



GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Temel Yoga Felsefesi

1. ders

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Neden? Nasıl?

Ben kimim/neyim?

Yaşam nedir?

Ölüm nedir?

Acı var mı? Neden var?

Yaşamın anlamı nedir?

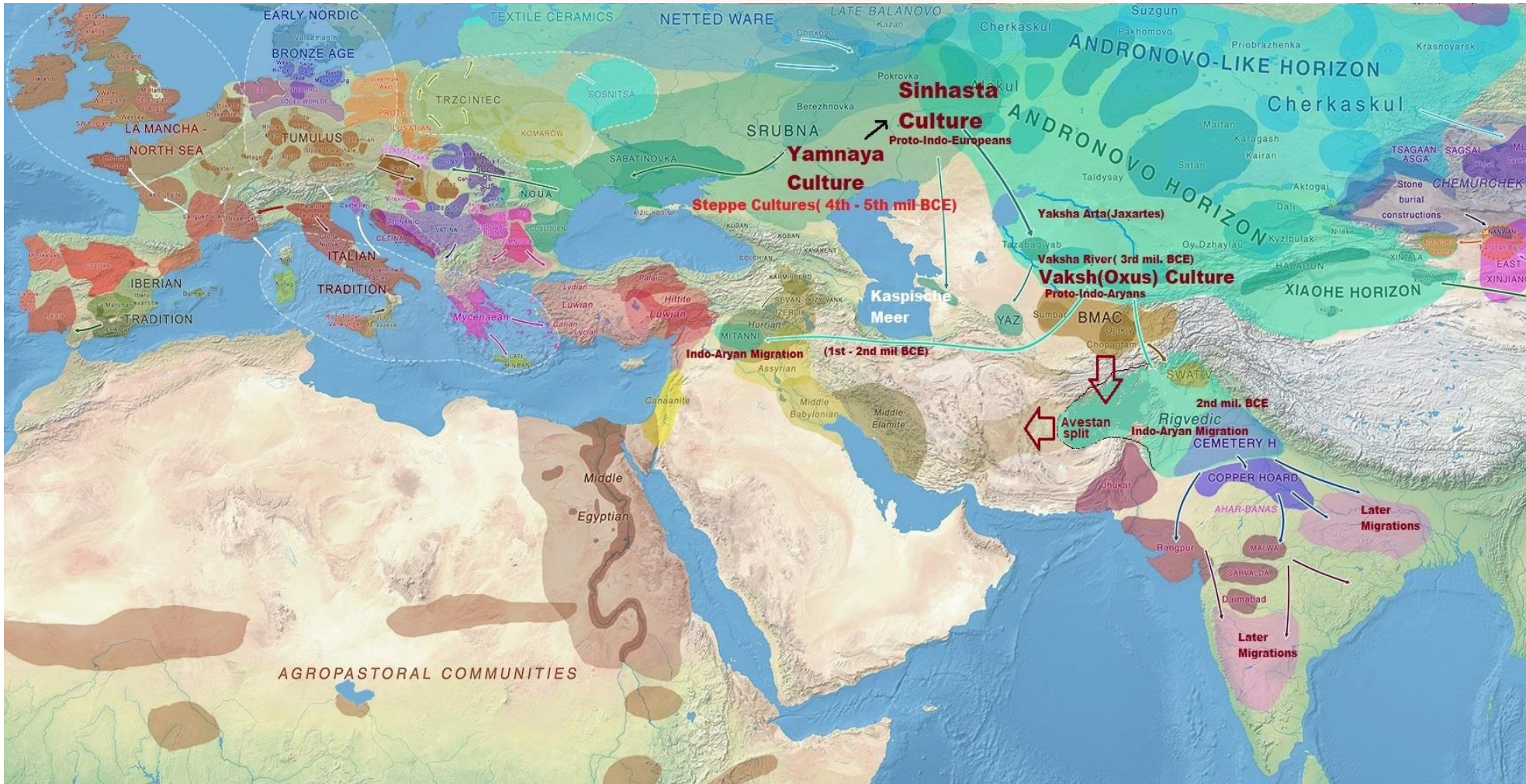
Sen kimsin?

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Coğrafi ve tarihsel etkileşimler



Coğrafi ve tarihsel etkileşimler



Hint Felsefesi Yaklaşımları

Nyāya – Mantık, sistematik, bilgi felsefesi, epistemoloji

Vaiśeṣika – Kozmoloji, evren bilim, atom

Sāṅkhya – Sayı, liste, sıralama

Yoga – Teklik, tamlık, bütünlük

Mīmāṃsa – Sorgulama, Vedik metinler üzerinden

Vedānta – Nihai bilgi, Mutlak, Benlik, değişmezlik

Üzerinde duracağımız temel metinler

Yoga Sutralar

Haṭha Yoga Pradīpikā

Bhagavad Gītā

Veda'lar / Upaniṣadlar

YOGA OKULU

Yoga nedir?

Yoga Sutralar

Veda'lar

Bhagavad Gītā



GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar

Patanjali Maharşı (M.Ö. 200 – MS. 400 arası?)

Yoga'nın tanımını veriyor

Yoga'ya giden yolu aktarıyor

Yoga yolundaki engelleri anlatıyor

Yoga yolunda ilerledikçe karşılaşılabilecek yetileri aktarıyor

Yoga ile nihai özgürlüğü vaat ediyor



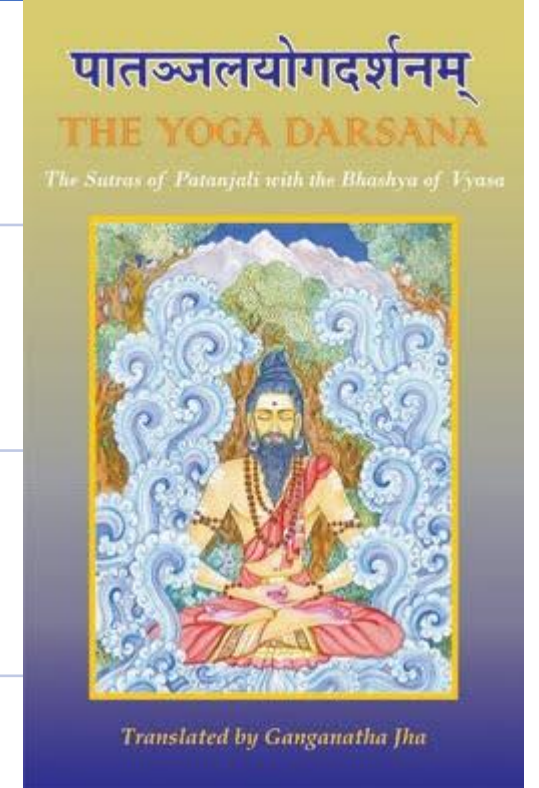
Yoga Sutralar

Samādhī Pāda

Sādhana Pāda

Vibhūti Pāda

Kaivalya Pāda



Yoga Sutralar 1.1

Atha yogānuśāsanam

O halde, Şimdi Yoga üzerine açıklama başlasın.

Atha – Şimdi, o halde...

Yoga –

Anu – İřaret etmek, göstermek

Śāsanam – Öğreti, yönerge, açıklama...

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.2

Yogaścittavŗttinirodhaḥ

Yoga, zihinsel alandaki işlevlerin dindirilmesidir.

Yoga –

Çitta –Zihinsel alan (zihin, zeka, ayrıksı benlik birlikteliği)

Vŗitti – Dalga, model, desen, kalıp, hareket

Nirodhaḥ – Durdurma, engelleme, sonlandırma

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Zihnin 5 Hali/Modu

Kşipta – Çok hareketli

Mudha – Donuk, ağır

Vikşipta – Biraz odaklı, biraz dağınık

Ekāgra – Tek nokta odaklı

Nirodha – Dalgasız, tamamen kontrol altında

Yoga Sutralar 1.3

Tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

İşte o zaman, (bakan) kişi kendi gerçek öz doğasında ikamet eder (yerleşir).

Tada – O zaman, öyleyse, o halde

Draṣṭuḥ - Gözlemci, gören, izleyen

Svarūpe – Kişinin gerçek (öz) doğası

Avasthānam – Yerleşme, sonsuz, daimi, kalıcı, soğrulma

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.4

Vṛttisārūpyamitaratra

Aksi halde, kendisini zihinsel alanın işlevleriyle (hareketleriyle) özdeşleştirir, bir (eş) tutar.

Vṛtti – Dalga, model, desen, kalıp, hareket

Sārūpyam – Özdeşleştirme, içselleştirme

İtaratra – Aksi halde, diğer zamanlarda

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Sutra 1-4 üzerine

Atha yogānuśāsanam

O halde, şimdi Yoga üzerine açıklama başlasın (1.1).

Yogaścittavṛttinirodhaḥ

Yoga, zihinsel alandaki işlevlerin dindirilmesidir (1.2).

Tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam

İşte o zaman, (bakan) kişi kendi gerçek öz doğasında ikamet eder (yerleşir) (1.3).

Vṛttisārūpyamitaratra

Aksi halde, kendisini zihinsel alanın işlevleriyle (hareketleriyle) özdeşleştirir, bir (eş) tutar (1.4).

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU