

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Temel Yoga Felsefesi

2. 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



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

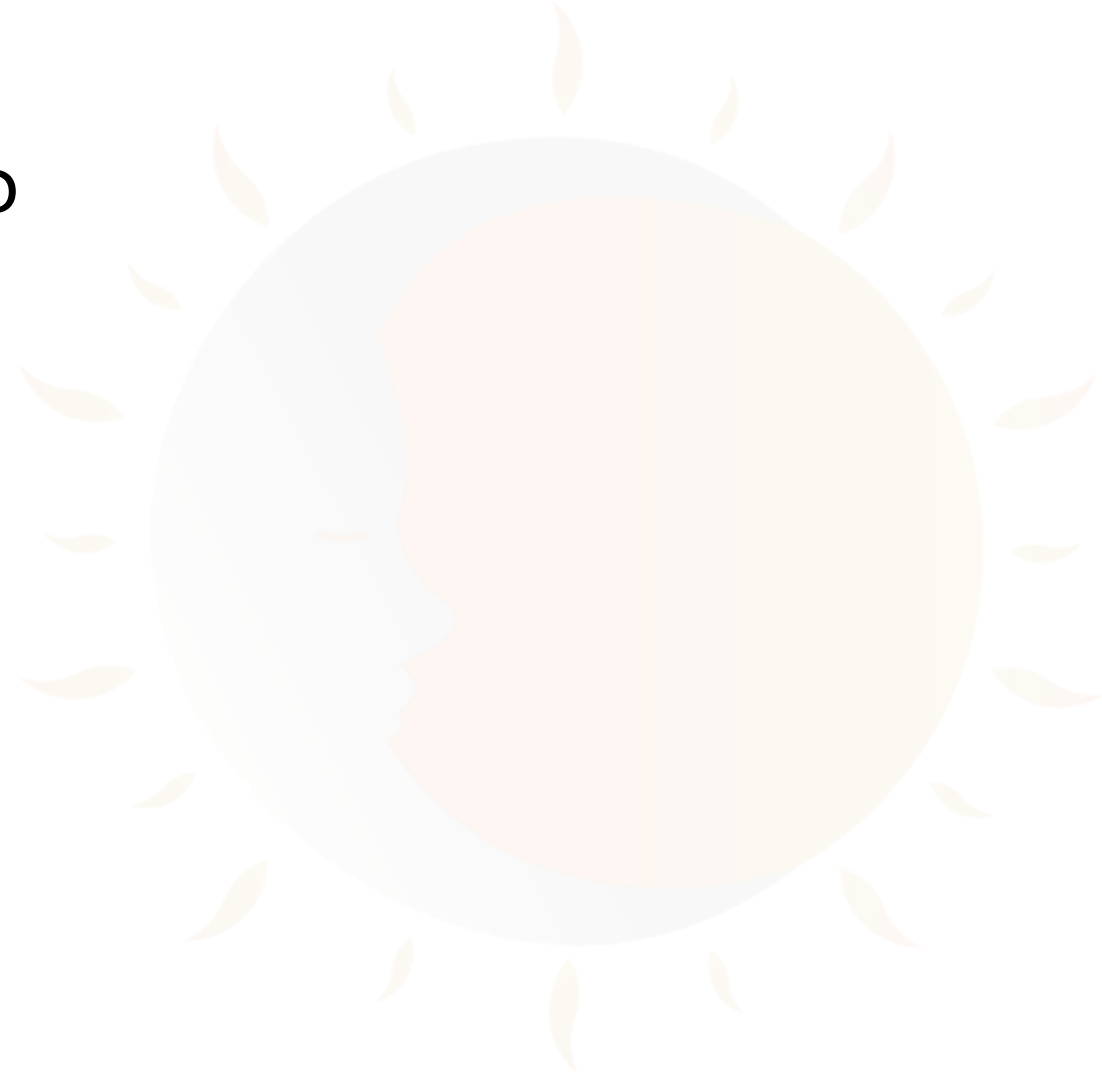
YOGA OKULU

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



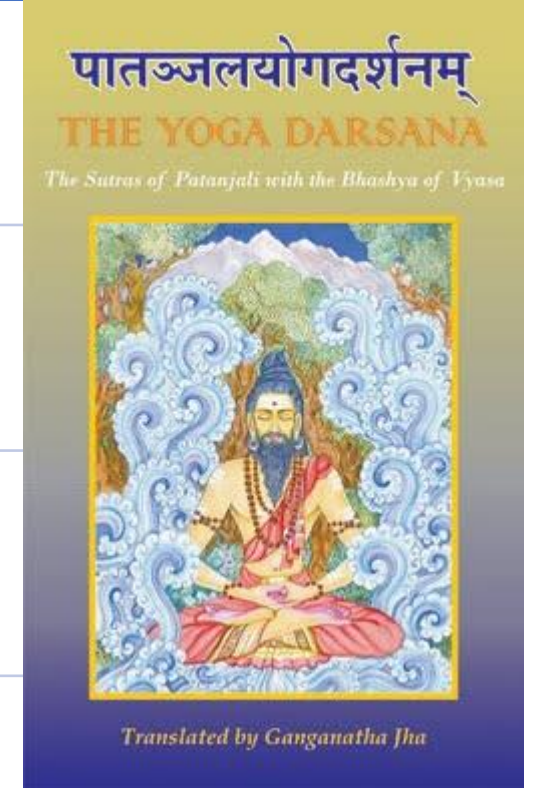
Yoga Sutralar

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

Zihn'in 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

Yoga Sutralar 1.5.

Vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kliṣṭākliṣṭāḥ

Zihinsel alanın işlevleri beş biçimdedir, kimisi acı doludur kimisi ise acıdan uzak.

Vṛttayaḥ - Dalga, işlev, model, desen, kalıp, hareket (çoğul)

Pañcatayyaḥ - Beş bölüm, kategori, grup

Kliṣṭā – Acı, ızdırap ve zarar veren

Akliṣṭāḥ - Acı, ızdırap ve zarar vermeyen

Yoga Sutralar 1.6.

Pramāṇaviparyayavikalpanidrāsmṛtayaḥ

Doğru bilgi, yanlış bilgi, sözel yanılsama, derin uyku ve hafıza.

Pramāṇa – Doğru bilgi

Viparyaya – Yanlış bilgi

Vikalpa – Hayal, düş, imgelem

