir hal. Ama zihinden çıkarsam eğer ben bu farkındalığımı artırırsam o zaman gerçekten insan olmaya başlıyorum. Hani sen de bilirsin tasavvufta beşerden insana giden bir yolculuk vardır. Aslında bunun biraz da bilimsel açıklaması böyle. Yani beşerden insana aslında bilimsel tarafa baktığında zihnindeki o limitlerden özgürleşmek ve hakikatine doğru gelmek. Şimdi bunu yaparken birkaç tane yol var yaşamda bunu yapmamız gereken. Bunlarda bir tanesi farkındalığı açmak. Benim önce yanlış işlediğimi bir fark etmem lazım. Bunun için duygularımı iyi görmem gerekiyor. Zihinsel aktivite yani gün içerisinde zihnimden hangi düşünceler geçiyor hangi düşünceler bende negatif duygulara sebep oluyor. Bunlarla ilgili farkındalık uyandırmam lazım. Sonra diğer adımda bu düşüncelerin doğru olup olmadığını sorgulamaya başlaması gerekiyor. Yani bu inandığım düşünce gerçekten doğru mu ve sonrasında nasıl söyleyeyim öyle bir bilinçli olmamız gerekiyor ki bu düşünceyi bırakıp bilme yetisine sahip olmamız lazım. Olumsuz düşünceyi olumluya dönüştürebilmek. Ve biz bunu yapabiliyoruz yani gayet. Ama yapabilmemiz için o berraklığın gelmesi gerekiyor. İşte bu tarz çalışmalar bu berraklığı veriyor bize. Nasıl veriyor, aslında meditasyon, meditatif bir halde veriyor... biz hep şunu söyleriz mandala bir meditasyon biçimidir. Meditatif olma halidir. (Katılımcı 3)

Mandalayı meditasyona benzeten bir başka katılımcı da zihinsel sağlığın gelişimine katkısını şöyle anlatmaktadır:

Yani meditasyonla çok benzer, faydaları var. Farkındalığınızı artırıyor. Çünkü artık hayata başka pencereden bakmamızı sağlıyor. Yani az önce söylediğim gibi. Biri işte mandala çizerken “başlangıç noktasında takılıyorum ben, niye bu kadar çok takılıyorum” diye kendine sorar. Sonra der ki ben demek ki hayata adım atmakta zorlanıyorum. Yani mandalayla yola çıkaraktan bunu hayatın bütününe nasıl uyarlayabilirim. Bir işe başlarken, başkalarını çok dinliyoruz. Mesela çizim yaparken bunu görüyorum. Neden başlayamıyorlar, özellikle grup derslerinde. Çünkü yanındakine bakıyor. Yanındaki güzel gidiyor. Ama kendisi bir türlü başlayamıyor. Yani el alem ne der kaygısı çıkıyor. İşte kendine böyle soru sorar ve farkına varırsan “ha ben hayatımda da el alem ne der” diyorum...

Önemli olan başlamak. Ondan sonra ne oluyor. Gördüğüm benim deneyimlerim. O ilk birkaç çemberden sonra elleri öyle bir açılıyor ki o zaman farkına varıyorlar. Demek ki bu hayatta da adım atmam gerekiyormuş. Adım attıktan sonra daha kolay geliyor. Bunu fark eden çok kişi gördüm derslerde. Yani siz kendiniz çizerken de bundan sonra kendinizi gözlemleyin. Farkına varacaksınızdır. (Katılımcı 1)

Duygu yönetimini geliştirmeye katkı sağlaması mandalanın bilinen bir diğer işlevidir. Duyguları yönetme süreci, duyguların farkında olmak, duyguları tanımak ve yönlendirebilmek, duygulara uyum sağlayabilmek yetilerine sahip olmayı ve bunları etkili kullanabilme süreci içerisinde bireyin duygusal olgunluğu olarak kabul edilmektedir (Töremen ve Çankaya, 2008). Mandalanın bu konudaki işlevi saha esnasında birçok defa katılımcılar tarafından vurgulanmıştır:

...stresi bariz etkiliyor. Yani benim kendi deneyimimde. Mesela öfke kontrolünü sağlıyor. Öfkeli olduğum bir anda eve gelip mandala çizmişim saatlerce. Ve duygumun değiştiğini gördüm. Yani kendimi üzmem yerine o işyerinden ayrılmalıyım kararına varmışım mesela. (Katılımcı 1)

Aynı eğitmen korku, yargılanma ve utanma duygularını yönetmede mandalanın katkısını şu cümlelerle ifade etmektedir:

... ilk çizimde değil ama birkaç çizim sonra hem kendilerinde bir şeyler fark etmeye başlıyorlar, hayatlarına yansıtıyorlar. Hem de çizdikçe elleri açıldığı için özgüvenleri yükseliyor. Hepsi kendisine birer tane Instagram sayfası (açıyor). Daha önce fotosunu bile paylaşmayan insanlar ya da yaptıkları bir şeyi paylaşmayan insanlar oraya kendi emeklerini paylaşıyorlar. Ya aslında kendi içsel hallerini dışarıya yansıtmayı, yani kendilerini ifade etmeyi öğreniyorlar. Özgüveni yükseltiyor. Yani birçoğu mandala çizince bir süre sonra hemen dediğim gibi mandalalarını sergilemeye başlıyor. Demek ki daha önce yapamam diyen insanlar sergilemeye başlıyorsa bu da özgüvenlerini yükseldiğin bir kanıtı... Çocuklarda bir de şunu gördüm, mesela sınıf öğretmenlerinin de çocuklar hakkında çok yargısı var. Bana çocuklar tanıtılıyor, derse girmeden önce. Bu öğrenci çok çalışkandır diyor eminim o çok güzel çizecek diyor. Sonra

bir tane yaramaz bir oğlan çocuğu gösteriyor. Bu sınıfın en tembeli diyor. Hiçbir şeye katılmaz diyor. Eğer yapamazsa, sakın zorlama diyor morali de bozulmasın diye. Yani kaç kere duydum böyle. Ama tam tersi oluyor biliyor musunuz? Çalışkan olan yapamıyor. Çünkü çalışkan o çocuk da öyle yani aileden öğrenmiş. Çalışkan olan mükemmeliyetçiliği öğrenmiş. İki, üç çemberde bir ders boyunca orda oyalanıyor, ağlıyor, siliyor. Ben diyor güzel yapamam ki diyor. Niye olmadı diyor. Ama tam tersine tembel olansa öyle bir yapıyor ki ... Böyle bir hevesle öğreniyor. Bir taneyi bitirdim ben bir daha yapıcım diyor. Hadi diyorum çocuklar teneffüse çıkalım, düşünsenize çocuğun teneffüse çıkması isteniyor, öğretmeni inanamıyor, nasıl teneffüse çıkmaz diyor. (Katılımcı 1)

Eğitmen, strese bağlı bedensel hastalıkların iyileşmesine mandalanın destek olduğuna dair şu görüşleri ifade eder:

“Evet bu anlamda olumlu katkı sunduğunu söyleyebiliriz. Çünkü stres bizim bedenimizin en önemli düşmanlarından birisidir. Stres ne zaman gereklidir bize? Bi tehlike anında gereklidir. Ya da bir işi çözmek için gereklidir. Stres gereksizdir diyemeyiz. Stres bize mesela hayatta kalmamız gerektiğinde kaçmamızı sağlar. Ya da sorunları çözmek için gerektiğinde tabii...” (Katılımcı 1)

Bir diğer katılımcı kanser hastalığıyla mandala ilişkisini şöyle ifade etmektedir:

“bedensel sağlığına kavuştuğunu iddia edenler var. Mesela kanser hastaları var çok. Mesela bizim Musa Özsavran ve Meltem Gürcan'la yaptığımız tez hastalara iyi geldiği içindi.” (Katılımcı 2)

Fakat bu anlatılara ek Katılımcı 3'ün ifade ettiği gibi bedensel sağlığın gelişimini doğrudan değil dolaylı olarak etkilediğini değerlendiren katılımcı da mevcuttur. Bu görüşünü şöyle açmıştır:

“yok ya yani aklıma gelen bir şey yok. Hani şunu yaptım bedenimdeki bir şey iyileşti falan. Olabilir tabii ki yani şöyle olabilir, örnek veriyorum. Yani zaten bedensel bütün problemlerin zihinden kaynaklandığını biliyoruz. Dolayısıyla ben bunu yaparken zihinsel çözüm yaşarsam örnek veriyorum, bedenimdeki problem eğer ki kendimi çok sıkımdan kendimi çok kontrol etmemden

kaynaklanıyorsa ben bunu rahatladığımda bedenimde de şifalanma yaşandı. Dolayısıyla dolaylı yoldan elbette katkısı vardır. Ama şöyle bir iddiamız yok yani şu rahatsızlığı giderir gibi.” (Katılımcı 3)

### 5.2.3.3. Hayatın Anlamı ve Amaç Edinimi

Bireylerin hayatına anlam katması ve belirli amaçlar edinmesi doğrultusunda katılımcılar arasında farklı söylemler dile getirilmektedir. Bu konuda bir eğitmen popüler söylemde beyin dalga frekansları olarak bilinen zihnin alfa hali ile mandala çizimi arasında kurduğu ilişki sonucu şu cümleleri ifade etmektedir:

Dediğim gibi işte, zihin alfa yapısında olduğu için (mandala çizimi esnasında). Çözümler de o alfa yapı halinde sessizleştiği için kendini görmeye başlıyorsun. Hayat amacın o şekilde seni mutlu eden şeyleri... Hayat amacın şu da olabilir, illa büyük büyük hayat amaçlarına gerek yok. Çocuk büyütüp o çocuğun büyümesi de faydalı olabilir. Bir kitap yazmak da. Bir aile kurmak da. Ya da sokaktaki hayvanlara yardımcı olmak da bir amaç olabilir. Önemli olan bütünün içinde sen, bir okyanusun içinde bir damlasın. Bütün içinde olduğun hali yani kendini kabul edebilmek. Hayat amacını nasıl belirlersin? İşte huzura erdikçe daha dengeli bir kişi oldukça zaten nelere ilgi duyduğunu fark etmeye başlıyorsun. Neleri sevdiğini fark ediyorsun. Çocukluğundan beri yönelimin o yönde oluyor aslında. Hayat amacı çocukken bugüne kadar getirdiğin şeylerde ortaya çıkıyor. Yolunu görüyorsun. Sen zaten hayatını o şekilde çizmişsin. İnsanlarla kötüsüyle iyisiyle, hayat amacına hizmet edecek şekilde çizmişsin. Hayat amacın da bu, ona göre hareket ediyorsun. (Katılımcı 1)

Ayrıca mandalanın diğer pek çok araç arasından bir unsur olduğunu ve mandalanın işlevselliğini ifade etmesi açısından aynı katılımcının şu ifadeleri dikkate değerdir: “Yani benim için bunlar birer araçtır, amaç değil. Yani kutsallaştırmaya gerek yok. Mandalaya bir dinmiş gibi davranmaya gerek yok. Bugün elimde mandala olur. Jung da öyledir. Mesela Jung uzun bir süre mandala çizmiştir. Ama belli bir süre sonra mandala çizmeyi bırakmıştır. Artık hastaların üzerine uygulamamaya başlamıştır. Kendisi de çizmeyi bırakmıştır bir noktada.

Çünkü bana hizmeti tamamladığı anda bırakabilirim. Yani ben kendimi değiştirdiysem dönüştürdüysen artık bu araç benim işime yaramıyorsa başka bir araç kullanabilirim. İleriki yaşlarda mandala çizeceğim hayatımın sonun kadar diye birşey yok. ...birine din iyi gelir, birine spor iyi gelir, bana mandala iyi gelir. Başkasına müzik iyi gelir. Bunların hepsi kendini tanıma sürecidir. Hayat amacını bulma yöntemidir. Araç olarak bakıyorum ben.”

Katılımcı belirtilen sorulara yanıt ararken mandalayla meditasyon benzeri bir araç olarak gördüğünü şu sözlerle ifade etmektedir:

“Ben bu dünyaya neden geldim, bu dünyaya neden gönderildim, varlığımın nedeni ne, neden bu acıları çekiyorum mesela? Hani bir hiçliğin içinde bu dünyaya gelip mutluluk arayışı, yani yüzde yüz mutlu değilim, ama mutluluk arıyoruz. Mutluluk ararken amacınız neydir, hayat amacınız neydir, kendimizi nasıl tanımlayabiliriz (gibi sorular için), bu bi araç yani.” (Katılımcı 1)

#### **5.2.3.4. Erdem ve Karakter Gelişimi**

İnsani gelişmenin merkezi bir bileşeni olarak, erdem önemli bir yere sahiptir. Felsefede temel erdemlere ilişkin bir gelenek vardır: tüm ahlaki erdemlerin ve karakter güçlerinin temelinde, diğerlerinin bağlı olduğu dört temel erdem yatmaktadır. Bu dördü şöyle adlandırılabilir: sağduyu veya pratik bilgelik; adalet, metanet veya cesaret ve ölçülülük. Kişinin kendisine yönelik olarak sağduyu ile yaklaşabilmesini sağladığını bir katılımcı şu sözlerle ifade ediyor:

...kendini analiz etmeyi (öğretiyor). İşte kendini ifade etmeyi ve çözümler bulmayı. Hayatına dair kendini keşfetmeyi. En önemlisi birinci olarak kendini tanımayı sağlıyor. Kim olduğunu tanıyorsun. Daha sen kim olduğunu tanıdıkça hayatın içinde nasıl davrandığımı çözdükçe ona göre de hayata bütün olarak bakmaya çalışıyorsun ve sorunları da çözüyorsun. Bazı şeylerin saçma olduğunu görüyorsun. Eksik yönlerini görüyorsun. Aslında olduğun gibi kendini sevmeye başlıyorsun. (Katılımcı 1)

Aynı eğitmen sabır kazanımıyla ilgili olarak şu cümleleri ifade etmektedir:

Ya mesela buradaki şeylerden biri de sabretmeyi öğretiyor. Konsantrasyon artıyor. Özellikle bunu çocuklarda çok iyi gözlemlerim. Genelde insanlar başlarken diyorlar ki ben sabırsızım, ben yapamam, benim yeteneğim yok. O kadar şeyim yok, detaylı yapamam. Ama yaparken aaa saat ne kadar çabuk geçti diyorlar. Yani sabretmek aslında gene düşünceyle ilgi bir şey. Yani sabredemem dediği şey eğer hayatta eğlenmeyi biliyorsa mandala için de eğlenerek yapıyor, zevk alarak yapıyor. Sabra çaba yok. Ya da konsantrasyon diye özel bir çaba göstermesine gerek kalmıyor. Hani o iş için gerçekten konsantrasyonla yapıyor. Ama bu onu rahatsız etmiyor. İşte hayatın da böyle deneyimlemesi gerektiğini fark ediyor. Yani zorlukla değil, kafaya takarak değil, hayatı akışına bırakarak rahat yaşayarak. (Katılımcı 1)

Ayrıca eğitimci mandala çizerlerin mandalaya karakterlerini yansıttığını ve gündelik hayattaki pratikleriyle örtüşme yaşadığını şöyle ifade ediyor:

“Mesela öğrettiklerim kişiler baya hevesli oluyorlar ve farklı oluyorlar. Çocuklarda kendi içindekileri yansıtıyor. Onların da yansıyor şeyleri, karakterleri. O yüzden sadece yetişkinlerin değil çocukların da karakterini yansıttığını görünce az önce anlattığım gibi işte sınıfın en çalışkan çocuğu çizemiyor. Demek ki içinde ciddi araştırılması gereken konu var. Bi psikolojik araç bi bilinçaltını yansıtmaya. Bu anlamda bence mandalanın psikolojide çok daha fazlası yeri olması gerekiyor.” (Katılımcı 1)

Bu söylemini görüşmenin devamında şöyle açmaktadır:

“Mandala çizerken insanları gözlemlediğinizde karakterleri hakkında da bilgi edinebiliyoruz. Mesela kimisi çok merkeze odaklı, yani bir türlü başlayamıyor, zorlanıyor falan. İnsanlara sorduğum zaman. Gerçekten hayatta da bir şeylere başlamakta zorlandıklarını söylüyorlar. Ama kimileri bir nokta koyuyor renklendirip devam edip gidiyor rahatlıkla. Ama kimileri buna tahammül edemiyorlar. Önce çevreyi belirlemek istiyorlar, dışardan içeri doğru gidiyorlar, ya da kalemle sınırları çiziyorlar. Bu tip insanların ben genelde şey olduğunu gördüm, iş anlamında, mesela mühendis kafasında olan insanlar. Geleceğini görmek istiyor, planlama yapmak istiyor, bugünde kalamıyor. Yani bunların

hepsi aslında bilinçaltının birer yansıması haline dönüşüyor mandala üzerinde. Kimi mesela çok titreşim çizgileri yapıyor, kendinden emin olamıyor. Gerçekten hayatta da kararsız. İşte ne renk kullanacağını bilemiyor, ben insanların çizimlerini gözlemliyorum. Bittikten sonra da soruyorum, yani konuşuyoruz birlikte, ortak noktalar var. (Katılımcı 1)

Çocukluktan gelen bilinçaltı kodlarını dönüştürmeye ve kişiye cesaret erdemini kazandırmasına destek olmasını bir katılımcı şöyle ifade etmektedir:

...zihindeki kalabalığı boşaltmamız lazımdır. Zihindeki kalabalık, adım adım. Mandala nedir, önemli olan... Mandala yöntemi neydi, bizim özgüven ve cesaretle ilerlememizi sağlayan bir yöntem bu aslında. Yani mandala yöntemine mesela kimisi der ay ben hiç hayatta çizemem, çünkü resim yeteneğim yok. Şimdi bunu diyen kişi hiçbir şey denemedi. Denedin mi diyorum ben, yok ama yapamam. İşte kendine koyduğu kod öğretilmiş bir bilgi bu. Bende de vardı. Annem benim piyano hocasıydı. Ben hiçbir şey yani piyanoyu çalamadım, bıraktım. İşte annem de onun kulağı yok sanatla ilgisi yok, derdi. Ben bambaşka bir yol aldım. Oradan ben bununla tanıştım. (Katılımcı 2)

Bir başka katılımcı mandala çizmenin daha ölçülü ve kararlı davranmaya katkı sağladığını şu sözlerle dile getirmektedir:

...kişi çok agresifse mesela. Ben kendimden gene örnek vereyim. Yani agresifse mesela çabuk parlayan biriye bu biraz daha dengeye oturuyor. Biraz daha böyle hani dinlemeyi öğrenebiliyorum, ben kendi açımdan. Biraz da hani dur bir dinle sonra karar ver olayına geçebildim. Hemen parlamayı azaltabildim yani. (Katılımcı 4)

### **5.2.3.5. Yakın Sosyal İlişkilerin Gelişimi**

Aile, akraba ve arkadaş çevresi ile olan ilişkiler de gelişimin önemli bir parçasıdır. Mandalanın yakın sosyal ilişkileri düzenlemeye katkısı ile ilgili bir katılımcı aşağıda yer alan cümlelerle bu konu hakkında fikrini dile getirmektedir:

Yani mesela kafada kurgu yapmak, kaygı yapmak sürekli işte. Mesela anneyle babayla sorun var. Ya da kardeşle eşle sorun var. Bunu sürekli düşünmek yerine ben mandala çizerek bu düşünceleri hafifletiyorum. Ne oluyor bu sefer onlara daha az yansıtıyorum, daha az gergin olduğum için onlar da bana daha az gergin yaklaşıyorlar. Yani ben nasıl yaklaşırsam onlar da öyle yaklaşıyor. (Katılımcı 1)

Eğitmen, yakınlarla olan ilişkileri olumlu anlamda etkilediğini, ama bunların bir seferlik mandala çizimi ile gerçekleşmeyeceğini, bir alışkanlık haline gelmesi gerektiğini cümlelerine ekliyor. Başka bir katılımcı sosyal ilişkilerin gelişimi konusunda çevre ediniminden yola çıkarak şu ifadeleri kullanmaktadır:

Bi kere eğitimlerde insanlar bir araya geliyorlar. Ve burada bir sosyal içgüdü söz konusu. Biz eğitimlerde genelde hani hem çizim esnasında hem çizim bittikten sonra kişilere bi şekilde nasıl hissettin, hani burada ne problem yaşıyorsun, neden takılıyorsun yani bi şekilde duygularını soruyoruz ve ifade ediyorlar. Dolayısıyla toplum içerisinde grup içerisinde kendini ifade etmek de çok güzel bir açılım yaratıyor. İkincisi yani bir şekilde mandalaya çizmeye başladığı zaman kişi ve bunu paylaşmaya başladığı zaman etrafındaki insanlar da onu mandalaya tanımaya başlıyorlar ve bunun üzerinden de bi ilişki gelişiyor. (Katılımcı 3)

#### **5.2.3.6. Ekonomik İstikrar Gelişimi**

Bireyin mutluluk, hayat memnuniyeti, zihinsel ve fiziksel sağlığı vd. gelişim kriterlerini anlık değil, sürekli karşılayabilmesi için düzenli ekonomik kaynaklara sahip olması beklenmektedir. Mandala çizimi ile kişinin gelir ve tüketim bilinci arasındaki ilişki hakkında katılımcılardan biri şunları ifade etmektedir:

Zaten siz hayata farklı bakmaya başladığımız zaman bir şekilde bereket kapıları da açılıyor. Hayata yani, çekim yasası denen şey. Temiz bir zihinle hareket edince kişi farklı çözüm yolları buluyor. Yani o bereket kapılarını aslında sen yaratmaya başlıyorsun. Ben ne kadar temiz bir zihinde kalırsam gelirim artmasa bile daha bereketim artıyor. Ne olabilir örneğin iş hayatında bunu çevremde kadınlarda bunu çok görüyorum. Kadınlar iş hayatında ne yapıyorlar. Çok fazla

strese girdikleri zaman alışveriş yapıyorlar. Kıyafet, ayakkabı bunlara. Ama zihin temizlenince bunların gereksiz olduğunu fark edince daha minimal bir hayata başlayınca bunlara para harcamıyorsunuz. Evet belki gelirin artmıyor ama bereketin artıyor. Çünkü algı değiştiği için daha farklı bir alana giriyorsunuz. Yani mandala gibi şeyler kişinin daha minimal daha doğal yaşamasını sağlıyor. Daha doğal beslenmeye başlıyorsunuz sürekli et tüketmiyorsunuz. Yani et canınız istemiyor, alkol istemiyorsunuz, bağımlılıkları azalıyor. Çünkü zihin artık daha farklı çalışıyor. Beynin belki kimyasalları değişiyor. Bütün bu alışverişti alkoldü dedikoduydu ya da kendini ispatlama, gösterme hissi. Bütün bunlar aslında birer bağımlılık. Mandalada ile meşgul olunca bunlara ihtiyacın kalmıyor. (Katılımcı 1)

Bir diğer katılımcı mandala çizmenin dolaylı yoldan katkısı olacağını şu cümlelerle ifade etmektedir:

...eğer ki ben kendimi rahatlatılabilen bi insansam eğer ben yavaş yavaş farkındalığı açılmış bi insansam zaten ekonomik durumum, yani o titreşimden dolayı diyorum, yani o açıklıktan dolayı bi şekilde daha rahat akmaya başlar. Çünkü ekonomik durum vs. dediğimiz konular da bizim zihinsel durumumuza bağlı dolayısıyla oradaki her çözüm oraya da açılır. Benim mesela ne diyelim, para kazanmanın zor olduğuna dair kayıtlarım var örnek veriyorum. Yani bunu annemden babamdan çevremden almışım ben. Ama bu gerçek değil. Çünkü yaşamda para kazanmanın zor olduğu gerçekliği de var. Ama bunun çok kolay olduğu gerçekliği de var. Ve ne deneyimlediğimiz bizim hangi tarafı seçtiğimizle alakalı. Ama benim bilinçaltımda böyle bir kayıt varsa para kazanmam çok kolay olduğu düşüncesine bir türlü açılmıyorum. Dolayısıyla burada zihni esnettikçe yani bu eski düşünceyi bırakabildikçe yeni düşünceye geçtikçe dolaylı olarak yaşamda bu etkiyi yaratabiliyoruz. Onu bırakmak için de aslında birazcık niyet mekanizmasını çalıştırıyoruz mandalada. Yani her şey bir seçimle başlar. Önce farkındalıkla başlar sonra seçimle. Ama bunun çok daha böyle zihinsel açıdan açıklamasını yaparsak bi kere ben orda bi seçim yapıyorum. Bereket bilincine geçmek için. Zihnimde yeni bi kapı açmak üzere bi eylemde bulunuyorum. Bu hani imza atmak gibi bir şey, yani. Sonrasında mandala çizdiğim bütün esnada bu niyetime odaklanıyorum. Dolayısıyla zihnimi hala o tarafta çalıştırmaya

devam ediyorum. Ve tamamladığımda aslında orda bir tamam hissi geliyor. Ondan sonra bu mandalayı gözümün önüne koyarsam görebileceğim bir yere her gözüm değdiğinde yine bu niyetle ilk yeri zihnimde bi durum canlanıyor. Dolayısıyla yavaş yavaş benim niyetime doğru seçimime doğru yaklaştırmak için bir araç olabiliyor mandala. Bu yani sembolik bir şey aynı zamanda. Çeşit çeşit farklı ritüeller var. Bu da aslında bir ritüel. Ama ritüelin neden olduğunu anlamak çok önemli. Burada tamamen ritüele senin zihnin tekrar tekrar orda canlandırmakla ilgi bi katkısı var sadece. Hani bunu mandala yapmıyor aslında. Mandala bir sembol. (Katılımcı 3)

#### 5.2.4. Tasarım İçeriği

Dini sembol olarak mandalanın kutsallıktan arındırılmasının bir başka sebebi ise modern dönemdeki mandala çizimlerindeki içerikler oluşturmaktadır. Literatürdeki çalışmalar modern mandalalarda dairesel desenlerin baskın olduğunu göstermektedir. Kutsal formlarında olduğu gibi kesin ve değişmez çizim ölçütleri mevcut değildir. Bu modern formda mandalanın tasarımına ve renklerine odaklanılır (Bühnemann, 2017). Bu konuda yine başka bir katılımcı aşağıda yer alan cümlelerle bu konu hakkındaki fikrini dile getirmektedir:

...çizim esnasında tamamen serbest bırakılıyor. Yani genellikle yaygın olduğundan dairesel çizimler çok kullanılıyor. Kişi akışta ne hissediyorsa onu mandalasına zaten yansıtıyor. Bunun iki kere iki dört bir kuralı, formülü yok yani. Orada zaten kendini görüyor, hata yapabilirliğini keşfediyor. Çizimde mükemmellik aramamayı öğretiyoruz aslında bir yandan... (Katılımcı 5)

Bu cümleler; modern mandalanın tasarımındaki dönüşümün, mandalanın kutsallıktan arınma sürecinin sebebi olabileceğini göstermektedir. Modern mandalaların aksine geleneksel Budist mandalalarda genellikle kare formu kullanılmaktadır. Ayrıca Geleneksel olarak bir mandalanın şekli tanrısalılıkların tezahür ettiği yeri sağlayarak onların mevcudiyeti mandalayı kutsal bir alana dönüştürüldüğüne inanılmaktadır. Çeşitli *tantrik* okullara mensup öğretmenler, geleneklerine ait mandalaların şekillerini,

yaratıcılık ve yeniliğe açık kılmaktan ziyade belirli düzen ve ölçütlere ve ölçütlere göre belirlemişlerdir.



## BÖLÜM VI

### SONUÇLAR

Mandala geçmişten günümüze güncelliğini koruyan bir unsur olduğu görülmektedir. Bu bazen dini sistemlerde ritüel aracı olarak bazense sanat terapisinde bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Dini kısmı günümüzde halen Tibet Budist keşişlerince kum mandalası formunda kendini gösterirken modern kişisel gelişim atölyelerinde insani gelişime bir araç olmaktadır. İki ayrı uçta varlığı seyreden mandala bu çeşitliliğini psikanalist Jung'a borçludur. Jung'dan sonra sanat terapisini yöntem olarak kullanılan mandala günümüzde, boyama kitaplarından, duvar tablolarına el işlemlerine pek çok yerde kendini göstermektedir. Çeşitli kurum ve atölyelerde eğitimi verilen mandala ülkemizde de geniş bir kesimin ilgisini uyandırmıştır. Binlerce kişi bugün, mandala eğitimi almış durumdadır. Toplumun mandalaya olan ilgisi gerek TV kanallarındaki haberlerle gerekse sosyal medyanın etkisiyle artmış durumdadır.

Toplumun mandalaya olan merakının nedenlerinin araştırıldığı bu çalışmada görüşme yapılan kişilerden çeşitli fikirler edinilmiştir. Uzun yıllar eğitim veren mandala eğitmenleri mandalanın çizimlerde bilinçaltının tezahürü olarak insan karakterini yansıttığını, kişinin karakterini dönüştürdüğünü, kişiye sabır ve azim gibi erdemler kattığını iddia etmiştir. Mandalanın kişide konsantrasyonu artırdığı, utanma, korku, suçluluk gibi duyguları kontrol etmede yardımcı olduğu, özgüveni artırma ve kendini ifade etmede destek olduğu ifade edilmiştir. Mandalanın bedensel sağlığın iyileşmesine destek olduğu özellikle stres faktörünün etkili olduğu hastalıklarda bu desteğin ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Yapılan görüşmelerde ayrıca bazı devlet okullarında mandala eğitiminin yaygınlaştırılmasına destek olunduğu ve Kültür Çalışma Bakanlığı tarafından mandala eğitiminin kurumsallaştırılma çalışmaları olduğu tespit edilmiştir.

Ana sorusu “Türkiye'deki mandala eğitmenlerinin modern mandala uygulamaları kapsamında mandalayla ele alışı mandalanın kutsallıktan arındırıldığını dolayısıyla

metalaştırıldığını göstermekte midir?” şeklinde olan araştırma mandalanın bu dönüşümünü araştırmayı amaçlamıştır. Bu amaç çerçevesinde bu çalışma; yarı-yapılandırılmış derinlemesine görüşmelerin ve gözlemlerin yapıldığı, toplamda altı aylık sürede toplanan verilerin analizine dayanmaktadır. Nihayetinde araştırma için temel alınan Metalaştırma Teorisi, bu çalışma örneklemini içerisinde de anlam kazanmakta ve mandalanın insani gelişim için bir araç olduğunu ve kutsallığından arındırıldığını sebepleriyle beraber ortaya koyarken önemini korumaktadır.

Yapılan görüşmelerin neticesinde mandalanın günümüzdeki tanımlanmasının değiştiğini göstermektedir. Dinsel kökenli tanımlamaların yerini sanat ve psikoterapi bağlamındaki tanımlamalara bırakmıştır. Uygulanma biçimi açısından Budist ritüellerdeki aksine bireysel veya grup seanslarında kutsal ölçütlere uyulmadan terapötik biçimde icra edildiği görülmektedir. Kullanım amacı olarak ise mandalanın Harvard İnsani Gelişim kriterlerinden bir kısmını karşılamaya destek olduğu sonucuna varılabilir. Örneğin anda kalma süresini uzatması, odaklanmayı artırması ve zihni sakinleştirilmesi sebebiyle kişinin, hayattan aldığı tatminin gelişmesine katkı sunduğu söylenebilir. Katılımcılar bu konudaki görüşleri şöyle özetlenebilir: “Mandala çizmek insana iç huzuru sağlamak ve kişinin hayata bakışını olumlu yönde değiştirmektedir. Mandala uygulama esnasındaki farkındalıklar kişinin hayata adapte olabilmeye yetisini artırmaktadır. Mandala uygulaması insanların hayatında düzeni sağlamaktadır.”

Kişinin duygu kontrolünü sağlaması sebebiyle zihinsel sağlığın gelişimini desteklediği ifade edilebilir. Katılımcıların bu konudaki görüşlerinden şöyle bahsedilebilir: “Mandala tarzındaki çalışmalar, farkındalığı artırma, zihnindeki limitlerden özgürleştirme, duyguları doğru değerlendirme gibi konularda gelişim sağlamaktadır. Mandala uygulamaları öfke kontrolünü sağlama ve stresi düzenleme gibi konularda duygu kontrolüne yardımcı olmaktadır. Mandala çizdikçe kişilerin özgüvenleri yükselmekte ve kendilerini ifade etmeyi öğrenmektedirler.” Bunun yanında yapılan görüşmelerden elde edilen verilere göre bedensel sağlığın gelişimine katkıda bulunması ihtimali düşük görülmüştür.

Yakın sosyal ilişkilerin gelişimine katkı sunması konusunda görüşler ise şu şekildedir: “Mandala anne, baba, kardeş ya da eşle ilgili sorunlara yaklaşımda katkı sağlamaktadır. Örneğin vehimlere kapılmak, kaygı halinde olmak, gerginlik hissi ve

buna baęlı dūřünceleri dūzenleyip kontrol altına almaya yardımcı olmaktadır. Grup çizimlerinde ise kiřiler bir araya gelip çizimlerine dair duygu ve dūřüncelerini paylaşmakta ve çeřitli sorulara yanıtlar aranmakta ve kiřiler kendilerini bu yolla ifade edebilmektedir.

Kişinin yaptığı eylemlerde daha sabırlı ve sebatkar olmasına katkı sunması açısından erdem gelişimine katkı sunduğu ifade edilebilir. Bu konudaki görüşler özetle şöyledir: “Mandala kendini analiz etmeyi, kişinin kendisini ifade etmesini, çözümler bulmasını, kendisini tanıyıp keşfetmesini, davranışlarını analiz etmeyi, eksik yönlerini fark etmeyi ve kendini sevmeye başlamayı ve buna göre hayata bütün olarak bakmayı, sağlamaktadır. Mandala sabretmeyi ve konsantrasyon sağlamayı öğretmektedir. Hayatta ulaşılmak istenen hedeflere zoraki ve takıntılı biçimde değil akışa bırakarak ulaşmaya yardımcı olmaktadır. Mandala çiziminde kişi karakterinin yansımaları gözlemleyebilmektedir. Hedef odaklı olmak, gündelik işlerde plancı ve sınırlara bağımlı yaşamak, hayatta alınan kararlarda kendinden emin olmamak gibi durumların gözlenmesine yardımcı olmaktadır. Mandala agresif hareketleri kontrol etme, önce dinleyip anlama daha sonra karar verme tutumunu geliştirmektedir.

Kişinin kendini akışa bırakması ve çekim yasaşı gibi söylemleri ve inançları doğruladığı ifade edildiği için ekonomik ve maddi istikrarın gelişimine katkı sunduğu ifade edilebilir. Bunun yanında mandala uygulamaları sayesinde sakin ve duru bir zihinle hareket edildiğinden kişideki bereketin artması ve bunun neticesinde bilinçli alışveriş yapılması da ifade edilebilir. Bu konudaki görüşler de özetle şöyle belirtilebilir: “Mandalanın sağladığı temiz bir zihin bereketi artırmakta, strese bağlı aşırı tüketime önüne geçip minimal bir hayat tarzı benimsemesine yardımcı olmakta ve çeşitli bağımlılıkları azaltmaktadır. Maddi geliri artırmanın zor olduğuna dair önyargıları ve yanlış inançları kırma noktasında zihinsel değişim ve dönüşüme yardımcı olmaktadır.” Son olarak modern mandalaların tasarım biçiminin dini kurallara göre değil, bireysel yenilik ve yaratıcılık çerçevesinde şekillendiği söylenebilir.

Mandalanın modern dini meta haline gelmesinin kutsallığından arındırılması ile ilişkili olduğu dūřünölmektedir. Seyyid Hüseyin Nasr’ın ifade ettiği gibi modern dönemde bilgi kutsallıktan ve tanrısal kökeninden ayrılmıştır. Bu durum bilginin

metalaşmasının önündeki engelleri kaldırmıştır. Dini ritüeller, araç ve gereçler modern insanın gereksinimlerine göre yeniden dizayn edilmiştir. Dinin kendi sistematığı içerisindeki ölçütlere uygun riayet edilen ritüellerin yerini ihtiyaca uygun paketlenmiş metalar almıştır.

Bu paketlenmiş dini metaların özellikle kurumsal iş hayatı çalışanlarına arz edilmesi dikkat çekmektedir. Yorucu ve stresli iş hayatı içerisinde maneviyattan uzak kalan bireylerin kendi belirledikleri zamanlarda “hobi” türevindeki bu dinsel metaları tükettiği görülmektedir. Ayrıca kendi içerisinde bir pazar ağı olarak, benzer sosyo-ekonomik sınıftan-ış kolundan bireylerin, bu dinsel metaları tanıttığı da göze çarpan unsurlardandır. Bu dinsel metaları tüketenlerde manevi ihtiyacın karşılanması gereksinimi ön plana çıkmaktadır. Çünkü iş hayatında analitik yetilerin kullanılmak durumunda olması bireyi yormakta ve onu bir rahatlama aracı olarak bir çıkış kapısı bulmaya itmektedir. Burada geleneksel dini sistemlere bağlanmak yerine, ihtiyaca göre bina edilmiş dinsel içerikli paketler daha cazip görünmektedir.

Nihayetinde mandala artık modern ve seküler bir içeriğe sahip olan insani gelişim kavramı ile ilişkilendirilebilir. Mandalanın araçsallığına ve işlevselliğine yapılan vurgu onun kutsallıktan arındırılmasına ve meta haline dönüşmesine yol açmıştır. Elde edilen bulguların manevi piyasadaki dini metalarla uyumluluk arz etmesi bunun bir karşılığıdır.

## REFERANSLAR

- A List Of Common Symbols Used In Tibetan Art. (2015, 2 Kasım). Erişim adresi [http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=A\\_List\\_Of\\_Common\\_Symbols\\_Used\\_In\\_Tibetan\\_Art&oldid=215552](http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=A_List_Of_Common_Symbols_Used_In_Tibetan_Art&oldid=215552)
- Aamir, N., Malik A. (2017). Pakistan Social Sciences Review, Vol. 1, No. 2 [201-225] P-ISSN 2664-0422 O-ISSN 2664-0430 From Divinity to Decoration: The Journey of Lotus Symbol in the Art of Subcontinent 203.
- Akira, H. (translated and edited by Paul Groner) (1993). *A History of Indian Buddhism*. Delhi: Motilal Banarsidass, 252-253.
- Anuradha, S. (1998). *King Aśoka and Buddhism Historical and Literary Studies*, 143.
- Barrett, Ronald (2008). *Aghor Medicine*. University of California Press. 12.
- Beer, R. (2003). *The Handbook of Tibetan Buddhist Symbols*. Boston: Shambhala. 83-87, 92-95.
- Berzin, A. (2021) Erişim Adresi <https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/abhidharma-tenet-systems/the-tibetan-traditions/how-do-the-tibetan-buddhist-traditions-differ>
- Brauen, M. (2009). *Mandala Sacred Circle in Tibetan Buddhism*.
- Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (2019, 22 Mart). Erişim Adresi <https://www.britannica.com/topic/Tipitaka>
- Buddhist Wheel Symbol (Dharmachakra). (2014, 2 Mart). Erişim Adresi [http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Buddhist\\_Wheel\\_Symbol\\_\(Dharmachakra\)&oldid=140449](http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Buddhist_Wheel_Symbol_(Dharmachakra)&oldid=140449).
- Buddhists. (2012). Erişim Adresi <https://www.pewforum.org/2012/12/18/global-religiouslandscape-buddhist/>
- Bullitt, J. (2005). Erişim Adresi <https://bhavanasociety.org/about-theravada-buddhism>
- Buswell, Robert E.; Lopez, Donald S. (2013). *The Princeton dictionary of Buddhism*. Princeton and Oxford: Princeton University Press. ISBN 978-0-691-15786-3.
- Bühnemann, G. (2017). *ModernMaṇḍala Meditation:Some Observations, Contemporary Buddhism*, 18:2, 263-276. DOI: 10.1080/14639947.2017.1373434
- Cairns, G. (1962). *The Philosophy and Psychology of the Oriental Maṇḍala. Philosophy East and West*, 11(4), 219-229. DOI: 10.2307/1397024

