



Temel Yoga Felsefesi

4. ders

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Özet

Yoga'nın tanımı

Yoga'nın önündeki engeller

Zihnin 5 Hali

Kşipta, Mudha, Vikşipta, Ekāgra ve Nirodha

Acının kaynakları (5 katmanlı yanılsama)

Avidyā, Asmitā, Rāga, Dveṣa ve Abhiniveśāḥ

Abhyāsa ve Vairāgya

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Özet

Eylem üzerinden Yoga

Tapas, Svādhyāya ve Īşvarapraṇidhānā

Karma Yasası

3 Karma Türü

Sañçita, Prārabdha ve Āgāmī

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.28

Yogāṅgānuṣṭhānādaśuddhikṣaye jñānadīptirāvivekakhyāteḥ

Yoga'nın uzuvlarının uygulanması ile kirler, pürüzler arınır ve bilginin ışığı parlar. Ayırt etme yetisinin parlaması bunların nihayetidir.

Yoga –

Aṅga – Uzuv

Anuṣṭhānād – Uygulama aracılığıyla

Aśuddhi – Kirli, saf olmayan

Kṣaye – Ortadan kaldırmak, yok etmek

Jñāna – Bilgi

Dīptiḥ - Işık, aydınlık

Viveka khyāteḥ– Ayırt etme yetisinin en saf hali

Yoga Sutralar 2.29

Yamanyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo 'ṣṭāv aṅgāni

Yama (kişinin yapmaması gereken ilkeler), Niyama (kişinin kendi ile ilgili yapması gereken ilkeler), Āsana (Poz, Oturuş), Prāṇāyāma (Nefes Kontrolü), Pratyāhāra (Duyuların Soyutlanması), Dhāraṇā (Odaklanma), Dhyāna (Yoğunlaşma, meditasyon) ve Samādhi (Meditasyonun Nihayeti) sekiz uzuvdur.

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga'nın Sekiz Uzvu (Basamağı) (3-8)

Fiziksel beden üzerinden yapılan alışmalar – Āsana (3)

Nefes üzerinden yapılan alışmalar – Prānāyāma (4)

Duyuların kontrolü üzerine alışmalar – Pratyāhāra (5)

Konsantrasyon, kesintili ve abalı – Dhāranā (6)

Odaklanma, kesintisiz ve abasız – Dhyāna (7)

Teklik, birlik, bütünlük, derin meditasyon – Samādhi (8)

Yoga'nın Sekiz Uzvu (Basamağı) (1-2)

Yama (Toplumsal kurallar) (1)

Ahiṃsā

Satya

Asteya

Brahmacarya

Aparigrahāḥ

Niyama (Kişisel kurallar) (2)

Śauca

Santoşa

Tapah

Svādhyāya

Īśvarapraṇidhānāni

Yoga Sutralar 2.30

Ahiṃsāsatyāsteyābrahmacaryāparigrahā yamāḥ

Yama, kişinin yapmaması gereken ilkelerden, zarar vermemek, doğruyu söylemek, çalmamak, cinsel enerji kontrolü ve aç gözlülükten imtina etmekten oluşur.

Ahiṃsā –Şiddetsizlik

Satyā – Doğruluk, doğru söylemek

Asteya – Dürüstlük, kendisinin olmayanı almamak

Brahmacarya – Cinsel perhiz

Aparigrahāḥ - Aç gözlü olmamak

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.31

Jātideśakālasamayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratam

Büyük yeminlerdir, her aşamada sınıf, mekan, zaman ve herhangi bir durum, fark göz etmeksizin koşulsuz uygulanmalıdır.

Jāti – Toplumsal sınıf

Deśa – Yer, ülke, coğrafya

Kāla – Zaman

Samayā – Durum, koşul

Anavacchinnāḥ - Koşulsuz, sınırsız

Sārva – Tüm, bütün

Bhaumāḥ - Dünyada herhangi bir yer

Maha - Büyük

Vratam – Yemin, ant

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.32

Śaucasantoṣatapaḥsvādhyāyesvarapraṇidhānāni niyamāḥ

Kişisel uygulanması gereken ilkeler; arınma/temizlik, hoşnutluk, nefis terbiyesi, çalışma ve Tanrı'ya adanma/teslimiyet.

Śauca - Temizlik

Santoṣa – Hoşnutluk, memnuniyet

Tapaḥ - Nefs terbiyesi, çile, riyazet

Svādhyāya – Çalışma (yazıtları, metinleri)

Íśvara – Tanrı, Mutlak

Praṇidhānāni – Teslimiyet, boyun eğme, adanma

Niyamāḥ -

Yoga Sutralar 2.33

Vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam

Olumsuz düşünceler yoğunlaştığında kişi karşıt şekilde düşünmeyi geliştirmelidir.

Vitarkā – Olumsuz düşünceler, arzular

Bādhane – Rahatsız edici

Pratipakṣa – Karşıt, aksi yönde

Bhāvanam – Yetiştirme, geliştirme

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.34

Vitarkā hiṃsādayaḥ kṛtakāritānumoditā lobhakrodhamohapūrvakā mṛdumadhyādhimātrā duḥkhājñānānantaphalā iti pratipakṣabhāvanam

Olumsuz düşünceler öldürmek (zarar vermek) gibidir. (Tüm bunlar) yapılmış, yapılmaya zorunlu bırakılmış ya da yapılması onaylanmış olabilir; açgözlülük, öfke, yanılğı içerisinde yapılmaya meyletmiş, düşük, orta ya da yoğun oranda uygulanmış olabilir. Her ne olursa olsun her zaman meyvesi acı ve cehalet olacaktır. İşte karşıtını düşünmeye çalışan kişi böyle der.

Vitarkā – Olumsuz düşünceler

Hiṃsā – Şiddet

Ādayaḥ - vb.

Kṛta – Gerçekleştirme

Kārita – Neden olma

Anumoditāḥ – Onaylama, izin verme

Lobha – Açgözlülük

Krodha – Öfke

Moha - Yanılsama, kafa karışıklığı

Pratipakṣa – Karşıt, aksi yönde

Pūrvakāḥ - Bir şeyi takip eden, önce/sonra

Mṛdu – Hafif, az

Madhyā – Orta şiddette

Adhimātrā – Yoğun, şiddetli

Duḥkhā - Acı

Ajñānā – Cehalet, bilgisizlik

Ananta - Sonsuz

Phalāḥ - Sonuç, meyve

İti – Böylelikle, bu nedenle

Bhāvanam – Yetiştirme, geliştirme

Yoga Sutralar 2.35

Ahimsāpratiṣṭhāyām tatsannidhau vairatyāgaḥ

Ahimsa (şiddetsizlik, incitmemek) ilkesinde köklenmiş kişinin yanına asla haset, kötülük uğramaz.

Ahimsā –

Pratiṣṭhāyām – Köklenme, yerleşme (sağlam bir biçimde)

Tat – O, onun

Sannidhau – Mevcudiyet, varlık

Vaira – Düşmanlık, husumet

Tyāgaḥ - Teslim olma, bırakma

Yoga Sutralar 2.36

Satyapra \u0131 ṣṭhāyām kriyāphalāśrayatvam

Satya (doğru söylemek) ilkesinde köklenmiş kişinin her eylemi meyve verir.

Satya – Hakikat, gerçeklik, doğruluk

Pratiṣṭhāyām - Köklenme, yerleşme (sağlam bir biçimde)

Kriyā – Eylem

Phala – Meyve, sonuç

Āśrayatvam – Temel, destek olma

Yoga Sutralar 2.37

Asteyapra $\text{t}\text{i}\text{ṣ}\text{ṭh}\text{āy}\text{ā}\text{m}$ sarvaratnopasthānam

Asteya (çalmamak) ilkesinde köklenmiş tüm mücevherler, zenginlikler gelir.

Asteya – Kendisinin olmayanı almamak, çalmamak

Pra $\text{t}\text{i}\text{ṣ}\text{ṭh}\text{āy}\text{ā}\text{m}$ -

Sarva – Tüm, bütün

Ratno – Mücevher, hazine

Upasthānam – Yaklaşma, kendini sunma, yakınlık

Yoga Sutralar 2.38

Brahmacaryapra \u0131 ṡṡhāyām vīryalābhaḥ

Cinsel enerji kontrolü yašam enerjisi, can kazandırır.

Brahmacarya – Cinsel perhiz

Pra \u0131 ṡṡhāyām –

Vīrya – G, kudret, enerji

Lābhaḥ - Kazanma, elde etme

GNEš & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.39

Aparigrahasthairye janmakathantāsambodhah

Açgözlülükten kaçınmak, tüm doğumları üzerinde nerede ve nasıl olduğu bilgisini getirir.

Aparigraha - Açgözlü olmamak, sahip olma isteğinden azade olma

Sthairye – Azim, kararlılık, sabitlik

Janma – Doğum

Kathantā – Nerede ve nasıl

Sambodhah – Tüm, bütün bilgi

Yoga Sutralar 2.40

Śaucātsvāṅgajugupsā parairasaṃsargaḥ

Arınma/temizlik (Śaucā) kişide kendi bedenine ve diğer bedenlere karşı tutunmama yaklaşımını geliştirir.

Śaucāt – Temizlik sayesinde

Svāṅga – Kişinin kendi bedeni

Jugupsā – İlgi duymama, hoşlanmama, beğenmeme, tutunmama

Paraiḥ - Diğerlerine karşı

Asaṃsargaḥ - İlişki ya da bağlanmanın kesilmesi

Yoga Sutralar 2.41

Sattvaśuddhisaumanasyaikāgryendriyajayātmadarśanayogyatvāni ca

Zihinde arınmanın/saflık (Śaucā) arttıkça (Sattva arttıkça) kişide neşe, odaklanma, duyuları kontrol etme, Bilinci idrak edebilme yetisi gelişir.

Sattva – Saf, dengeli nitelik

Śuddhi – Arınma

Saumanasya – Neşeli, keyifli

Ekāgrya – Tek nokta odaklılık

Indriya – Duyu

Jaya – Kontrol, hakim olma, zafer kazanma

Ātma – Kendilik, Benlik

Darśana – Görüş, yaklaşım

Yogyatvāni – Nitelik, uygunluk

Ca - Ve

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.42

Santoṣādanuttamaḥsukhalābhaḥ

Hoşnutluktan (Santoşa) koşulsuz bir mutluluk doğar.

Santoṣāt - Hoşnutluktan

Anuttamaḥ - Eşsiz, en yüksek düzeyde

Sukha – Mutluluk, keyif, neşe

Lābhaḥ - Ulaşmak, erişmek, elde etmek

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.43

Kāyendriyasiddhiraśuddhikṣayāttapasah

Nefs terbiyesi (çile) (Tapas) ile kişinin kirleri, pürüzleri arınır ve hem bedene hem de duyulara dair özel, gizil güçler gelişir.

Kāya – Fiziksel beden

Indriya – Duyu

Siddhi – Yetkinlik, ustalık, olgunluk, mükemmeliyet

Aśuddhi – Kir, pürüz

Kṣayāt – Ortadan kaldırmak

Tapasah - Nefs terbiyesi ile, çile ile, sadelik ile

Yoga Sutralar 2.44

Svādhyāyādiṣṭadevatāsamprayogaḥ

Çalışmanın sonucunda aranılan İlah ile birlik gerçekleşir.

Svādhyāyāt – Çalışma, yazıtların çalışılması, öz-farkındalığın gelişmesi

Iṣṭa – Arzu edilen, tercih edilen

Devatā – İlah, Tanrı, Yüce ile

Samprayogaḥ - Birlik, birliktelik, bağlantı

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.45

Samādhisiddhirīśvarapraṇidhānāt

Tanrı'ya adanma/teslimiyet sonucuna Samadhi'ye ulaşılır.

Samādhi – Birlik, teklik hali

Siddhiḥ – Yetkinlik, olgunluk, ustalık, mükemmeliyet

Īśvara – Tanrı, Mutlak

Praṇidhānāt – Teslimiyet sayesinde, kendini adama ile

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.46

Sthirasukhamāsanam

Asana (Poz, oturuş) sabit ve rahat olmalıdır.

Sthira – Sabit

Sukham - Rahat

Āsanam – Duruş, poz, oturuş

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.47

Prayatnaśaithilyānantasamāpattibhyām

Çabayı bıraktıktan sonra, sonsuz üzerine meditasyon başlar.

Prayatna – Çaba, efor

Śaithilyā – Rahatlık, genişlik

Ananta – Sonsuz

Samāpattibhyām – Düşüncelerin dönüştürülmesi, dalış, zihnin soğrulması, meditasyon

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.48

Tato dvandvānabhighātaḥ

Bundan sonra artık, ikilikler tarafından kişi sarsılmaz, dalgalanmaz.

Tataḥ - Sonuç olarak, bundan sonra

Dvandvā – İkilik, karşıtlık

Anabhighātaḥ - Sarsılmazlık, etkilenmemek

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.49

Tasminsati śvāsapraśvāsayorgativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

Bundan sonra, Prāṇāyāma başlar. Nefes alış ve veriş üzerinde kontrol sahibi olmaktır.

Tasmin – O, onun üzerinde

Sati – Kazanma, ulaşma, erişme

Śvāsa – Nefes alma

Praśvāsayoḥ - Nefes verme

Gati – Hareket

Vicchedaḥ - Düzenleme, kontrol etme, ara verme

Prāṇāyāmaḥ - Nefes kontrolü

Yoga Sutralar 2.50

Bāhyābhyantarastambhavṛttiḥdeśakālasaṅkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrghasūkṣmaḥ

Dışsal, içsel, sabit işlevler gösterir. Zaman, mekan, niceliğe bağlı olarak (nefes) genişlemiş ve daha incelikli bir hale (daha uzun ya da daha kısa) gelmiş olabilir.

Bāhya – Dışsal

Ābhyantara – İçsel

Stambha – Kontrollü, kendine hakim, sade, sakin

Vṛttiḥ - Dalga, hareket

Deśa – Yer

Kāla – Zaman

Saṅkhyābhiḥ - Sayı

Paridr̥ṣṭaḥ - Kendini gösterme, ortaya çıkma

Dīrgha – Uzun, uzatılmış

Sūkṣmaḥ - Latif, incelikli

Yoga Sutralar 2.51

Bāhyābhyantaravişayākṣepī caturthaḥ

Dördüncü tür (Prāṇāyāma) ise dışsal ve içsel alanın sınırlarının ötesine geçer.

Bāhya – Dışsal

Ābhyantara – İçsel

Vişayā – Alan

Ākṣepī – Ötesine geçmek

Caturthaḥ - Dördüncü

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.52

Tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam

İşte o zaman, iç ışığı örten perde ortadan kalkar.

Tataḥ - O zaman, bu durumda

Kṣīyate – Zayıflama, ortadan kalkma

Prakāśa – Işık, aydınlık

Āvaraṇam – Örtü, perde, kabuk

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.53

Dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ
Zihin artık odaklanmaya hazır bir haldedir.

Dhāraṇāsu – Odaklanma için

Ca – Ve

Yogyatā – Uygunluk, yeterlilik

Manasaḥ - Zihin

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar 2.54

Svavişayāsamprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṇām pratyāhāraḥ

Duyuların soyutlanması, duyu organlarının içeriye çekilmesidir ve duyu organlarının ilgili dışsal nesnelere artık yönelmemesidir, bu durumda zihin doğal haline geri gelir.

Sva –Kendi

Vişaya – Duyu nesneleri

Asamprayoge – İlişkide olmama

Cittasya – Zihnin

Svarūpa – Doğal hal, kendi biçimi

Anukāra – Taklit, öykünme, benzemeye çalışma

Iva – Sözde, -miş gibi

Indriyāṇām - Duyuların, duyulara ait

Pratyāhāraḥ - Geri çekme, geri alma, çekilme

Yoga Sutralar 2.55

Tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām

İşte o zaman duyular üzerine tam (en yüksek) kontrol gerçekleşir.

Tataḥ - Böylece, o zaman

Paramā – En yüksek

Vaśyata – Kontrol, hakimiyet

Indriyāṇām - Duyuların

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Yoga Sutralar üzerinden kısaca...

Derinleşmiş, yetkin öğrenci için meditasyon

Meditasyon (yapamayan/olamayan) öğrenci için hazırlık olarak yapılacak eylemler (Tapas, Svādhyāya ve Īśvarapraṇidhānā)

Hazırlık eylemleri de olmuyorsa 8 uzumlu Yoga

Nihayet; zihinsel alanın kontrolü