Nidrā - Uyku

Smṛtayaḥ - Hafıza, bellek

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.7.

Pratyakṣānumāṅamāḥ pramāṇāni

Doğrudan (dolaysız) algılama, çıkarsama, kutsal metinlerin beyanı doğru bilginin araçlarıdır.

Pratyakṣa – Duyular aracılığıyla algılama

Anumāna – Sonuç çıkarma, çıkarım

Āgamāḥ – Yazıtlardan, kutsal metinlerden aktarım

Pramāṇāni – Bilginin kaynağı, kanıt

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.8.

Viparyayo mithyājñānamatadrūpapraṭiṣṭham

Yanlış bilgi (ilgili nesne) ile ilişkisi olmayan yanlış algıdan kaynaklanır.

Viparyayaḥ - Yanlış kavrayış, ayırt edememe

Mithya – Yanlış, doğru/gerçek olmayan

Jñāna - Bilgi

Atad – Gerçek olmayan

Rūpa - Biçim

Pratiṣṭham - Yerleşmek

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Beş Katmanlı Yanılsama (Acının kaynakları/nedenleri)

Avidyā - Cehalet

Asmitā – Ayrıksı benlik yanılsaması

Rāga – Arzu, çekme, tutunma

Dveṣa – Tiksinme, itme, hoşlanmama

Abhiniveśā – Yaşama tutunma (ölüm korkusu)

Yoga Sutralar 1.9.

Śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpaḥ

Sözel yanılsama kelimelerle ifade edilen ancak karşılığında bir nesne olmayan bilgidir.

Śabda – Söz, sözel

Jñāna – Bilgi

Anupātī – Sırayla takip etmek

Vastu – Somut nesne

Śūnyaḥ – Mahrum kalma, yoksun olma

Vikalpaḥ - Sembolik dil, kavramsallaştırma, yanılsama

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.10.

Abhāvapratyayāmbanā vṛttirnidrā

Derin uyku, nesnesi olmayan bir işlevidir.

Abhāva – Olmayan, bulunmayan

Pratyaya – Neden, kanaat, görüş, bilişsel düzeyde algılama

Āmbanā – Destek, temel

Vṛtti –

Nidrā – Uyku, derin uyku

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.11.

Anubhūtavīṣayāsampramoṣaḥ smṛtiḥ

Hafıza, algılanmış duyu nesnelерinin (zihinsel alandan) kaybolmamasıdır.

Anubhūta – Deneyimlemek

Viṣayā – Duyu nesneleri

Asampramoṣaḥ - Silmemek, gitmesine izin vermemek

Smṛtiḥ - Hafıza, bellek

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.12

Abhyāsavairāgyābhyām tannirodhaḥ

Çalışma/Uygulama ve Tutunmama/Bağlanmama sonucunda (zihinsel alanın işlevleri) dindirilebilir.

Abhyāsa – Düzenli, adanmış, uzun süreli çalışma

Vairāgyābhyām – Tutunmama, bağlanmama, feragat ile

Tat – O, onlar

Nirodhaḥ - Durdurma, engelleme, kontrol altına alma

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.13

Tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ

Çalışma/Uygulama sessizliğe, sakinliğe doğru bir çabadır.

Tatra – Bunlar arasından

Sthitau – Azim, kararlılık, sabitlenme

Yatnaḥ - Çaba, efor

Abhyāsa -

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.14

Sa tu dīrghakālanairantaryasatkārāsevito dṛḍhabhūmiḥ

Bu (Uygulama/Çalışma) ancak ve ancak uzun bir süre, hiç kesintiye uğramadan ve doğru adanma gösterilirse güçlü bir temelde inşa edilir.

Saḥ - Bu, o

Tu – Ancak

Dīrgha – Uzun süre

Kāla – Zaman

Nairantarya – Kesintisiz, aralıksız

Satkārā – Derin saygı, adanma

Āsevitaḥ - Tekrarlı uygulama

Dṛḍha – Kararlılıkla, güçlü bir biçimde

Bhūmiḥ - İnşa etme, dayanak/temel haline gelme

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 1.15

Dr̥ṣṭānuśravikaviṣayavitr̥ṣṇasya vaśīkārasam̐jñā vairāgyam

Tutunmama/bağlanmama ne algı düzeyinde, ne de aktarılan, yazıtlarda geçen herhangi bir duyu nesnesi bağlamında açıklık, istek duymama halidir.

Dr̥ṣṭā – Görünen, algılanan

Anuśravika – Hakkında duyulan, aktarılan (Vedik metinlerden aktarılan)

Viṣaya – Duyu nesneleri

Vitr̥ṣṇasya – Arzudan azade

Vaśīkāra – Kontrol altına alma

Sam̐jñā – Farkındalık

Vairāgyam – Tutunmama, bağlanmama

Yoga Sutralar 2.1

Tapahsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

Öz-disiplin, Çalışma ve Tanrı'ya Teslimiyet Yoga'nın Aktif, Eylem içeren hazırlığını oluşturur.

Tapah - Çile, riyazet, nefis terbiyesi

Svādhyāya – Kendi kendine çalışma

İşvara – Tanrı, Mutlak olanın temsili

Praṇidhānāni – Boyun eğme, kabul etme, teslimiyet

Kriyā – Eylem

Yogaḥ -

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU