

Abdülhâdî, *Ahkkâmü'l-e'f'ime ve'z-zebâ'ih fi'l-fıkhi'l-İslâmî*, Beyrut-Kahire 1407/1986; Sâlih b. Fevzân b. Abdullah el-Fevzân, *el-E'f'ime ve ahkâmü's-şayd ve'z-zebâ'ih*, Riyad 1408/1988; M. Râkân ed-Dağmî, *Nazariyyetü'l-enni'l-gazâ'i min man-zûrin İslâmî*, Amman 1408/1988, s. 95 vd.; Asaf Ataseven, *Din ve Tıp Açısından Domuz Eti*, Ankara 1989; Ali Osman Ateş, *İslâm'a Göre Cahiliyye ve Ehl-i Kitâb Örf ve Âdetleri*, İstanbul 1996, s. 457-472; Hayreddin Karaman, *Günlük Hayatımızda Helâller ve Haramlar*, İstanbul 2000, s. 20-47; a.mlf., "Gazlı İçecekler", "Helâl Gıda Meselesi", "Helâl Gıda", *Yeni Şafak*, İstanbul 20 Ekim 2006; 12 Haziran 2009; 11 Haziran 2010; İsmail Yalçın, *Helâl Haram: İslam Dininde Eti Yen-nen ve Yenmeyen Hayvanlar*, İstanbul 2009, s. 54-69, 182-196; Oğuzhan Özdemir, *Yiyecek ve İçeceklerde Helâllik-Haramlık Kriterleri* (yüksek lisans tezi, 2009), EÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü; Kâşif Hamdi Okur, "İslam Hukuku Açısından Helâl ve Haram Olan Gıdalar ve Bazı Güncel Meseleler", *VI. İslâm Hukuku Anabilim Dalı Koordinasyon Toplantısı ve İslâm Fıkhi Açısından Helâl Gıda -Gıdalardaki Katkı Maddeleri- Sempozyumu, Bildiriler* (haz. Ali Kaya v.dğr.), Bursa 2009, s. 23-57; Hamdi Döndüren, "Kur'an ve Sünnete Göre Helâl-Haram Gıdalar ve Kimyasal Değişim (İstihâle ve Tegayyür)", *a.e.*, s. 59-73; İsmail Tokalak, *Dünyada Gıda ve İlaç Terörü*, İstanbul 2010, s. 45-56, 57, 61-65, 71-78, 119-122, 131-150, 151, 174-175, 183-197, 410-419; Ahmad Sakr – Hüseyin Kami Büyükközer, *Jelatin*, İstanbul 2011, s. 9-11, 25-34, 53; Hüseyin Kami Büyükközer, *Yeniden Gıda Raporu*, İstanbul 2012, s. 32-40, 70-98, 181-199, 320-351, 435-437; Kemal Özer, *Şeytan Ye Diyor! İnsan Ne Yemeli, Ne Yememeli?*, İstanbul 2012, s. 130-133, 153-162, 173-175, 210-236, 248-251, 284-292, 327, 344-347, 385; M. Cook, "Magian Cheese: An Archaic Problem in Islamic Law", *BSOAS*, XLVII (1984), s. 449-467; a.mlf., "Early Islamic Dietary Law", *Jerusalem Studies in Arabic and Islam*, VII, Jerusalem 1986, s. 217-277; Muhammed el-Muhtâr, "Ta'âmü Ehl-i'l-Kitâb", *Mecelletü'l-Mecma'ü'l-fıkhi'l-İslâmî*, II/4, Mekke 1409/1989, s. 91-104; Philippe Gignoux, "Dietary Laws in Pre-Islamic and Post-Sasanian Iran", *Jerusalem Studies in Arabic and Islam*, XVII (1994), s. 16 vd.; Muhammed İd, "et-Tağziye ve't-ıbbü'l-vikâ'î: Dirâse fi'l-e'hâdisi's-şerife", *el-Ahmediyye*, sy. 22, Dübey 1427/2006, s. 171-230; H. Robinowicz, "Dietary Laws", *EJL*, VI, 26-46; M. Rodinson, "*Ghidhâ*", *EP* (İng.), II, 1057-1072; G. J. H. van Gelder, "Ta'âm", *a.e.*, X, 4-5; "Eşribe", *Mu.F.*, V, 11-30; "E'f'ime", *a.e.*, V, 123-162; Ali Bardakoğlu, "Yiyecekler", *İslâm'da İnanç, İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi*, İstanbul 1997, IV, 496-498.