- Cakrasamvara. (2020, 21 Kasım). Erişim Adresi  
<http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Cakrasa%E1%B9%83v%20ara&oldid=276897>
- Chatterjee, S.; Datta, D. (1984). *An Introduction to Indian Philosophy (Eighth Reprint ed.)*. Calcutta: University of Calcutta.
- Chödrön, Shenphen, (2013). Erişim Adresi  
[https://web.archive.org/web/20140719050408/http://basicdharma.org/index.php?title=The\\_Five\\_Wisdoms&oldid=258](https://web.archive.org/web/20140719050408/http://basicdharma.org/index.php?title=The_Five_Wisdoms&oldid=258)
- Chögya, T. (2003). *The Collected Works of Chögyam Trungpa*, Cilt 3, 438. Shambala.
- Conze, E. (1962). *Buddhist Thought in India: Three Phases of Buddhist*, 71.
- Cozort, D. (2005). *Highest Yoga Tantra*, 57.
- Crosby, K. (2013). Theravada Buddhism: Continuity, Diversity, and Identity. John Wiley and Sons 16-21.
- Deity yoga. (2019, 20 Aralık). Erişim Adresi  
[https://encyclopediaofbuddhism.org/index.php?title=Deity\\_yoga&oldid=45867](https://encyclopediaofbuddhism.org/index.php?title=Deity_yoga&oldid=45867)
- Deming, W. (2015). *Understanding the Religions of the World An Introduction*. Wiley Backwell.
- Drewes, David. (2017). *Mahāyāna Sūtras and Opening of the Bodhisattva Path*, XVIII the IABS Congress'te sunulan bildiri, Toronto.
- Dokras, U. ve Dararkar, M. (2021). Mandalas of Tantra.
- Dudjom Rinpoche and Jikdrel Yeshe Dorje (1991). *The Nyingma School of Tibetan Buddhism: its Fundamentals and History. Two Volumes*. Translated and edited by Gyurme Dorje with Matthew Kapstein. Wisdom Publications, Boston. ISBN 0-86171-087-8,
- Eight Great Charnel Grounds. (2019). Erişim Adresi  
[https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Eight\\_great\\_chnel\\_grounds](https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Eight_great_chnel_grounds)
- Eng, T., S. (2021) Erişim Adresi <http://www.buddhanet.net/e-learning/history/comparative.htm> English, E. (2002). *Vajrayogini: Her Visualization, Rituals and Forms. Studies in Indian and Tibetan Buddhism*. Wisdom Publications.
- Farrer-Halls, G. (2002). *The Feminine Face of Buddhism. United States: Quest Books*. 42.
- Fisher, M.P. (2017). *Living Religions*. Pearson.

- Fontana, D. (2006). *Meditating With Mandalas: 52 New Mandalas to Help You Grow In Peace and Awareness*. Duncan Baird.
- Forrester, S. T. (2006). *Dancing in the Fire of Transformation*. Flute Player Publications. 357–358.
- Four great heavenly kings. (2014). Erişim Adresi [http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Four\\_great\\_heavenly\\_kings&oldid=161541](http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Four_great_heavenly_kings&oldid=161541)
- Four doors. (2014). Erişim Adresi [http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Four\\_doors&oldid=161511](http://www.tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php?title=Four_doors&oldid=161511).
- Garson, N., D. (2004). *Penetrating the Secret Essence Tantra: Context and Philosophy in the Mahayoga System of rNying-ma Tantra*, 37-52.
- Gelug. (2021). Erişim Adresi <http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Gelug>
- Gençdoğan, B., Çetinkaya, S. K., Gümüş, E. (2018). *Effects of Coloring Mandalas on Test Anxiety*, *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 19(1), 221-229. DOI: 10.17679/inuefd.415982
- Gethin, R. (2001). *The Buddhist Path to Awakening: A Study of the BodhiPakkhiyā Dhammā* (2nd ed.), Oxford: Oneworld Publications, xiii-xiv.
- Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*, Oxford University Press, 253–266.
- Glaseanapp H.V. (2013). *Vedanta and Buddhism: A Comparative Study*", *selected essays edited*.
- Gombrich, R. F. (1997), *How Buddhism Began. The Conditioned Genesis of the Early Teachings*, New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd. 31, 55.
- Gürcan M. (2020). *Kanser Tedavisi Alan Ergenlerde Mandala Aktivitesinin Psikolojik Semptomlar ve Anksiyete/Depresyon Düzeyine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Gyaltzen, K. (2014). *A Lamp Illuminating the Path to Liberation: An Explanation of Essential Topics for Dharma Students*. (translated by Lhasey Lotsawa Translations, Nepal, 247–248.
- Gyatso, K. (1997). *Heart Jewel: The Essential Practices of Kadampa Buddhism*, Tharpa Publications (2nd. ed., 1997) ISBN 978-0-948006-56-2 3-71.
- Harding, S. (2005). "The Dharma Dictionary." *Buddhadharma Magazine*. *Dharma Dictionary: Yidam*.
- Harvey, P. (1990). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*, Cambridge University Press, ISBN 978-0-521-31333-9.

- Harvey, P. (2013). *An Introduction to Buddhism: Teachings, history, and practices* (2nd ed.). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Harvey, P. (2019). *"Buddhism and Monotheism"*, Cambridge University Press, 1.
- Hay, Jeff (2009). *"World Religions"*. Greenhaven Publishing LLC. 189.
- Henderson, P.G. (2012). *Empirical Study of The Healing Nature of Artistic Expression: Using Mandalas With The Positive Emotions of Love and Joy*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Texas A&M University.
- Hopfe, Lewis M. (2016). *Religions Of The World*. Pearson
- Hsüan-Tsang(çev.), (t.y.) Erişim Adresi <https://www.webcitation.org/6HfY1LfbZ>.
- Huntington, J.C., Bangdel, D. (2003). *The Circle of Bliss: Buddhist Meditational Art*, 524.
- Issitt, M. L., Main, C. (2014). *Hidden Religion: The Greatest Mysteries and Symbols of the World's Religious Beliefs*, ABC-CLIO, 186.
- Jackson, S.A., Muro, J., Lee, Y. & DeOrnellas, K. (2008). *The Sacred Circle: Using Mandalas in Counselor Supervision*, *Journal of Creativity in Mental Health*, 3:3, 201-211, DOI: 10.1080/15401380802369164
- Jung, C.G. (1981). *Collected Works of C.G. Jung, Volume 09 Part 1 The Archetypes and the Collective Unconscious*, 2nd edition (Bollingen Series XX). Routledge.
- Jung, C.G. (2015). *Kırmızı Kitap Liber Novus*. Kaknüs Yayınları. İstanbul.
- Jung, C.G. & Franz, M-L. & Henderson, L. & Jacobi, J. & Jaffe, A. (1964). *Man and His Symbols*. Dell Publishing. eISBN: 978-0-30780055-8.
- Jung, C.G. (1989). *Memories, Dreams, Reflections*.
- Jung, C.G. (1993). *Psychology and Alchemy*. Princeton University Press.
- Jytte, Hansen. (2012). Erişim Adresi <http://www.jyh.dk/indengl.htm>
- Kagyü. (2017). Erişim Adresi <https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Kagy%C3%BC>
- Karabuga-Yakar, H., Yilmaz, H., Ozkol, O., Gevher, F., Celik, E. (2021). *Effects of art-based mandala intervention on distress and anxiety in cancer patients*, *Complementary Therapies In Clinical Practice*, Volume 43, ISSN 1744-3881, <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101331>
- Kaya, K. (2017). *Buddhizm Sözlüğü*. Ankara. Doğu Batı Yayınları. 26-211.
- Keown, D. (2013). *Buddhism: A Very Short Introduction* (New ed.). Oxford: Oxford University Press. ISBN 978-0-19-966383-5.

- Khodabakhshi-Koolae A., & Darestani-Farahani F. (2020). *Mandala Coloring as Jungian Art to Reduce Bullying and Increase Social Skills*. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 6(3), 193-202. <https://doi.org/10.32598/JCCNC.6.3.33.11>
- Kragh, U., T. (2006). *Early Buddhist Theories of Action and Result: A Study of Karmaphalasambandha, Candrakirti's Prasannapada*, verses 17.1–20.
- Kongtrul J. (2005), *Systems of Buddhist Tantra, The Indestructible Way of Secret Mantra, The Treasury of Knowledge*, book 6, part 4, Boulder: Snow Lion, ISBN 1-55939-210-X s.493
- Kongrtül, J. (2008) *The Treasury of Knowledge: Book 8, Part 3: The Elements of Tantric Practice by Jamgon Kongtrul Lodro Taye* 55-57, 60-61.
- Laumakis, S.J. (2008) *An Introduction to Buddhist philosophy*, Cambridge, 4.
- Lee, J. H. X, Nadeau, K. (2010). *Encyclopedia of Asian American folklore and folklife* 504.
- Linrothe, R. (1999). *Ruthless Compassion: Wrathful Deities in Early Indo-Tibetan Esoteric Buddhist Art*. xi, xii, x, 12.
- Lopez, Donald, Jr. (2009). *Buddhism and Science: A Guide for the Perplexed*. University of Chicago Press. 136-137.
- Lumbini, the Birthplace of the Lord Buddha. (2021) Erişim Adresi <http://whc.unesco.org/en/list/666>
- Mahan, D. (1998). "Orality, writing and authority in South Asian Buddhism: visionary literature and the struggle for legitimacy in the Mahayana". *History of Religions*. 37 (3): 249–274. doi:10.1086/463504. S2CID 170355105.
- Mandala In Buddhism: An Introduction. (2021) Erişim Adresi <https://www.buddhistart.com/blog/mandala-in-buddhism>
- Mark, J. J. (2021). Tibetan Sand Mandalas, Erişim Adresi <https://www.worldhistory.org/article/1052/tibetan-sand-mandalas/World-History-Encyclopedia>.
- Marpa Dharma Translation Group. (2015). Offerin The Mandala. From The Drukpa Kagyü Dharma Practice Series.
- McClelland, Norman C. (2010). *Encyclopedia of Reincarnation and Karma*. Jefferson, NC: McFarland & Company. 136.
- Miller, D.N. (2005). *Mandala Symbolism in Psychotherapy: The Potential Utility of the Lowenfeld Mosaic Technique for Enhancing the Individuation Process*. *Journal of Transpersonal Psychology*, 37, 164.

- Mipham, Sakyong Jamgön (2002) *2000 Seminary Transcripts Book*, Vajradhatu Publications, 65, 80.
- Molloy, M. (2010). *Experiencing the World's Religions Tradition, Challenge, and Change*.
- Mulcahy, M. (2013). *Mandala as a tool for transformation to enable flourishing: the influence of Carl Jung*. *International Practice Development Journal*, Erişim Adresi [http://www.fons.org/Resources/Documents/Journal/Vol3No2/IPDJ\\_0302\\_11.pdf](http://www.fons.org/Resources/Documents/Journal/Vol3No2/IPDJ_0302_11.pdf).
- Nitin G. (2007). *The Mandala- Sacred Geometry and Art Article of the Month – September 2000*, ExoticIndiaArt
- Nugreten, A. (2005). *Belief, Bounty, and Beauty*, 153.
- Nyingma. (2018). Erişim Adresi <http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Nyingma>
- Nyanatusita, (2013). *The Bodhisattva Ideal: Essays on the Emergence of Mahayana*. Buddhist Publication Society. 89-90, 211-212, 227.
- Olivelle, P.; Olivelle, S., eds. (2005). *Manu's Code of Law*. Oxford University Press. s.24. ISBN 9780195171464.
- Özdemir, P. (2017). *Jung Terapisinde Maneviyat*.
- Özsavran, M. (2017). *Ergenlerde Duygusal Esnekliğin Arttırılmasında Bir Sanat Aktivitesinin Etkisinin Değerlendirilmesi: Mandala*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- P. T. Raju (1985). *Structural Depths of Indian Thought*. State University of New York Press. 147–151.
- Possamai, A. (2003). *Alternative Spiritualities and the Cultural Logic of Late Capitalism*. *Culture and Religion*, 4(1), 31–45. <https://doi.org/10.1080/01438300302807>
- Powers, J. (2007). “Getting to know the Four Schools of Tibetan Buddhism”(PDF). 18–21.
- Powers, J. (2007) *Introduction to Tibetan Buddhism*, Revised Edition, Snow Lion Publications, 250. ISBN 978-1559392822
- Prebish, C. (2000). “From Monastic Ethics to Modern Society”. In Keown, Damien (ed.). *Contemporary Buddhist Ethics*. Routledge Curzon.
- R. Shangpa (2021). “The Practice of Deity Yoga”. Erişim Adresi <https://www.dhagpo.org/en/index.php/multimedia/teachings/173-the-practice-of-deityyoga>

- Reeves, G. (2008). *The Lotus Sutra: A Contemporary Translation of a Buddhist Classic*. Somerville: Wisdom Publications. ISBN 0-86171-571-3. Reeves 2008, 416, 452.
- Rhie & Thurman (1991). *Wisdom and Compassion: The Sacred Art of Tibet*. 102.
- Rossi and Rossi. (t.y.). Erişim Adresi <https://www.asianart.com/mandalas/structure.html>
- Rupert, M.L. (1998), *Foundations of Buddhism*, Oxford University Press. 21, 22, 24, 39.
- Sakya. (2021). Erişim Adresi <http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Sakya>
- Samuel, G. (2012). *Introducing Tibetan Buddhism*. 71.
- Samuel, G. (2010). *The Origins of Yoga and Tantra. Indic Religions to the Thirteenth Century*. Cambridge University Press.
- Saranath (Sarnath): Place of the Buddha's First Sermon. (2004). Erişim Adresi <https://web.archive.org/web/20060828022730/http://buddhistpilgrimage.info/sarnath.html>
- Sayadaw, M. (2009). *Thoughts of The Damma*.
- Scelzo, A. (2018). "The Use of Mandala in the Treatment of Eating Disorders: The Journey of the Soul from the Symptom to the Symbol", Erişim Adresi <https://www.edcatalogue.com/use-mandala-treatment-eating-disorders-journey-soulsymptom-symbol/>
- Silk, J. A. (2017). *Mahayana. Encyclopedia Britannica*. Erişim Adresi <https://www.britannica.com/topic/Mahayana>
- Şarafullina, A. (2013). *Budizm'de ve Tibet Budizm'inde İnanç Esasları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı. 7, 21-22, 26-27, 50, 65.
- T. B. Karunaratne (1969), *The Buddhist Wheel Symbol*, The Wheel Publication No. 137/138, Buddhist Publication Society, Kandy • Sri Lanka.
- Taliaferro, C. (2013), *The Routledge Companion to Theism*, New York: Routledge, ISBN 978-0-415-88164-7 35.
- Tantric Imagery. (t.y.). Erişim Adresi <https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/vajrayana/tantra-theory/making-sense-of-tantra/tantric-imagery#peaceful-andforceful-figures>
- Thanissaro, B. (1993) *Dhammacakkappavattana Sutta: Setting the Wheel of Dhamma in Motion* (SN 56.11), translated from the Pali.

- Thanissaro, B. (2013). “*Kalama Sutta: To the Kalamas*” (AN 3.65).
- Thanissaro, B. (2013). *Metta Sutta: Good Will*. Erişim Adresi <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an04/an04.125.than.html>
- Thrangu, R. (1999). *Development of Buddhism in India*, Paperback – Unabridged,
- Thurman, R. (2011). *The Tibetan Book of the Dead: Liberation Through Understanding in the Between*, 149.
- Trainor, K.(2004). *Buddhism: The Illustrated Guide*. New York: Oxford University Press. 62.
- Tümer, G. (1992). *TDV İslam Ansiklopedisi* Cilt 6, 352-360. İstanbul.
- Urubshurov, V. K. (2008). *Introducing World Religions*. ISBN 978-0-980-1633-0-8
- Vetter, Tilmann (1988). *The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism*. BRILL. ISBN 90-04-08959-4.
- Xing, G. (2005). *The Three Bodies of the Buddha: The Origin and Development of the Trikaya Theory*, Routledge Curzon, Oxford, 1.
- VanderWeele TJ. (2017). *On the promotion of human flourishing*. Proc Natl Acad Sci USA.;114(31):8148-8156. doi: 10.1073/pnas.1702996114.
- Wallace, A. (2007). *Contemplative Science*. Columbia University Press, 97-98.
- Warder, A.K., (1999) *Indian Buddhism*, 3rd edition, 335.
- Watt, J. (2021). “*Himalayan Art Resources*”, Erişim Adresi <https://www.himalayanart.org/>
- Watt, J. (2021). “*Himalayan Buddhist Art 101: Mandalas*”. Erişim Adresi <https://tricycle.org/trikedaily/himalayan-buddhist-art-101-mandalas/>
- Watt, J. (2021). “*Glossary: Mandala* <sup>𑖀𑖃𑖄</sup> *Glossary*”. Erişim Adresi <https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setid=1999>
- Whitney, D., W., R. (2021). *Verb-forms and Primary Derivatives of the Sanskrit Language*. Erişim Adresi <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Yab-Yum&oldid=1025436924>
- Williams, P., Wynne, A., Tribe, A. (2011). *Buddhist Thought: A Complete Introduction to the Indian Tradition*, s.s. 197- 202, 231.
- Wolff, A. (edt.) (2006). *Abhidharma Pitaka. Encyclopædia Britannica. Ultimate Reference Suite*. Chicago: Encyclopædia Britannica.
- Yahya, A. (2019). “*The Circle from East to West*”. In Charnier Jean-François (ed.). Rizzoli International Publications

Yitik, A.İ. (2011). *TDV İslam Ansiklopedisi*, Cilt 40, 441-443. İstanbul

Zammit, G. (2015). *The Art and Practice of Mandala*. 59-66.



# EKLER

## EK A

**Tablo A.1. Katılımcı Bilgileri**

<b>Katılımcı</b> <b>1</b>	<b>Eğitim Durumu</b>	<b>Dini-Felsefi</b> <b>İnanç</b>	<b>İstihdam</b> <b>Durumu</b>	<b>Gelir Düzeyi</b>
Katılımcı 1 1	Üniversite Mezunu	Müslüman- Seküler	Mali Müşavir	Orta
Katılımcı 1 2	Üniversite Mezunu	Müslüman	Mandala Eğitmeni	Orta
Katılımcı 1 3	Üniversite Mezunu	Müslüman- Şamanist	Mandala Eğitmeni	Orta
Katılımcı 1 4	Üniversite Mezunu	Müslüman	Ezcacı Kalfası	Orta
Katılımcı 1 5	Üniversite Mezunu	Gnostik	Serbest Çalışan	Orta

## EK B

### BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU ÖRNEĞİ (BGOF)

#### **CALIŞMANIN ADI:** MANDALA UYGULAMALARININ İNSANİ GELİŞİM İLE İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR İNCELEME: İSTANBUL ÖRNEĞİ

*Aşağıda bilgileri yer almakta olan bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılma kararı verirsiniz, **Çalışmaya Katılma Onayı Formu**'nu imzalayınız. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Araştırmada kullanılacak tüm malzemeler ve yapılabilecek tüm harcamalar araştırmacı tarafından karşılanacaktır.*

#### **CALIŞMANIN KONUSU VE AMACI :**

*Bu başlık altında aşağıdaki bilgiler yer almalıdır:*

- Araştırma, ülkemizde son zamanlarda yaygınlaşan mandala uygulamalarının bireysel ve toplumsal yönünü aydınlatmayı amaçlamaktadır. Bu süreçte eğitimci ve amatörlerin hangi sebeplerle mandala uygulamalarını gerçekleştirdiği ortaya konacaktır. Böylelikle gittikçe popülerleşen mandalanın önemi daha nitelikli biçimde ortaya konacaktır.*
- Çalışmaya çok merkezli olarak (İstanbul, Antalya, Kocaeli) toplamda 5 kişinin katılımı planlanmaktadır.*

#### **CALIŞMA İŞLEMLERİ:**

*Katılımcılardan beklenen derinlemesine görüşme formuna bağlı kalarak bir mülakat gerçekleştirmektir.*

### **CALIŞMADA YER ALMAMIN YARARLARI NELERDİR?**

*Son zamanlarda oldukça yaygınlaşan mandala uygulamalarının önemi ve değeri insani gelişim başlığı altında daha nitelikli biçimde incelenebilecektir.*

### **BU ÇALIŞMAYA KATILMAMIN MALİYETİ NEDİR?**

Çalışmaya katılmakla parasal yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

### **CALIŞMAYA KATILMALI MIYIM?**

Bu çalışmada yer alıp almamak tamamen size bağlıdır. Şu anda bu formu imzalarsanız bile istediğiniz herhangi bir zamanda bir neden göstermeksizin çalışmayı bırakmakta özgürsünüz. Eğer katılmak istemez iseniz veya çalışmadan ayrılırsanız, doktorunuz tarafından sizin için en uygun tedavi planı uygulanacaktır. Aynı şekilde çalışmayı yürüten doktor çalışmaya devam etmenizin sizin için yararlı olmayacağına karar verebilir ve sizi çalışma dışı bırakabilir, bu durumda da sizin için en uygun tedavi seçilecektir.

### **KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?**

Çalışma doktorunuz kişisel bilgilerinizi, araştırmayı ve istatistiksel analizleri yürütmek için kullanacaktır ancak kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Yalnızca gereği halinde, sizinle ilgili bilgileri etik kurullar ya da resmi makamlar inceleyebilir. Çalışmanın sonunda, kendi sonuçlarınızla ilgili bilgi istemeye hakkınız vardır. Çalışma sonuçları çalışma bitiminde dinler tarihi literatüründe yayınlanabilecektir ancak kimliğiniz açıklanmayacaktır.

### **SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :**

ADI : MUHAMMED TAHA  
GÖREVİ : YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ  
TELEFON : 05456623566

## CALIŖMAYA KATILMA ONAYI

Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyor ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Araştırmacı, saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.

<i>Gönüllü Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Telefon:</i>		

<i>Araştırmacı Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Telefon:</i>		

## EK C

### MANDALA UYGULAMALARININ İNSANİ GELİŞİM İLE İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR İNCELEME: İSTANBUL ÖRNEĞİ GÖRÜŞME FORMU

Merhaba ben Taha Sevinç.

İbn Haldun Üniversitesi Dinler Tarihi bölümünde yüksek lisans öğrenciliğini sürdürmekteyim. Aynı zamanda din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenliği görevine devam etmekteyim. Mandala uygulamalarının insani gelişime katkısını sorgulamak amacıyla bir araştırma yapıyorum. Bu araştırmamın ülkemizde son zamanlarda yaygınlaşan mandala uygulamalarının bireye ve topluma olan etkisini daha nitelikli biçimde ortaya koyacağını ümit ediyorum.

Bu araştırma için mandala eğitmenleri ve mandala çizerler(amatörler) ile görüşmeler yapıyorum. Yaptığım tüm görüşmelerde verilen bilgiler sadece bu araştırmada kullanılacak ve kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacaktır.

Görüşmenin yaklaşık bir saat süreceğini tahmin ediyorum. Araştırma konusu dahilinde eklemek istediğiniz diğer bilgileri sorulardan sonra ifade ederseniz sevinirim. İzin verirseniz görüşmeyi kaydetmek istiyorum. Bu şekilde hem zamanı daha iyi kullanabiliriz hem de sorulara vereceğiniz yanıtların kaydını daha ayrıntılı tutma fırsatı elde edebilirim.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz için şimdiden teşekkür ederim. Eğer sizin bana görüşmeye başlamadan önce sormak istediğiniz bir soru varsa önce bunu yanıtlamak istiyorum. İzin verirseniz sorulara başlamak istiyorum.

## **Görüşme Soruları**

### **a) Isınma Soruları**

1. Mandalayla nasıl tanıştınız?
2. Ne zamandır mandala çiziyorsunuz?
3. Mandala çizimini nasıl gerçekleştiriyorsunuz?
4. Mandala çizimini düzenli olarak gerçekleştirir misiniz?  
a- Değilse hangi aralıklarla gerçekleştirirsiniz?
- 5- Mandalayı çevrenize tavsiye eder misiniz?  
a- Mandala çizimini neden tavsiye edersiniz?

### **b) Asıl Sorular**

6. Mandala çizmek insani gelişime katkı sunar mı?  
Sonda:  
a- Mutluluğun ve yaşamdan tatmin olmanın gelişmesine katkı sunar mı?  
b- Zihinsel ve bedensel sağlığın gelişimine katkı sunar mı?  
c- Hayatın anlamını bulma ve bir amaç sahibi olma noktasında kişinin gelişimine katkı sunar mı?  
d- Karakter ve erdem gelişimine katkı sunar mı?  
e- Yakın sosyal ilişkilerin gelişimine katkı sunar mı?  
f- Ekonomik ve maddi istikrarın gelişimine katkı sunar mı?
- 6- Mandala çizmenin kişisel hayatınızda size özel olarak katkısı oldu mu?  
a- Örnek verir misiniz?
- 7- Final sorusu: Konumuz bağlamında eklemek istediğiniz, başka bir mesele var mıdır?

**c) Demografik Sorular**

1. En son mezun olduğunuz okul/bölümü belirtiniz.
2. Kaç yıldır mandala eğitimcisiniz/ Kaç yıldır amatör olarak mandala çiziyorsunuz?
3. Dini/Felsefi inancınız nedir?
4. Gelir düzeyinizi belirtiniz.
5. İstihdam durumunuzu belirtiniz.



## ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Muhammed Taha SEVİNÇ

İletişim Bilgileri:

E-posta:

Eğitim:

2013 – 2018 İlahiyat Fakültesi Lisans, Uludağ Üniveristesi, Türkiye

2018 – 2022 Din Bilimleri Yüksek Lisans, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye