

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Temel Yoga Felsefesi

8. ders

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Bilgi – Hakikat - Ben

Ey saygın Efendim, neyi bilirsek geriye kalan her şeyi de bilmiş oluruz?

Mundaka Upaniřad 1.1.3

Kendini bil

Delphi/Apollon Tapınağı Giriři

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Veda'lar

Veda – Bilgi

Yazımı 1500'lere tarihlenen kadim metinler.

Hindistan coğrafyasında binlerce yılın sözlü kültürünün aktarımı.

Manevi metinler duyulmuş (śruti) ve hatırlanan (smṛti) olarak ikiye ayrılıyor.

Veda'lar śruti. Hakikati gören kişiler (ṛṣi) tarafından aktarılıyor.

Veda'lar

---

Ṛgveda

---

Yajurveda

---

Sāmaveda

---

Atharvaveda

---

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Veda'ların Bölümleri

---

Samhitā - Birleřtirmek, bir araya getirmek (mantralar, ilahiler, dualar) örn, Gayatri Mantra Rigveda Samhita'da yer alıyor

---

Brāhmaᅇa – Ritüeller, manevi bilginin açıklanması

---

Araᅇyaka – Orman metinleri, kurban törenlerinin aktarımı

---

Upaniřad – Veda'ların son bölümü (Vedanta), tüm öğretinin özeti sayılabilecek bilinen 108 temel Upaniřad

---

# Adi Őankaraçarya - Ādi Őaᅇkarācāryaᅇ

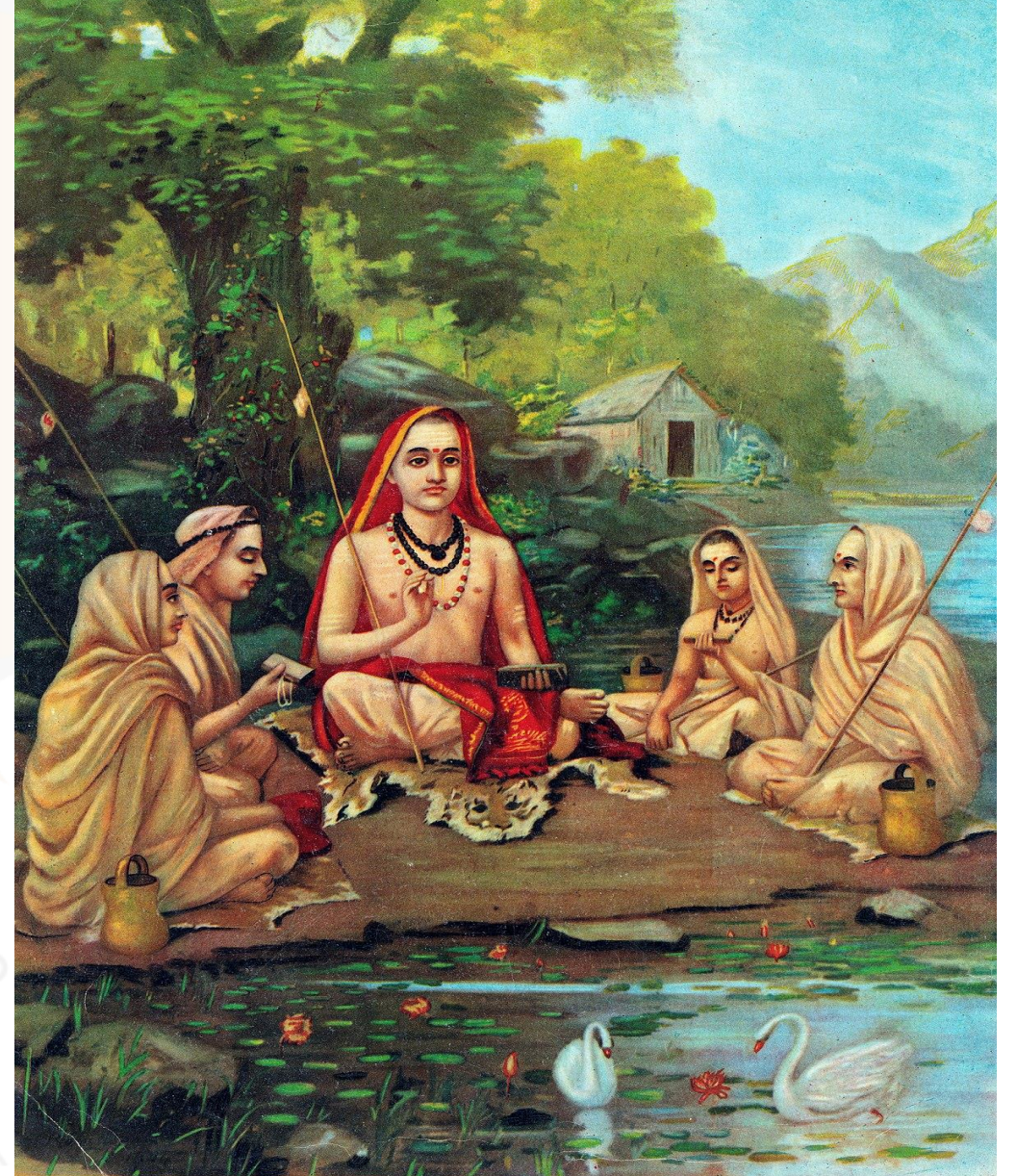
Yaşadığı yıllar tartışmalı, genel kabul gören 788-820 arası.

Adi – İlk, birinci, öncü

Őaᅇkara – Saadet, mutluluk veren,  
şüpheyi ortadan kaldıran, doğru eylemlerde bulunan

Acārya – öğretmen

Advaita Vedānta öğretisini özetleyen, aktaran



# Temel Kavramlar

Vidyā/Avidya

Māyā

Brahman

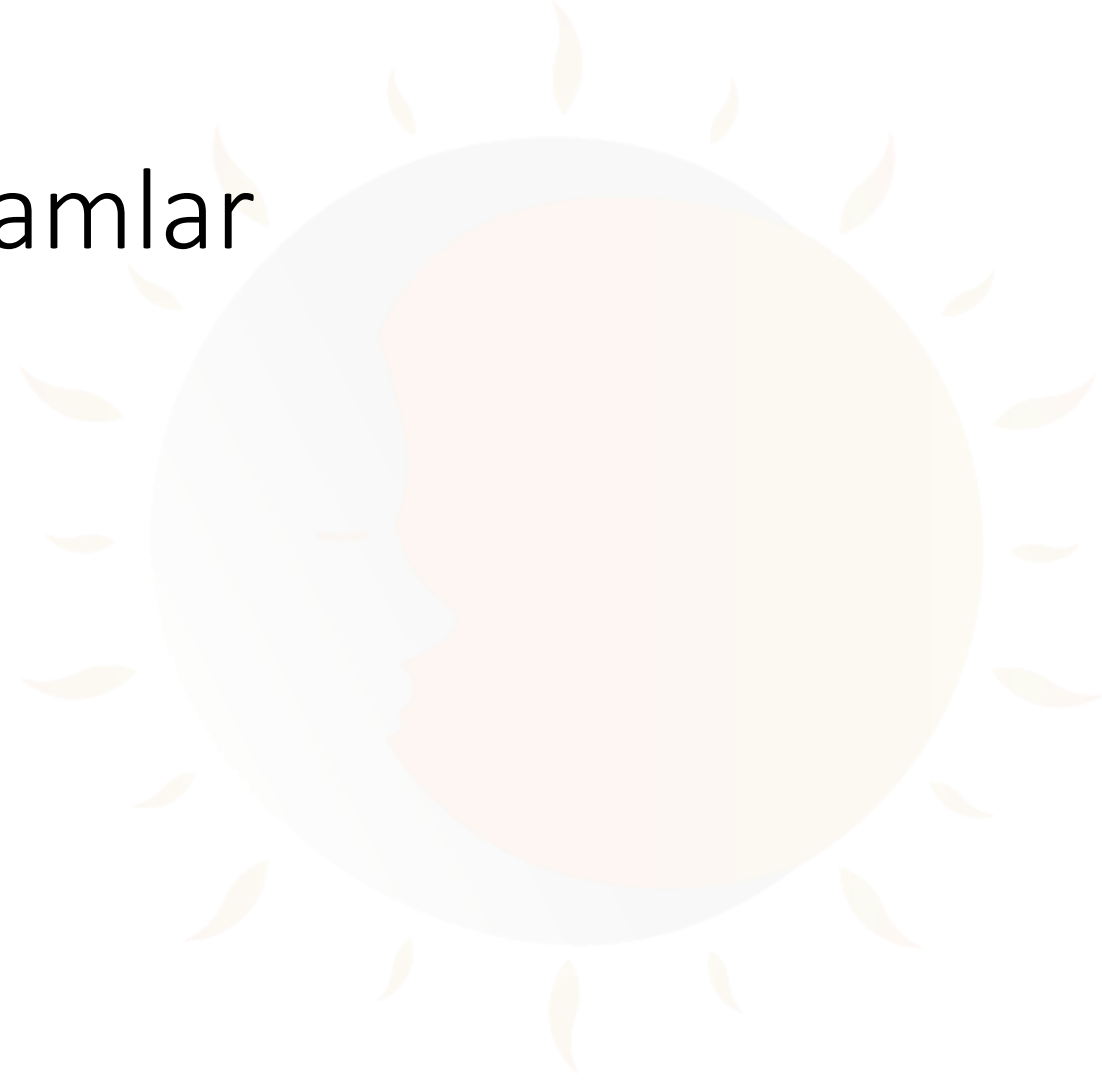
Īsvara

Ātman

Jiva

Upadhi

Jivanmukta



GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Yedi Bhūmika

1. Subheça – Hakikati Aramak
  - a. Viveka – Ayırt etme yetisi
  - b. Vairāgya – Teslimiyet
  - c. Şaṭ Saṃpat – Altı erdem; Śama, Dama, Uparati, Titikṣā, Śraddhā, Samādāna
  - d. Mumukṣutvam – Özgürlük için yanıp tutuşmak
2. Vicārana – Doğru sorgulama
  - a. Śravaṇa – Duymak, dinlemek
  - b. Manana – Tefekkür etmek
  - c. Nididhyāsana – Derin meditasyon ile idrak etmek

# Yedi Bhūmika

3. Tanumanāšana – Zihnin odaklılığı
4. Sattvapati – Saflık
5. Asamsakti – Hiçbir şeyden etkilenmeme
6. Parārtha Abhavini – Her yerde Brahman'ı görmek
7. Turīya – Zihnin ötesi

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Mahāvākya (Büyük Sözler/Söylemler)

Prajñānam Brahman – Bilinç Brahman'dır

Ayam Ātmā Brahman – Bu Benlik Brahman'dır

Tat Tvam Asi – O, Sen'sin

Aham Brahmāsmi – Ben Brahman'ım

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Gīta'dan...

Hiçbir şeyi atlamadan sana bu değişken (madde) ve değişken olmayan (madde ötesi) bilgisini aktaracağım. Onu bildiğin zaman, işte artık bilinecek başka hiçbir şey kalmaz. (7.2)

Binlerce kişi içinden ancak bir kişi mokşa için çaba gösterir ve o çaba gösteren binlerce kişi arasından da nadiren ancak bir kişi Beni tamamen gerçekliğimde bilir. (7.3)

# Gīta'dan...

Tüm bu yaratılış benimle kuşatılmıştır ancak biçimi hiçbir zaman nesneleşmez. Tüm varlıkların varoluşları Ben'de gizlidir ancak ben onlar sayesinde var olmam. (9.4)

Partha (Arjuna)! Öte yandan, yüce bir gönül ile, manevi bir yola meyiletme mizacına sahip olanlar, tüm varlıkların ardındaki değişmez Gerçek olarak Ben'i bilirler ve tamamen bana adanarak, Ben'i gaye seçerek beni anarlar. (9.13)

# Gita'dan...

Kendilerini Ben'den ayrı olarak gören bu insanlar, Ben'i idrak ettiklerinde ise Bana erişirler. Her daim Benimle bir olanları Ben korur ve ihtiyaçlarını gideririm. (9.22)

GÜNEŞ & AY  
YOGA OKULU

# Yararlanılan Kaynaklar

Bhagavad Gita'nın Öğretisi, Swami Dayananda (Çeviren ve Hazırlayan: Damla Dönmez), İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 2018.

Damla Dönmez ile Yoga, 380 Saat İleri Seviye Uzmanlık Eğitimi Ders Notları.

Damla Dönmez ile Yoga, 200 Saat Temel Yoga Uzmanlık Eğitimi Ders Notları.

Four Chapters on Freedom, Swami Satyananda Saraswati, Bihar School of Yoga, 2013.

# Yararlanılan Kaynaklar

Srimad Bhagavad Gita (İlahi Olanın Ezgisi), (Sanskrit-İngilizce çeviri: Swami Dayananda Sarasvati) (Çeviren ve Hazırlayan: Damla Dönmez), İstanbul: Satori Yayınevi, 2021.

Sanskrit Yoga ve Vedānta Sözlüğü, Damla Dönmez ve Canan Emir, İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 2019.

The Forceful Yoga, Dr. G.P. Bhatt, (İkinci Baskı) Delhi: Motilal Banarsidas, 2014.

The Yoga Sutras of Patanjali, Edwin F. Bryant, New Delhi: Pan MacMillan Publishing, 2018.

Yoga Darşana, Prof. Dr. Ganganatha Jha (Çeviren ve Hazırlayan: Damla Dönmez), İstanbul: Satori Yayınevi, 2020.