

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Temel Yoga Felsefesi

6. ders

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Sāṃkhya Bakış Açısı

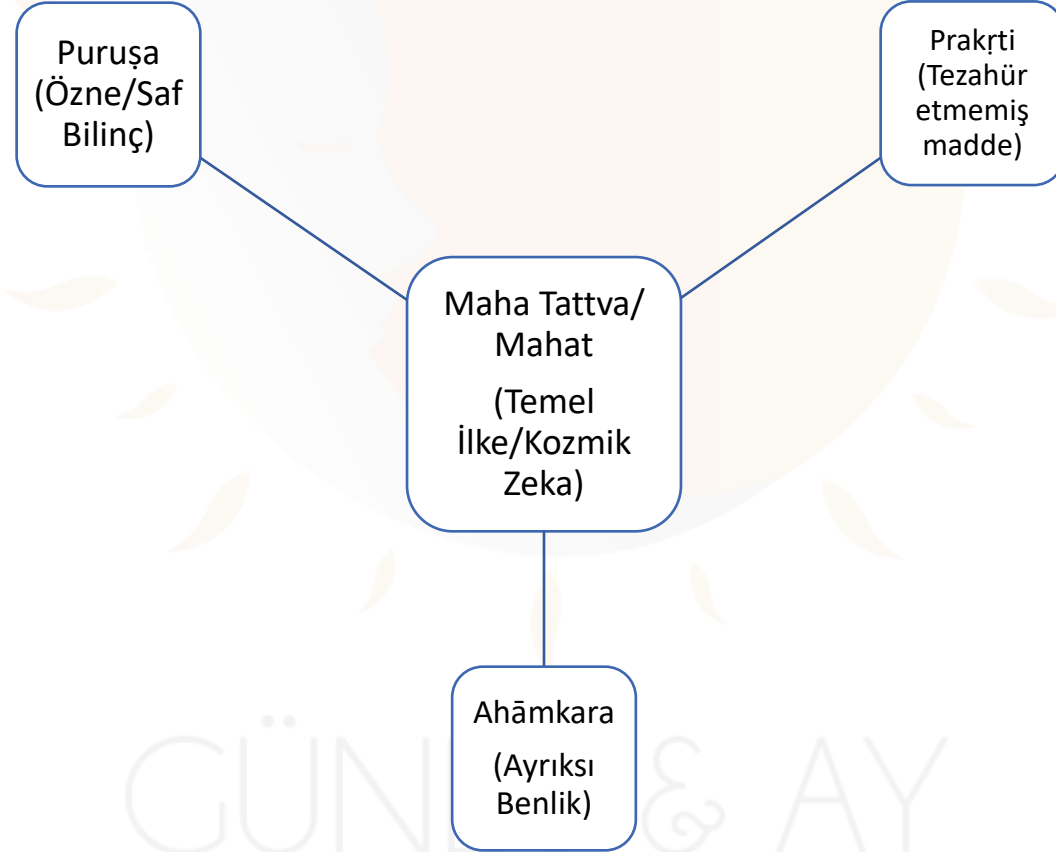
Puruṣa – Madde olmayan, saf benlik, öz, özne, bilinç, zat, bilinç, niteliksiz

Prakṛti – Öncül eylem (Pra + kriti), eylem öncesi, potansiyel, biçimsiz, formsuz

Maha Tattva (Mahat) - Puruṣa ve Prakṛti biçimi, formu, eylemi, ilkeyi ortaya çıkarıyor. Temel ilke, evrensel ilke, saf zeka, evrensel zeka, kozmik zeka, lingam (işaret, form)

Ahām̐kara – Ayrıksı benlik, Ben'in farkında olduğu yer

Sāṃkhya Yaratılış



3 Guᅇa (Nitelik)

Rajas – Hareket

Tamas – Atalet, durağan, örten, ağır

Sattva – Denge, aydınlatıcı, hafif

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Manas (Zihin) ve Jñāna Indriya (Bilgi Organları)

Zihin: Dış dünyadan gelen verileri toplama ve verileri çıktıya dönüştürme.

Jñāna Indriya

İşitmek

Hissetmek

Görmek

Tatmak

Koklamak

Pañca Tanmātra

Ses

His

Form

Tat

Koku

Pañca Mahabhūta

Boşluk (Akaşa)

Hava (Vayu)

Ateş (Agni)

Su (Apa)

Toprak (Prithivi)

Karma Indriya (Eylem Organları)

Tutmak

Eller

Hareket etmek

Ayaklar

Konuşmak

Dil

Üremek

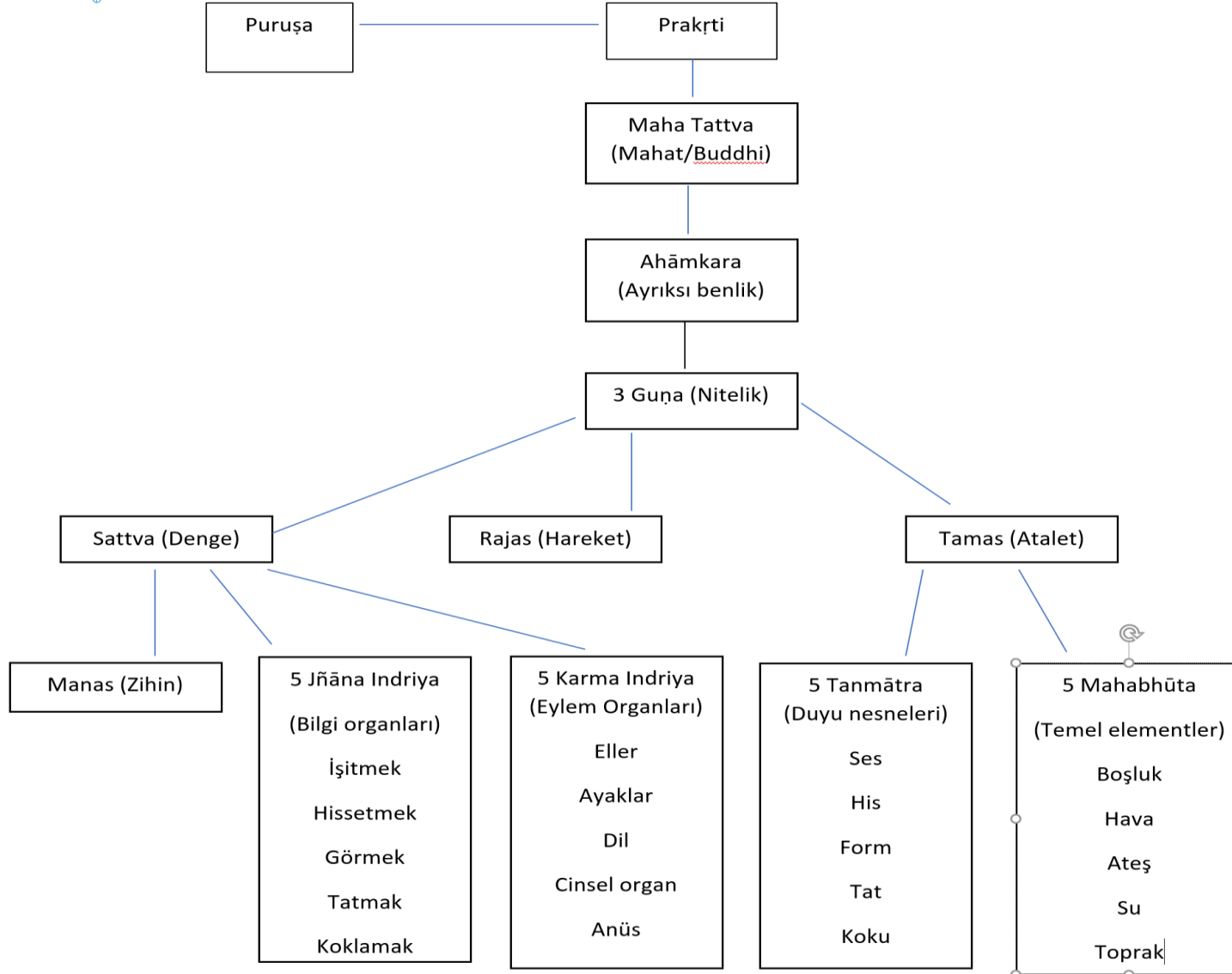
Cinsel organlar

Dışkılamak

Anüs

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Sāṃkhya Yaratılış Teorisi



Özet

Çokluktan tekliğe gitmek

Yoga Sutralar

Puruşā ve Prakṛti hiçbir zaman birleşmedi

Özne/nesne ayırımını yapabilmek

Ayırt etme yetisinin keskinleşmesi (Vivekakhyāti)

Nihai Teklik – Kaivalya

Özgürlük, bağlardan kurtuluş – Mokşā

Karma Yoga

Eyleme ve sonuçlarına yaklaşım biçimi

Karma – Eylem

Kartā (Kartṛ) – Eylemde bulunan

Bhoktr - Eylemin sonucunu deneyimleyen

Bugünün deneyimleri geçmişteki eylemlerin sonuçları (meyveleri)

Karma Yoga

Īśvara arpana buddhi – Eylemi hediye gibi sunmak, adanma ile sunmak

Prasāda buddhi – Sunulanı hediye gibi, minnettarlıkla kabul etmek

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Mahābhārata

100.000 dize

18 bölüm

M.Ö. 3 yy. – M.S. 3.yy arasına tarihleniyor

Beşinci Veda olarak da kabul ediliyor

Aktaran Vyāsa

Kaurava ve Pāṇḍava aileleri arasındaki savaş



Bhagavad Gītā

İlahi Olanın Ezgisi

Mahābhārata'nın 6. kitabının 23-40 arası bölümleri

700 dize

Veda'ların özü

Kurukşetra

Arjuna ile Kṛṣṇa arasında geçen diyalog

GÜNEŞ & AY
YOGA OKULU

Gītā'dan...

Şri Bhagavan dedi ki:

Kederlenmeyecek şeyler için kederlenmekte. Ancak yine de bilgelik dolu sözler etmekte. Unutma ki, bilgeler ne gidenler ne de gidecek olanlar için kederlenir (2.11)

Jiva, yani bu bedenin misafiri nasıl ki çocukluk, gençlik ve yaşlılıktan geçerse (zamanı gelince de) benzer şekilde başka bir bedene geçer. Bundan dolayı, bilgeler kedere düşmez (2.13)

Gītā'dan...

Kaunteya (Arjuna)! Duyu nesneleri duyusal dünyayla temasa geçtiğinde soğuk-sıcak, keyif-acı gibi deneyimlere girer. Onların doğası ortaya çıkmak ve sonra kaybolmaktır, daimi değildir. Bunu (bu gerçeği) kabul et, ey Bharata (Arjuna)! (2.14)

Arjuna, sen ki en doğru yetişmiş kişilerden birisin, bu iki karşıttan (sukha ve dukkha) etkilenmeyen, keyfe de acıya da aynı yaklaşabilen, zeka ile ayırt eden bilgiye erişen kişi, işte ancak o özgürleşmeye layıktır (2.15)

Gītā'dan...

Bil ki, tüm bu dünyayı sarıp sarmalayan, her yere nüfuz eden (her yerde ve her şeyde olan) için asla yok oluş yoktur. 'Asla değişmeyi' hiç kimse ortadan kaldıramaz (2.17)

O (Gerçek benlik) asla doğmaz ve asla ölmez. Var oluşu asla bir sona gelmez. Doğmamış, ebedi, değişkenlikten tamamen azade, her zaman taze ve yenidir. Beden ortadan kalkıp yok olduğunda, O (Gerçek Benlik) ortadan kalkıp yok olmaz (1.20)

Gītā'dan...

O'nu ne silahlar öldürebilir, ne ateş yakabilir. Onu ne su ıslatabilir (ya da boğabilir) ne de rüzgar kurutabilir (2.23)

O asla ölmez, yanmaz, boğulmaz ya da kurumaz. Asla değişmez, her yerde ve her şeyde, sabit, hareketsiz, sonsuz ve ebedidir (2.24)

O tezahürden azade (tezahür etmemiş), düşüncenin nesnesi olmayan ve asla değişmeyendir (değişim niteliğinden muaftır). Bu nedenle, bunu (bu gerçeği) bilerek artık yas tutma, kederlenme (2.25)

Gītā'dan...

Dođan için ölüm kaçınılmazdır ve ölen için ise doğum kaçınılmazdır. Bu nedenle, değişmeyen bir şey için kederlenmeye gerek var mı? (2.27)

Bu Ātman, tüm varlıklardaki bedenlerin sakini, ikamet edenidir. İşte O asla yok olmaz. Bu nedenle tüm bu insanlar için kederlenmenin anlamı yok (2.30)

Gītā'dan...

