

## HEKİM GÖZÜYLE SEMÂ' EĞİTİMİ VE BAŞDÖNMESİYLE ALÂKASI

Prof. Dr. Fuat YÖNDEMLİ\*

Bilindiği gibi semâ', tarîkat mensublarının ilâhî cezbe halinde ayakta zikretmesidir. Günümüzde bu kelime Mevlevî âyînlerini kasetmek için kullanılır. Diğer tarîkatlerde de ayakta zikir vardır. Ancak bunlara semâ' yerine zikir, mukabele, devran, samah gibi muhtelif isimler verilmektedir.

Neyle icra edilen bestelenmiş şiirleri dinleyerek, muayyen bur intizam ve âhenkle dönüş demek olan semâ', Mevlevîlerin dünyaca meşhur dînî raksıdır. Bu raksı yapanlara semâ'zen, merasimi idare eden kişiye ise semâ'zenbaşı adı verilir.

Can da denen bir Mevlevî dervişinin başdönmesi, bulantı, kusma gibi vestibüler semptom(arâz)lar ortaya çıkmadan semâ' edebilmesi ancak belirli disiplin altında eğitim görmesiyle mümkün olmaktadır.

Semâ' meşkı yani eğitim, meşk tahtası denen aşağı yukarı bir metrekairelik, dörtköşe bir tahta, semâ' tahtası üzerinde yapılan egzersizlerle başlar. Bu tahta ceviz veya ıhlamur ağacındandır. Orta kısmında başparmak tırnağı büyüklüğünde (takriben iki santimetre çapında) bakır ve pirinçten mamûl, yuvarlak bir kabara çivisi vardır. Günümüzde ancak müzelerde görebildiğimiz eski meşk tahtalarında çivinin etrafı, egzersizler sırasındaki ayak hareketlerine bağlı olarak aşınmaya uğramıştır.

Semâ'zen olmak isteyen derviş, sağ avucuna bir miktar tuz koyarak bu tahtanın yayına gelir. Evvelâ "baş keser." Sol dizini yere

---

\* S.Ü. Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi

dayar. Sağ dizini bükerek yere çöker. Çiviye öptükten sonra, avucundaki tuzu çivinin etrafına serper. Tuz, meşk esnasında ayağın rahatça kaymasını sağladığı gibi, ayakta bül gelişip epidermisin ülserasyon sonucu yara olmasını da engeller. Tuzun bu kullanılma yeri, Tavusbaba'ya niçin tuz adandığını da izah etmektedir.

Bundan sonra derviş ayağa kalkar. Tekrar baş kestikten sonra tahtanın üzerine çıkar. Tekrara baş kestikten sonra tahtanın üzerine çıkar. Sol ayağının baş parmağıyla ikinci parmağı arasına çiviye alır. Sağ kolu üstte olacak şekilde kollarını göğsünün üstünde çaprazvêf bağlar. Avuçlarını omuz başına koyar. Sağ ayağını, sol ayağına dik vaziyette ve biraz açıkta tutar. Sol ayağını, topuğunu kaldırmadan sağa doğru çevirir. Topuğunu mümkün olduğu kadar sağa çevirdikten sonra, sağ ayağını yerden kaldırır. Sol ayağının dizi hizasından, buna dik şekilde yere basar. Burada dikkat edilecek nokta, sol ayak ve dizin hiç bükülmemesi gerektiğidir. Sağ ayak itici motor fonksiyonu görür. Sağ ayağın itişisi sayesinde bütün vücut bir dönüş yapar.

Semâ'zenlikte sağ ayağa "Çarh(çark)", sol ayağa ise "Direk" adı verilir. Bu şekilde dönmeye "Çark Atma" denir. Çark atmak, sağ ayağı bulunduğu yerden alıp, sağdan sola doğru dönerek, yine aynı noktaya bu ayağı koymak suretiyle yapılır. Bu sırada direk (sol) ayağın topuğu tahtadan hiç kaldırılmadan, soldan sağa doğru çevrilerek eski pozisyonuna getirilir. Yapılan bu harekete "Tam Çark Atış" denir.

İlk egzersizler, ayak parmakları arasında yapılan anlatıldığı şekilde çivi bulunduğu halde yapılariken, daha sonraları parmaklar çividen çıkarılır. İlk meşk yeri Matbah-ı Şerif yani mutfağın üst katındaki odadır. Ancak meşke mutfakta devam etme mecburiyeti yoktur. Dedelerin hücrelerinde bulunan semâ' tahtası üzerinde de meşk yapılmaktadır.

Bir müddet de çivisiz olarak çark arttırıldıktan sonra, semâ'zen olacak dervişe sırayla “Kol Açma”sı, “Direk Tutma”sı (yani olduğu yerde 360 derece dönmesi), çark atarak yürümesi ve düz hat boyunca sağa-sola sapmadan ilerlemesi öğretilir.

Mevlevîlerin çivili tahta üzerinde meşk etmesi bir idman, egzersiz olduğu kadar, tarîkate ilerleme vesilesi de kabul edilir. Bundan dolayı “*Mevlevînin çivisi, Bektaşînin çapası*” darb-ı meseli meşhurdur. Bu sözle Mevlevîlerin çivili tahtada sema meşk ederek yüksek mânevî mertebelere ulaştığı, Bektaşîlerin ise aynı mertebelere toprağı çapayla işleyerek, ziraat yaparak yükseldiği ifade edilmektedir.

Gelelim semâ'ın başdönmesiyle alâkasına:

Semâ' çalışmasına ilk başladığı günlerde böşdönmesi, bulantı, kusma gibi vestibüler semptomlar *herkeste* görülür. Bu gayet normal, fizyolojik bir hâdisedir. *Aslında başdönmesinin olmaması anormaldir.* Bundan dolayı semâ' hareketlerine yavaş yavaş, tedricen başlanır. İlk günler semâ' müddeti sadece iki dakikadır. Müddet, aradan günler geçtikçe, başdönmesi yatıştıkça artırılır.

Semâ'zenler bu egzersizler sırasında ortaya çıkan bulantı ve kusmayı “Safra Atmak” olarak isimlendirirler. Yaklaşık bir haftada safra atma kaybolmakta, yani vestibüler semptomlar yatışmaktadır.

Çalışmalara bağlı olarak eğitimin sonunda vestibüler şikâyetlerin kaybolması “İçindeki Safradan Temizlenmek” tâbiriyle ifade edilmektedir. Derviş namzedinin “safradan temizlenmesi, mecâzen içindeki kötü, yabancı veya faydasız düşüncelerden arınma mânâsını da taşımaktadır.

Semâ'a başlamak için bir yaş tahdidi bulunmamaktadır. Umûmîyle semâ' çalışmasına ilk veya orta mekteb çağında (7-15 yaşlarında) başlanmaktadır.

Bir semâ' âyîni dört selâm (yani bölüm)dir. İlk bölüm sekiz ilâ yirmi dakika kadardır. İkinci bölüm ise yedi-sekiz dakika kadar devam eder. Bu selâmlar arasında duraklar vardır. Üçüncü selâmdan sonra onbeş dakika kadar durak verilir. Bu sırada semâ'zenler dinlenir. Terlerini soğutur.

Eskiden çıplak ayakla sema' yapılırken, günümüzde husûsî bir ayakkabı (mest) giyilmektedir. Bilindiği gibi Devlet Tiyatro ve Bale sanatçılarının sahnede giydiği kıyâfetlerin masrafı, devletçe karşılanmaktadır. Halbuki semâ'zenlerimiz -ki hepsi de tiyatro ve bale sanatçılarımız gibi devlet memurudur- haklarında herhangi bir kanun veya yönetmelik maddesi bulunmadığından, ayakkabı ve diğer kıyâfet masraflarını kendileri karşılarlar.

Semâ'zenler âyîne çıkmasalar bile, hergün en az beş dakika semâ' ederler. Hergün yaptıkları bu çalışmalar esnasında hiç olmazsa on-yirmi çark atarlar. İşte hergün muntazaman yaptıkları bu çalışmalara bağlı olarak semâ'zenlerde başdönmesi hiç olmamaktadır. Kendileriyle konuştuğum bütün semâ'zenler, en dalgalı deniz yolculuklarında bile başdönmesi, bulantı-kusma (safra) olmadığını ifade etmişlerdir.

Semâ' sadece bir fizik faaliyet, beden eğitimi şekli olarak düşünülse bile, performans üzerine son derece müsbet tesir icrâ ettiği gözlenir. Hacettepe ve Selçuk Tıp Fakültelerinde gerçekleştirilen araştırmalarda, semâ'zenlerde serum lipid, kolestrol ve trigliseridleri normal seviyelerde bulundu. Ayrıca hiçbirinde hipertansiyon şikâyeti yoktu.

Semâ'zenbaşı Dede'nin nezâreti altında yeni başlayana, vestibüler şikâyetlerin ortaya çıkıp çıkmamasına göre ilk gün üç, beş, yedi veya en fazla dokuz yarım çark arttırılır. Günler ilerledikçe dervişin kabiliyeti ve başdönmesi, kusma durumuna göre çark sayısı arttırılır. Bundan sonra çarka geçilerek 18, 27, 36 çark gibi sayılara ulaşılır. Meşk tahtasına yapılan bu hareketler iyice öğrenildikten sonra, semâ'hanelerde gündelik meşklere devam edilir.

Enteresan bir noktaya dikkatinizi çekmek isterim: Çark atma, kol açma, direk tutma, çark atarak yürüme ve düz hat üzerinde sağ-sola sapmadan ilerleme şeklinde yapılan hareketler, vestibüler sistemi değerlendirmek için günümüzde kullandığımız metodlara şaşılacak derecede benzemektedir.

Semâ'zenlik eğitimi evvela mutfakta başlar. Bu, semâ' talimlerinde olduğu kadar, beslenme rejiminde de böyledir. Bundan dolayıdır ki Mevlevîhanelerin mutfağında "safra yapan" (mide asidini artıran) olgunlaşmamış meyveler bulunmaz. Salatalık, marul gibi sebzeler bile fazla yer tutmaz. Ayrıca Mevlevî beslenme rejiminde hamur işleriyle ete yer verilmez.

Mevlevî mutfağında balığın bulunmadığı da söylenegelmektedir. Ancak bu husûsta kendileriyle görüştüğüm semâ'zenler, balığın yasak olduğu hakkındaki rivâyetlere katılmadıklarını belirtmişlerdir. Bundan dolayı haram olan yiyecekler dışında Mevlevî mutfağında yasak gıda bulunmadığı, ancak Mevlevîlerin de aşırı yemeğe düşkün olmadığı ortaya çıkmaktadır. Beden terbiyesini, nefis terbiyesiyle beraber düşünen Mevlevîler, bu durumu kısaca "Biz karnımıza tıkabasa doyurmayız, hazımı zor gıdalardan kaçırırız" sözleriyle ifade ederler.

Semâ' çok aç veya tok karna değil, yemeklerden birkaç saat sonra, tercihen ikinci vakti, yenen gıdalar mideyi terk ettikten sonra yapılmaktadır. Bu sayede, kanın splanknik sahada gözlenmesi

neticesi, serebral merkezlere giden kan debisinde, nisbî de olsa azalmaya bağlı olarak, vestibüler arâzların ortaya çıkması engellenmektedir. Asırlardır tecrübe edilmiş olan bu eğitimden, hekim gözüyle ilham alınacak noktalar bulmak mümkündür.

Semâ'zenlik eğitimindeki meşk (egzersiz) müddeti, daha evvel anlatıldığı gibi, vestibüler şikâyetlerin ortaya çıkmaması için hergün tadrîcen arttırılarak, günde bir buçuk-iki saat kadar yükselmektedir. Yarım çarkın 10-15 günde öğrenilmesinden sonra tam çark atmaya geçilmektedir. Tam çark alma, ortalama bir ay meşk edilmektedir. Böylece vasatî bir buçuk-iki ay sonra tennûre denen beyaz elbise giyilmektedir.

Semâ' meşkı sırasında hızla dönerken eteklerin bir şemsiye gibi açılıp havalanmasına "tennûre açmak" tabiri kullanılır. Tennûre giyince aerodinamik bakımdan semâ'zen, kendini daha hafiflemiş hissetmekte ve daha kolay dönmeye başlamaktadır. Ancak bu da başdönmesinin ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı bir faktör olmaktadır. Bu sırada görülen başdönmesi şiddetli olmayıp daha ziyade dizziness benzemekte ve egzersize devam etmekle üç-beş günde kaybolmaktadır.

#### Tablo 1: Dizziness Tarifi

Tennûrenin açılması kalıp, kesim ve dikimle yakından ilgilidir. Semâ'zenler, tennûre dedikleri beyaz eteğin başlıca yuvarlak, üçlü ve sekizli-dokuzlu olmak üzere üç türlü açıldığını belirtirler. Eteğin dönerken yuvarlak bir şekil almasına "sahan kapağı" adı verilir. Dönüş sırasında semâ'zenin eteğinin üç köşeli bin manzara alması, Mevlevîler arasında, onun "kendinden geçtiği"ne ve "Pîr aşkına döndüğü"ne işaret kabul edilir.

Tennûredeki kesim-dikim farkı veya uzunluk-kısalık gibi durumlar, birkaç santimetre dahi olsa, semâ'zenin yalpalanmasına sebep olur

Tennûrenin rengi beyaz olmakla beraber, rengin başdönmesi üzerinde herhangi bir tesiri bulunmamaktadır.

Tennûre evvelce pamuklu dokumadan yapılarak, günümüzde sentetik materyalden hazırlanmaktadır. Bu da tennûrenin ağırlığını yarıyarıya azaltmıştır. Tecrübeli semâ'zenlere göre tennûrenin hafif olması, daha kolay dönmeyi sağlamakta, bu da dizinessin gelişmesi – tabîî ilk günler için- kolaylaştırmaktadır.

Başdönmesi ve diziness ile, semâ' yapılan mekânın genişliği arasında bir münasebet kurmak mümkündür: Dar mekânlarda semâ' yaparken vestibüler veya vertijinöz şikâyetlere daha sık rastlanmakta; ferah, geniş mekânlarda ise bu şikâyetler çok daha seyrek olmaktadır.

Vestibüler şikâyetlerin optik fiksasyonla da yakın ilgisi bulunmaktadır. Semâ'zen, bakışlarını sabit bir noktaya tesbit etmediği takdirde başının döneceğini bilir. Bunu önlemek için gözlerini sol eline diker, sol elinin başparmağına bakar. Gözleri yarı açık (süzülmüş) durumdadır. Etrafında olanlarla ilgilenmez.

Bu durumda semâ'zen her tarafı adetâ buğu içinde, sisli, bulanık görür. Ancak bu sırada vertijinöz şikâyetleri de –şayet varsa- tamamen kaybolur.

Bu tabloyu vasıta ve deniz tutmalarına adapte etmek mümkündür. Vasıta tutmasından rahatsız olanlar optik fiksasyon yapmak için, yolun arkasına bakmak yerine yüzlerini mutlaka öne, yani arabanın gittiği istikamete çevirmelidir. Bu sırada uzaklardaki ağaç, tepe veya dağ gibi hareketsiz bir cisme bakmaları, vertijinöz şikâyetleri yatıştırır.

Aynı hâl, deniz tutmasında da geçirlidir. Tecrübeli denizciler acemi yolcularla, deniz tutmasından korunmaları için, ufka bakmalarını tavsiye ederler. Bu durum, vizüel sistemin vücut

hareketlerini kıyas edebileceği hareketsiz bir referans noktası sağlar. Bu sayede vizüel ve nonvizüel reseptörler arasındaki tenakuz, asgariye indirilmiş olur.

İşin bir de itikadî ve psikolojik cephesi vardır. Semâ‘zenler meydana mutlaka abdestli olarak çıkmakta, dönerken içlerinden zikir yapmaktadırlar. Semâ‘ sırasında kolların açılmasıyla semâ‘zen arapçadaki “lamelif’e benzer bir “lâ” figürü teşkil eder. Semâ‘zenin gövdesi bu lâmelifin ortasına çekilmiş bir “elif”tir. Bu pozisyon “lâ” ve “illâ” kelimelerini hatırlatır. Bu ise kelime-i tevhîdin yani “lâ ilâhe illallah” sözünün remzidir. Semâ‘zen bu pozisyonuyla “benim aslında bir varlığım yok, gerçek varlık Allah’ındır” demektedir. (Resim 1)

Semâ‘ mûsikînin âhengine kendini teslim etmek, kendini o âhenge uydurmak sûretiyle yapılan mistik bir dandır. Çark atma (dönme) hızı, tarafımdan yapılan ölçümlere göre, mûsikînin ritmine bağlı olarak dakikada 33 ilâ 40 dönüş arasında değişmektedir. Semâ‘ müddeti ise 15 dakika ilâ iki saat arasındadır.

Batı’da “dünyanın en asil mistik dansı” kabul edilen semâ‘ sırasında semâ‘zen kollarını yavaş yavaş açar. Her iki kol pektoral adele hizasına geldiğinde, sağ elin başparmak dışındaki diğer parmakları bitişik halde, yukarıya doğru açılır. Sol el ise, parmakları hafif kıvrık halde aşağı sarkıtılır. *Semâ‘zenin başı hafifçe (takrîben 23-25 derece) sağa eğiktir. Bu sayede iç kulaktaki dengeyle ilgili üç semisirküler kanal, eşit nisbette eksite olur.* Böylece kanallardan birinin aşırı tembih edilmesi, dolayısıyla o kanala uyan planda başdönmesi olması ihtimali asgarîye indirilmiş olur. *Semâ‘zenin başının 25 derece civarında eğik olması, dünya ekseninde görülen 23 derecelik eğime şaşılacak derecede benzemektedir!* Dünya eksenindeki bu eğim sayesinde dört mevsim hâdisesinin ortaya çıktığını, böylece dünyanın her tarafının güneşten faydalandığını coğrafya kitaplarından hatırlarsınız. Ancak, *yedi asır evvel dünyanın ekseninin bilinmediğine dikkatinizi çekerim!*



Semâ'zenin yüzü sol koluna, parmaklarına çevrilmiştir. Etrafına değil, sol eline bakar. Ancak boş nazarlarla, hafifçe çevresini süzebilir. Böylece pozisyonundan haberdar olup, diğer semâ'zenlerle veya salonun duvarlarıyla çarpışmaz.

Modern bilgilerin ışığı altında başdönmesi (vertigo) ve vasıta, deniz tutması, sinetoz yani hareket hastalığına karşı şu tavsiyelerde bulunmaktadır.

- 1- Taşıtın yerçekim merkezine yakın oturulması,
- 2- Gereksiz baş hareketlerinden kaçınılarak, başın desteklenmesi,
- 3- Dış çevreyle göz kontrolünün kaybolmaması, genellikle ufuk çizgisine bakılması,
- 4- Midenin fazla doldurulmayarak hafif gıdaların seçilmesi,
- 5- Uyuşukluğu engellemek amacıyla zihinsel bir işle ilgilenilmesi,

Başlıca profilaktik (yani koruyucu) tedbir ise, adaptasyonun sağlanmasıdır. *(Bu bilgiler, başdönmesi ve tedavisi hakkında 1990 yılında Ankara'da yapılan beynelminel bir sempozyumun tebliğler kitabından alınmıştır.)*

Bu görüşlerin ışığı altında, samâ' hakkında şimdiye kadar anlattıklarımı gözden geçirerek olursanız, semâ'zerlerde niçin başdönmesi olmadığını tesbit edeceksiniz:

- 1- Semâ' ferdî bir hareket (aktivasyon) olup, dönüş eksenini semâ'zenin vücudundan geçer. Gerçekten Semâ'zenin dönüş eksenini Resim 2'de görüldüğü gibi kafa, kalb ve sol bacağından geçmektedir.
- 2- Semâ' sırasında baş hareketlerinden kaçınılmakta, ense ve boyun adaleleriyle baş desteklenmektedir.

- 3- Semâ'zen semâ' sırasında gözleri yarı açık olarak, ufuk çizgisi yerine geçen sol el başparmağına bakmaktadır.
- 4- Semâ'dan evvel fazla yemek yenmekte, ayrıca hazmı zor gıdalardan kaçınılmaktadır.
- 5- Hakiki semâ' sırasında içten zikir yapılarak zihnî uyuşukluğun önüne geçilmektedir.

Başdönmesine karşı profilaktik (koruyucu) olarak tavsiye edilen adaptasyon ise, semâ'zenlerin hergün yaptıkları meşklarle zaten kazanılmaktadır.

Görüldüğü gibi günümüzde tavsiye edilen çâreler, yediyüz senedir tatbik edilegelmektedir. Günümüzün modern bilgileriyle yedi asırlık bilgiler tam bir paralellik, uyum halindedir.

Eski kaynaklarda semâ' meşkının 40 günde tamamlandığı yazılmaktadır. Ancak bu müddet mutlak olmayıp, itibârîdir. Semâ' edenin kabiliyeti, vertijinöz şikâyetlerin ortaya çıkıp çıkmaması ve meşk ettirenin programına göre meşk müddeti uzayıp kısalsabilir. Bundan dolayı bu müddeti takribî birbuçuk-iki ay olarak ifade etmek mümkündür. Semâ' meşkının tamamlanması "Semâ Çıkarmak" tabiriyle ifade edilmektedir.

Bu tebliği takdimden maksadım, semâ' hareketlerini, figürlerini bir hekim gözüyle, bir KBB mütehasssınının bakış açısı altında incelemektir. Aynı konunun ayrıca koreograf, estetisyen, müzikolog, psikiyatrist... gibi değişik ilim ve san'at erbabınca da tarafsız, peşin hükümsüz, hattâ tenkidî nazarlarla tedkiki neticesinde, şimdiye kadar dikkatleri çekmeyen birçok orijinal bilgilerle, sonuçlarla karşılaşılacağına inanıyorum. Ancak bu dediklerimin yapılmasıyla, semâ' merasimleri ilmî ve objektif nazarlar incelenmiş olacaktır. Aksi halde, şimdiye kadar yapıldığı minval üzere, senelerdir anlatılagelen şark tipi, temcit pilavı tarzında tekrarlanan ve zihnî ataletimizi isbat eden, üstelik Mevlânâ'yı esatirî, ticarî ve turistlik bir

meta derekesine tenzil eden düşünce tarzı, Mevlânâ edebiyat ve ticaretiyle beraber, daha uzun zaman devam edecektir.

Bu sözleri bâhusus zikrediyorum. Çünkü yıllardır Konya'da semâ' merasimleri yapılmakta, bu merasimleri onbinlerce yerli ve yabancı seyyah seyretmekte, bu sayede iç turizm canlanmakta, hatırı sayılır bir meblağ da Konya'da mobilize olmaktadır.

Hâl böyleyken, mânevî kültürel bakış açılarını bırakınız, turistik açıdan bile mesele ihmal edilmekte, semâ' merasimlerinin şânına yakışır bir şekilde icra edileceği bir *Kültür Sarayı* dahi bulunmaktadır. Spor kompleksi içinde, basketbol potaları altında, yerdeki basket çizgilerini dahi kapatma, gizleme zahmetine katlanmadan yerli ve yabancı turistlerin taaccüb ve istihza dolu bakışları altında bu törenler gerçekleştirilmektedir.

Mesaha itibariyle Türkiye'nin en geniş ve inşaat bakımından da en müsait şehri olan Konya'da, bırakınız sadece semâ' merasimleri için hususî bir mekân inşa etmeyi, her türlü kültürel faaliyetler için mültifonksiyonlu bir kompleks inşaatı bile bu konuşmalarda dile getirilmezse, başka hangi zaman ve zeminde bu konu tartışılma fırsatını elde edebilir?

Tebliğim esnasında bu hususlara daldığım için üzüntülüyüm. Çünkü Mevlevîliğin merkezi olarak bilinen Konya'da şöyle bir dolaşacak olursanız, *Mevlânâ kaşığı* (üzerinde Mevlânâ'nın resmi veya adı yazılı olan kaşık), *Mevlânâ şekeri* (bir nev'i renkli akide şekeri), *Mevlânâ böreği* (peynir ve kıyma karışımından yapılan börek)... İlâh rastlarsanız, ama bir Mevlânâ Vakfı görmeniz – maalesef- mümkün değildir.

Kendimize ait bir kültürel zenginliğe bile yeterince sahip çıkamadıktan sonra, Amerika'da, kaç yılında tesis edildiğini bilemediğim, ama 1979 yılından çok daha evvel kurulmuş olduğu

aşıkâr olan (Resim 3) Mevlânâ Vakfını görünce haset etmeyi mi, utanmayı mı, acı acı düşünmeyi mi tercih edersiniz?

Haydi ilgililer böyle işlerle uğraşmaya vakit bulamıyorlar diyelim, onun ahfadından gelenleri de mi acaba hiçbir vazife terettüp etmez?

Semâ' hakkındaki tıbbî kanaatimi şöylece hülâsa edebilirim:

- Semâ', yediyüz yıldır değeri isbatlanmış, bilinen en eski vestibüler egzersiz programıdır. Bu eğitimden geçen kimselerde başdönmesi, bulantı ve kusmaya rastlanmadığı, bilinen bir hakikattir.
- Semâ' eğitimi, insanın bedenine herşeyden evvel fizik kondisyon kazandırır.
- Semâ' aynı zamanda rûhî tedâvi (psikoterapi) vasıtasıdır. Semâ' yapan kişi röfulmanlarından kurtularak stres atmış olur.
- Çalışmanın bir ibadet sayılması gibi, semâ' da esasında kendine has mânevî muhteva taşıyan estetik bir hareket ve bir ibadet şeklidir.

Bütün bunlara ilâveten, kendine has o tatlı mûsikîsıyla kalbin ve kulağın yanısıra gözleri de huzura kavuşturan son derece san'atkârâne, estetik bir danstır.

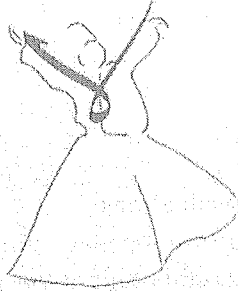
Aslında gülü tarife ne hâcet; o ne çiçektir, siz bilirsiniz...

## DİZZİNESS HİSSİNİN TÜRKÇE KARŞILIKLARI:

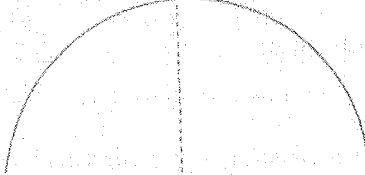
Sendeleme  
Sallanma  
Denge Zorluğu  
Sarhoşluk hissi  
Yerin yükselip alçalması  
Yürünen veya ayak basılan zeminin düzgün olmaması hissi  
Gemi veya sandalda bulunuyor gibi olmak  
Eklemlerde gevşeme hissi  
Başta tuhaf nâhoş bir his  
Eşyaların yandan kaçır gibi olması hissi  
Uzun deniz yolculuğundan sonra karaya çıkışta duyulan his  
Durduktan sonra hâlâ yürür gibi olma hissi  
Dalgalanma  
Sağa veya sola kayar gibi olma  
Başın dumanlı olması

Kısacası dizziness, başta hissedilen ve bir türlü tam tarif edilemeyen değişik, tuhaf bir denge bozukluğu hissidir.

Tablo 1: Dizziness tanımı



Reston 1



Reston 2



The Mevlana Foundation  
P.O. Box 303, Boulder, Colorado 80306

January 14/1979

Dear Salim,

Şükür olsun size ve ailelerinize. İyi dileklerle  
size başlıyorum. İyi ve mutluluk dolu bir yıl olsun.

I am now at the Tekke in Scudder. I was in Granada for  
three weeks for the Sema and to help Rashad's wife with her  
children. The Sema there was very beautiful with about eighteen

Reston 3