İSMAİL YALÇIN

Diğer Dinlerde. Dinlerde yeme içme ya-sağıyla ilgili hükümler büyük oranda ah-lâkî, psikolojik ve sağlıkla ilgili önlemler, ekolojik kaygılar ve sosyal olgular gibi temel kavramları içine alır. İlkel topluluklar-dan başlayarak eski çağlara kadar uzanan süreçte yeme içme yasaklarının çoğunluk-la ekolojik kaygılar ve sağlığa yönelik uy-gulamalarla ilişkili olduğu görülmektedir. En erken zamanlarda avcı-toplayıcı, son-

raları avlanmaya dayalı uygarlık biçimle-rinde bazı hayvan ve bitki türlerinin tüke-tilen miktar dışında varlığını sürdürebil-mesi için belirli şartlarda korunması ge-rektiği deneyimi sonucunda bu türler din-sel bir görünüm içerisinde tabu ilân edilip tüketilmeleri engellenmiş ve koruma al-tına alınmıştır. Benzer şekilde sağlığa uy-gun olmadığı tecrübe ile anlaşılan yiyecek-lere yönelik önlemler yine tabu aracılığıyla yasakları işler duruma getirmiştir. Erken çağlarda bazı yiyeceklerin insanın belirli organlarına benzetilmesi de "sempatik bü-yü mantığı"yla insana zarar vermemesi veya şifa vermesi için yenilmemiştir. Gü-nümüzdeki ilkel topluluklarda aynı gele-nekler aynı gerekçelerle sürmektedir. Muhtemelen ilkel kozmoloji mitlerinde yer al-dığı şekliyle insanlarla diğer varlıklar ara-sında kurulan ilişki, meselâ insanın birtakım hayvanlarla soya dayalı yakınlığı o hay-van türlerinin totem, dolayısıyla tabu ilân edilerek yenmesini kısıtlamıştır. İlkel topluluklarda yiyecek içecek tabuları genel-likle bir türün belirli zamanlarda yenme-si, belirli kişiler tarafından tüketilme-si veya ancak ritüel eşliğinde yenebil-mesi çerçevesinde oluşturulmuştur. Tek tanrılı dinlerde bu tabular kısmen daha sabit hale getirilmiş ve uygarlığın gelişi-mine paralel olarak zararlı ve tehlikeli sayı-lan yiyecekler her durumda yasaklanmıştır. Pek çok dinî hüküm gelenekte dene-yimle tabu ilân edilen yiyecekleri yeni içe-rik ve formda devam ettirmiştir.

Yahudilik'te yiyecek içecek yasakları çok önemlidir ve bunlar doğrudan şeriat hü-kümleri (mitzva) kavramıyla ilişkilendirilir. İbrânice'de nelerin yenip nelerin yenmeye-ceğiyle ilgili olarak kullanılan kelime "uy-gun olma" anlamında **kaşruttur**. Bundan türetilen **kaşer** "helâl yiyecek" demektir. Etleri helâl olan hayvanlar temiz (tahor), yasak olan hayvanlar murdar (tame) ve iç-rençtir (toeva). Ahd-i Atık'te özellikle hay-van yiyecekleri ve türleri üzerinde durulur. Talmud'da yiyecek içeceklerle ilgili pek çok hüküm mevcuttur. Tevrat'ta Levililer, 11/3; Tesniye, 14/6 geviş getiren çift tır-naklı helâl hayvanlarla, Levililer, 11/9; Tes-niye, 14/9 deniz yiyecekleriyle, Levililer, 11/13-19; Tesniye, 14/11-18 kuşlarla, Levililer, 11/22 uçan böceklerle; Levililer, 11/29-31; 42, 43 sürüngenlerle ilgili hüküm-leri kapsar. Yahudilik'te tamamen haram olan kanla ilgili hükümler Levililer, 7/26, 27; 17/10-14'te, hayvan kesimiyle ilgili ku-rallar Tesniye, 12/21'de, yeme usulleriyle ilgili konular da Çıkış, 23/19; 34/26 ve Tes-niye, 14/21'de bulunur. Talmud'daki hü-

kümler Hullin (100^b; 101^a; 102^b), Yoma (74^a) gibi bölümlerde mevcuttur. Ayrıca Maimo-nides'in (İbn Meymûn) *Mişna Tora'sı* ile Joseph Karo'nun *Şulhan Aruh'*unda da konuyla ilgili açıklamalar vardır. Bu kay-naklar ışığında Yahudilik'te helâl yiyecek-lerin başında sığır, koyun, keçi, geyik gibi geviş getiren çift tırnaklı ve toynaklı hay-vanlar bulunur. Deniz ürünlerinden yüz-geçli / solungaçlı ve pullu olan her şey helâldir. Kabuklu deniz ürünleri haramdır. Yır-tıcı olmayan, leş yemeyen, kursaklı olan ve pençesi el bileğine konduğunda bileği bütünüyle sarmalamayan kuşlar helâldir (kumru gibi). Sürüngenler yasaktır. Yasak olan hayvanların yumurtası, yağı ve sütü de yasaktır. Doğal yolla ölmüş hayvan ve leş yenmez. Domuz haramdır (Levililer, 11; Tesniye, 14). Kan tamamen haram oldu-ğu için etten bütünüyle temizlenmelidir. Helâl yiyeceklerin bazı kısımları (iç yağı, sa-katatın bir kısmı) haramdır. Kuşları hariç siyatik sınırlar haramdır. Canlı hayvan-dan koparılan parçaları yemek yasaktır. Etin kesimi usulüne (şehita) göre yapıl-malıdır. Ayrıca yemek yeme, yemeğin ha-zırlanması, kullanılan kaplar da belli usul-lere tâbidir. Sütü ve etli yiyecekler karış-tırılmamalıdır. Yemek kapları, aletleri ka-şer olmalıdır. Bitkilerde ise daha az yasak vardır. Yeni dikilen ağaçların meyveleri ilk üç yıl toplanmaz (Levililer, 19/23-25). Pe-sah bayramında mayalı yiyeceklerden uzak durulur. Talmud'da (Yoma, 83^a) ancak çok ciddi ve hayatî durumlarda haram yiye-ceklerden yenilebileceği belirtilir. Şarap bir ölçüde serbesttir, ancak kendini Tan-rı'ya adayanlar için haramdır. Yahudi rab-biler yeme içme yasaklarının akla, sağlı-ğa, ekolojik dengeye, ahlâka ve psikolojik sebeplere bağlı olarak geliştiğini kabul et-seler de bu yasakların vahiy dışında bir se-bebe dayanmaması gerektiği konusunda aynı fikre sahiptirler. Bugün kısmen re-formist yahudiler hariç diğer dinî ekoller-de bu kurallar geçerlidir.

Hıristiyanlık'ta yeme içme konusunda sabit yasaklamalar yoktur. Katolikler ve Ortodokslar cumaları ve Lent orucu süre-since et yemezler. Hinduizm'de yiyecek ve içecekler ağır olanlar (tamasik: et, balık, yağ, yumurta, alkol vb.), baharatlı olanlar (rajasik: soğan, sarımsak, kahve ve asitli içecekler vb.) ve saf olanlar (sattvik: mey-ve, sebze) gruplarına ayrılır. Hinduizm'de et yemeyen (şakahari) mezhep mensup-ları ve gruplar sadece sattvik türden yiye-ceklerle beslenirler. Diğer türden yiyecek-ler bütünüyle yasaktır. Bu yasaklamanın temel sebebi et türünden olanların ruh

YİYECEK

göçüyle ilişkilendirilmesi, bitkisel türden olanların şehveti arttırıcı niteliklere sahip olmasıdır. Et yiyen (mahşara) gruplar ise ölçülü olmak şartıyla her tür yiyecekte yiyebilmektedir. Budizm'de alkol, soğan, sarımsak, yeşil soğan ve pırasa şehvete yol açtığı gerekçesiyle yasaktır. Jainizm'de et, balık, yumurta, tereyağı, incir, soğan ve sarımsak benzer sebeple yasaklanmıştır. Sih dininde alkol haramdır.

BİBLİYOGRAFYA :

I. Grunfeld, *The Jewish Dietary Laws*, London 1972, s. 26-28; Suzan Alalu v.dğr., *Yahudilikte Kavram ve Değerler* (haz. Yusuf Altıntaş), İstanbul 2001, s. 130, 131, 132; Fatma Yüksel, *İslâm Hukuku ve Yahudi Hukukunda Helâl Haram Kavramları Açısından Gıdalar* (yüksek lisans tezi, 2003), MÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü; Sami Kılıç, *İlahî Dinlerde Yiyecek ve İçecekler*, Ankara 2011; Pars Esin, "Pişirmenin Evrimi", *TT*, sy. 5 (1984), s. 49; Ali Osman Kurt, "Yahudilikte Koşer", *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XIV/2, Sivas 2010, s. 104-109; *The New Jewish Encyclopedia* (ed. D. Bridger), New York 1976, s. 262; A. E. Crawley, "Food", *ERE*, V, 63, 64; Kürşat Demirci, "Haram", *DİA*, XVI, 98; a.m.f., "Hayvan", a.e., XVII, 81.



KÜRŞAT DEMİRCİ

YOGA

Bedensel hareketlerin kontrolü
ve meditasyon yardımıyla
kurtuluşa erme yolu.

Birtakım ilâhî bilgiler ve yetenekler kazandırarak kişiyi kurtuluşa ulaştırdığına inanılan yoga Hindu, Budist ve Çaynist / Jainist öğretilerinin en temel kavram ve tekniklerinden biridir. Hinduizm'de altı ortodoks düşünce / inanç akımından (astika) biri olarak görülen yoga, Budizm ve Jainizm'de daha dar bir kullanım çerçevesinde zihinsel meditasyon / yoğunlaşma için aracı bir metot kabul edilir. Yoga, Ortaçağ'larda İslâm tasavvufundaki bazı uygulamaları, modern zamanlarda popüler birtakım dinî hareketleri etkileyecek kadar güçlü bir kültürün oluşmasına katkıda bulunmuştur. Sanskrit literatüründe yoga yapana **yogi** / **yoginî** denilir. Yoga kelimesi "bağlamak, birleştirmek; öküze bukağı vurmak" anlamında Sanskritçe **yuj** kökünden gelir. Bugün Batı dillerinde meselâ İngilizce'de aynı kök "öküze bukağı takma" anlamında **yoke** kelimesinde hâlâ yaşamaktadır. Milâttan önce II. yüzyılda yoganın temel kaynağı olan *Yoga Sutra*'da ilk defa bu kelime "tanrı ile insanı birbirine bağlamak" anlamında soyut biçimde geçer. *Yoga Sutra*'dan önceki literatürde (Upanişadlar, Gita) kelime zihinsel

yoğunlaşma ve münzevilere ait bir durum bağlamında kullanılmaktaysa da klasik anlamına *Yoga Sutra* ile kavuşmuştur.

Bir yanıyla inanç ve felsefi özelliklere (mokşaya, kurtuluşa götüren yol, süreç), diğer yanıyla bedensel egzersizlere (ruhu kontrol için bedeni kontrol etme eylemi) sahip bir sistem olarak yoganın kökeni kesin şekilde bilinmemektedir. Mohenjo-Daro ve Harappa gibi prehistorik Hint kültürüne ait arkeolojik kazılarda bulunan mühür baskılarından yoga pozisyonuna benzer şekilde oturan figürlerin Yoga'nın Hindistan'da milâttan önce 3000'lere, henüz Hinduizm'in teşekkül etmediği dönemlere kadar çıktığını düşünen araştırmacılar varsa da bunun aksini ileri süren çok sayıda bilim adamı mevcuttur. Bununla birlikte Sramana adıyla bilinen gezici münzevilerin tecrübe ettiği zihinsel ve ruhsal bazı psikolojik fenomenlerin (tapas) yoganın meydana gelişine kaynaklık ettiği şeklinde genel bir kabul vardır. Muhtemelen Budizm'in ortaya çıkışından (m.ö. VI. yüzyıl civarı) önce Hindistan'da sistemiz bir yoga icra ediliyordu. Budizm ve Jainizm'in zuhurundan itibaren yogayı aydınlanma sürecinde meditasyon aracı olarak görmesi ve bir sisteme kavuşturması Hinduizm'i de bu doğrultuda etkilemiştir. Fakat günümüzde bilindiği anlamıyla yoga daha çok Hinduizm içerisinde gelişip yayılmıştır.

Hindu yogasının tarihsel gelişiminde milâttan önce II. yüzyıl ile milâttan sonra V. yüzyıl arasındaki süreci kapsayan Maurya ve Gupta dönemleri önemlidir. Patanjali'nin *Yoga Sutra*'sı bu evrede yazılmıştır. Aynı dönem ait *Bhagat Gita* da yogayla ilgili geniş bilgi içerir. Yine aynı devirde *Tattvarthasutra* adıyla bilinen Jain metni yogayı Jainizm açısından yorumlar. Gupta döneminde ortaya çıkan Budist Yoga-cara hareketi de yoga kültürünün gelişmesine katkıda bulunmuştur. Kökeni milâttan sonra VI. yüzyıla kadar çıkan, esas gelişimini XII-XV. yüzyıllar arasında tamamlayan Bakti Hindu hareketi yoga felsefesinin Hinduizm'in içerisinde kökleşmesini sağlamıştır. XV. yüzyılda daha çok felsefi bir ekol olarak görülen yoga sistemine, Hatha Yoga adıyla bilinen ve bugün oldukça popüler duruma gelen bedensel hareketlerin kontrolüyle kurtuluşa ulaşma eğilimi dahil olunca modern yoga anlayışı son şeklini almıştır. XX. yüzyılın başından itibaren daha çok Hatha Yoga, Hindu yogasını temsil eder hale gelmiştir. Bugün Hindistan'da ve dünyanın çeşitli ülkelerinde özellikle yaygın olan Hatha Yoga'dır.

Yogayı aydınlanma ve kurtuluş sürecinde zihnin mutlak uyanıklığına katkı yapan zihinsel ve bedensel bir eylem diye yorumlayan Budist ve Jainist yaklaşımlar bir yana, daha sistemli ve popüler hale geldiği Hinduizm içerisinde yoga özellikle düalist bir Hindu felsefesi olan Samkhya ekolü mensuplarınca uygulanmaktadır. Bunun dışındaki Hindu ekollerinde icra edilen yoga daha sistemiz olup folk yogasının etkisi altında gelişmiş arkaik uygulamaları esas alır. *Yoga Sutra*'ya göre yoga pratiği sekiz basamaktan meydana gelir. Her şeyden önce yoga kişinin bedensel, zihinsel, ruhsal faaliyetlerini dengelemeyi, kontrol altına almayı ve kurtuluşa (mokşa) yönlendirmeyi amaçlar. Beden kontrolünden başlayan, ruh ve zihin kontrolüne kadar uzanan sürecin sonucunda "samadhi" denilen bir dinginlik durumuna ulaşılır. Samadhiye eren zihin "prasada" adı verilen mutlak mutluluk halinde kurtuluşa bir adım daha yaklaşır. Bu süreç kişiye doğa üstü yetenekler kazandırır. Kişiyi bu noktaya ulaştıracak sekiz basamaktan ilk ikisi hazzırılık basamakları kabul edilen "yama" (öldürmemek, yalan söylemekten kaçınmak, hirsızlık ve zinadan uzak durmak, dünya malına tahammül etmemek) ve "niyama"dır (dinin emirlerini yerine getirmek, düzenli ibadet ve kutsal metinleri okuma alışkanlığı kazanmak, bedeni temiz tutmak). Üçüncü sırada bedenin kontrol altına alınmasına yönelik "asana"lar (rahat ve kolay oturuş biçimleri) gelir. Zihnin sükûnete kavuşması ve gizli güçlerin elde edilmesi konusunda faydalı ve etkin bir egzersiz olarak görülen "pranayama" (nefes kontrolü) dördüncü basamaktır. Nefes alıp vermeyi düzenleme-



Buda'yı
yoga
yaparken
tasvir eden
Ming
dönemine ait
bir heykel
(Çin Ulusal
Müzesi,
Envanter,
nr. 14.5)