Veda'ların ana konusu Üç Nitelik'tir (3 Guna). Arjuna! Bu üç niteliğin esaretinden, karşıtların git-gelinin yarattığından (bu acıdan) kurtul. Her zaman sattva guna'nın içerisinde ikamet et. Sahip olma ve biriktirme kaygılarından özgürleş, kendi kendinin hakimi ol (2.45)

Sadece eylemin üzerinde seçim yapma hakkına sahipsin, asla eylemin sonuçları üzerinde değil. Kendini asla eylemin sonuçlarının icracısı olarak sanma. Ancak eylemsizliğe de tutunma! (2.47)

Gītā'dan...

Dhananjaya (Arjuna), Yoga'da sabitlenerek, köklenerek, sonuçlarına bağlanmadan eylemlerini icra et; galibiyete de mağlubiyete de aynı bir bakışla bak. Zihnin her hale, her eyleme aynı yaklaşmasına Yoga denir (2.48)

Zihnin her hale eş yaklaşan kişi *punya* ve *papa*'nın her ikisini terk edip, ötesine geçebilir. Bu nedenle kendini *karma yoga*'ya ver, *karma yoga*'ya ada. Eylemde marifet *karma yoga*'dır (2.50)

Bilge kişiler, *karma yoga* yaklaşımını benimser, eylemin sonuçlarından vazgeçerek, doğumun esaretinden özgürleşerek, tüm acılardan, sıkıntılardan azad olan sona varır (2.51)

Gītā'dan...

Karşıtlar ile sarsılmayan, onlardan etkilenmeyen, hazların, keyiflerin arzusuna düşmeyen, istemek, korku ve öfkeden azade olan kişi bilge bir kişidir, bilgisi asla sarsılmayandır (2.56)

Tüm durum ve koşullarda bağımlılık kurmadan kalabilen, ne aldığı keyifler, hazlar ile sevinçlere, coşkulara ne de acı, hoş olmayan şeyler ile kedere, mutsuzluğa savrulan kişiyi sen bilgelikte kök salmış olarak bil (2.57)

Gītā'dan...

Nesnelerle yaşayan bir kişide nesnelere bağımlılık gelişir. Bağımlılıktan arzu, arzudan ise öfke doğar (2.62)

Öfkeden (*krodha*) yanılğı (*moha*), yanılğıdan zihin karmaşası doğar. Zihni karmaşaya düşen kişide zekanın keskinliğı kaybolur. Zekanın keskinliğini kaybeden kişi mahvolmuştur (2.63)

Öte yandan, zihnini kontrol altına almış kişi, duyu nesneleri ile dolu dünyada hoşlandım-hoşlanmadım (*rāga-dveṣa*) ikiliğinden özgür bir şekilde duyu organları üzerinde hakimiyet sahibi olarak (onlarla) ilişkiye geçerse, zihnin dinginliğini, huzurunu (*ātma-prasādam*) bulur (2.64)

Gītā'dan...

Zihni dingin, huzurlu olan kişi için tüm acılar ve kederler yok olur. Zihni böylesine dinginliğe, huzura kavuşan kişide zeka (*buddhi*) kısa sürede tekrar keskinleşir (2.65)

Zihni dingin, huzurlu olmayanda zeka ile gelen ayırt etmenin bilgisi yoktur. Zihni dingin, huzurlu olmayanda tefekküre meyil yoktur. Tefekkür meyli olmayanda içsel huzur yoktur. Bir kişide iç huzur yoksa o kişi için mutluluk nasıl olsun? (2.66)

Nasıl ki rüzgar küçük bir kayığı dalgalarda sürüklerse dışarıya yönelmeye, dağılmaya müsait duyuları takip eden bir zihin de kişiyi zekadan, ayırt-eden-bilgiden mahrum eder (2.67)

Gītā'dan...

Nasıl ki dalgasız ve dopdolu okyanusa (daha fazla başka) sular aksa da, okyanus değişmez ve sabit kalırsa, benzer şekilde bilge kişiye de nesnelere geldiğinde, o kişi içinde değişmez, sabittir. Ancak arzularla dolu olan kişi (ona) nesnelere gelse bile (yine de) içinde huzur ve sevinç (*śānti*) olmayacaktır (2.70)

Baęlayan tüm arzuları terk ederek kim ki arzudan, istekten azade bir şekilde kısıtlı 'Ben' ve 'benim' hisleri olmadan hareket eder, bil ki o kişi huzur ve esenliğe ermiştir (2.71)