

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Temel Yoga Felsefesi

5. 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

Derinleşmiş, yetkin öğrenci için meditasyon

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

Hazırlık eylemleri de olmuyorsa 8 uzuvlu Yoga  
(Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi)

Nihayet; zihinsel alanın kontrolü

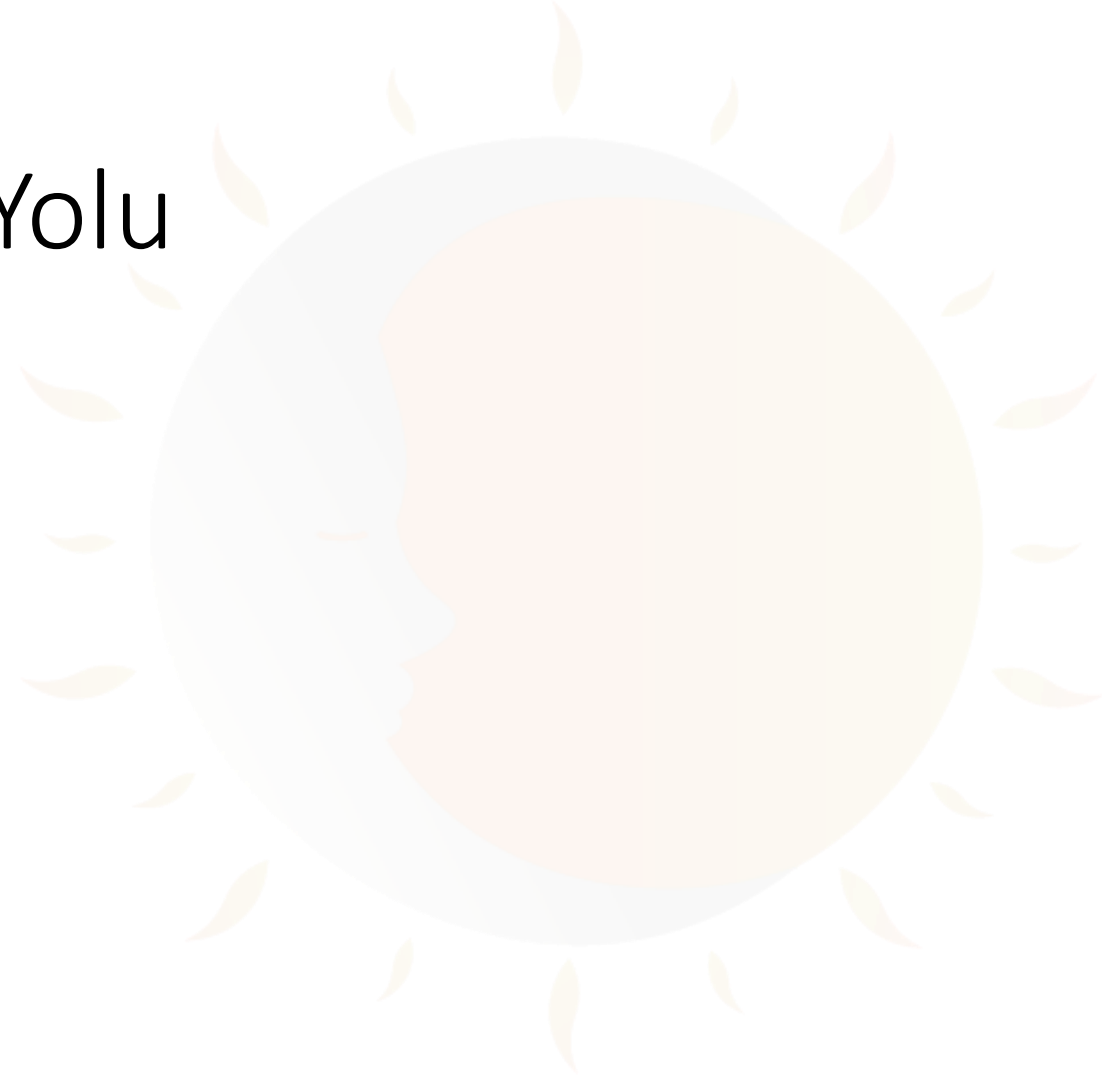
# Yoga'nın 4 Yolu

Rāja Yoga

Karma Yoga

Bhakti Yoga

Jñāna Yoga



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Rāja Yoga

- Kral, hükümdar, hakim olma, zihin kontrolü
- Yoga Darśana (Patanjali - Yoga Sutralar)
- Adanmışlık, disiplin, sistematik çalışma

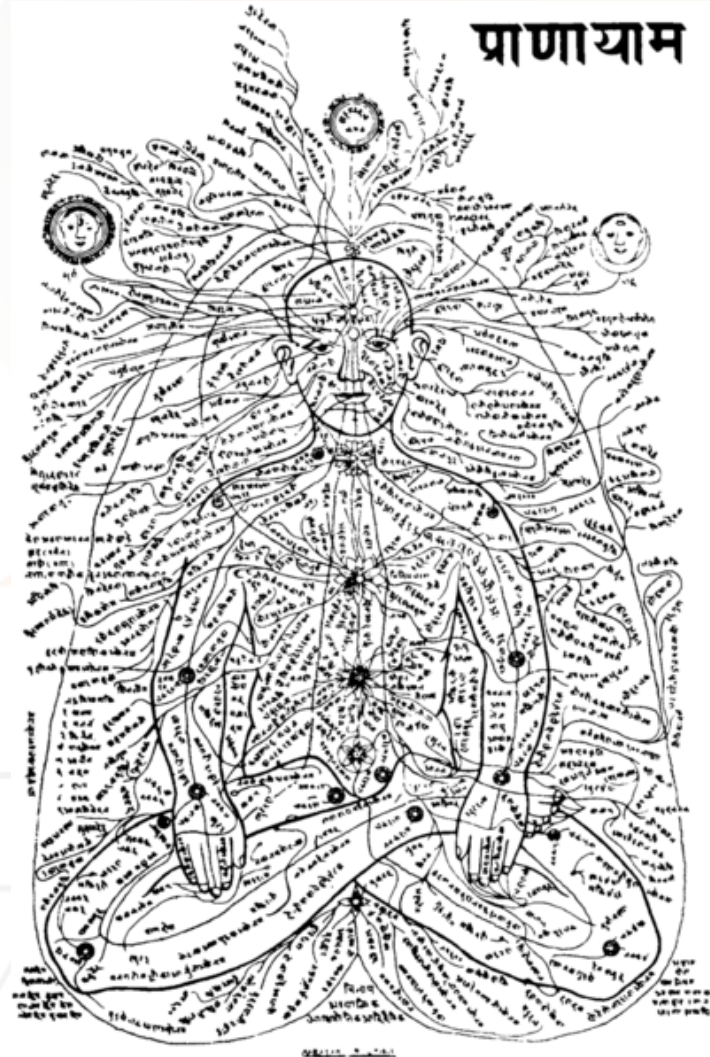
GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Haþha Yoga

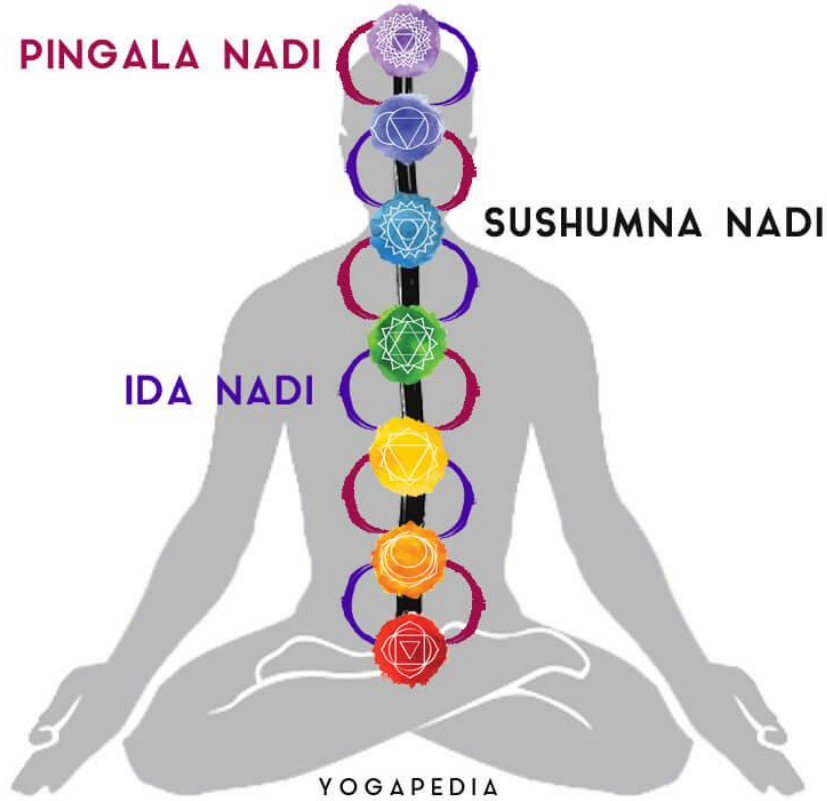
- Güç, çaba, gayret, uğraş, efor
- Güneş ve Ay
- Rāja Yoga için hazırlık
- Yaşam enerjisinin kontrolü (Prāᅇa)

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Nāḍī (Enerji Kanalları)



# Idā – Piṅgalā - Suṣumṇā

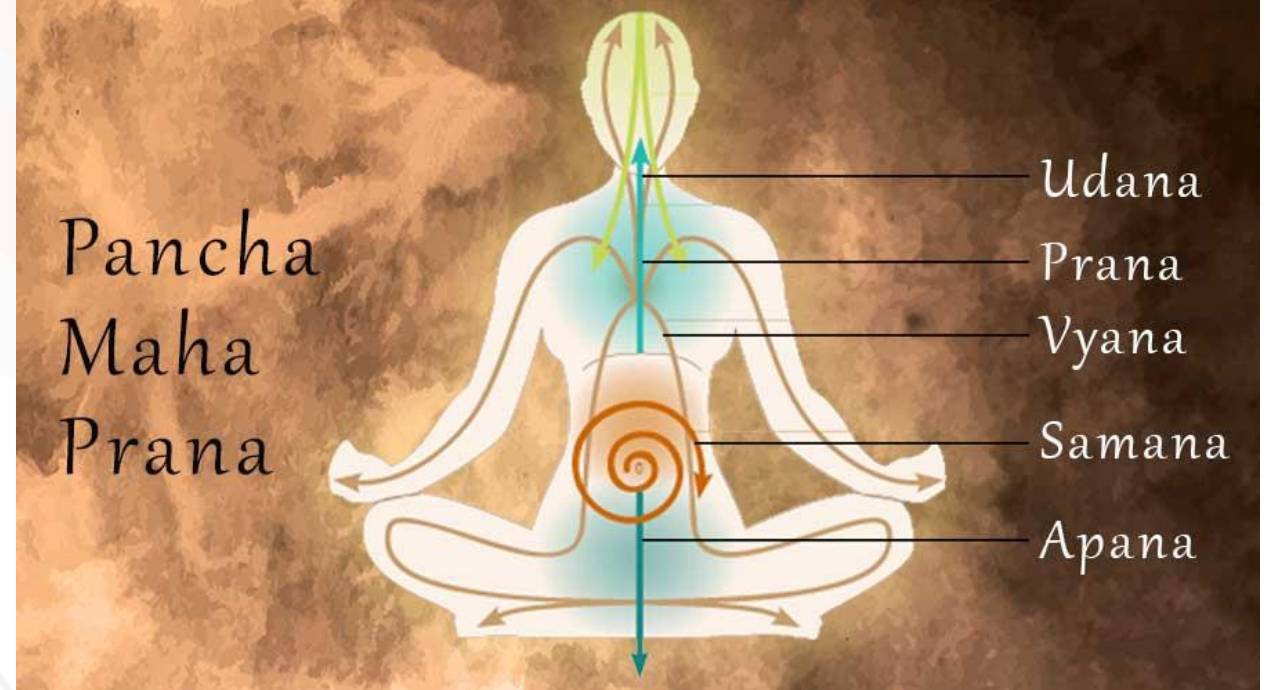
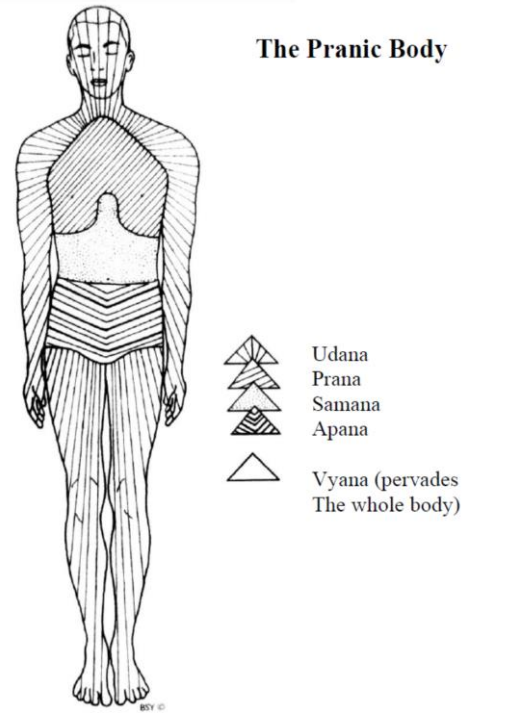


YOGA OKULU

# Prāṇa

Yaşam enerjisi, can, kozmik evrensel enerji

- Prāṇa
- Apāna
- Vyāna
- Samāna
- Udāna



# Haṭha Yoga

Haṭha Yoga Pradīpikā (4 bölüm 383 dize)

Gheraṇḍa Saṁhitā (7 bölüm 351 dize)

Śiva Saṁhitā (5 bölüm 517 dize)

Yogi Svātmārāma

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Haṭha Yoga Pradīpikā

1. bölüm - Āsana (69 dize)
2. bölüm – Prāṇāyāma (78 dize)
3. bölüm - Mudrā (123 dize)
4. Bölüm – Samādhi (113 dize)

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Haþha Yoga – Raja Yoga İliþkisi

Yogi Svatmarama, ilk Guru Őrinatha'yı selamladıktan sonra Haþha Yoga'yı sadece Raja Yoga'ya ulaşmak için hazırlık olarak açıklıyor (1.2)

Düşüncelerin çokluğundan doğan karanlık nedeniyle insanlar Raja Yoga'yı bilemezler. Őefkatli Svatmarama bunu ortadan kaldırmak için Haþha Pradīpikā'yı (bir fener gibi) oluşturdu (1.3)

# Ustalara (öğretmenlere) saygı

1.5 – 1.9

Guru - Śiṣya Paramparā

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Haþha Yoga uygulamaları (nerede?)

Yogi, Haþha Yoga uygulamalarını küçük bir odada, تنها bir yerde, birkaç metrekare kadar büyüklükte, taşlardan, ateşten ve sudan uzak, dikkat dağıtıcı nesnelerin olmadığı, adaletin sağlıklı bir biçimde işlediği bir ülkede, iyi insanların yaşadığı ve besinlerin kolayca ve bolca elde edildiği bir yerde yapmalıdır (1.12).

Odanın küçük bir kapısı olmalı, delikler ve boşluklar olmamalı, çok yüksek ya da alçak olmamalı, sıgır gübresi ile sıvanmış, kirlilerden, tozlardan ve böceklerden arınmış olmalıdır. Dışarıda bir çardak, yükseltilmiş bir platform, kuyu ve duvarlarla çevrili olmalıdır. Odanın bu özellikleri Haþha uygulamaları amacıyla Haþha Yogiler için ustalar tarafından aktarılmıştır (1.13).

# Haþha Yoga uygulamaları (nasıl?)

Böyle bir odada, tüm kaygılardan uzak, Guru tarafından aktarıldığı biçimiyle Yoga uygulanmalıdır (1.14).

Yoga şu altı nedenle zarar görür: Aşırı yemek, aşırı fiziksel efor, aşırı konuşma, kurallara katı bir biçimde uymak, insanlarla sıradan bir biçimde arkadaşlık ve istikrarsızlık (1.15).

Yogi şu altısı ile hızlıca başarıya ulaşır: Gayret, cesaret, dirayet, doğru anlayış, kararlılık ve insanlarla mesafeli arkadaşlık (1.16).

# Yama'lar ve Niyamā'lar

Şiddetsizlik, doğruluk, çalmama, cinsel perhiz, bağışlayıcılık, tahammül, şefkat, alçak gönüllülük, ılımlı beslenme ve temizlik (1.17).

Sadelik, hoşnutluk, inanç, karşılık beklemeden vermek, ilahi olana bağlılık, yazıtların okunmasını dinlemek, alçak gönüllülük, keskin ayırt etme yetisi, zihni odaklayıcı (arındırıcı) sözlerin tekrarı ve fedakarlık (1.18).

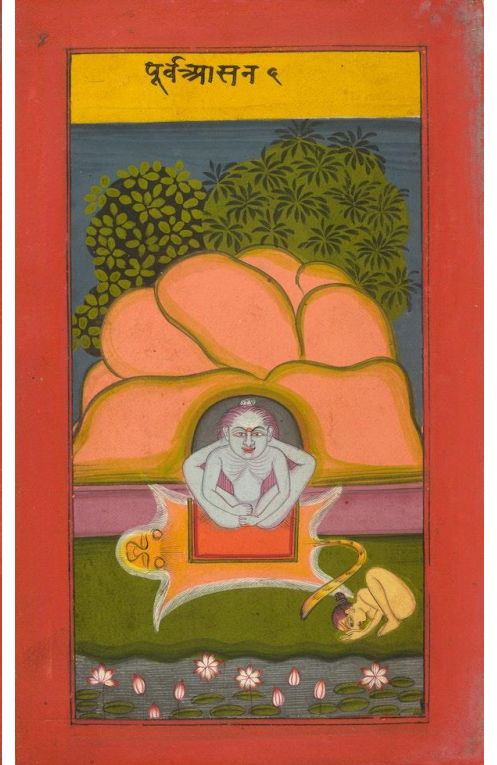
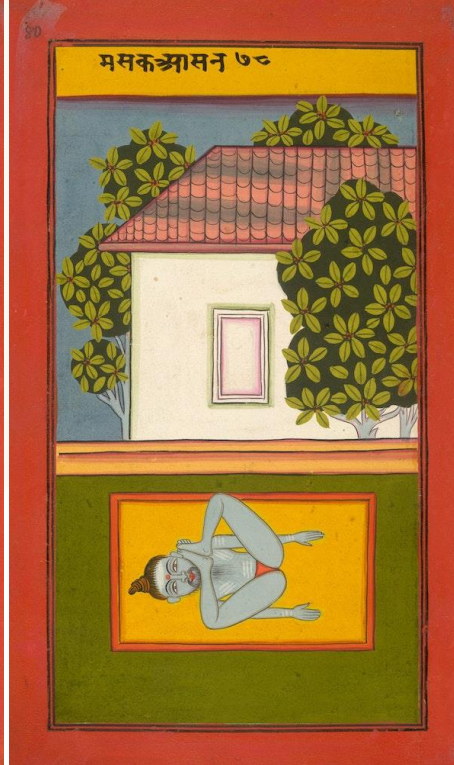
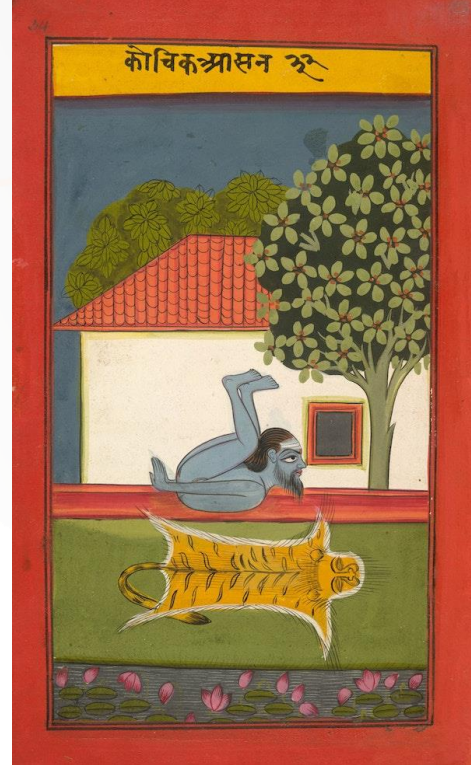
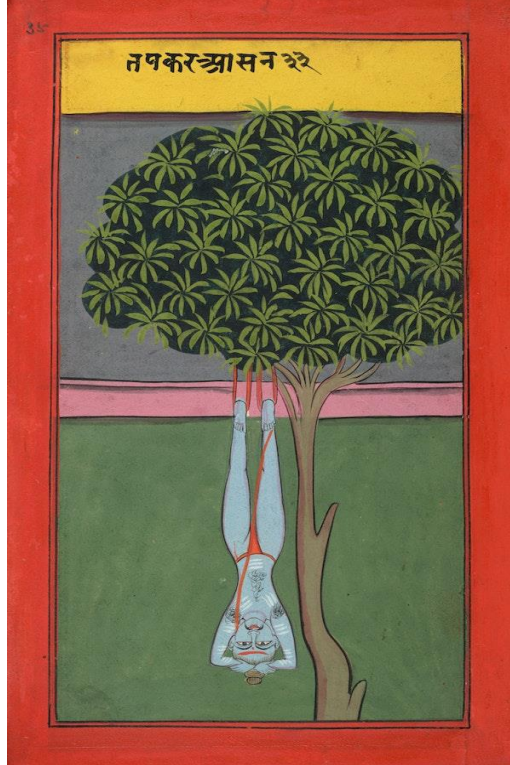
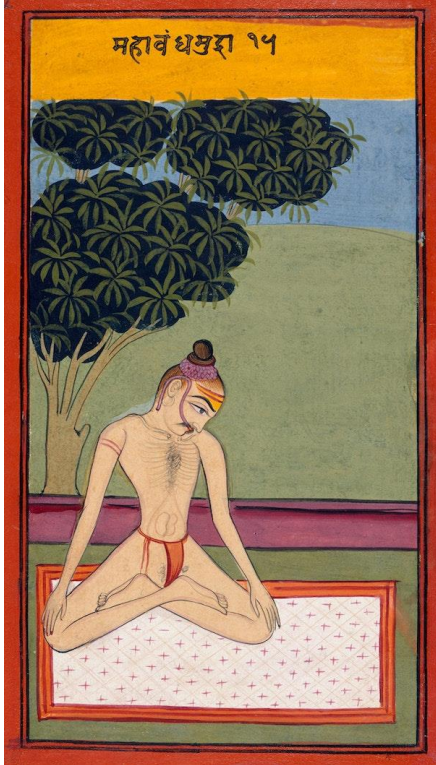
# Āsana

1.19

1.20 – 1.60 arası çeşitli āsana'lar aktarılıyor.

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Āsana



# Prāṇāyāma

Duruşa yerleştikten ve Yogī kendisi üzerinde hakimiyet sağladıktan sonra sağlıklı ve ölçülü beslenmeyle Guru'nun aktardığı gibi Prāṇāyāma uygulamaları yapılmalıdır (2.1).

Nefes dengeli değilse zihin de dengeli değildir. Nefesin kontrol altına alınmasıyla Yogī'nin zihni de sarsılmaz (istikrarlı) hale gelir (2.2).

Bedende (nefes) olduğu sürece yaşam vardır. Ölüm nefesin bitmesiyle gerçekleşir. Bu nedenle nefes kontrol altına alınmalıdır (2.3).

Enerji kanallarının saf (temiz) olmaması nedeniyle yaşam enerjisi orta kanalda hareket edemez. Böyle bir durumda kişi 'mutlak birlik' haline nasıl erişebilir? (2.4).

Saf olmayan tüm enerji kanalları temizlendiğinde (arındığında) Yogī Prāṇā'yı kontrol altına alabilir hale gelir (2.5).

2.35 – 2.77 arası pranayama uygulamaları aktarılıyor.

# 6 Arınma Eylemi (Şat Kriyā)

Trāṭak – Gözlerin, göz yaşı kanallarının temizliği

Neti – Burun ve sinüs boşluklarının temizliği

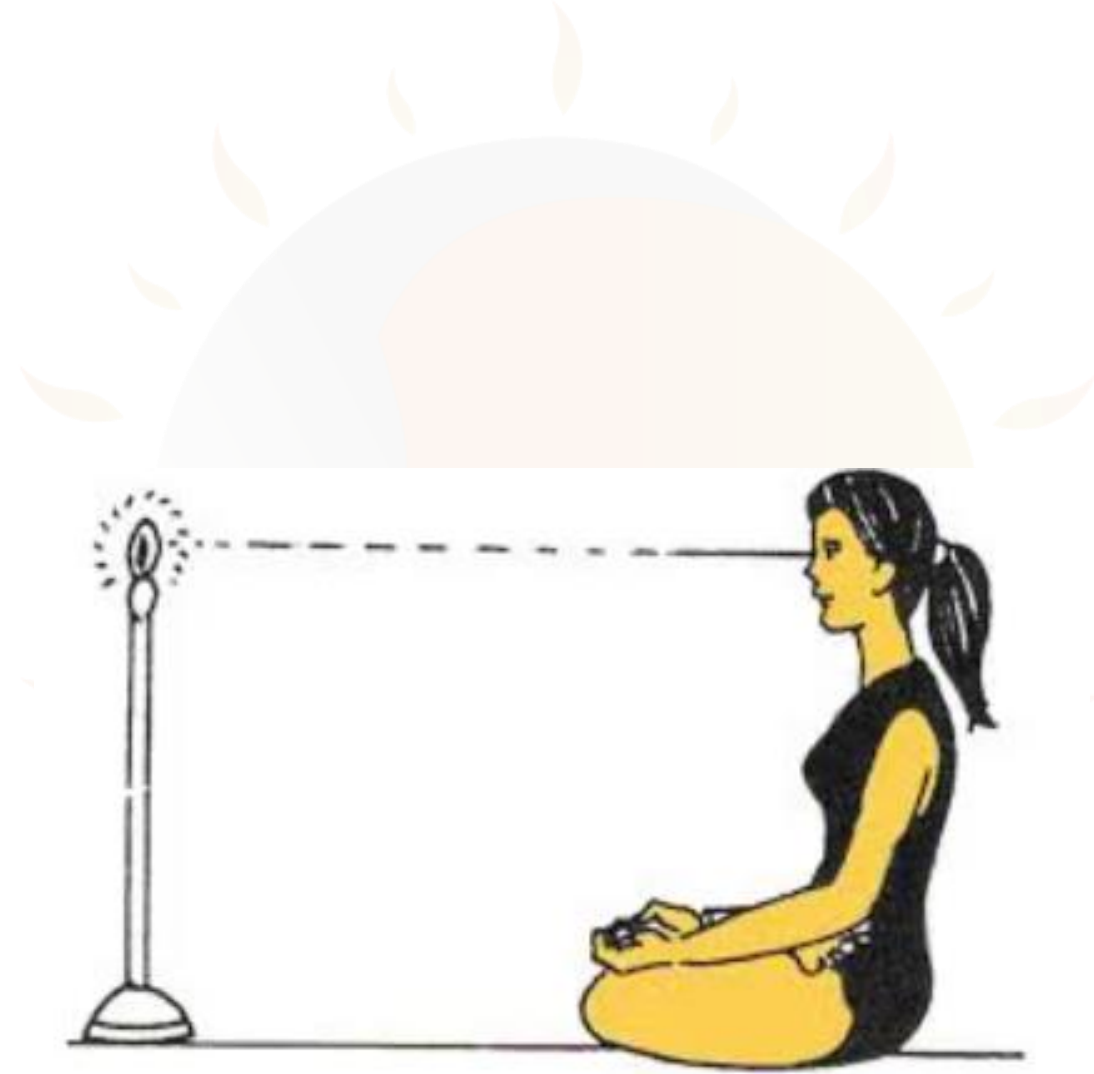
Kapālabhāti – Üst solunum yollarının temizliği

Dhauti – Üst sindirim

Nauli – Bağırsakları canlandırma ve temizleme

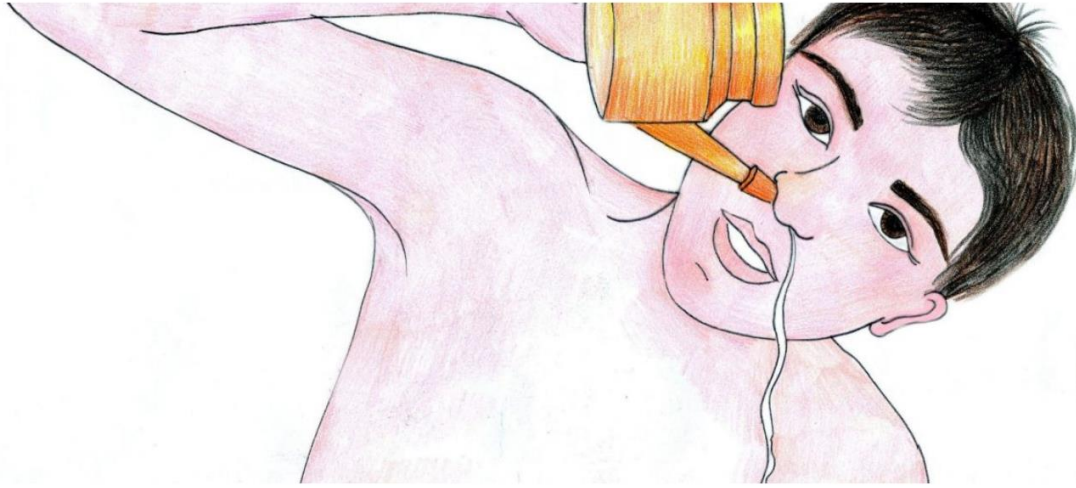
Basti - Kalın bağırsak temizliği

Trāṭak



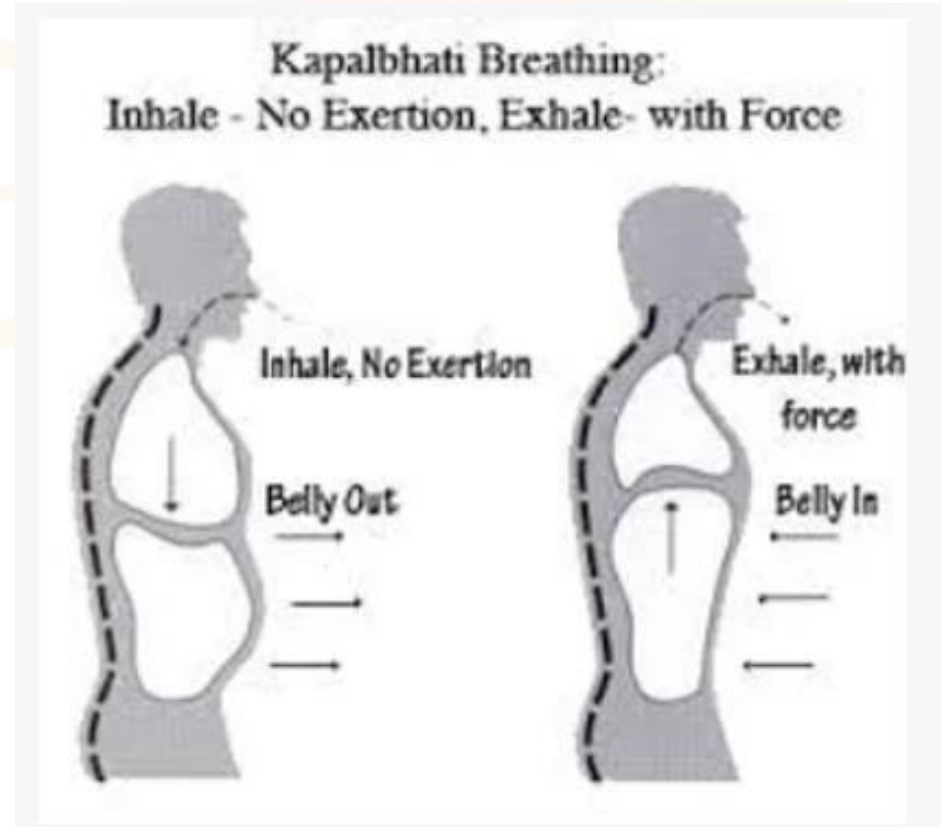
GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Neti

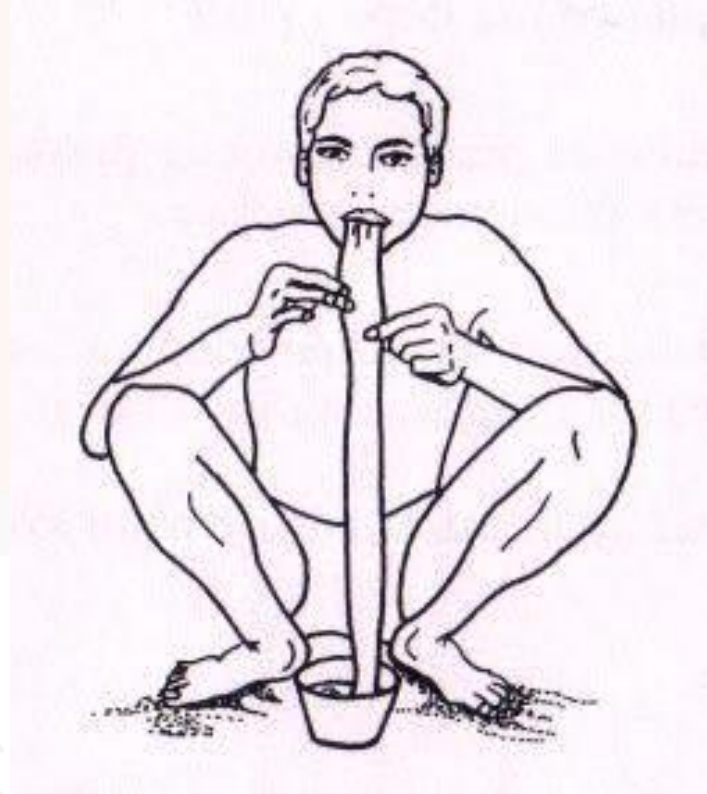


GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULLU

# Kapālabhāti

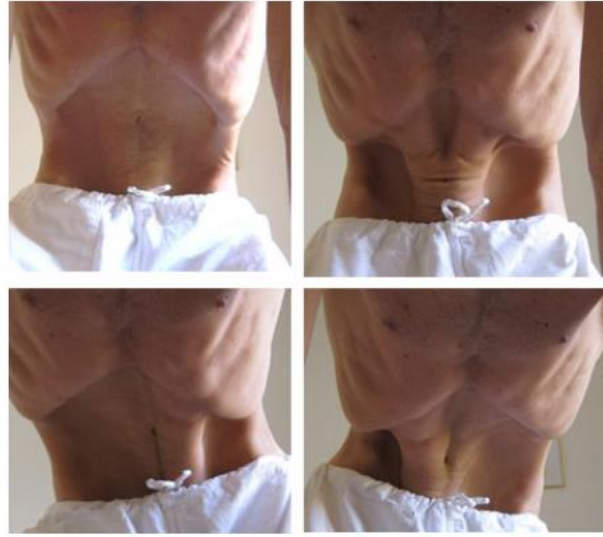


# Dhauti



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Nauli



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Basti



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Mudrā

Suṣumṇā, Prāṇā'nın ana geçiş yolu haline geldiğinde zihin tüm bağlarından özgürleşir ve hatta Ölümden bile uzaklaşılır (3.3).

Brahma Dvara'nın (Büyük Kapı) girişinde uyumakta olan bu tanrıçayı uyandırmak için Mudrālar ustalıkla uygulanmalıdır (3.5).

3.6 – 3.98 arası mudra ve bandha uygulamaları aktarılıyor.

Mudrā ve bandha uygulamaları ile nadi ve kundalini hakimiyeti.

# Mudrā



Kamajayi mudra



Vayu mudra



Apana mudra



Nivedana mudra



Shunya mudra



Karana mudra



Varuna mudra



Maha shirsha mudra



Samasti mudra



Guru mudra



Kubera mudra



Chin mudra



Mushti mudra



Vishnu mudra



Udana mudra



Hridaya mudra



Pitta pacifying mudra



Bhramara mudra



Varada mudra



Abhaya mudra



Prana mudra



Padma mudra



Namaskar mudra



Anjali pushpaputa mudra



Jalodar nashak mudra



Prithivi mudra



Akasha mudra



Kurma mudra



Matsya mudra



Yoni mudra



Kaleshwara mudra



Palm chakra mudra



Makara mudra



Hakini mudra



Ajna mudra



Nirvana mudra



Muladhara mudra



Surabhi mudra



Shankha mudra



Kshepana mudra



Vishuddha mudra



Swadhisthana mudra



Matangi mudra



Mahatrika mudra



Kali mudra



Kilaka mudra



Mandala mudra



Agni mudra



Manipura mudra



Linga mudra



Ashva-ratna mudra

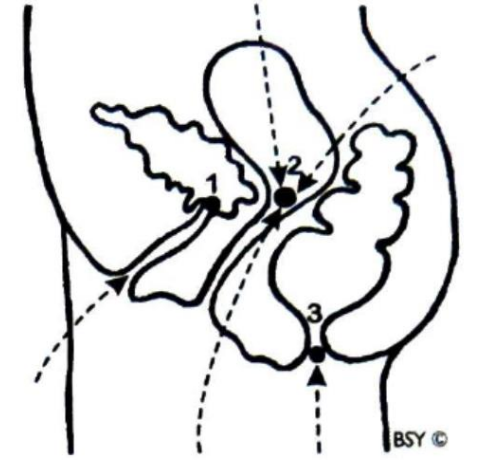
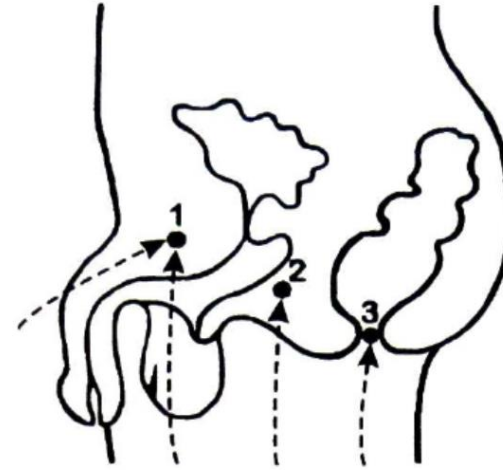
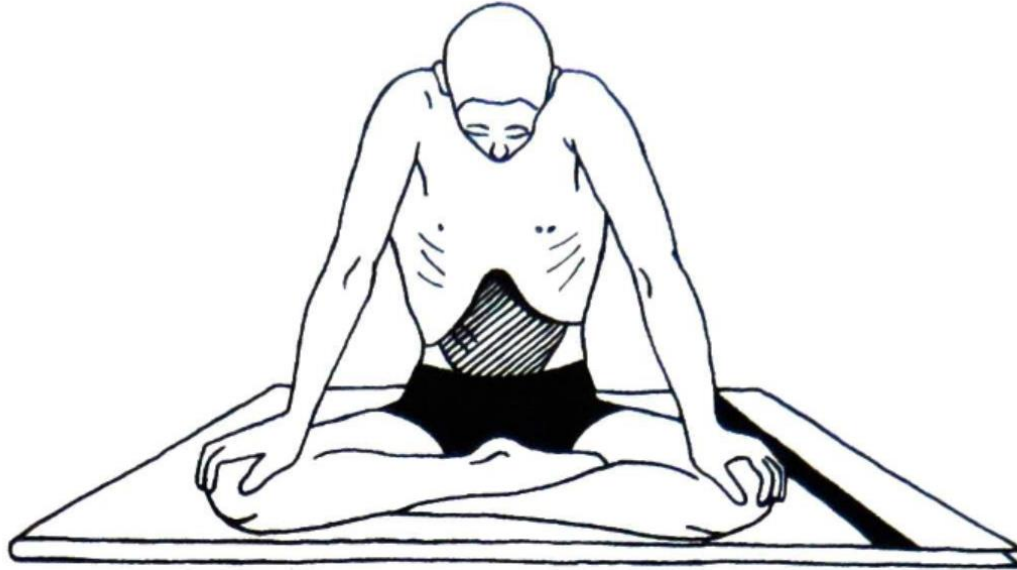


Shakti mudra



Garuda mudra

# Bandha



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Samādhi

Şimdi ölümü ortadan kaldıran, mutluluğu sağlayan ve Brahman'ın saadetini veren Samādhi'ye ulaşmak için gerekli olan düzenli yöntemleri açıklayacağım (4.2).

Nasıl ki tuz suyun içinde çözünerek onunla bir hale gelir, Benlik de zihin ile bir hale geldiğinde Samādhi gerçekleşir (4.5).

Yaşam enerjisi kontrol altına alındığında ve zihin Kendiliğin içine çekildiğinde bu uyumun içinden Samādhi yükselir (4.6).

Bireysel benliğin ve evrensel benliğin bir hale geldiğinde tüm arzular ve düşünceler durur ve Samādhi gerçekleşir (4.7).