



# Temel Yoga Felsefesi

7. ders

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Özet

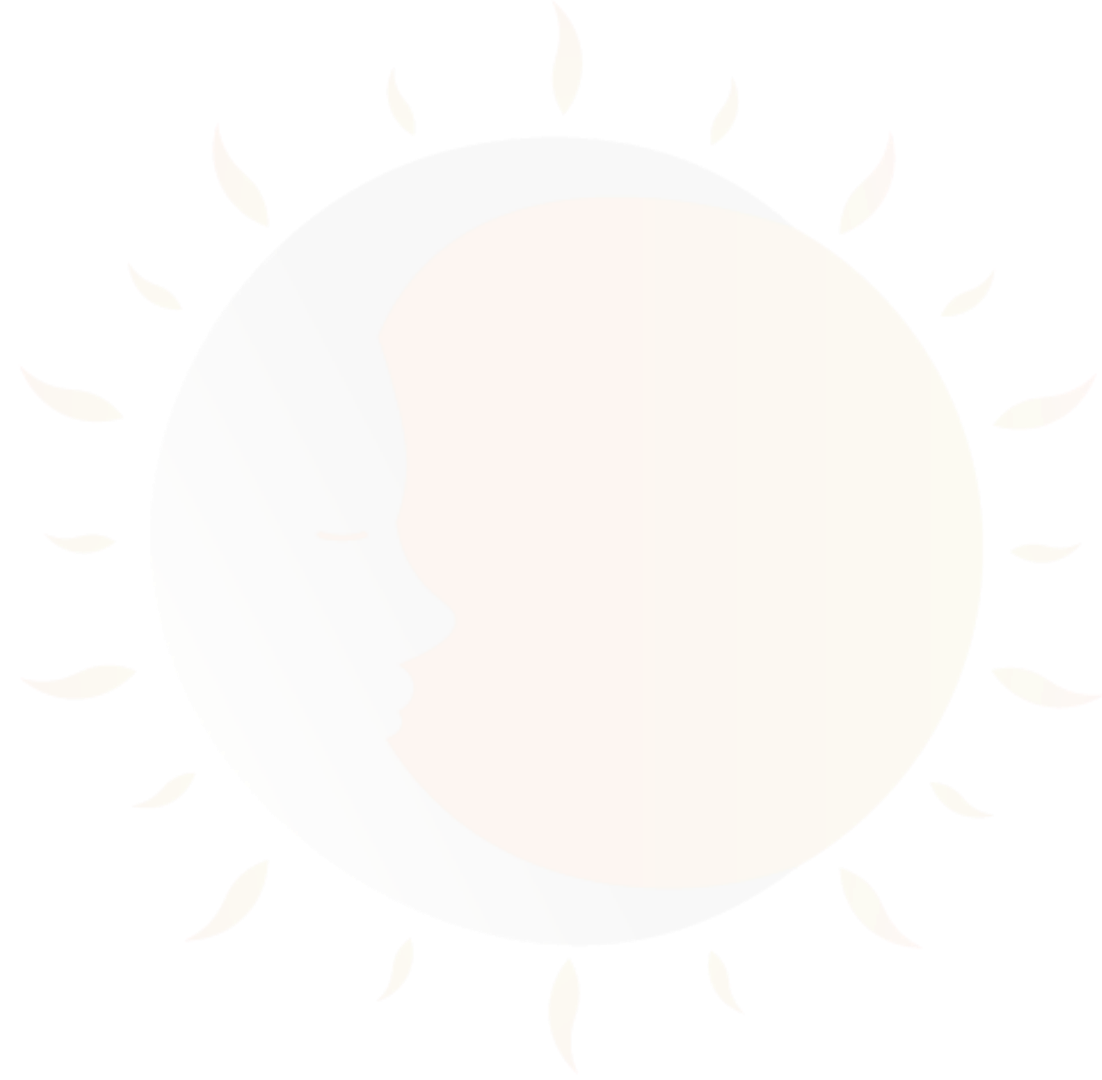
Yoga'nın 4 Yolu

Rāja Yoga

Karma Yoga

Bhakti Yoga

Jñāna Yoga



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

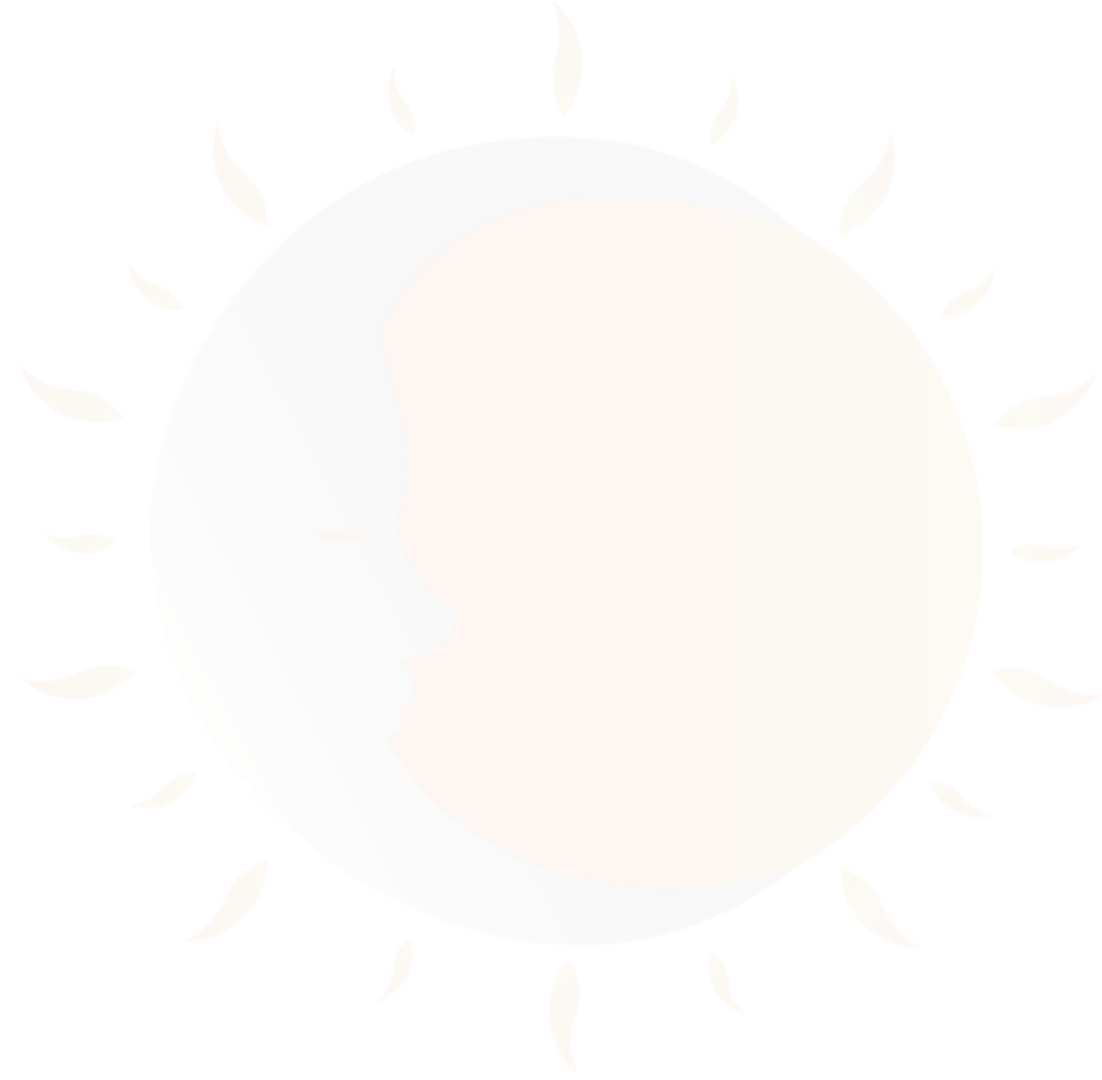
Özet

Rāja Yoga

Yoga Darşana

Yoga Sutralar

Patanjali Maharşı



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Özet

Haþha Yoga

Prana (yaþam enerjisi kontrolü)

Raja Yoga hazırlık

Āsana

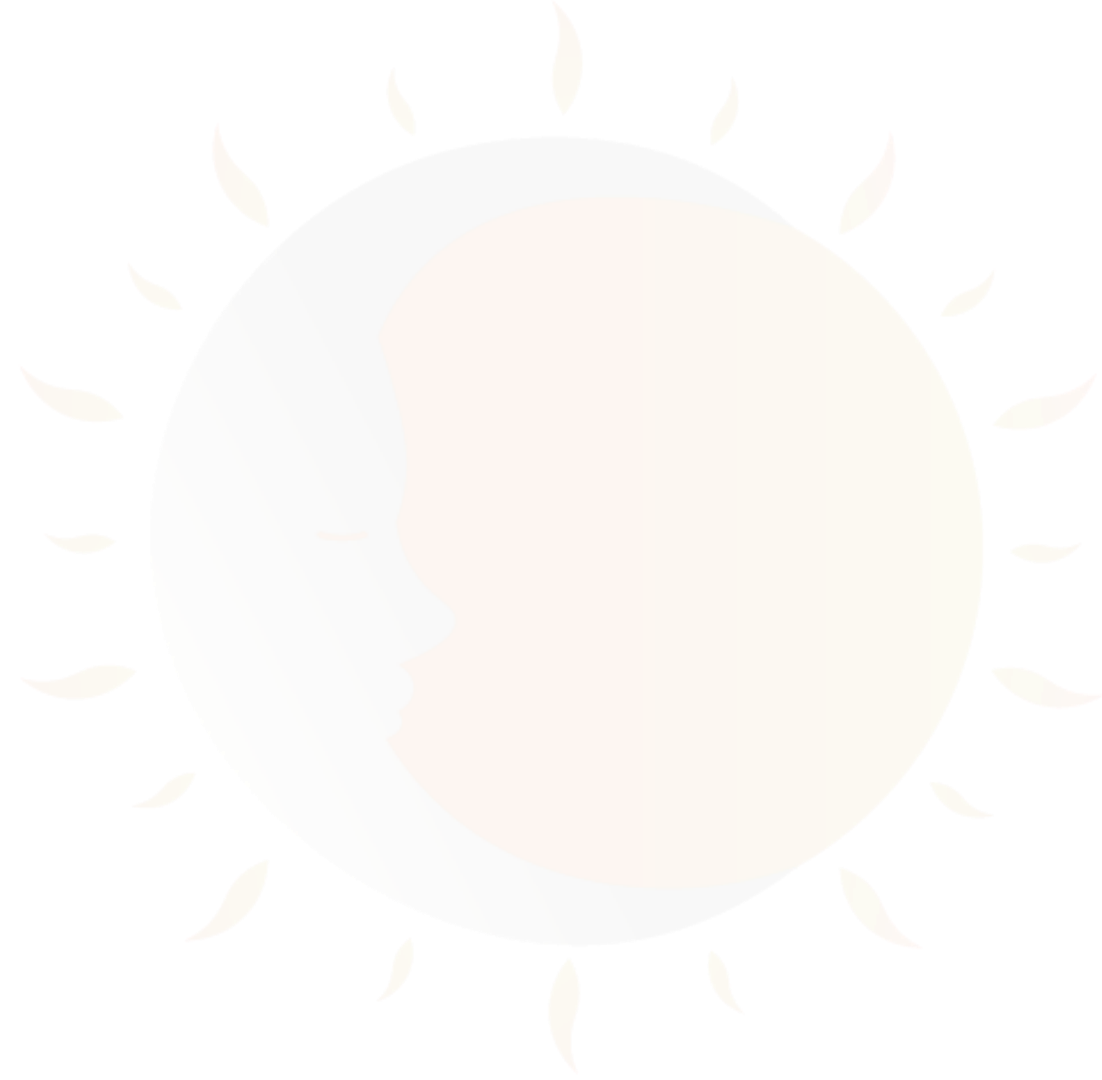
Prāᅇāyāma

Mudrā

Bandha

Kriya

Samādhi



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Özet

Karma Yoga

Eyleme ve sonuçlarına yaklaşım biçimi

Eylemde eylemsizlik, eylemsizlikte eylem

Eylemi hediye gibi sunmak, sunulana hediye gibi kabul etmek

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Özet

## Sāṃkhya Bakış Açısı

Puruṣa

Prakṛti

Mahat

Ahām̐kara

3 Guṇa (Nitelik)

Manas (Zihin)

Jñāna Indriya (Bilgi organları)

Karma Indriya (Eylem organları)

Pañca Tanmātra (Duyu nesneleri)

Pañca Mahabhūta (Temel elementler)



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Bhakti Yoga

Adanma

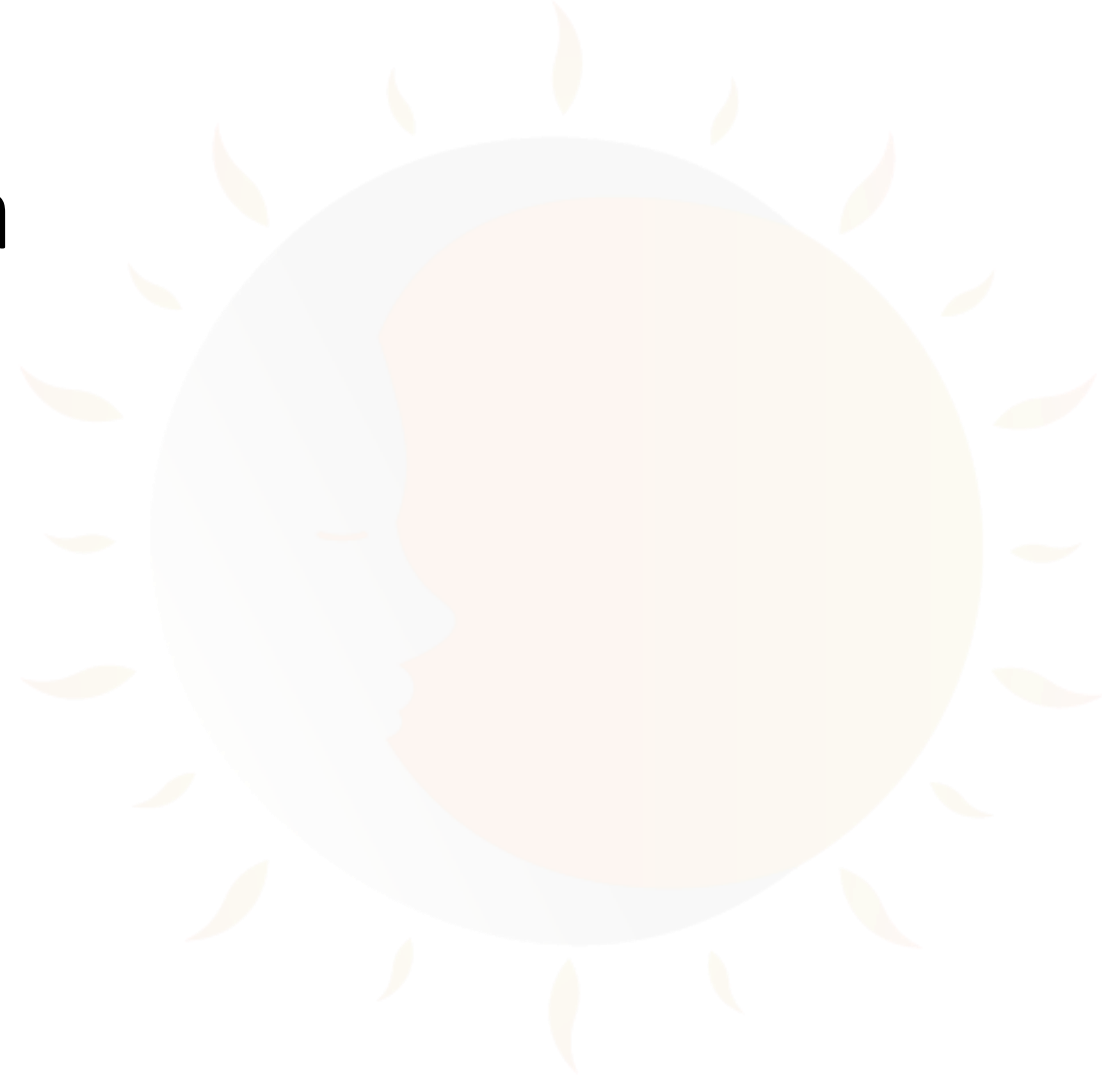
Sevgi

Koşulsuz aşk

Teslimiyet

İkilikten teklige

Çokluktan teklige



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Yoga

Bireysel benlikten evrensel benliğe genişleme / kısıtlarından özgürleşme

Birleşme

Bağlanma

Ayrımın ortadan kalkması

Ben → Sen → Ben/Sen → Teklik

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

İkilik

Özne – Adanan

Nesne - Adanılan



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Karma Yoga – Bhakti Yoga İlişkisi

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

Prasāda buddhi – Sunulanı hediye gibi, minnettarlıkla kabul etmek

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Rāja Yoga – Bhakti Yoga İlişkisi

Īśvarapraṇidhānāni

Samādhisiddhirīśvarapraṇidhānāt

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

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Bhakti Yoga – Tasavvuf İlişkisi

Adanma - İlahi Aşk

İnsan-ı Kamil – İnsanın ulaşabileceği en üst nokta

Vahdet-i Vücut – Her şey Allah'tır

En-el Hak – Ben Hakk'ım

Fenâ Fî'Allah – Allah'ta yok olma

Bekâ Bî'Allah – Allah'la bir olma

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Tasavvuf Ustaları

Beyazid Bistâmî

Cûneyd-î Bağdâdî

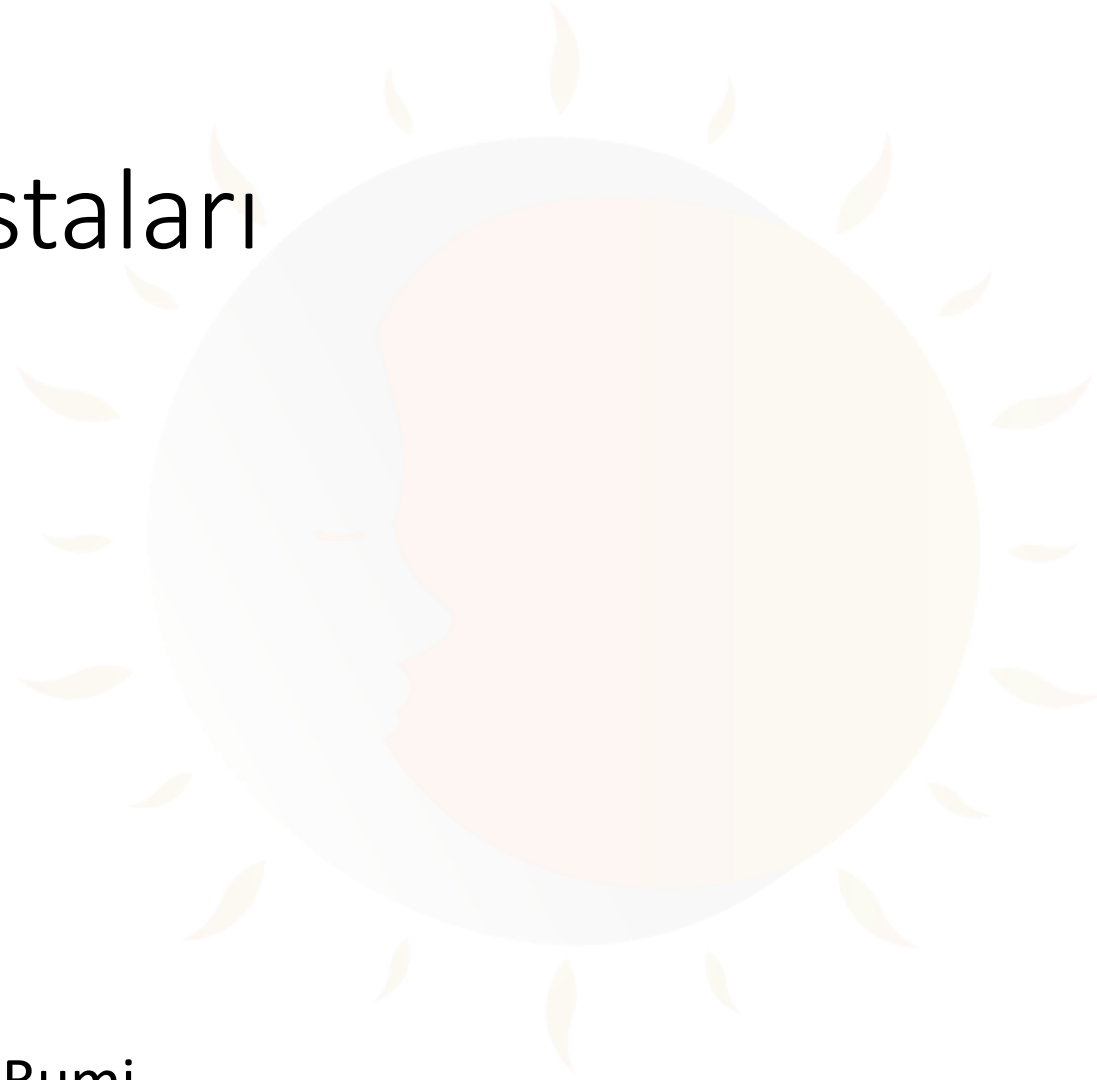
İbn Arabi

Hallac-ı Mansur

Hakim-i Tirmizi

Mevlâna Celaleddin Rumi

Yunus Emre



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Bhakti Yoga / Dört Adanan Biçimi

Ārtha – Acı ve ızdırap hallerinde, zor zamanlarda korkuyla birlikte yüce olana sığınma. (- → 0)

Arthārtī – Olduğu halden daha fazlası için arayışta olarak yüce olana sığınma.  
(0 → +)

Jijñāsu – Hakikat arayışı içinde evrenin ardındaki gerçeği merak eden, bilmek isteyen.

Jñāni – Ben ve Sen ayrımının ötesinde Hakikat ile bir olduğunu idrak etmiş olan.

# Gītā'dan...

Adanma içerisinde sunulan her şey, ister bir yaprak olsun, ister bir çiçek, meyve ya da su, saf bir zihinden geldiği zaman, işte ancak ve ancak o zaman hoşuma gider (9.26)

İyi eylemlerde bulunan insanlarsa bana adanmalarının biçimine bağlı olarak dört sınıfa ayrılır: Acı içerisinde olanlar, güvenlik ve haz arayışı içinde olanlar, (Ben'i) bilmek isteyenler ve (Ben'i) bilenler (7.16)

Bunların arasından jnani (Ben'i bilen) her zaman (Benimle) birdir. Adanması Tekliğin, Bir'liğin içerisinde erimiştir ve diğerlerinden farklılaşarak ayrılır çünkü Ben O'na en büyük (en yakın) Sevgilim'dir ve o da Bana (en yakın) Sevgili'dir (7.17)

# Gītā'dan...

Her biri (adananlardan) şüphesiz ki çok yüce makamları hak eder, ancak jñāni, bilge kişi, o zaten Ben'den başkası değildir (Ben olmuştur). İşte benim görüşüm, öğretim budur. Sadece onun zihni Benim içimde erimiş, Benim içimde emilmiş olduğu için yalnızca O bana erişmiştir. Burası, ötesinde başka son olmayan nihai sondur (7.18)

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Gītā'dan...

Ancak her kim ki hangi İlah'a yüce surete inançla adanıyorsa, bil ki O inancı köklü kılan da yine Benim (7.21)

Her kim ki o inançla o İlah adına törenlerde, ibadetlerde bulunuyorsa arzuladığı her ne ise o İlah'tan elde eder, çünkü arzuladığı nesnelere de her birine veren yine Benim (7.22)

Arjuna! Ben şu andan önce var olmuş, şu anda da var olan ve gelecekte de var olacak olan herkesi, her şeyi biliyorum. Ancak hiç kimse Ben'i bilmiyor (7.26)

# Gītā'dan...

Zihinleri tamamen Ben'de olanlar, varoluşları bana kenetlenmiş, odaklanmış olanlar birbirilerine bunu öğretir ve bunu konuşursa her zaman mutluluk, tatmin içerisinde kalacak ve her zaman saadeti yaşayacaktır (10.9)

Her zaman Bana adananlar, Beni Aşk ile aradıklarında, onlara bu bakışı, anlayışı lütfederim işte orada zaten Bana erişirler (10.10)

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Gītā'dan...

Sarsılmaz bir inançla zihni bana yönelmiş, sabitlenmiş; her zaman Benimle bir, her zaman Benim üzerime meditasyon yapan, Benim üzerime tefekkür edenler Benim tarafımdan bilge kişiler olarak bilinir (bu yolda daha ilerlemiştir) (12.2)

Ancak her kim ki Bana adanır, Beni nihai son olarak bilir ve tüm eylemlerini Bana adayarak, Benim üzerime tefekkür eder, zihni büyük bir adanma ve kararlılık içerisinde meditasyona oturursa, işte onun için varılabilecek başka yer zaten yoktur (12.6)

# Gītā'dan...

Eğer bunun (yoga) adına yeterince uygulamaya, düzenli çalışmaya (abhyasa) sahip değilsen, o zaman tüm eylemlerini Bana adaman da seni yükseltir. Tüm eylemlerini sadece benim adıma icra edersen, işte o zaman senin için (her koşulda) mutluluk vardır (12.10)

Eğer bunu da yapamıyorsan, tüm eylemlerini istikrarla Bana adayamıyorsan, o zaman terbiye edilmiş, kontrol altına alınmış bir zihinle (en azından) eylemlerinin tüm sonuçlarından vazgeç (eylemlerinin sonuçlarını Bana ada) (12.11)

# Gītā'dan...

Bilgi, bil ki gerçekten de yoga uygulamasından daha ötedir, meditasyon bilgiden daha ötedir, eylemlerin hepsini (sonuçlarını) terk ise meditasyondan da daha ötedir. Sadece (eylemlerin sonuçlarını) terke sahip kişide huzur, barış vardır (12.12)

Hiçbir canlıya karşı içinde husumet, düşmanlık taşımayan, herkese dost, arkadaş kalabilen, şefkat, merhamet sahibi olan, mülkiyet hissinden azade, eylemlerinin icracısı olarak kendini göremeyen, haz ve acıya (ve bu gibi durumlara da) aynı gözle bakan ve gerçekten de her duruma uyum sağlayabilen... (12.13)

# Gītā'dan...

... her zaman kendi içerisinde tatminkar, her zaman bir ve bütün, zihni üzerinde hakimiyet sahibi, kararlılığında, hedefinde şaşmaz, istikrarlı, zihni ve zekası sadece Bana yönelmiş, Bana adanan kişi, işte o Benim Sevgilim'dir (12.14)

Bir şeye bağımlılığı olmayan, temiz, kendi başına yeterlilik içerisinde, tarafsız bir bakışa sahip, bir zerre korkusu olmayan, tüm eylemlerini tamamen terk etmiş kişi, işte o Benim adananım ve Benim Sevgilim'dir (12.16)

# Gītā'dan...

Gurura, düşmanca düşüncelere meyletmeyen, kedere, yasa, arzuya düşmeyen, iyi-kötünün (iyi karma-kötü karma) her ikisini de terk etmiş, adanma ve aşkla dolu kişi, işte o Benim Sevgilim'dir (12.17)

Düşmana ve dosta aynı bakışla bakabilen, aynı zamanda övgüye yergiye, hazza acıya, sığağa soğuga da aynı bakışı, aynı gönül gözüyle bakmayı koruyabilen, bağlanmaktan, tutunmaktan azade olan... (12.18)

# Gītā'dan...

Beğenilmeye ve aşağılanmaya da aynı gözle bakabilen, gerektiğinde konuştuğu, her ne gelirse gelsin elindeki ile memnun olan, hiçbir yere, şeye, 'benim' demeyen, bilgisinde sabit ve şaşmaz, Bana adanmış, işte o kişi Benim Sevgilim'dir (12.19)

Her kim ki sonunda ölümsüzlüğe varan bu yolda ömrünü dharma ile uyumluluk içerisinde yaşar, anlatıldığı üzere her kim ki şraddha, inanç ve güvende şaşmaz, şüpheye düşmez ve her kim için ki Ben nihai son, gayeyim, işte böylesi kişi Benim Sevgilim'dir (12.20)