YOGA DİZİSİ

b.k.s. iyengar

yoga ve siz



YOGAYI GÜNLÜK YAŞAMLA BÜTÜNLEŞTİRME KILAVUZU

OKYANUS


OKYANUS

Yoga ve Siz

YOGAYI GÜNLÜK YAŞAMLA BÜTÜNLEŞTİRME KILAVUZU

B. K. S. IYENGAR

Hazırlayan
Daniel Rivers-Moore

Türkçesi
Suat Ertüzün

OKYANUS

© B.K.S.Iyengar 1988, Pune India
Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti. İstanbul, 2006
•
"Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz."
•
2. Basım 2016
•
Yayına Hazırlayan: Lütfü Bozkurt
•
Türkçesi: Suat Ertüzün
•
Kapak Tasarım: Uma Jyoti
•
ISBN - 975 - 6529 - 38 -6
•
Ofset Hazırlık Baskı ve Cilt:
Çizge Tanıtım ve Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel: (0212) 482 56 28
cizge@cizgetanitim.com
•
OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.
Ankara Cad. Konak Han. 34410 Cağaloğlu İstanbul
Tel+Fax: (0212) 513 42 59

Geçmişin ve günümüzün yogilerine

İçindekiler

Önsöz

Birinci Bölüm – Yoga ve Yaşam
Yoga birdir
Yoga ağacı
Birey ve toplum
Doğu ve Batı
Yaşamın amaçları
Çocukluk
Sevgi ve evlilik
Aile yaşamı
Yaşlılık
Ölüm
İman

İkinci Bölüm – Ağaç ve Bölümleri
Çaba, farkındalık ve sevinç
Asananın derinliği
Kökler
Gövde
Dallar
Yapraklar
Kabuk
Özsuyu
Çiçek
Meyve

Üçüncü Bölüm – Yoga ve Sağlık
Bütünlük olarak sağlık
Amaç ve yan ürün

Yoga ve ayurveda tıbbı
Pratik yaklaşım
Sağgörü sanatı
Şifa sanatı

Dördüncü Bölüm – Ben ve Yolculuğu
Tohuma dönüş
Patanjali'nin Yoga Sutralar'ı
Pranayama
Enerji ve ilahî lütuf
Meditasyon ve yoga
Meditasyonun doğası
Bedenden ruha

Beşinci Bölüm – Dünyada Yoga
Sanat olarak yoga
Öğretmenler ve öğretmek üstüne

Sözlükçe

Arayışta ortak dostlarımız,

Maddî dünyada olduğu gibi manevî dünyada da insan bir dağa onun farklı yamaçlarından tırmanabilir. Yolun biri kısa, öbürü uzun, biri dolambaçlı ve zorlu, öbürü dümdüz ve kolay olabilir; ama hepsi zirveye götürür. Manevî bilgiyi arama yolunda varlığımızın saklı özünü tecrübe etmemizi sağlayacak, hazlar dünyasının ağına takılmış zihni varlığının kaynağına, yani atman veya ruha yönlendirecek birçok yöntem, birçok yordam, birçok yol bulunur.

Benim alanım yoga: bedeni ve duyuları terbiye eden, zihni dinginleştiren, aklı eğiten ve varlığımızın özü olan ruhta huzur bulan yol. Yoganın derinliğine erişmemiş birçok insanın, kendini gerçekleştirmeye götüren bu manevî yolu salt bedensel bir disiplin, hatha-yoga uygulamasını da yalnızca bir tür jimnastik sanmaları çok yazık. Oysa yoga bedensel olandan ibaret değil. O hücrelere, zihne ve ruha hitap eder; insanı tüm varoluşuyla muhatap alır.

Otuz beş yıldır düzenli olarak Avrupa ve Amerika'ya gidiyorum, Batılılara yoga bilimini öğretmek için kurslar ve uygulamalı toplantılar düzenliyorum. Düzenli olarak dersler veriyor, bana soru sormak ve konuyu daha yakından öğrenmek isteyen yoga öğrencileriyle buluşuyorum. Yakın zamanda yaptığım konuşmalar ve sorulu-cevaplı toplantıların bir bölümü kitap halinde bir araya getirildi; elinde tuttuğunuz bu kitaptan, önceki kitaplarım *Light on Yoga*, *Light on Pranayama* ve *The Art of Yoga*'nın yanında uygulamalı ve felsefî bir reh-

ber olarak da yararlanılabilir. Onu okurken bizi tenimizin yüzeyinden ruhumuzun derinliğine götüren yoganın zenginlik ve enginliğinden pırıltılar keşfedeceksiniz. Umuyorum ki bu derleme konuya ilk kez yaklaşan öğrenciler kadar deneyimli uygulayıcılara da hizmet edecektir. Yaşam sevincini yoga aracılığıyla sizinle paylaşmaktır dileğim; bu kitap vesilesiyle sizinle konuşabildiğim için çok mutluyum. Yoga bir araya gelmek demektir; yoga sizi ve beni bu sayfalarda bir araya getiriyor.

Okumaya başlamadan önceki zihninizin durumunu düşünün. Taze bir zihindi o. O taze zihinle bu kitaba yaklaştınız. Aynı zihin halini günlük yaşamımızda da sürdürmemize bütünleşme denir. Tam anlamıyla bütünleşme demek, kişinin, bedeninden ruhuna tümüyle bütünleşmesi, komşuları ve çevresiyle bütünlük içinde yaşaması demektir.

Bütünleşme meditasyon, meditasyon bütünleşme demektir. Ne bütünleşmesini sağlayamayanlar meditasyondan söz edebilir, ne de meditasyon deneyimi olmayanlar bütünleşmeden. İkisi birbirine bağlıdır. Siz ve ben bütünleşmişsek sizin zihniniz sessizdir, benim zihnim sessizdir, ama ikimiz de uyanık ve tümüyle farkında oluruz. Farkındalığın zaman zaman kesintiye uğramasına dikkatin dağılması denir; dikkati dağılan zihni tekrar tekrar odaklamaya da yoğunlaşma denir. Genelde göz açıp kapayıncaya kadar geçen sessiz farkındalık halinin uzun süreyle devam etmesi ise meditasyondur.

Beden, zihin ve ruhun bütünleşmesinin kesintisiz farkındalık hali korunduğu vakit, zaman ne geçmişi, ne de geleceği bilir; zaman ebedîdir ve ebediyet burada, şimdiki andadır; siz ve ben ebedîleşiriz. Bütünleşme budur; ve bu hal içindeyken aramıza farklılıklar giremez. Bugün olmasa bile bir gün bu zirve noktasına ulaşabileceğimizi umuyorum. Kendini gerçekleştirmenin bir zirve noktası olduğunu unutmayın. Bildikleriniz belki farklı söyler, sonlu adımlarla sonsuza erişilemeyeceğini söyler. Neylersiniz ki sonsuzu bilmek için elimizdeki araçlar sonlu. Sonlu sonsuza karışıp kaybolduğu vakit her şey sonsuzlaşır.

Gökyüzünü düşünün. O hem sonlu, hem sonsuzdur. Ona kimse dokunamaz, yine de yaşamımızın her ânı onunla te-

mas halindeyiz. Benzer şekilde, siz de ben de sonlu araçlara – beden, zihin, akıl ve bilinç – başvurmak durumundayız ki tüm bunların anası olan ruhun sonsuz makamına erişebilelim. Bu yolla her dem taze, her dem huzurlu kalırız, ruhumuz her dem olgunlaşır.

Tanrı hepinizden razı olsun.

B. K. S. Iyengar

Birinci Bölüm

YOGA VE YAŞAM

Yoga Birdir

Yoga birlik demektir. Bireyin ruhunun Evrensel Ruhla birleşmesine yoga denir. Fakat bu deyiş çok soyut kaçtığından, onu daha anlaşılır kılmak adına yoganın, bedenin zihinle ve zihnin de ruhla birleşmesi olduğunu söylüyorum.

Yüzde doksanımız bedensel, zihinsel ya da ruhsal olarak bir şekilde acı çekmekteyiz. Yoga bilimi bedeni bir tapınak olarak görmemize yardım eder ki böylece o da ruh kadar temiz olsun. Beden tembeldir, zihin canlı, ruh da ışık dolu. Yoga uygulamalarıyla beden, canlı ve enerjik olan zihinle aynı düzeye gelir; ikisi de canlanan beden ve zihin böylece ruhun ışığına doğru yükselir.

Filozoflar, ermişler ve bilgelere göre nihaî hedef olan manevi dünyanın aydınlanmasına ulaştıran çeşitli yollar var. Zihnin bilimine raja-yoga, aklın bilimine jnana-yoga, görev bilimine karma-yoga, irade bilimine de hatha-yoga derler. Kadim metinlerin yazarları için bu adlar bir klavyenin tuşları gibiydi. Klavyenin tuşları çoktur ama ezgi birdir. Aynı şekilde, yogaya yaklaşma yöntemlerini ve sanatlarının zirvesine ulaşma yollarını insanlar çeşitli sözcüklerle dile getirirler, ama yoga birdir; tıpkı insanların O'nu farklı adlarla isimlendirmelerine rağmen Tanrı'nın bir olması gibi.

Yogaya akılla yaklaşanlar raja-yoganın manevî, hatha-yoganın ise yalnızca bedensel olduğunu söylerler. Bundan daha yanlış bir yorum olamaz. Tüm yollar kaynağa götürdüğüne göre hatha-yoga da kişiyi aydınlanmaya ulaştırır. Hatha-yoga ile raja-yoga arasında ayrım yapanların kaçı Hatha Yoga Pradipika'yı veya hatha-yoga üstüne öbür kadim kaynakları etraflıca incelemiş? Ve kaçı raja-yoganın başlıca kaynağı

olan Patanjali'nin Yoga Sutralar'ını* adamakıllı okumuş? Onlar Hatha Yoga Pradipika'nın son bölümünün adının Samadhi Pada olduğunu ve bu bölümde Yüce Ruhla samadhi, yani birlik halinden söz edildiğini biliyorlar mı? Raja-yoganın zirve noktası ne? Onunki de Samadhi. Öyleyse nerede kaldı ikisi arasındaki fark?

"Hatha" sözüne fizyolojik değil de psikolojik düşünceyle yaklaşıldığında hatha-yoganın bedensel mi, ruhsal mı olduğu daha iyi anlaşılır. "Ha" güneş demektir, bedenin güneşi, yani ruh; "tha" da ay demektir, yani bilinç. Güneşin enerjisi asla yitmez, ayınki ise her ay bir azalır, bir artar. Bunun gibi içimizdeki güneş, yani ruh da asla gücünü yitirmez, ama gücünü ruhtan alan zihin veya bilinç inişli çıkışlıdır, perdesi bir iner, bir çıkar, istikrarsızdır, ayın safhaları gibi değişkendir; o cıva gibi ele gelmez, o yüzden de zihni kolay kolay kavrayamayız. Ancak bilinçle beden bir olduğunda bilincin enerjisi diner; ve bilincin enerjisi dinince bilinç de durgunlaşır, ruh tüm bedeni sarar.

Hatha Yoga Pradipika**yoganın *"prana-vrttinirodha"* olduğunu söyler, yani yoga nefesin istikrarsızlığını dindirir. Patanjali'nin Yoga Sutralar'ında da yoganın *"chitta-vrtti-nirodha"* olduğu söylenir, yani yoga zihnin istikrarsızlığını dindirir. Zihin bir an içinde birçok yöne gidebilir. Onun hareketleri hızlı ve türlü türlüdür. Oysa nefes aynı an içinde birden çok yöne gidemez. Onun gidecek yalnızca bir yolu var: nefes alma, nefes verme. Tutulma ânında bir süreliğine durak verebilir, ama zihin gibi çok yönlü olamaz. Hatha Yoga Pradipika'ya göre nefesin kontrolü ve ritmin gözetilmesi zihni temizler. Bundan dolayı, Hatha Yoga Pradipika prananın, yani nefes veya enerjinin kontrolü, Patanjali'nin Yoga Sutralar'ı da zihnin kontrolüyle başlasa bile ikisi belli bir noktada buluşur; aralarında bir fark bulunmaz temelde. Nefesi kontrol etmekle aslında zihni kontrol edilir; ve zihni kontrol etmekle aslında nefese uyum kazandırılır.

Kâfurun ateşle bir olması gibi zihin de ruhun yalımının içi-

---

* *Patanjali'nin Yoga Sutraları yayınlarımız arasında çıkmıştır. (Patanjali'nin Yoga Sutraları, Okyanus Yayıncılık)*

** *Hatha Yoga Pradipika yayınlarımız arasında çıkacakdır. (Okyanus Yayıncılık)*

ne çekilir. Hatha-yoganın zirve noktası budur. Metne göre zihnin ruhla birleşmesi hatha-yogadır. Raja-yoga da zihnin ruhla birleşmesidir, dolayısıyla arada bir fark yok. Yoga birdir.

Özetle, yoga yapmak bedeni zihinle birleştirmek demektir. Kültürlü kişi için bunun anlamı zihni akılla; daha yüksek kültürlü kişi için anlamı da bedeni, zihni ve aklı ruhun derinliğiyle birleştirmektir.

Geleneksel olarak yoga sekiz uzva ya da bölüme ayrılır ve bunlara yama, *niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana ve samadhi* denir. Terimlere aşina değilseniz bunlar başta gözünüzü korkutabilir. Kitapta ilerledikçe bu kavramlarla yavaş yavaş tanışacak ve Sanskritçe sözcükler artık size engel olmayacak.

Yoganın üç katmanı olduğu da söylenebilir: dışsal, içsel ve en-içsel, ya da bedensel, zihinsel ve ruhsal. Böylece yoganın sekiz uzvu üç gruba ayrılabilir. Yama ve niyama toplumsal ve bireysel düzlemde ahlakî disiplinlerdir; asana, pranayama ve pratyahara bireyin evrimine/olgunlaşmasına, benin anlaşılmasına götürür; dharana, dhyana ve samadhi de kişiyi aydınlanmaya götürür, fakat onlar yoganın uygulamalı birer parçası sayılmaz.

Batıda genellikle yalnızca bedensel bir uğraş olarak görülmekle birlikte yoga aynı zamanda fizyo-psikolojik ve psiko-ruhsal bir konudur. O zihni bedenin tutsaklığından kurtaran ve onu ruha yönlendiren bir bilimdir. Zihin ruha ulaştığı ve onunla birleştiği zaman ruh özgürleşir ve bundan böyle huzurlu ve hoş kalır. Kuşu kafese koydunuz mu onun hareket imkânı olmaz. Kafesi açtığınız anda ise kuş dışarı uçar ve özgürlüğünü yakalar. Zihin bedenin tutsaklığından kurtulup ruhun kucağında huzura erdi mi de insan aynı özgürlüğe ulaşır.

Yoganın ilk düzeyi yapılması ve yapılmaması gerekenler aşaması olarak belirtilebilir. Niyama toplumun ve bireyin iyiliği için neyi yapmamız, yama da topluma ve bireye zarar vermemek için neden kaçınmamız gerektiğini söyler. Bunlar çok eski zamanlardan beri tüm insan topluluklarında varolmuş ahlakî disiplinlerdir. İster Doğuda veya Batıda, ister Kuzeyde ve Güneyde olsun, yama ve niyama tüm uygarlıkların geleneklerinde bulunabilir.

Yapılması ve yapılmaması gerekenlerden oluşan ahlakî ilkeleri izledikten sonra bedenle zihnin, zihinle ruhun geçişimi yoluyla bireyin gelişimi üstünde çalışırız. Yoganın bu ikinci düzeyine *sadhana*, yani uygulama denir ki *asana*, *pranayama ve pratyaharadan* oluşur. Asana farklı bedensel duruşların uygulanmasıdır. Pranayama nefes bilimidir. Pratyahara da, ya duyuların susturulup edilgin bir halde yerinde tutulması, ya da varlığın özüne insinler diye onların içe çekilmesidir.

Yoganın üçüncü katmanı Patanjali'nin Yoga Sutralar'ında yoganın serveti olarak betimlenir. O sadhananın meyvesidir ve dharana, dhyana ve samadhiden oluşur. Dharana yoğunlaşma veya pür dikkat kesilmedir. Dhyana meditasyondur. Samadhi ise yoganın zirvesidir; o bir saadet ve Evrensel Ruhla birlik halidir. Büyümekte olan ağaca gereken bakımı gösterdiğinizde o vadesi gelince çiçeğe durur ve kendi doğal zirve durumuna ulaşıp meyve verir. Benzer şekilde, yoga çalışması da er ya da geç özgürlük ve güzellik olarak manevî meyvesini verecektir. Ağacın özü meyvede saklı bulunduğu gibi sizin çalışmanızın da özü özgürlük, hal-tavır, huzur ve hoşluk meyvesinde saklı bulunur.

Yoga Ağacı

Bir bitki yetiştireceğiniz zaman önce toprağı kazır, taş ve yabanî otları temizler, toprağı yumuşatırsınız. Ardından tohumu eker ve üstünü yumuşak toprakla öyle özenle kapatırsınız ki tohum göverecek olduğunda toprağın pekliği ona engel olmasın. Son olarak tohumu azar azar sular ve çimlenip büyümesini beklersiniz. Birkaç günün ardından tohum fideye döner ve ondan bir sap çıkar. Sap iki dala ayrılır ve yaprak çıkarır; giderek büyür, ağaç gövdesi halini alır ve her yöne açılan bol yapraklı dallar boy verir.

"Ben" ağacının da benzer bakıma ihtiyacı var. Manevi dünyasını yetkinleştirip, aydınlanmış eskinin bilgeleri onun tohumunu yogada buldular. Tohumun sekiz katmanı vardır; ve ağaç büyüdükçe bu katmanlar dal biçiminde yoganın sekiz uzvunu oluşturur.

Ağacın kökü yamadır ki beş ilkeden meydana gelir: *ahimsa* (şiddetsizlik), *satya* (doğru sözlülük), *asteya* (para hırsına kapılmama), *brahmacharya* (tensel zevklere hakim olma) ve *aparigraha* (açgözlü olmama ve ihtiyacından fazlasına sahip olmama). Yamanın gözetilmesi kollar, bacaklar, ağız, üreme organları ve salgı bezlerinden ibaret beş hareket organını terbiye eder. Hareket organları doğal olarak algı organlarını ve zihni de kontrol eder; kişi zarar vermeye niyetlenir, ama hareket organları buna katılmazsa niyet edilen zarar gerçekleşmez. Yogiler bu nedenle önce hareket organlarına hakim olmakla işe başlarlar; yama bu bakımdan yoga ağacının kökünü temsil eder.

Sonra gövde gelir. Gövdeden kasıt niyama ilkeleridir ki

bunlar *saucha* (temizlik), *santoşa* (hoşnutluk), *tapas* (şevk), *svadhyaya* (kendini inceleme) ve *Isvara-pranidhanadır* (teslimiyet). Niyamanın beş ilkesi şu algı organlarını denetler: gözler, kulaklar, burun, dil ve cilt.

Ağacın gövdesinden türlü dallar çıkar. Biri çok uzun olur, biri yana uzar, biri zikzak yapar, biri düz çıkar vs. Dallar asanadır, yani bedenin fizik ve fizyolojik işlevlerini yoganın psikolojik düzeniyle uyumlu hale getiren çeşitli duruşlar.

Dallardan yapraklar çıkar; dalların havayla etkileşimi bütün ağaca enerji verir. Yapraklar dışarıdaki havaya açılır ve ağacın iç bölümlerini ona bağlar. Yapraklar pranayamaya karşılık gelir, yani makrokozmosu mikrokozmosa, mikrokozmosu makrokozmosa bağlayan nefes bilimine. Tersine çevrildiğinde akciğerlerimizin ağaca nasıl da benzediğine bir bakın. Solunum ve dolaşım sistemleri pranayama aracılığıyla uyumlu hale getirilirler.

Asanalar ve pranayamaya hakimiyet uygulayıcı zihni bedenin temasından ayırabilir, bu da kendiliğinden yoğunlaşmaya ve meditasyona götürür. Ağacın tüm dalları kabukludur. Kabuğun koruması olmasa ağacı kurtlar yer. Bu koruma sayesinde ağacın içinde yapraklarla kök arasındaki enerji akışı korunur. Bu yönüyle ağacın kabuğu pratyaharaya karşılık gelir ki bunu duyuların bedenden varlığın özüne yaptığı iç yolculuk olarak açıklayabiliriz.

Ağacın özsuyu, yani iç yolculukta enerjiyi taşıyan sıvı dharanadır. Dharana yoğunlaşma demektir, dikkati varlığın özüne toplamak.

Ağacın sıvısı veya özsuyu ağacın en uzaktaki yaprağıyla kök ucunu birbirine bağlar. Dışarıdan öze varlığın birliğinin deneyimi, ki burada gözleyen ve gözlenen birdir, meditasyonla elde edilir. Ağaç sağlıklı ve bol enerjili olduğunda onda çiçekler açar. Dhyana, yani meditasyon da yoga ağacının çiçeğidir.

Son olarak, çiçeğin meyveye dönüşmesi samadhi olarak bilinir. Nasıl ki ağacın özü meyvededir, yoga uygulamasının özü de beden, zihin ve ruhun bir olup Evrensel Ruhla birleştiği samadhide ve onun özgürlüğü, hali-tavrı, huzuru ve hoşluğundadır.

Birey ve Toplum

Yoga her bireyin bedensel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olgunlaşması ve iyiliği için çalışır. O tüm insanlığı hedef alır. Ona *sarvabhauma*, evrensel bir kültür denmesi de bu yüzden. Yoganın işi siz kendi içinizde birliği sağladığınızda bitmez. Bedeninde, zihninde, duyularında, aklında ve bilincinde belli bir disipline ulaşan yogi kendi eylemlerine kapılmadan yaşamak durumundadır bu dünyada. Buna eylemde marifet denir ki kastedilen yalnızca beceri değildir. Eylemlerinden iyi veya kötü sonuç ummayan yogalar marifet sahibidirler. Yogiler erdem veya kötülük gözetilmeksizin, ama saflık ve kutsallıkla eylemlerini gerçekleştirirler.

Felsefî yaşamla pratik yaşam arasında çetin bir denge kurulmak zorunda. Bunun üstesinden geldiğinizde pratik bir filozofsunuz demektir. Saf felsefeyle felsefe yapmak başarı değil. Filozoflar hayalcidirler. Yapmamız gereken felsefeyi günlük yaşama taşımak, böylece acısı ve tatlısıyla yaşamı felsefeyle aydınlatmaktır. Bireysel manevî yolumuzdan vazgeçmeksizin kendi evrim ve gelişimimize sadık kalarak toplum içinde yaşamayı başarabilir miyiz? İşte pratik felsefe budur.

Yoga öncelikle bireyin olgunlaşması içindir, topluluk ve toplumlar da bireylerin olgunlaşmasıyla gelişir. Yoga yapan ve sağlıklı oldukları görülen yüz kişi varsa öbürleri de onların ne yaptıklarını soracaklardır. Sayı böylece hızla artar ve çok geçmeden yüz, iki yüz, üç yüz kişi daha yogaya başlar. Bir zamanlar yogayı aşk ve şevkle yapan bir ben vardım sanki, ama şimdi çevrenize bakın, ne kadar çok insan var! Dolayısıyla bireyden topluluğa, topluluktan da topluma giden bir süreçtir bu.

Niçin dünyadaki şiddeti düşünüyorsunuz? Kendi içinizdeki

şiddeti düşünseniz ya. Herkes kendini eğitmek zorunda, çünkü disiplin olmadan özgürleşemeyiz; dünyada da disiplin olmadan özgürlük olamaz. Gerçek özgürlük ancak disiplinle elde edilebilir. Sağlığınıza disiplinsiz kavuşabileceğinizi mi sanıyorsunuz? Yaşamda ölçülülük esastır. Yoga bu yüzden her bireyin geliştirmesi gereken bir davranışlar dizgesiyle başlar. Disiplinli olmayan birinin maneviyatı olamaz. Disiplinli kimse dindar kimsedir. Sağlık dindarlıktır. Sağlıksızlık ise dinsizlik.

Dindar yaşam günlük yaşam dünyasından türemez. Tam tersine, yaşamlarımızı uyumlu hale getirmeliyiz. Yaşamın koşulları bizim olgunlaşmamız için, yok oluşumuz için değil. Çevre çoğu zaman bireyin yaşamı aleyhine görünür. Peki öbürleri vakitlerini genelevde geçirseler bile ben erdemli biri olarak yaşamımı sürdüremez miyim? Ya da varsayalım on kişi içki içiyor. Ben içici değilim, ama o on kişi benim arkadaşlarım. Beni içmeye çağırdıklarında ben, "Yok, ben içmeyeyim," deyince bana güleceklerdir. Ben de, "Tamam, geleyim, ama siz içki içerken ben meyve suyu içeceğim," derim. Ne fark eder? Onları anlayabiliyorum. Hem onlarla birlikteyim, hem de değilim. Hem içindeyim, hem dışında. Buna denge denir. Bu şekilde yaşayabilirsek bu, dindir.

Bireysel olgunlaşma şarttır; ve yoga her bireyi geliştirir. Fakat bedeniniz çevrenizdeki dünyanın bir sûretidir: koca bir uluslararası kulüptür o. Bedeninizde üç yüz eklem var, bir başka deyişle, bir bedende üç yüz kulüp üyesi bulunmakta. Tüm damarlar, atardamarlar ve kılcal damarlar alındığında kan dolaşımı sistemi doksan altı bin kilometre uzunluğunda. Sinir sisteminde on altı bin kilometrelik biyolojik enerji akıyor. Akciğerinizin toplam yüzeyi bir tenis sahası büyüklüğünde. Beyninizin dört lobu var. Bütün bunlar bir bedende toplanmış büyük bir uluslararası kulüp değil de ne? Yoga hepsi bir arada uyum içinde çalışsın diye onlara eşgüdüm sağlayarak yardım eder. Yoga vicdanınıza çalışır. Yoga aklınıza çalışır. Yoga duyularınıza çalışır. Yoga etinize çalışır. Yoga algı organlarınıza çalışır. Bu bakımdan o küresel bir sanattır.

Beden, zihin ve ruhunuz sağlıklı ve uyumlu olduğunda o sağlık ve uyumu, kendinizi dünyadan çekerek değil, insanlık bedeninin sağlıklı bir organı olarak, çevrenize de, dünyaya da yansıtırsınız.

Doğu ve Batı

Bazıları Hint bedeninin, Hint kaslarının ya da Hint anatomisinin Batılılarınkinden farklı olduğunu, o yüzden de yoganın Batılılara göre olmadığını söyler. İyi de kanserin İngiliz'i, Hintlisi, İtalyan'ı var mı? İnsan Hintli de olsa, İngiliz de, hastalıkları aynıdır; bedenin ıstırapları aynıdır; zihnin ıstırapları aynıdır. Kişinin kendisine garplı demesi, sanki garplılarla şarklılar birbirlerinden başkalarmış gibi, kanseri de garplı ve şarklı diye ayırmaktan farksızdır. Hastalıklar tüm insanlarda ortaktır ve yoga bu hastalıklara şifa olsun diye verilmiştir. Kadim metinlerin hiçbirinde yoganın yalnızca Hintlilerce uygulanacağı söylenmez. Tam tersine, Patanjali'de yoga, "sarvabhauma" olarak betimlenir. "Bhauma" dünya demektir, "sarva" da tüm. Yoga evrensel bir kültürdür. Bireyin her yanına hitap ettiği gibi insanlığın da tümünün bedensel, zihinsel, aklî ve manevî olgunlaşması içindir. İki bin beş yüz yıl önce Patanjali dünyayı Doğu ve Batı diye ayırmıyordu. Bugün niye ayıralım?

Bir de insanlar bunun bir diyet meselesi olduğunu, vejetaryen olmaksızın yoga çalışılamayacağını ve Batılı bir kültürde veya iklimde vejetaryenliğin uygulanamayacağını söylüyorlardı. Bu varsayımın da yanlış olduğu kanıtlandı; Batıda bugün birçok insan şiddeti asgariye indirdiği için vejetaryen bir diyetle besleniyor. Dahası, Hindistan'daki vejetaryenler bile Batılı etyiyenler kadar esneksizler. Bağdaş kurmak Hintliler için kolay elbette, ama onların da yapamadığı bir sürü duruş var. Lotus duruşunu yapabiliyorlar diye onların çok hareketli olduklarını sanmayın. Onlar bunu yapabiliyorlar çünkü ömürleri yerde oturarak geçiyor, oysa sizinki sandalye-koltuk üstünde.

Diyetle ilgili tüm sorun yoga yapmaktaki amacınıza bağlı. Patanjali'de niyamanın beş yönü iki gruba ayrılır. Bir yanda saucha ve santoşa, yani beden sağlığı ve zihin mutluluğu; öbür yanda da tapas, svadhyaya ve Isvara-pranidhana, yani manevî gelişim için yanıp tutuşan bir arzu, kendini inceleme ve Tanrı'ya teslimiyet. Niyamanın saucha ve santoşadan ibaret birinci bölümü kişiyi hastalıktan uzak olarak dünyanın nimetlerinden yararlandırır; tapas, svadhyaya ve Isvara-pranidhanadan ibaret ikinci bölümü de hayırlı yoga olarak bilinir ve kişi en yüksek makama ulaştırır, yani özgürlüğe, bedenin araçlarından bağımsızlığa ve ruhla bir olmaya. Patanjali bu iki aşamaya sırayla "bhoga" ve "apavarga" der. "Bhoga" sağlıklık olmaktan haz almak demek, "apavarga" da özgürlük ve gönül hoşluğu. Patanjali'ye göre sağlık ve mutluluk için diyet çok önemli değil. Fakat manevî sağlığınızı geliştirmek istiyorsanız, zihnin istikrarsızlığını dindirmek için, diyet şart olur. Ne ekerseniz onu biçersiniz. Zihin besinlerin bir ürünüdür, yani besinler zihniniz üzerinde etkilidir. Dolayısıyla manevî çalışma için besinler sınırlanır. Ancak amacınız yalnızca sağlık ve mutluluksa buna gerek yok. Konu Doğu-Batı meselesi değil; konu hangi manevî düzeye erişmek istediğiniz.

Batı toplumunun üzerine kurulduğu bireyciliğin yoga çalışmaya engel olup olmadığı da soruldu bana. Ama zaten tüm toplumlar bireyselci. Batılı insanların bireyselci olup Doğuluların olmamaları mümkün mü? Yoganın hedefi bireyin olgunlaşması, bedensel, zihinsel, aklî ve manevî kusurların giderilmesidir. O istikrarsızlığın ve ıstırabın, acının ve kederin ortadan kaldırılmasını amaçlar. Bu acılar bir kültürden öbürüne değişiyor mu? Acılar bireyin mi, toplumun mu?

Bu nedenle ben derim ki, yoga evrenseldir, o yalnızca Hintlilere verilmemiştir. Kendinizin garplı veya şarklı olduğunu söylediğiniz andan itibaren Doğu veya Batı hastalığı içinizde yürüyor demektir. Asıl hastalık – bir şeyde noksanınız olduğu kuruntusu – faaliyete geçmiştir. Geldikleri ülkeye bakarak insanlar arasına bu ayrımları koymayın. Yogayı yoga için yapın; ve ondan yararlanmaya bakın!

Yoga Sutralar'ın ikinci bölümünde Patanjali aklî kusurlar

olarak *avidya* ve *asmita*, yani cehalet ve gururdan, duygusal kusurlar olarak raga ve dveşa, yani arzu ve tiksintiden, içgüdüsel kusur olarak da abhinivesa, yani ölüm korkusundan söz eder (Yoga Sutralar, II, 3-9). Bedeni, zihni ve bilinci terbiye eden uygulayıcı aklın kusurlarının üstesinden gelir, kalbe denge getirir ve güçlü bir sezgi geliştirir. Yoga; aklın, duyguların ve içgüdülerin kusurlarından kişinin özgürleştiği bir mutluluğa götürür. Yogayı ele alan farklı metinler onun farklı yönlerini vurgular, ama hepsi de aynı ruhsal gelişim sürecinden söz eder.

Ötekinden daha iyi, berikinden daha kötü yoga yaptığınızı söyleyerek ayrım yapmayın. Yoga birdir, çünkü dünya ve içindeki insanlar da birdir. İtalya veya Amerika denen yerlerden geldiğiniz için İtalyan veya Amerikalı oluyorsunuz. Ben de Hindistan'dan geldiğim için Hintliyim, fakat insan olarak aramızda fark yok. Yogada insanlar kendilerini gerçekleştirmek için farklı yollar tutabilirler, ama ben derim ki, yoganın türlü uygulamaları arasında kesinlikle hiçbir ayrım yok.

Birçok dinde meditasyon ve duygularla arzular üzerinde çalışmanın çeşitli yolları görülür. Zen meditasyonunun adını duyduğunuzda bunun yogadaki meditasyondan başka olduğunu düşünebilirsiniz. Oysa meditasyonda Hindu meditasyonu, Zen meditasyonu ve transandantal meditasyon diye bir ayrım olamaz. Meditasyon meditasyondur. Buda'nın Hindistan'da doğduğu ve yoga öğrencisi olduğu unutulmamalı. Tokyo'dayken birçok Zen üstadıyla tanıştım, onlar da bana Zen üstadı diyorlardı. Demek ki benim çalışma ve gerçekleştirmelerimin niteliğiyle onların uygulama ve manevî gelişimlerinin niteliği aynı olmalı. Arada kesinlikle bir fark yok. Yogilerin meditasyonunun – Hinduların değil, yogilerin diyorum – esasıyla Zen üstatlarının meditasyonunun esası aynı. Zen üstatları da bizim gibi yogi. Yoga dediğimiz zaman Hindistan'ın altı felsefesinden birini kastederiz. Dolayısıyla o Hindu diniyle ilişkiliyken Zen de Budizm'le ilişkilidir ve bu da görüş farklılıklarına ve hizipler arasında tartışmalara yol açar. Oysa yoga insanlığa verilmiştir, Hindulara değil. Sarvabhauma'nın anlamı bu; yoga evrensel bir kültürdür, yalnızca Hinduların kültürü değil; ve aynı şey meditasyon için de geçerli.

Sizin ülkenizde akan ırmaklar da benim ülkemdekiler gibi toprakları sulamakta ve onları verimli kılmaktadır; ve ardından hepsi denize akmakta, bir okyanus meydana getirmektedir. Aynı şekilde biz hepimiz de Tanrı'nın aramızda fark gözetmeden yarattığı insanlarız. Hepimiz biriz. Manevî gelişim yöntemleri dünyanın tüm bireylerinin olgunlaşması için verilmiştir. O yüzden farklı ülkelerdeki farklı adlara takılmayın. Bunların hepsinin özü aynı. Öze bakın ve adlara aldanmayın.

Yaşamın Amaçları

Hint geleneğine göre toplum dört tabakaya veya kasta ayrılır. Bunlar *brahmin* (ruhbanlar), *kşatriya* (savaşçı kastı), *vaişya* (tüccar kastı) ve *şudradır* (emekçiler). Günümüzde toplumsal ayrımlar olarak bu tabakalar ortadan kalkmaya yüz tutsa bile alttan alta varlığını sürdürmekte ve mesleğimiz veya toplumdaki konumumuz ne olursa olsun, bizim için anlamlı olan farklı varoluşsal nitelikleri temsil etmektedir.

Peki bu tabakalar yoga disiplinine nasıl yansıyor? Yeni başlayan biri çok çalışmalı ve öğrenebilmek için ter dökmelidir. Bu şudranın niteliğidir. Deneyimli bir öğrenci olduğunda o kişi hayatını kazanmak için yoga öğretmeye başlar ve kendini bu şekilde ifade eder. Bu tüccarın durumudur, dolayısıyla vaişyayı temsil eder. Bunun ardından meslektaşlarıyla rekabete girer, hatta belki de gurur ve üstünlük duygularıyla eğitim verir. Bu ksatriyanın savaşkan karakterini yansıtır. Son aşamada kişi yoganın özüne iner ve ondan manevî gelişim nektarını almaya çalışır. Yoganın dinsel heyecanıdır bu; ve kişi bu duyguyla hareket ettiğinde onun yogası brahmininki gibi olur.

Aynı dört ayrım birçok başka alanda da görülebilir. Bu çerçevede, yüz yıl olarak kabul edilen insan yaşamı aşramalar olarak adlandırılan yirmi beşer yıllık dört döneme ayrılır. Bunlar sırasıyla brahmacharya, yani genel ve dinsel eğitim dönemi, garhasthya, yani ev yaşamı, vanaprastha, yani aile etkinliklerini terke hazırlanış ve sannyasa, yani bu dünyanın uğraşlarından kopup Tanrı'nın hizmetine bağlanma.

Eski zaman bilgeleri yaşamın amaçlarını da dörde ayırmışlar, buna puruşarthalar demişler ve dört aşramanın her biri için birini salık vermişlerdir. Yaşamın dört amacı şunlardır:

ahlakî, toplumsal ve törel yükümlülüklerin bilimi olan dharma, dünya malını kazanmak olan artha, yaşamın hazları olan kama, özgürlük veya saadet olan mokşa.

Dharma, yani ahlakî ve toplumsal yükümlülüklere saygı olmadan manevî kazanımlar elde edilemez. Yaşamın dört aşamasının ilkinde bu öğrenilir.

Artha, yani dünya malını kazanmak, kişiyi başkalarına bağımlı olmaktan kurtarır. Bundan amaç zenginlik değil, bedeni hastalıktan, zihni de kaygıdan uzak tutacak rızkı kazanmaktır. Kötü beslenen beden hastalıkların ve kaygıların üstünde yeşereceği verimli toprak işlevi görür ve manevî gelişime uygun bir araç olamaz. Artha yaşamın ikinci aşamasının uğraşıdır ve bunun önerilmesinin nedeni yalnızca para kazanmak değil, aynı zamanda aile kurmaya yönelik eş bulmaktır. Bu aşama sevginin ve insan mutluluğunun tecrübe edilmesini sağlar ve hem arkadaşlık, hem de şefkat duygusundan kaynaklanan evrensellik hissinin bir sonucu olarak ruhu ilahî aşka hazırlar. Dolayısıyla çocuklarımıza ve yakınlarımıza olan eğitim sorumluluğundan kaçılmamalı. Ne evliliğe ne de çocuk yapma isteğine karşı çıkılmaz; bunların hiçbiri ilahî aşkın, mutluluğun ve Yüce Ruhla birleşmenin bilgisine engel olarak görülmez.

Puruşartaların üçüncüsü ve geleneğe göre yaşamın üçüncü aşamasına ait olan kama yaşam hazlarının tadılmasıdır ki bunun önkoşulu sağlıklı bir beden ve uyumlu, dengeli bir zihindir. İnsanın konutu beden olduğu için ona ruhun mâbedi gibi davranmalı. Kişi bu aşamada dünyevî zevklerden özgürleşmeyi ve kendini gerçekleştirme yoluna girmeyi öğrenir.

Yaşamın dördüncü ve son aşaması olan mokşa dünyevî zevklere esaretten kurtulmayı ifade eder. Patanjali'ye göre bu özgürleşme ancak hastalığın, bitkinliğin, kuşkunun, umursamazlığın, tembelliğin, yanılsamanın, irade veya dikkat eksikliğinin, ıstırabın, umutsuzluğun, bedensel çalkantının, solunum rahatsızlıklarının ve başka dertlerin olmadığı durumlarda gerçekleşebilir. Mokşa ayrıca yoksulluk, cehalet ve gururdan özgürleşmeyi ifade eder. Bu hal üzere olan kişi erk, haz, zenginlik ve bilginin özgürlüğe götürmediğini ve bunların önünde sonunda yok olacağını anlar. Kişi bu aşamaya erdi-

ğinde azatlık gerçekleşmiş, ilahî güzellik görünmüştür. Kendini gerçekleştirmeden sonra kişi Tanrı-gerçekleşmesine doğru yol alır. Dünya arayışından Tanrı veya Evrensel Ruh arayışına geçen insanın yolculuğu böylece sona erer.

İzleyen bölümlerde yoga uygulamasının belirtilen yaşamsal aşamalarla olan bağını ele alacağız.

Çocukluk

Küçük çocuğun yogaya yaklaşımı yetişkininkinden hayli farklıdır. Çocuk aklının gelişimiyle yetişkin aklının gelişimini düşünün, bedensel bir eylemde bulunan çocuğun hızıyla yetişkinin hızını karşılaştırın. Çocuğun aklî gelişimi yetişkinin düzeyinde olmasa bile çocuk zihnin evrenselliğiyle görür, oysa yetişkin evrensel olmaktan çok bireyselcidir. Ayrıca çocuğun bedensel hareketleri yetişkin kişiden daha hızlıdır.

Yetişkinler olarak birçok duygusal sorunlarımız olur. Çocuğunsa duygusal sorunu çok azdır, varsa bile bunların doğası sizinkinden farklıdır. Ben sizi sınıfta azarlayacak olsam siz, Hindistan'dan gelen bir adamın size aptal dediğini ömrünüzün sonuna kadar hatırlarsınız. Öte yandan, aynısını bir çocuğa yapacak olsanız ve aradan yarım saat geçtikten sonra ona ne olduğunu sorsanız, çocuk, "Hatırlamıyorum," der. Onların duygusal acıları saniyeler sürer, sizinkiyse bir ömür.

Çocuklar hızlıdırlar. Tekdüzeliği sevmezler. Her şeyde çeşitlilik ve yenilik hoşlarına gider. Sizin için aynı duruşun her Allahın günü açıklanması gerekir ama hâlâ anlayamazsınız. Aynısını bir grup çocuktan isteyin, iki saniye içinde yaparlar, hem de âlâsını. Çocuğun zihni şimdidedir, geçmişe veya geleceğe gitmez. Yetişkinlerse hep geçmişe veya geleceğe takılırkar, hiçbir zaman şimdide olmazlar. Yetişkinlere bu kadar çok açıklama yapma gereği bundan, çünkü onları şimdiki zamana geri getirmek gerekir. Çocuk yetişkinden daha hızlı öğrenir, bunu gözleri aracılığıyla yapar. Açıklamayı uzun tutarsanız çocuk uyur, ama bir grup yetişkine hızlıca bir açıklama yaptığınızda onlar anlayamadıklarını söylerler. Çocuklara davranışlarına göre öğretmek gerekir, yetişkinlere de onların duygusal ve çevresel durumlarına göre. Çocuklarla yetişkin-

lere bu yüzden ayrı ayrı eğitim verilmeli. Yetişkinlere göre düzenlenmiş bir yoga kursuna küçük bir çocuğun katılması doğru olmaz. Çocuk yogaya meraklı olsa bile onu bir yetişkin sınıfına sokmakla merakını mahvedersiniz, çünkü çocuk ne yapsa sıkılacaktır.

Yetişkinlerin meditasyona ihtiyaçları vardır, ama çocuktan meditasyon yapmasını isteseniz o hemen uykuya dalar. Sizin uykuya dalmanız saatler alabilir, birçoğunuz uyku hapı alıyor, fakat çocuğun buna ihtiyacı yok. Onlar çok hareketliyken bile göz açıp kapayana kadar büsbütün hareketsiz kalabilirler. Ağır öğrettiğinizde sıkılmaları bu yüzden.

Yetişkinlerden duyduğuma göre dikkatlerini toplamakta (yoğunlaşmakta) güçlük çeken çocuklar varmış. Çocuklar çok iyi yoğunlaşabilirler. Bunda zorluk çekmezler. Bütün mesele onların dikkatini üstünüzde nasıl topladığınızdır. Çocuklarla kendi olgun bakış açıma göre konuşursam konuya yoğunlaşamazlar. Onların hangi dilden anladıklarını çözmem ve kendimi onların diliyle ifade etmem lazım, kendi dilimle veya sizin dilinizle değil. İşte o zaman kendiliğinden yoğunlaşırlar, çünkü dikkatleri kendi anlama düzeylerine çekilmektedir. Meseleyi öncelikle onların kavramlarıyla sunmalıyım ki anlamaya başlayabilsinler. Ancak o zaman öğretmen sıfatıyla yeni konulara geçebilirim. Çocukları kendime çekemediğim sürece onlara yeni hiçbir şey veremem.

Bir örnek vereceğim. Birkaç yıl önce Pune'deki bir okulun yetkilileri beni on ilâ on altı yaş arasındaki bir öğrenci grubuna yoga dersi vermem için davet ettiler. Okul zor bir eğitim kurumu olmakla ünlüydü. Bugün bile öğretmenler o okulda ders vermek istemiyorlar çünkü çocuklarla baş edemiyorlar. Bana ders verip veremeyeceğimi sordular, ben de evet dedim.

Okula başladığım ilk gün sınıfta büyük bir gürültüyle karşılaşınca çocukların, yeni bir öğretmen olmam dolayısıyla, benimle oyun oynayabileceklerini sandıklarını anlamıştım. Ben de oynamalarına izin verdim. İlk günden işi sıkıya vursaydım ertesi gün sınıfta kimseyi bulamazdım; çocuklar dersi kırarlar ve bir daha hiç gelmezlerdi. Onun yerine, yaramazlık yaptıklarında, "Yaramazlıkta çok iyisiniz. Hadi, biraz daha

iyisini yapın!" dedim. "Biraz daha gürültü yapın!" dememle onları kazanmış oldum. Onlara sessiz olmalarını söylesem işim çok zor olurdu. Buna psikoloji denir. Durumun psikolojisini ölçüp biçtim ve, "Belki de biraz daha gürültü çıkarmanız gerek. Bu kadarı yetmez!" dedim. Böyle olunca neye uğradıklarını şaşırdılar. Sonra sınıfı çekip çevirmeye başladım.

Hepsi çocukların her zaman yaptıkları gibi sağa sola kağıttan toplar fırlatıyorlar, öğretmeni ve oradaki buradaki öğrencileri vuruyorlardı. Bense numarayı kimlerin çevirdiğini gözlemledim. Sonra onların hepsini topladım ve derse başladığım zaman o yaramazları kürsüye çağırıp dersin gözetmeni yaptım. Onları başkan yaptım ve, "Ben duruşları yapacağım. Siz burada durun ve sınıfa yapılacak hareketleri gösterirken benim yaptığım gibi yapın, böylece ustalar olabilirsiniz," dedim.

Çocukların gönlünü kazandım, derken çeşitli okullardan birçok öğretmen gelmeye başladı. Yoga dersinde nasıl çıt çıkmadığını merak ediyorlardı. Seçmeli olduğu için bu derste öbürlerinden daha çok gürültü olacağını sanıyorlardı. Herkes bana çocukları nasıl denetim altında tuttuğumu sordu. Ben, "Onları denetlemiyorum. Onlara hiçbir şey demedim. Bazen onlarla oynuyorum, hepsi bu," dedim. Çocukların psikolojisi böyledir. Bedensel ve zihinsel olarak onların düzeyine geliyorum, bundan sonra onları yavaş yavaş geliştirmeye başlıyorum. Onlara, "Hadi, yoğunlaşın!" desem hiç şansım kalmaz. O yüzden de kurnazlığa vuruyorum ve diyorum ki, "Hadisenize, biraz daha gürültü yapın!" Sonra, "Sizleri seviyorum. Hoşuma gidiyorsunuz çünkü çok yaramazsınız," diyorum. Öğrenciler öğretmenlerini böyle böyle severler.

Çocuklar gözlerinizi izlerler, o yüzden gözleriniz onlarınki kadar keskin olmalı. Böyle olunca yoğunlaşabilirler. Çocuklar sözlerle değil, gözleri aracılığıyla denetlenirler. Sözcüklere gözler yoluyla anlam vermelisiniz. Bu onları çeker ve dolayısıyla dikkatlerini toplayabilirler.

Sevgi ve Evlilik

Bir keresinde, baba olmak üzere olan bir öğrencim müstakbel bir babanın karısına nasıl davranması gerektiğini sormuştu. Şöyle cevap vermiştim: "Müstakbel bir baba nasıl olabilirsin ki? Sonuçta babadan önce kocasın. Karının kocası değil misin? O yüzden koca nasıl davranırsa öyle davranmalısın, yani karının ömür boyu eşi olarak."

Çocuk olduğu zaman sevgilerinin ikiye değil, üçe bölünmek zorunda olduğunu biliyorum elbet. Fakat böyle bir durumda, baba olmadan önce olduğu gibi, gerçek bir koca olarak yaşamını sürdürmekten ve aynı sevgiyi vermekten başka bir öğütte bulunulamaz. Çocuk dediğimiz, iki insan arasındaki sevginin meyvesi değil de nedir ki zaten? O bir çiçek gibidir. Dolayısıyla karı-koca için aşklarının meyvesi olan çocuklarını görmek onları daha çok mutlu etse gerektir.

Sırf çocukları oldu diye karı-koca arasında bir şeyler değişmez. Ben altı çocuk babasıyım. Karım ölene kadar ona beslediğim sevgi hiç eksilmedi ve birçokları benimle oynamaya çalıştılarsa da başka hiç kimseye aşık olmadım. Bunu kimse başaramadığı için müstakbel babaya ayrıca, kimsenin onu karısından koparmaya fırsat vermemesini salıklarım. Benim öğüdüm budur, aynısı kadın ve müstakbel anne için de geçerli.

Şimdi, ruhsal olanı tensel olandan ayırt edebiliyor musunuz? Ebeveynin cinsel birleşmesinde maneviyat varsa o ilk çocuk da maneviyatlı olur. O saf aşkın ve saf paylaşmanın saf çiçeğidir. İlk çocuktan sonra da, aşkınızın ilk meyvesini vermesinde olduğu gibi, aynı paylaşımı sürdürebilir misiniz?

O sevgiyi yaşamınız boyunca koruyabilirseniz bu, ilahî aşktır. Yok, sevgi değişirse ve karı ya da koca bir başkasına meyledersе, o zaman onun gerçek anlamda manevî sevgi mi, yoksa cinsel sevgi mi olduğunu anlamalısınız. Bunu tecrübe etmek gerekir. Kişisel bir konudur. Onun yalnızca tensel bir haz mı, yoksa iki kişi arasındaki sevgiden doğan manevî bir paylaşım mı olduğunu kişi kendisi hissedebilir. Batıya kırk-elli kez gelmiş olmama rağmen kadınların önce, "Kocamı seviyordum," deyip de iki-üç yıl ardından, "Ah, kocamdan nasıl da nefret ediyordum!" demelerini veya kocaların, "Karımı seviyordum, sonra ne olduysa sevmez oldum," demelerini hâlâ anlayabilmiş değilim. Sizin ülkelerinizde bu sorunlar çok acil bir hal almış durumda, ama Hindistan'da bizim pek böyle bir sorunumuz yok. Bizde evliliğin yirmi beşinci veya ellinci yıldönümü kutlanmaz, çünkü daha evlenirken ömür boyu birbirimize anlayış göstererek birlikte yaşayacağımıza ant içmişizdir.

Yoga felsefesinde epeyce yanlış anlaşılmaya neden olmuş ahlakî bir kavram var. Brahmacharya olarak bilinen, yamanın dördüncü yönüdür bu. "Brahmacharya"nın sözlük anlamı bekârlık, dinî konular üstünde çalışmak, nefsine hakim olmak ve iffet. Yoga üstüne olan tüm incelemeler ersuyu yitiminin ömürden götürdüğünü, onun korunmasının da ömrü uzattığını yazar. Patanjali de bedenine, diline ve zihnine hakim olmanın önemini vurgular. Patanjali Yoga Sutralarında ersuyunun (menin) korunmasının mertlik ve dinçlik, güç ve kuvvet, yiğitlik ve gözüpeklik, enerji ve hayat iksiri verdiğini açıklar; dolayısıyla iradeye hakim olup onun harcanmamasını öğütler. Yine de yoga felsefesi yalnızca bekârlara hitap etmez. Eski Hindistan'ın neredeyse tüm yogi ve bilgeleri evli ve aile sahibiydiler. Örneğin bilge Vasiştha'nın yüz çocuğu vardı, ama yine de brahmachari olarak kabul ediliyordu çünkü cinsel ilişkide haz aramıyordu. Dolayısıyla brahmacharya olumsuz bir kavram olmadığı gibi dayatılmış bir sofuluk veya yasak da değildir. Doğrusu, bilgeler cinsel ilişki için en hayırlı günü belirlemek için yıldızları inceliyorlardı ki soyları erdemli ve maneviyatlı olsun. Bu disiplin de brahmacharyanın bir dalı kabul edilirdi.

Sri Adi Sankaracharya'ya göre brahmachari kendini kutsal

Veda bilgisini araştırmaya adamış, kendi varlığının özüyle her daim bağlantıda olan ve bundan dolayı da herkesteki tanrısallığı gören kimsedir. Dolayısıyla evli kişi, erkek ya da kadın olsun, cinselliğini suiistimal etmediği sürece brahmacharyayı uygulayabilir.

Bugün özgürlük adına herkes hovardalığa vurmuş durumda, oysa sefihçe yaşamak özgürlük değil. Yamanın beş ilkesi toplumsal ahlâkı açıklar. Her birey toplum içindeki belli kuralları gözetmelidir. Gerçek özgürlük ancak disiplinle birleştiği ölçüde özgürlüktür.

Bana göre brahmacharya mutlu bir evlilikle sürdürülen yaşamdır; çünkü evli erkek veya kadın eşini kafası ve kalbiyle sevmeyi öğrenir, oysa bekârlığa soyunan sözde brahmacharya belki de kimseyi sevmez, yetmezmiş gibi karşısına çıkanı da kimbilir arzulu gözlerle süzer.

Aile Yaşamı

İnsanlar bazen hem yoga yapmanın, hem de normal bir aile yaşantısı sürmenin mümkün olup olmadığını soruyorlar. Buna cevap olarak ben yeter örnek değil miyim? İster istemez kişisel konuşmuş oluyorum ama lütfen beni yanlış anlamayın. Hindistan ve Avrupa'daki birçok Swami varlıklı insanların himayesindeler. Fakat ben yaşamım boyunca kimsenin himayesine girmedim çünkü olağan bir aile adamıyım. Etekleri uçuşan uzun cüppeler giysem beni Swami görürler, ama herkes gibi giyindiğimde yalnızca Bay Iyengar oluyorum!

Eskiden sannyasin olmam için beni ikna etmeye çalışırlardı. Ben de, "Hayır, evleneceğim. Dünyanın çilelerini ve çalkantılarını göreceğim ve uygulama yapacağım," dedim. Yani gün gördüm geçirdim. Altı çocuğum var ve hâlâ yoga yapıyorum. Başka insanlara karşı olan sorumluluklarımı terk etmedim. Tantananın parçası olmaksızın tanık olarak hayatı yaşayabiliyorum. Oradayım, konuşabiliyorum, başkalarına yardım edebiliyorum, ama göz açıp kapayana kadar kendimi her şeyden koparabiliyorum. Yoga bana bunu kazandırdı. O yüzden bu ölümsüz sanata ve felsefeye minnettarım.

İlk ders vermeye başladığımda yoga bilinmiyordu. Bir derse karşılık insanlardan bir öğün yemek istiyordum. Günlerce hiç yemek yemeden, yalnızca musluk suyuna talim ederek yoga çalıştığım oldu. Elime biraz para geçtiğinde çay ve ekmekle doyuyordum çünkü o günlerde Hindistan'da en ucuz şeyler bunlardı. Evlendiğimde karıma bakacak hiçbir şeyim yoktu. Kalbimin derinliklerinde kendi kendime, "Yoksulluk

çekiyorum, şimdi de aynısını karıma çektireceğim," diye hayıflanıyordum. Öğrencilerimden biri bana gazyağıyla çalışan bir ocak, bir başkası da gazyağı getirince yemek pişirecek bir kap, iki de tabak aldım. Karım pilav yapıyordu, pilav pişince onu bir tabağa alıyordum, karım da aynı kapta "dal" pişiriyordu. Başlarda yaşantım böyleydi. O gün bugündür yol aldım. Mücadele vererek adım adım yol aldım. Yalnız kendimi, karımı ve çocuklarımı beslemenin değil, 1930'larda Hindistan'da bile yüzüne bakılmayan, fena halde yanlış anlaşılmış bir konu olan yogayı geliştirmenin uğraşını verdim.

Ailevî sorumluluklarımı hiç aksatmamama rağmen bunca yıldır yoga yapmaktan hiç geri kalmadım. Geri kalmamamın basit bir nedeni var, buna minnettarlık diyebilirsiniz. Beni bugünkü düzeye getiren şey asanaları çalışmak oldu. 1930'larda neyi öğretip neyi öğretmeyeceğimi bilmediğimden onları bedensel egzersizler olarak uygulatıyordum, ama kararlı olduğum bir şey vardıysa o da bu az bilinen ve yanlış anlaşılan sanata saygınlık kazandırmaktı.

Beni bu düzeye yükselten Patanjali Efendime duacıyım. Sersem bir öğrenciydim. Okulda geçer not bile alamıyordum. Liseden bile mezun değilim. Eğitimim sıfır. Fakat yoga, bu eğitimsizliğime rağmen, her meşrepten insanla tanışacak ve dünyayı keşfedecek bir yol açtı bana. İngilizce'yi insanlarla iletişim kura kura öğrendim. Yoga yapmaya devam ettim, ama insanlar bunun dersini vermem konusunda üsteldiler. Bildiğim yalnızca iki şey vardı: nasıl yapılacağı ve nasıl öğretileceği. Yoga yapar veya öğretirken bir asananın dış güzelliğini büyük bir iç dikkatle ifade edebiliyordum. Ama bunun ötesinde hiçbir şey bilmiyordum.

Bilgimi ihmal etmedim, ailemi de. Birçoğumuzun sorunu hırs. Asanaları benim yaptığım gibi yapmak istiyorsunuz, ama benim bunu elli yıldır yaptığımı unutuyorsunuz, oysa siz henüz başlıyorsunuz. Hırs yapar veya sabırsızlık gösterirseniz hastalığı davet edersiniz, bedensel veya zihinsel. O yüzden yogayı yaşamınızın bir parçası olarak kabul edin, ona olağan etkinlikleriniz arasında bir yer tanıyın.

Daha önce dediğim gibi, kendini gerçekleştirmede bir doruk noktası vardır. Nihaî hedef manevi dünyamızda

yetkinleşmektir. Kişinin hedefi olmadı mı işe koşmaz. Sonsuza ulaşabiliriz, ama elimizdeki sonlu araçlarla. İstikrarsız yapılan işler istikrarsız sonuçlara götürür. Nihaî hedefe doğru ilerlerken gerekli olan olgunluğu ve aklî duyarlılığı istikrarsız çalışarak elde edemezsiniz. O yaratıcı duyarlılığı kazanıp korumak için belli bir disiplin geliştirmeniz gerekir. Nitelikli sonuçlara ulaşmak için canınız çektiğince değil, her gün düzenli olarak çalışmak daha iyidir. Çalışmanız düzensiz olursa, sonuç elde edersiniz ama, aynı nitelikte olmaz.

Günlük yaşamınız içinde düzenli çalışmayı oturttuğunuzda onun zamanını belirleme işini ilahî takdire bırakabilirsiniz. İlahî lütfe erdiğiniz zaman onu duyumsayın ve çalışmayı sürdürün. Belki o lütuf bugün gelmeyebilir, belki yirmi yıl sonra gelebilir. Hiç gelmese bile siz çalışmayı sürdürün, hiç olmazsa sağlıklı ve mutlu olursunuz; ve sağlıklı ve mutluysanız bu zaten Tanrı'dan bir lütuf demektir.

Başkalarına gösterecek olağanüstü bir şeyiniz olması gerektiğini düşünmeyin. Yere bir tohum atsanız, "On gün sonra bunun meyvesini almak istiyorum," diyebilir misiniz? Meyve, ağaç onu vermeye hazır olduğu zaman çıkar. "İstiyorum, istiyorum!" demek onun çıkmasını hızlandırmaz. Siz ağacın hiç meyve vermeyeceğini düşünmeye başlamışken, bir bakmışsınız ki, meyveler bir anda baş göstermiş. Bu kendiliğinden olur, zorlamayla veya yapay yollarla değil. O yüzden meyve verse de vermese de siz çalışmaya bakın ve bunu aksatmayın. Aile yaşamınız ve ailevî sorumluluklarınız olsa bile, böyle devam ettiğiniz takdirde bir sorun çıkmayacaktır.

Ben sannyasin olsaydım belki de hepinizin sannyasin olması gerektiğini ve manevî yola girmek için aile yaşamından vazgeçmenizi söylerdim. Bir sannyasin aile sahibinin yaşantısını bilmez, onun için, "Ailenizi bırakın, boşanın ve bana gelin," demesi kolay. Bugünlerde yogayla ilgilenen birçok insan çocuklarına veya eşine karşı olan sorumluluğunu unutuyor. Böyle bağnazca bir hareket yoga yapanlara yakışmaz. Eski Hindistan'ın yogileri evlerinin reisiydiler ve ev işlerinin ortasında, ailelerinin ve çocuklarının arasındayken ulaştılar yoganın zirvesine. Bir aile adamı olarak diyorum ki, "Ailevî sorumluluklarınızı niçin bırakasınız?" Kendi sınırlarınızı kendiniz bul-

manız gerek. Yoganın öğrettiği bu: önce sınırlarını bil, sonra onların üstünde geliştir kendini. Öyle olduğu zaman on-on beş çocuğunuz olsa bile onlar manevî gelişiminize engel olmazlar.

Yaşlılık

Yoganın yaşı yok. Öyle olsaydı benim yıllar önce yogayı bırakmam gerekirdi. Niçin bırakacakmışım? Birçok Hintli yogi yaşamlarında belli bir noktaya ulaşırlar ve samadhiye eriştiklerini, artık yoga yapmalarına gerek olmadığını söylerler. Fakat şimdiye kadar benden böyle bir söz çıkmadı. Niçin çıkmadı? Çünkü öğrenmek büyük bir zevktir ve yoga yapmaktan alınacak nice tatlar var. Ancak ben bunu o zevk ve hoşluk için yapmıyorum! Başlarda amacım oydu, ama artık o yalnızca bir yan ürün. Geliştirilmiş olan aklî duyarlılık yitirilmemelidir. Çalışma bu yüzden sürdürülmeli.

Kullanmadığınız bıçağa ne olur? Paslanır, öyle değil mi? Kullanmaya devam etmek istiyorsanız onu düzenli olarak bilemeniz gerekir. Bu şekilde onun keskinliğini hep koruyabilirsiniz. Benzer bir mantıkla, samadhiyi bir kere yaşamış olsanız bile aynı uyanıklık ve farkındalığı hep koruyabileceğinizi nereden bileceksiniz? Çalışma olmaksızın onu koruyabileceğinizi nasıl söylersiniz? Unutup eskisi gibi yaşamınıza geri dönebilirsiniz. Bir dansçı veya konser sanatçısı çalışmasına bir yıl ara verdikten sonra sanatını aynı şekilde icra edebilir mi? Yoginin de durumu aynıdır. Kişi en üst düzeye erişebilir, ama amacına ulaştığı ve artık çalışmaya ihtiyacı olmadığını düşündüğü anda istikrarını yitirir. İstikrarı koruyabilmek için çalışmanın sürdürülmesi gerekir. Duyarlılık istikrar gerektirir. Onun da düzenli çalışmayla korunması gerekir.

Elli, altmış yaşına gelip yoga çalışmak için acaba geç mi oldu diyebilirsiniz. Zihninizin bir yanı, "İlerlemek istiyorum," derken öbür yanı duraksar. Zihninizin duraksayan yanı hangisi? Belki de korkuyorsunuz. Korku nereden kaynaklanıyor?

Zihin üç oyun oynar. Biri ileri gitmek ister, biri duraksar, biri de korkuya kaynaklık eder. Üç hali de aynı zihin üretir. Gövde aynı, ama dallar başka başka. Zihin aynı, ama zihnin içeriği çelişkili. Akla düşünme fırsatı vermeden şiddetle tepki koyan belleğin oynadığı oyunlar da cabası.

Yaşlı bir adam niçin cinsellikten hoşlanır? Yaşı niçin zihnine uymaz? Genç bir kız gördüğünde, gücü belki yetmez ama, aklı orada kalır. Onun zihinsel hali nedir? Kıza sahip olmak ister, öyle değil mi? Öte yandan, ondan biraz yoga veya sağlığına iyi gelecek bir şey yapmasını isteyin, "Ah, bunun için çok yaşlıyım!" der! Her şey zihinde başlayıp zihinde biter. Zihniniz sizi vezir de eder, rezil de. Zihninizin yıkıcı yanına susmasını söylemelisiniz, bunu yaptığınızda öğrenebilirsiniz.

Kötü şeyleri suiistimal etmekte hepimiz iyiyizdir. Yaşın buna hükmü geçmez, ama iyi şeyler söz konusu olunca geçer. Beni hep şaşırtmıştır bu. Ben derim ki, asıl iyi şeyleri suiistimal etmeliyiz! Zihnin bedenden üstün olduğunu söylersiniz, iyi de bunun gereğini yerine getiriyor musunuz? Bodoslamasına dalmalıyız. Yaşamı ve ölümü anlayanlar bunu bilirler. Ne yüzmekteyiz, ne de batmakta, ikisinin arasında bizim durumumuz. Yaşam yüzmek, ölüm batmak. Bu ikisini bilirseniz korkunuz olmaz. Oysa biz bunları bilmek istemediğimizden korkuya kapılıyoruz. Peki niçin ölümü sevinçle karşılamayacakmışım? Korku der ki, yaşlandıkça hastalığınız ve acılarınız artar. Zihniniz der ki, yogaya daha erken yaşta başlamalıydım veya gençliğimde bırakmayıp devam etmeliydim. Şimdi de çok yaşlandığınızı ve artık belki de geç olduğunu söylüyor, o yüzden duraksıyorsunuz. Ancak en iyisi bunlara takılmadan başlamak ve başladınız mı da belli bir çalışma düzeni tutturmak.

Beden belli bir yaştan sonra bozulmaya yüz tutar; ve buna karşı bir şey yapmazsanız kan daha önce ulaştığı yerlere ulaşmaz olur. Asanalar kanın uzuvların uç kesimlerine ve bedenin derinliklerine ulaşarak oraların beslenmesini sağlar, böylece hücreler sağlıklı kalır. Ama derseniz ki, "Hayır, ben yaşlandım," kan dolaşımı doğal olarak zayıflamaya başlar. Yağmur olmazsa kuraklık ve kıtlık olur; yoga yapmazsanız, yani bedeni sulamazsanız, onda şifa bulmaz hastalıklar misa-

li kuraklık ve kıtlığa razı olmuş ve ölmeye hazırlanmışsınız demektir.

Bedeni sulamak varken niçin kuraklığa razı gelesiniz ki? Onu sulama imkânınız hiç kalmasa, hadi neyse. Fakat elinizde bu imkân varken onu değerlendirmek gerektiğine kuşku yok. Bunu yapmamak saldırgan güçlere davetiye çıkarmak, savunma güçlerini geri çekmek demektir. Hastalık saldırgan güçlerdendir, içsel enerji de savunma gücü. Yaş ilerledikçe savunma güçleri zayıflar ve saldırgan güçler kuvvetlenir. Hastalıklar böyle girer bünyeye. Yoga yapan beden istihkâmlarını takviye eden kale gibidir, böylece hastalık sûretindeki saldırgan güçler ciltten içeri giremez. Hangisini tercih edersiniz? Yoga savunma gücünü optimum düzeyde tutmanızı sağlar, bu da sağlık olarak bildiğimiz şeydir.

Yoganın zararları ve yaralanma riskleri üzerine bazılarınca çok şey yazıldı çizildi. Oysa sokakta gamsızca yürürken de insanın başına kaza gelebilir. Madem öyle, insanlara sokakta sakın yürümeyin mi diyeceğiz? İnsanlar yataklarında ölüyorlar. Yatmak tehlikeli mi oldu şimdi?

Elli yılı aşkın zamandır yoga yapıyorum, beş kıtada binlerce öğrenciye ders verdim. Ne yazık ki bilgisi çok az olan yoga öğretmenleri var. Sorunlar yoga sanatından değil, öğretmenlerin deneyimsizliğinden ve öğrencilerin sabırsızlığından kaynaklanmaktadır. Ayakta durmaktan aciz biri yürümeye kalkarsa bacaklarını kırması kaçınılmaz olur. Yogada da durum böyle. Özellikle batılı ülkelerde insanlar her şeyden çok padmasanayı, yani lotus duruşunu yapmak istiyorlar. Diyorlar ki, "Yapabileceğime inanıyorum!" Ne var ki düşünme işi kafada, yapma işi dizlerde olmakta! Dizin aklını çözemez ve onu beyninizin peşinden gitmeye zorlarsanız o dizi kırarsınız. Oysa dizin esneksizliği gibi esnekliğini de bilirseniz ve esneksizliği yavaş yavaş azaltıp esnekliğin aralığını genişletirseniz, o zaman hiçbir tehlike kalmaz. Yogada kazalar oluyorsa bunun nedeni yoga değil, onu yapan öğrencinin atılganlığıdır.

Uzun lafın kısası, yogayı herkes yapabilir. Belçika kraliçesi seksen altı yaşında baş üzerinde denge duruşunu yapmaya başladı. Ona hiçbir zarar gelmedi. Umarım söylemeye çalıştığım şey yanlış anlaşılmaz. Yoga yapabilirsiniz, ama bunu

aklıselimle, kapasitenizi bilerek yapın. Beni taklit etmeye çalışırsanız tabii ki kendinizi yaralarsınız, çünkü ben bunu yarım yüzyıldır yapıyorum. Aynı düzeye erişmek için beklemelisiniz. Yoga aceleye gelmez.

Ölüm

Yogi için ölüm önemli değildir; o ne zaman öleceğini umursamaz. Ölümden sonra ne olacağı onun ilgisini çekmez. O yalnızca yaşamla, insanlığın iyiliği için yaşamından nasıl yararlanabileceğiyle ilgilenir. Yaşamı boyunca türlü türlü acılardan geçmiş ve acının üstesinden gelme yollarını öğrenmiş olduğundan, kendi saflığına ve kutsallığına zarar getirmeden topluma yardım edebilecek bir şefkat geliştirmiştir. Yoginin bundan başka ilgisi yoktur.

Hepimiz aynı gelişim düzeyinde olsak ne düşünüşümüz, ne de davranışlarımız arasında bir fark olurdu. O zaman dünyada çok eski çağlardan beri barış olurdu. Oysa hepimiz bedenen, zihnen, ahlâken ve mânen bölük pörçüğüz. Hindu düşünüşü bireyler arasındaki düzey farklılığını tanır. O bizim çok çok eskilerden beridir varolduğumuzu ve anılan farklılıkların kişisel gelişim süreçlerindeki farklılıktan kaynaklandığını kabul eder. Yeni yaşam eski bitkinin tohumundan doğar ve o bitkinin manevî gelişim düzeyini yansıtır.

Ortalama bir birey gelişime, giderek daha katışıksız bir hale gelmeye inanır. O yaşamının niteliğini iyileştirmeye ve olduğundan daha iyi bir noktaya gelmeye çabalayan bir sanatçıya benzer. Yogi de kendisini daha çok geliştirmek gerektiğine inanır. O düşünüş ve davranışta giderek daha çok olgunlaşma uğraşı içinde ölümü sevinçle karşılar ve yeniden doğuşa inanır. Tohum atılır, fide göverir, bitki olgunlaştığında bir sonraki ürün ve hasat için yine tohum verir. Yogi de böylece yaşamının niteliğini geliştirir ki ondan iyi bir tohum çıksın ve bir sonraki yaşamı manevî güzelliğin hasadıyla sonuçlansın.

Dinimin ölüm ve yeniden doğum hakkındaki görüşlerini

aktarıyorum. Sizin dininiz farklı şeyler söylüyor olabilir. Benim dinime göre yeniden doğuş mümkün. Birbirimizin inançlarına gülmemeliyiz. nı yaşayın ve kendinizi iyi tanıyın. Sıradan insanlar ölüm korkusunu aşamazlar, bu ancak yogilerin harcıdır, ama sizin ve benim gibi sıradan yogilerin değil! Çalışmamızda çok daha ileriye gitmeliyiz. Yoksa bulunduğumuz nokta hâlâ konunun eşiğini aşındırma noktasıdır.

İman

Bazen bir yoga uygulayıcısının Tanrı'ya inanması şart mı diye sorular geliyor. Cevabım basit: "Tanrı'ya inanmıyorsanız bile kendi varlığınıza da mı inanmıyorsunuz? Kendi varlığınıza inandığınıza göre yaşamınızı iyileştirmek için kendinizi geliştirmek de istersiniz. Öyleyse bundan geri durmayın, belki de ileride parlak bir ışık görebilirsiniz. Yani Tanrı'ya inanmanız şart değil, ama kendinize inanmak zorundasınız."

Kendinize inanıyor musunuz? Varlığınıza inanıyor musunuz? Burada mısınız, değil misiniz? Varolduğunuza inanıyor musunuz, yoksa yaşamınızın bir düş mü olduğunu düşünüyorsunuz? Salt bu yaşam bile sizi olduğunuzdan daha iyi biri olarak yaşatmak istiyor. İşte bu imanın ilahî kıvılcımıdır. Her şey bundan ileri gelir.

İnançla iman arasında derin fark var. İsa'nın dediklerine inanabilirim ama bu onu izleyeceğim anlamına gelmez. Verem olup yoganın yardımıyla sağlığıma kavuşmadan önce yoganın bunu yapabileceğine inanmazdım. Ama oldu, yoga beni iyileştirdi. Bu bana iman verdi. İman inanç değildir. İnançtan fazlasıdır. Bir şeye inanıp gereğince hareket etmeyebilirsiniz, ama iman bizzat yaşadığınız bir şeydir. Onu yok sayamazsınız. Yok sayarsanız iman olmaktan çıkar o. İnanç nesneldir, onu ister kabul edersiniz, ister etmezsiniz. Oysa iman özneldir, onu fırlatıp atamazsınız.

Tanrı inancının ikincil olduğunu söylerken beni anladığınızı umuyorum. Aslolan sizin varolduğunuz gerçeği, öyle değil mi? Siz yaşadığınız gerçeğinin canlı bir örneğisiniz. Ve yaşar-

ken yaşamınızı geliştirmek istersiniz. Olduğunuzdan daha iyi olmak istersiniz. İlerlemenizi sağlayan altın vitamin budur.

Varolduğunuz gerçeği imandır, inanmak değil. Salt varolmanız yaşadığınıza iman etmektir. İyi de niçin yaşıyorsunuz? Daha iyi biri olmak için. Yoksa ölüp gidin! Hadi ölün de göreyim! Gidin kendinizi okyanusa atın! Niçin atmıyorsunuz? Çünkü yaşamak istiyorsunuz. Niçin? İşte bunu bulmanız gerekir. İman budur.

İkinci Bölüm

AĞAÇ VE BÖLÜMLERİ

Çaba, Farkındalık ve Sevinç

Yogada bir duruşu çalışırken onu uç noktasına kadar taşımakla o noktanın da ötesine götürmek, o yüzden de aşırı yükten bedende yanlış gerilim yaratmak arasındaki hassas dengeyi bulabiliyor musunuz?

Optimum hareketi bulayım diye bir yerinizi iyice gererken, hiç fark ettiniz mi, başka yerlerinize çok az dikkat ettiğinizi? Bu durum bedeni rahatsız eder ve sarsılmasına neden olur. Ağacın kökü zayıfsa kendisi güçlü olamaz. Diyelim ki baş üzerinde denge duruşunu yapıyorsunuz. Duruşunuzu iyi yapmak için bacaklarınızı gerip de boyun kaslarınız gevşeyince veya dirseklerinizle yeri kavrayamadığınızda düşecek veya sağa sola yalpa yapacak gibi oluyor musunuz? Güçlü kaslar duruşu denetlemeye çalıştığından zayıf olanlar koyuverir. O nedenle duruşu yaparken herhangi bir yerinizi düşürmeden dipten doruğa sıkı durmanız gerek. Bacaklarınızı gerdiğinizde kollarınıza tetik işareti göndermelisiniz: "Bir bacağımı geriyorum, dikkatini yitirme!" Bu farkındalıktır. Farkındalığımızı yitirdiğimiz ve dikkatimiz kısmî olduğu için kavrayışımızın sağlam olup olmadığını anlayamıyoruz.

Duruşu mükemmel yapayım diye belli bir yere dikkati fazla verdiğimizde o duruştan yeterince yarar sağlamayabiliriz. Neye odaklanıyorsunuz? Duruşunuzu mükemmelleştirmeye çalıştırıyorsunuz, ama nereden nereye? İşlerin zorlaştığı yer işte burası. Bir noktaya odaklanma, yoğunlaşmadır. Aynı anda tüm noktalara odaklanma, meditasyon. Meditasyon hem merkezkaç özelliktedir, hem merkezcil. Yoğunlaşmada bir noktaya odaklanmak istersiniz, ama bu arada öbür noktaların potansiyelini kaybedersiniz. Oysa yoğunlaşmayı esneyen

bölümden bedenin geneline yaydığınızda, üstelik bunu esneyen bölümdeki yoğunlaşmayı yitirmeden yaptığınızda, duruşun ne içsel hareketini, ne de dışavurumunu kaçırırsınız; bu ise size meditasyonun ne olduğunu öğretir. Yoğunlaşmada bir odak noktası olur; meditasyonun noktası yoktur. İşte sır bu.

Yoğunlaşmada bedenin bazı bölgelerini unutma eğiliminde olursunuz, dikkatiniz başka yerlerdedir. Bazı yerlerinizin acıması bundandır. Çünkü dikkat verilmeyen kaslar gücünü kaybeder ve düşer. Ancak sizin onları düşürdüğünüzden haberiniz yoktur, bunun nedeni o kaslardaki farkındalığınızı geçici olarak yitirmiş olmanız. Yogada hepinizin kulağına küpe etmesi gereken bir şey var: hareketin kaynağı en zayıf kalan kısımdır.

Tüm yoga duruşlarında gerekli iki şey vardır: yön duygusu ve ağırlık merkezi. Çoğumuz yön duygusunu aklımıza bile getirmeyiz, oysa her duruşta hem onun, hem de ağırlık merkezinin gözetilmesi gerekir. Ağırlık merkezini koruyabilmek için tüm kaslar bir hizada olmalı.

Bazı kaslarda fazla gerilme olduğunda ağırlık merkezi değişir. Belki de duyarsızlık yüzünden bunun farkına varmıyorsunuz. Duyarsızlık, bedenin ö bölümünün hissiz olduğu anlamına gelir, yani farkındalığı yoktur; acının baş göstereceği yer de orası olacaktır. Duruşu yaparken acı duymadığınız izlenimine kapılabilirsiniz, ama sonra da olsa orası acıyacaktır. Peki nasıl oluyor da önceleri acı duymuyordunuz?

Paschimottanasana gibi bir öne eğilme hareketi yaparken kalça kemiğinin üstüne arkadan vuran acıyı örnek alalım. Böyle bir sorununuz varsa aynı hareketi yaptığınız bir dahaki sefere dikkat edin, bacağınızın biri yere değerken öbürü hafif yukarıdadır ve kuyruksokumuyla leğen kemiği arasındaki sakro-illiak kasların biri dışa doğru esnerken öbürünün iç tarafı esnemektedir. Kasın biri duyarlıyken öbürünün duyarsız olmasından kaynaklanır bu. Kaslar ayrı olarak kendi belleklerine ve akıllarına göre hareket etmektedir.

Peki tüm bunların farkında mısınız? Duruşlarda meditasyon yapmadığınız için belki de değilsiniz. Duruşu yapıyorsunuz, ama onu düşünmüyorsunuz. Duruşu iyi yapabilmek için

odaklanıyorsunuz. Optimum düzeye erişmek istiyorsunuz ama optimumu ancak bir yanıyla yapıyorsunuz. Bu yoğunlaşma olarak bilinir, oysa meditasyon başka. Farkındalık ışığını bir yandan alıp her yana dağıtmalısınız; uygulama için gerekli olan budur.

Herhangi bir sorununuz varsa duruşta neler olduğunu gözlemlemelisiniz. Her şey hizada mı, yoksa hizada bir bozulma var mı? Belki karaciğeriniz esnerken mideniz kasılıyordur, belki de tam tersi. Bunu öğretmeniniz de gözlemleyebilir ve mide ya da karaciğerinizi esnetmeniz için ilgili yere dokunabilir; böylece onları hizalayabilir ve bedensel organlarınızı doğru yerleştirebilirsiniz.

Çalışırken bedeninizin bir bölümünde şiddet, bir bölümünde de şiddetsizlik olduğunu göreceksiniz. Bir yandaki kasıtlı şiddet hücrelerin fazla çalışmasından ileri gelir. Şiddetsizlik denen durumun görüldüğü taraftaysa aslında kasıtlı olmayan bir şiddet vardır, çünkü hücreler ölü doğmuş bebeler gibi cansızdır. Hücreler dirilsin diye cansız olan tarafa dokunurum. Öğrencilerime dokunarak yaptığım bu ayar oradaki hücrelere hayat verir. Kimi öğrenciler bu yaratıcı ayarı şiddet olarak görürler; ben saldırgan bir öğretmen olarak bilinirim!

Öğretmenin dokunuşu masajdaki dokunuş gibi değildir. Masajdan fazlasıdır o, masajın yaratmaktan aciz olduğu bir otomatik ayar gibidir. Yogada bu dokunuşun etkisi kalıcıdır, çünkü kişinin, kendi bedeninde meydana gelen süreci öznel olarak anlamasını sağlarız. Masajda bunu yapamazsınız. Orada güç kullanılırsınız ve etkisi geçici olur. İlke aynı, ama etki aynı olmaz.

Masajla yoga karıştırılmamalıdır. İyi yoga yapıyorsanız bunun ardından bir masajı deneyin ve ertesi gün ne hale geldiğinizi görün. Canlı cenazeye döneceksiniz! Masaj gevşeticidir, ama bu ellerin dışarıdan gelen dokunuşlarıyla dayatılmış bir gevşemedir. Oysa yoga uzatıcı, esneticidir; bedene kendi kendine gevşeme özgürlüğü veren bir esneme, doğal bir gevşemedir bu.

Şimdi çaba meselesine gelelim. Bir duruşta yeni başlayan biri olarak harcadığınız çabayı, bir de ilerleme kaydetmiş biri

olarak harcadığınız çabayı gözlemleyin. Çaba giderek azalırken asanalardaki performans giderek artar. Bedensel çaba azalırken başarı düzeyi artar.

Çalışırken duruşunuzun tam olmamasından ötürü rahatsızlık hissedebilirsiniz. O zaman öğrenmeniz ve hazmetmeniz gerekmektedir. Anlamak ve gözlemlemek için çaba harcamalısınız: "Şu anda niçin acı duyuyorum? Başka zamanda veya başka bir hareket yaparken acıyı niçin duymuyorum? Bedenimin bu yanıyla ne yapmalıyım? Bedenimin şu yanıyla ne yapmalıyım? Bu acıdan nasıl kurtulabilirim? Bu baskıyı niçin hissediyorum? Acı niçin bu yanımda? O yanımdaki kaslarla öbür yanımdakiler nasıl davranıyor?"

Çözümlemeye devam etmelisiniz, böyle böyle anlamaya başlarsınız. Yogada hareketi hareket sırasında çözümlemek şart. Yine paschimottanasana yaptıktan sonraki acı örneğine gelelim. Acı siz duruşu yapıp bitirdikten sonra baş gösterecektir, oysa kaslar henüz duruşu yaparken işaret gönderiyordu. Nasıl oluyor da bunu hissetmiyordunuz? Bir duruşu yaparken liflerden, kaslardan, sinirlerden ve ciltten hangi iletilerin geldiğini görmeniz gerekir. O zaman öğrenmeye başlarsınız. Bugün tecrübe ettiğinizi yarın çözümlemek yeterli değil. Böyle yaptığınız takdirde hiç şansınız olmaz.

Çözümleme ve deney birlikte yapılmalı ve yarınki çalışmada yine düşünmelisiniz, "Duruşu eskisi gibi mi yapıyorum, yoksa yeni bir duyum var mı? Bu yeni duyumu biraz daha uzatabiliyor muyum? Eğer uzatamıyorsam, eksik olan ne?"

Tek kılavuzunuz hareketi yaparken onu çözümlemek. İlerleme deneme yanılma yöntemiyle olur. Denemeler arttıkça yanılmalar azalır. Öyle olunca kuşkular azalır, kuşkular azalınca çaba da azalır. Kuşku oldukça çaba da olacaktır çünkü, "Şunu deneyeyim, bunu deneyeyim. Şöyle deneyeyim, böyle deneyeyim," diye bocalarsınız. Oysa doğru yöntemi bulduğunuz zaman çaba azalır, çünkü çeşitli yerlere dağılan enerji denetlenir ve artık boşa harcanmaz.

Başlangıçta çözümleme yaparken enerjiyi dağıtıp israf edeceğiniz doğru. Fakat ilerledikçe bundan kurtulursunuz. Çabanın azalması bu yüzden. Artık uygulama yön kazanır; ve

yönünüzün doğru oldu yerde bilgelik başlar. Eylemin bilgece olduğu yerde çaba artık size çaba olarak gelmez, çaba sevince dönüşür. Deneyiminiz ve dışavurumunuz bu kusursuzluk içinde denge ve uyum bulur.

Asananın Derinliği

Beden zihinden ayrılamaz, zihin de ruhtan. Kimse bunların arasındaki sınırı belirleyemez. Hindistan'da asanalar hiçbir zaman Batıda olduğu gibi salt bedensel bir uygulama olarak görülmedi. Fakat bugünlerde, fikirlerin Batılılardan alınıp yine Doğuya yansıtılmasından dolayı, Hindistan'da bile insanlar böyle düşünmeye başladılar.

Mahatma Gandhi öldüğünde George Bernard Shaw yeryüzüne yeni bir Mahatma Gandhi'nin belki de ancak bin yıl sonra geleceğini söylemişti. Mahatma Gandhi yogayı her yönüyle uygulamıyordu. O yalnızca iki ilkesini izliyordu: şiddetsizlik ve doğruluk. Yine de yoganın bu iki yönüyle kendi nefsinin efendisi oldu ve Hindistan'a bağımsızlığını kazandırdı. Yamanın bir bölümü bile Mahatma Gandhi'yi bu kadar büyük, bu kadar dürüst, bu kadar kutsal yapıyorsa yoganın bir başka uzvu, asana, aracılığıyla manevî gelişimin en üst noktasına erişilemez mi? Birçoğunuz asananın bedensel bir disiplin olduğunu savunabilir, ancak onun derinliğini bilmeksizin böyle konuşuyorsanız yogadan nasibiniz zaten kalmamış demektir.

Aşağıdaki bölümlerde asanaları yaparken işin içine nelerin girdiğini biraz daha ayrıntısıyla vereceğim ve tek başına asana disiplininin yoganın sekiz düzeyini – yamadan niyama ve samadhiye – nasıl kapsadığını göstereceğim. Çoğu Batılı bunu yalnızca bedensel bir çalışma olarak kabul ettiği için asanaların uygulanmasındaki derinliği özellikle vurgulamak istiyorum.

Asanalar üstünde çalışmanın başlangıç aşaması aslında

duruşun yüzeyini tırmalamaktan ibaret: duruş çalışmasının bu aşaması ikincil öneme sahiptir ve konatif eylem olarak bilinir. "Conatus" sözcüğü çabayı ve itkiyi ifade eder, konasyon da zihnin, arzu ve irade dahil, etken yönüdür. Konatif eylem, sözün kısası, en dolaysız haliyle bedensel eylemdir.

Duruşumuzu yaparken cilt, gözler, kulaklar, burun ve dil – tüm algı organlarımız – ansızın tende neler döndüğünü hissetmeye başlar. Bu bilişsel eylem olarak bilinen durumdur: cilt idrak eder, tenin hareketini anlar.

Benim iletişim veya katılım dediğim üçüncü aşama, cildin idrakiyle tenin konatif eylemi arasındaki teması zihnin gözlemlemesidir. Bununla zihinsel eyleme ulaşırız. Bu aşamada zihin devreye girer ve tam olarak ne olduğunu görmek için algı organlarınca hareket organlarına doğru çekilir. Zihin, kas hareketiyle algı organları arasında köprü işlevi görür, aklı devreye sokar ve onu bedenin – lifler, dokular ve hücrelerden cildin gözeneklerine kadar – her parçasıyla temasa geçirir. Zihnin devreye girmesiyle içimizde yeni bir düşünce doğar. Gördüğümüzü dikkatle görür ve eylemin duyumunu hatırlarız. Bedenimizde olanları duyumsarız ve belleğimiz, "Önceden hissetmeyip de şimdi hissettiğim bu şey nedir?" der. Zihnimizle ayrımsarız. Ayrımsayıcı zihin bedenin önünü-arkasını, içini-dışını gözlemler ve çözümler. Bu aşama düşünsel eylem aşaması olarak bilinir.

Son olarak, esnemede herhangi bir istikrarsızlık olmaksızın eylemde tam bir duyumsamaya ulaşınca konatif eylem, bilişsel eylem, zihinsel eylem ve düşünsel eylem bir araya gelir ve benden cilde, ciltten bene tam bir farkındalık oluşur. Bu yoganın manevî uygulamasıdır.

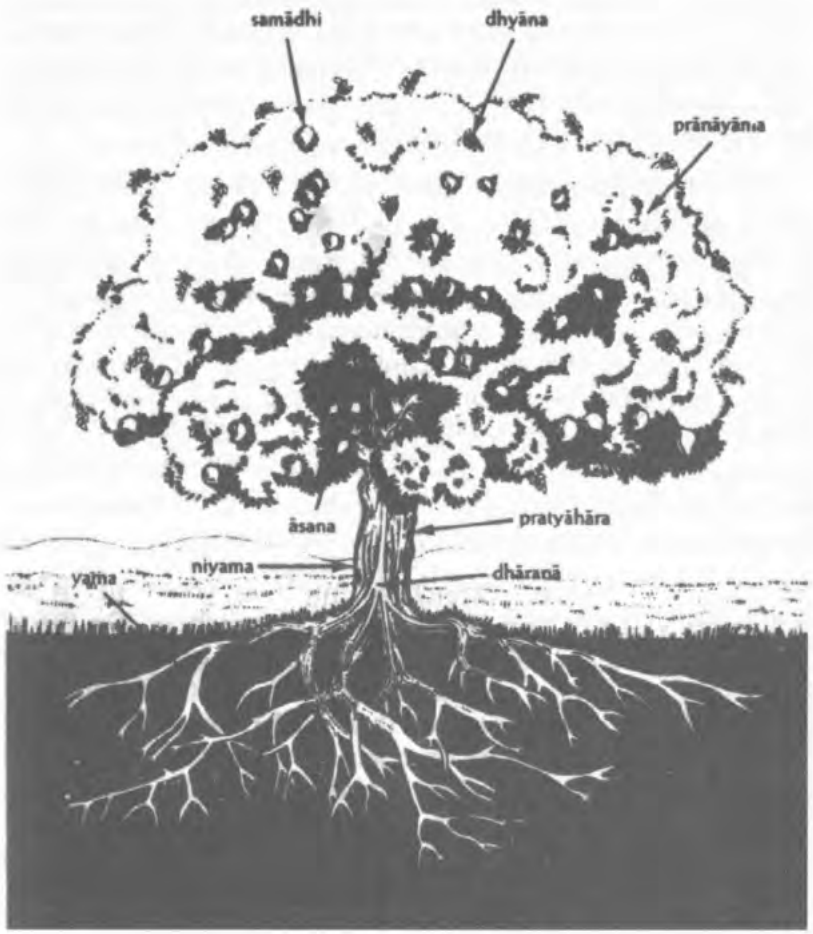
Bedende üç katman bulunur, bu katmanlar da çeşitli zarflardan ibarettir. Sthulaşarira denen maddî beden fiziksel ya da anatomik zarfa (annamaya-koşa) karşılık gelir. Latif beden veya sukşma-şarira fizyolojik (pranayama-koşa), zihinsel (manomaya-koşa) ve aklî zarftan (vijnanamaya-koşa) meydana gelir. Öbürlerinin kendisine bağımlı olduğu en-içsel beden de nedensel beden veya karana-şarira olarak bilinir. Bu sevincin manevî zarfıdır (anandamaya-koşa). Bu zarflar içimizdeki trilyonlarca hücrenin her birinde tek tek bir araya

geldiği – hücreden bene, maddî bedenden varlığın özüne birlik olduğu – zaman duruşumuz tefekkür duruşu olur; burada asananın en yüksek tefekkür aşamasına ulaşmışızdır artık.

Bütünleşme olarak bilinen bu hali Patanjali Yoga Sutralar'ın üçüncü bölümünde açıklar. Burada bedenin (şarira-samyama), nefesin (prana-samyama), duyuların (indriya-samyama), zihnin (manah-samyama), aklın veya bilginin (buddhi-samyama veya jnana-samyama) ve son olarak da benin tüm varoluşla bütünleşmesi (atma-samyama) söz konusudur.

İşte asanalar böyle uygulanmalıdır. Bu ne bir günün, ne de birkaç yılın işidir. Yoga uygulayıcısının iman, bellek, cesaret ve kesintisiz dikkat istencine, bir de kendini uğraşına verme istencine sahip olduğu varsayılırsa, ömür boyu süren bir süreçtir bu. Yoga yapmanın beş istencidir bu andıklarımız. Bu beş istençle bedenin beş zarfına hükmedebilir, Evrensel Benle bir olabilirsiniz.

Madem yoga bütünleşme, birleşme demek, bedenle zihnin birleşmesi, doğanın kâhinle birleşmesi de yogadır o zaman. Bunun ötesinde bir şey yok – ama her şey de orada! Doğanın kuvveti kusursuzluğa erişen yogiden var gücüyle fışkırır.


samādhi
dhyāna
prānāyāma
āsana
pratyāhāra
niyama
dhāranā
yama

Yoga Ağacı

Kökler

Yoganın sekiz uzvunun da asanaların uygulanmasında yeri var. Yoganın birinci uzvu yamadır; her şeyin üstünde yükseldiği temel olması bakımından onu ağacın köküne benzetebiliriz. Şimdi asanaların uygulanması bağlamında yama ilkelerinin nerede durduğuna bakalım.

Daha önce belirttiğimiz gibi, yama; ahimsa (şiddetsizlik), satya, (doğru sözlülük), asteya (para hırsına kapılmama), brahmacharya (tensel zevklere hakim olma) ve aparigraha (açgözlü olmama) ilkelerini kapsar. Diyelim bir asanayı yaparken sağ yanınızı sol yanınızdan daha fazla esnetiyor veya geriyorsunuz. Bedeninizde ahlakî olmayan bir durum baş gösteriyor demektir. Daha çok esnettiğiniz sağ yanınızda bir şiddet var, esnemenin daha az olduğu solda ise şiddetsizlik görünüyor. Sağ yanınızda şiddet var çünkü, "Yapabildiğinin en fazlasını yap! Ne kadar esneyebiliyorsan o kadar esne!" demektesiniz. Fazla esneme veya gerilmeden ötürü orada kasıtlı bir şiddet uygulanıyor. Fazla esnetmediğiniz sol yanınızla ilgili olarak da, kim bilir, şiddet uygulamadığınızı düşünüyorsunuz. Ancak akıllı bir yoga uygulayıcısı, bir yana bilinçli şiddet uygularken öbür yana da bilinçsiz şiddet uyguladığını gözlemleyebilir. Çünkü sağ yan daha iyidir ve daha çok esnemektedir, o yandaki hücreleri daha iyi kullanmaktadır; oysa sol yandaki hücreler tam kullanılamamaktadır. Bu belki şiddetsizlik gibi görünebilir ama işlevlerini gerektiği gibi yerine getirmemesi dolayısıyla hücreleri öldürmesinden ötürü bu da şiddet sayılır. Yani bir yan kasıtlı şiddet uygularken öbür yan kasıtsız şiddet uygulamaktadır.

Sağ yan sol yandan daha fazla esniyorsa bunlar arasında-

ki ikiliği gözlemlemeli ve sol yanı akıllıca kullanarak onu sağ yanla eş düzeye getirmeli değil misiniz? Buna şiddetle şiddetsizliği dengelemek denir ki gerçekleştirildiği an şiddet de, şiddetsizlik de kaybolur. Gereken, bedenin sağ ve sol yanını bütünleştirmektir; gerçek şiddetsizlik iki taraf arasındaki bu dengeden doğar.

Sağ yanla sol yan bütünleştiğinde yamanın ikinci ilkesine gelmiş oluruz: doğruluk. Artık doğruyu ayrıca gözetmenize gerek kalmaz; zaten doğruluk üzeresiniz, çünkü zayıf yanı gerektiğince çalıştırmamak gibi bir yola kaçmıyorsunuz. Asanada tam bir esneme olduğu vakit bedenin beş zarfı arasında, maddî olandan manevî olana ve manevî olandan maddî olana, derin bir anlayış ve iletişim gerçekleşir. Dolayısıyla bedensel duyumlar, zihinsel iniş-çıkışlar ve aklî tefekkür denetlenmektedir; brahmacharya budur. Brahmacharya ruhun eylemle birlikte hareket etmesidir, ruhun eylemle bir olmasıdır.

Uygulamada sağınızla sol yanınıza tam ve eşit dikkat verdiğinizden dolayı artık bağlanma veya para hırsı kalmaz, çünkü ruh bedenin aklıyla birlikte hareket ettiği zaman sahip olunacak, peşine düşülecek bir şey kalmamıştır. Bunun yanı sıra hırs da kalmaz çünkü motivasyon yok olmuştur; motivasyon yok olunca sahiplenme duygusu silinir, sahiplenme duygusu silinince de mal canlılığı sona erer.

Bunlar, asanaların her birinin uygulanmasında görüldüğü biçimiyle, yama ilkeleridir. Bir asanayı uygulamada ahlakî disiplin diye bilinen şeydir.

Gövde

Ağacın gövdesinden kasıt niyama ilkeleridir. Peki asanaların uygulanmasında niyamanın rolü nedir?

Niyamanın birinci ilkesi sauchadır, yani temizlik. Bir duruşu yaparken sağa doğru güzel bir şekilde eğildiğinizi düşünelim. Demek ki o yanınızı iyice suluyor ve temizliyorsunuz. Ancak sol yanınızı sağ yanla uyumlu olacak biçimde esnetmiyorsanız o taraf temizlenmeyecektir. Sol yanınızı sulamadan saucha nasıl olabilir? Uyumla esnediğinde, İki yanınız da, prana olarak bilinen biyolojik enerjiyle dolu kan tarafından gereğince temizlenmiş ve sulanmış olur.

Elektriğin nasıl üretildiğini bilirsiniz. Su bir çağlayan gibi türbinlere düşürülür, türbinler suyun hareketiyle döner ve elektrik akımı oluşur. Asanaları yaptığımızda da kan, buna benzer şekilde, hücrelerin her birinin üstüne düşer ve bedenimizde saklı enerjiyi serbest bırakarak hücrelere yeni bir ışık verir. O ışıkla niyamanın ikinci ilkesi olan santoşayı, yani hoşnutluğu yaşarız.

Bu hoşnutluğun üstünde daha yüksek bir hal, asana uygulamasının daha yüksek bir düzeyi bulunur. Bunlar niyamanın öbür üç düzeyi tapas, svadhyaya ve Isvara-pranidhanadır.

Tapas nedir? Tapas genelde züht ya da sadelik olarak çevrilir ama şiddetli arzu onu daha güzel tanımlar. O duyular ve beden hep saf ve sağlıklı kalsın ve bünyemize katışık hiçbir şey girmesin diye bedenimizdeki her hücreyi, her hücremizdeki duyumu temizleme arzusudur. Asanalar bu ruhla yapılmalıdır. Karma-yogadır bu, yani eylemin yogası; çünkü her parçayı tek tek temiz tutma konusunda duyduğumuz şiddetli arzu bizi harekete geçmeye sevk eder.

Peki svadhyaya nedir? Sva "ben" demektir, adhyaya da "inceleme". Daha önce de belirttiğim gibi, insan, maddîsinden nedenseline üç katman, anatomiğinden manevîsine beş zarftan meydana gelmiştir. Bu üç katman ve beş zarfın tamamının işleyişini bilmek, *svadhyayadır*, yani bedenin cildinden varlığın özüne kadar beni incelemek. Bu uğraş jnana-yoga ya da manevî sezginin yogası olarak da bilinir.

Isvara-pranidhana ise bhakti-yogadır, yani sadakatin yogası. Çalışmanızla yüksek bir akıl haline ulaştığınız ve o olgun akılla benlik bilincinizi yitirdiğiniz zaman Tanrı ile bir olursunuz, çünkü kendinizi ona teslim etmişsinizdir. Isvara-pranidhana budur, yani eylemi ve iradeyi Tanrı'ya teslim etmek. Niyamanın beş ilkesinin sonuncusudur bu.

Özetle asanaların görevi cildi, hücreleri, sinirleri, damarları, solunum ve dolaşım sistemlerini, sindirim ve boşaltım sistemlerini, zihni, aklı ve bilinci, her şeyi tertemiz tutmaktır. Dolayısıyla yama ve niyama, ki yoga ağacının kökü ve gövdesidir, tüm boyutlarıyla işin içine girer.

Dallar

Ağacın dalları asanalardır. Asanaları uygulamanın doğru tutum ve yaklaşımı nedir?

Bir duruşu yaparken sadakat, içtenlik ve dikkatle ona tamamen gömülmelisiniz. Tutumunuzda ve yapma biçiminizde dürüst olmalısınız. Bir duruşu yaparken beden mi zihni kabulleniyor, zihin mi bedeni, bunu bulmalısınız. Duruşu somut olarak hissetmeye çalışırken bedeninize mi dayanıyorsunuz, yoksa duruşun şöyle şöyle etkileri olacağını kitaplardan okuduğunuz için mi onu yapıyorsunuz? Okuduklarınızın ağına, başkasının sözlerine dayalı deneyimlerin peşine mi düştünüz, yoksa bir duruşu yaparken kendi deneyiminizin onu (yani duruşu) nasıl aydınlattığını taze bir zihinle araştırmak mı istiyorsunuz?

Böyle bir dürüstlüğün üstüne büyük bir sadakat, cesaret, kararlılık ve farkındalığınız da olmalı. Zihin, beden ve kalpte bu nitelikler varsa duruşları iyi yaparsınız. Asanalar uygulayıcının tüm varlığını görkemle güzelleştirmelidir. Bedensel sûrete bürünmüş manevî uygulama budur.

Asana duruş demektir; yani vücudu, bir bütün olarak, bedensel, zihinsel ve ruhsal bir tutumla konumlandırma sanatıdır bu. Duruş iki yönlüdür, vaziyet almak ve dinlenmek. Vaziyet almak eyleme geçmek demektir. Vaziyet almak, uygulanan asananın temsil ettiği biçimiyle, bedenin ve uzuvların belli konumları takınmasıdır. Dinlenmek duruş hakkında farkındalıktır. Burada duruş yeniden değerlendirilip ayarlanır ve bedenin ilgili bölümleri gereğince konumlandırılıp dinlendirilir ve rahat ettirilir; zihin kemiklerin, eklemlerin, kasların, liflerin ve hücrelerin dinginliğini tecrübe eder.

Bedenin ve zihnin hangi yanının çalıştığı, zihnin bedenin hangi yanına işlemediği üzerine düşünerek zihni de beden gibi gerer, esnetiriz. Bedenin kasılıp açılması gibi akıl da bedenin her yerine nüfuz edecek şekilde kasılıp açılır. Bu dinlenmedir, duyarlıktır. Duyarlık beden, zihin ve ruhla aynı ölçüde temasta olduğu zaman asana diye bildiğimiz tefekkür veya meditasyon haline girilir. Bedenle zihin, zihinle ruh arasındaki ikilikler silinir, kaybolur.

Her birinin başlı başına bir sanat olması bakımından asanaların yapısı değişemez. Her asana aritmetik ve geometrik bakımdan çalışılmalıdır, öyle ki asananın sunumunda onun gerçek biçimi ortaya konabilsin. Bedenin ağırlığı kaslara, kemiklere, zihne ve akla eşit dağıtılmalıdır. Direnç ve hareket uyumlu olmalı. Uygulayıcı özne, asana nesne olmakla birlikte asana özneye, uygulayıcı nesneye dönüşmeli; ancak bu şekilde araç (beden) ve asana er veya geç birleşebilir.

Bir asananın boyutlarını inceleyin. O üçgen, yuvarlak, gökkuşağı biçimli veya oval, düz ya da çapraz olabilir. Tüm bu yönleri gözlemleyin ve o çerçevede çalışıp uygulama yapın; böylece beden ilgili asanayı aslî görkemiyle gerçekleştirebilir. Eklemleri, kemikleri ve diğer öğeleriyle beden mücevheri iyi kesimli bir elmas gibi asananın duyarlı yapısına göre biçimlendirilmelidir. Sürece tüm beden katılır, duyular, zihin, akıl, bilinç ve ben dahil. Asana bedenin yapısına uyacak şekilde değiştirilmemeli, tersine, beden asananın kalıbına dökülmelidir. O zaman asana doğru bedensel, fizyolojik, psikolojik, aklî ve ruhsal zemine oturur.

Patanjali'ye göre bir asana doğru şekilde uygulandığında bedenle zihin, zihinle ruh arasındaki ikilikler yitmek zorunda. Bu, vaziyet alıştaki dinlenme, eylemdeki farkındalıktır. Bu şekilde uygulanan asanalar kendi belleği ve aklı olan hücreleri sağlıklı tutar. Hücreler asanaların doğru uygulanışıyla sağlıklı kaldığı zaman fizyolojik beden (pranayama-koşa) de sağalır ve zihin ruha yaklaşır. Asanaların doğurduğu bir sonuçtur bu. Onları öyle yapmak gerekir ki zihin bedene bağlanmaktan geri durup ruhun ışığına yönelsin ve uygulayıcı, ruhun makamına kavuşsun.

Yapraklar

Yapraklar ağacı nasıl havalandırıyor ve sağlıklı büyümesi için onu nasıl besliyorsa *pranayama* da insanın hücrelerini, sinirlerini, organlarını, aklını ve bilincini öyle besleyip havalandırır. Bir asanayı yaparken nefesimizi hareketle uyumlu hale getirmeliyiz, ancak bu şekilde bedenimizi tam olarak esnetebiliriz. Prana enerjidir, ayama da yaratım, dağıtım ve korunum. Pranayama yaşam enerjisini yaratan, dağıtan ve koruyan nefes bilimidir.

Ne yazık ki bazı öğretmenler öğrencilerine, asanaları yaparken nefeslerini tutmalarını söylerler. Temel kaynakların hiçbirinde nefesin tutulması gerektiği yazılmaz. Nefesimizi tuttuğumuzda duruşa mı dikkat kesiliriz, nefese mi? Nefes aldığımızda beyin yaprak gibi öne doğru hareket eder, verdiğimizde de geri gider. Nefes tutulduğunda beyin katılaşır, hal böyleyken beden nasıl dinginleşebilir ki? Nefes alarak yapılan asana bedensel hareketten ibaret kalır, oysa nefes verilerek yapılan asana diriltici ve organiktir, fizyolojik hareket ve hücresel sağlık kaynağıdır. Bir duruş nefes tutularak yapıldığında yalnızca kas hareketi sağlar; benim manevî yoganın karşısına koyduğum bedensel yoga işte bu!

Her şey bir olduğunda – beden, zihin ve ruhunuzla tam bir birlik haline ulaştığınızda – bedeninizi unutur, nefesinizi unutur, zihninizi unutursunuz. Bu iki-üç günlük bir olay değil. Dediğim şeyi yaşamanız elli-altmış yıl alabilir. Yeni olduğunuzdan dolayı o zamana kadar nefes vermeden yararlanabilirsiniz.

Nefes vermenin duruşu bir süreliğine doğru şekilde yapmanıza yarayacağı doğru, çünkü beden o an için gerilimden

arınmış olur. Mideniz iyi değilse ve kabızsanız doktor size müshil verir; az sonra da bağırsaklarınızı tamamen boşalmış ve özgür hissedersiniz. Benzer şekilde yogi de hücrelerdeki gerilimi giderici çare olarak nefes vermeyi önerir. Ancak elli yıl sonra bile hâlâ aynı yönteme başvuruyorsanız ne fizyolojik, ne de zihinsel bakımdan ilerleyememişsiniz demektir. Günlük uygulamalarınızda bir ilerleme, bir değişim olmasına özen gösterin. Ben bugün hâlâ 1934'te başladığım zamanki gibi yoga yapıyor olsam sağlıklı, ama meyve vermeyen bir ağaçtan ya da yine sağlıklı, ama çocuk doğuramayan bir kadından farkım kalmaz. Benim yaptığım yoga öyle değil. Ben eylemimin ürün vermesini istiyorum. Yoganın gerçek meyvesi maddî başarı veya performans değildir. Yogiler hiçbir zaman bir solukta alınan oksijen miktarını ölçmezler. Bu onları ilgilendirmez. Yogiler nefesteki uyum aracılığıyla zihni ve yüreği temiz tutmak kaygısındadırlar, bunun yolu da paranayamadan geçer. Doğru yolda olup olmadığınızı ise eyleminizin verdiği meyve söyleyecektir.

Puranalar'da *amrtamanthana*, yani nektar-çalkalamayla ilgili çok güzel bir öykü var. Bu öyküye göre yaşam nektarı okyanusların çalkalanmasıyla elde edilirmiş. İblisler ve melekler dharmanın, yani erdemin belirlenmesi için dövüşüyorlarmış. Melekler erdemi, iblisler de kötülüğü izliyorlarmış. İblisler meleklerden daha güçlü oldukları için evrende kötülük artınca melekler Brahma ve Şiva'ya yaklaşmışlar, onlar da erdemin hâkim kılınması için koruyucu Tanrı Vişnu'dan öğüt almalarını önermişler. Vişnu okyanustan hayat iksirini çıkarmaları için onu çalkalamaları gerektiğini söylemiş. Dağıtım onun sorumluluğunda olduğu için gerisini ona bırakabilirlermiş.

Çalkalama aracı olarak Meru Dağı'nı atmışlar okyanusa; kral kobra Adişeşa da dağı hareket ettirecek halat işi görmüş. Daha güçlü olan iblisler Adişeşa'nın başını, melekler de onun kuyruğunu tutmuşlar. Bu arada dağ okyanusun derinliklerine batmış, böylece okyanusu hiçten çalkalayamaz olmuşlar. Derken Vişnu kaplumbağa Kurma sûretine girer ve dağı okyanus dibinden çıkartarak çalkalanma işinin devam etmesini sağlamış.

Buradaki çalkalama nefes alıp vermenin ta kendisi aslında. Dağın okyanusu çalkalaması gibi omurga da bedenimizde nefesi çalkalatır. Nefes alış verişiyle omurga öne, arkaya, yukarı ve aşağı doğru enerji kıvılcımları göndererek içimizde jivamrtanın (hayat iksirinin) üretimini sağlar. Yukarıdaki öyküde Tanrı Vişnu insanlardaki puruşayla (ruhla) aynıdır. En içteki ben (atma) sûretindeki Vişnu nefes alıp vermemizi sağlar ve böylece, kaba düzeyde kendisi de hayat iksirinin çekirdek enerjisini barındıran dışsal enerjilerden yararlandırır. Bu yolla sağlıklı ve uyumlu bir şekilde olgunlaşır, evrensel atmosfer okyanusunda saklı enerjileri özümseyerek ömrümüzü uzatırız.

Felsefî bir dille söylersek, nefes alma, benin dış sınırı oluşturan öğelerle temas etme hareketidir; varlığın özü nefesle hareket eder ve bedenin en dıştaki cephesi olan derinin iç katmanına dokunur. Ruhun dışsal ya da dışa açılan (evrimsel) sürecidir bu. Nefes verme ise dönüş yolculuğudur: burada içe kıvrılma (ters-evrim) süreci söz konusudur; beden, hücreler ve zihin kendi kaynağı olan atmaya (varlığın özüne) ulaşmak için içe doğru hareket eder. Her bireyde görülen bu dışa açılma ve içe kıvrılma (evrim ve ters-evrim) süreci pranayamadır.

Özetle, her nefes döngüsünde Tanrı'nın varlığını anlamaya götüren iki yol kat ederiz. O iki yol pravrtti-marga (yaratılış yolu) ve nivrtti-marga (vazgeçme yolu) olarak bilinir. Dışsal yaratım yolu (pravrtti-marga) nefes alma, içsel vazgeçme yolu (nivrtti-marga) da nefes vermedir. Bu felsefeden hareketle yogiler bu iki hal arasında denge haline ulaşmak üzere eğitim alırlar. Bu şekilde çalışma-uygulama (abhyasa) ve vazgeçme (vairagya), genelde alıkoyma veya tutma olarak çevrilen kumbhaka uygulamasında uyum içinde bir araya gelir.

Kumbhaka nefesin, aklın ve benin tutulmasıdır; nefes alıştaki yüceltilmiş Tanrı – varlığın özü – uygulayıcı tarafından bende olabildiğince tutulur. Bu atma-dhyanadır, yani ruh üzerine meditasyon. Kişi yalnızca bedensel bir alıkoyuşla tutmaz nefesini, tersine, nefes alışla yücelmiş ve coşmuş durumda olan bene tutunur. Kişi beni bıraktığı anda nefesin tutulması salt bedensel ve mekanik bir hal alır; gerçek kumbhakanın

bununla hiç ilgisi yok. Daha önce de belirttiğim gibi, ben, nefes alışta yüzeye çıkar, tıpkı okyanusun dibine inen Tanrı Vişnu'nun dağla birlikte yukarı çıkması gibi. Gerçek kumbhaka yücelen benin istikrarını korumaktır. Nefes almanın (puraka), nefes tutmanın (kumbhaka) ve nefes vermenin (rechaka) hep birlikte devreye girdiği saf ilahî bir çalışma halidir bu. Kumbhakada ben bedenle, beden de benle bir olur. Bu nefes alma, tutma ve vermede beden ve zihnin ilahî birliğidir.

Nefese solunum sistemi açısından bakarsanız onu maddî boyutuyla görürsünüz. Oysa nefesin zihin üstündeki etkilerini inceleyip anladığınız zaman onun manevî bir boyut kazandığını fark edersiniz. Pranayama maddî ile manevî arasındaki köprüdür; bu bakımdan da yoganın eksenini oluşturur.

Kabuk

Kendinizi asanaların sunumuna tamamen, ama ne teni ne de duyuları unutmadan – beş hareket organıyla beş algı organı doğru işlev ve ilişkileriyle devreye girdiği zaman – kaptırdığınız duruma pratyahara denir. *Pratyahara* genelde duyuların geri çekilmesi olarak çevrilir. Bir başka deyişle, duyuların, çeperdeki ciltten varlığın özüne, yani ruha doğru çekilmesi. Zihnin sustuğu anda ruh kendi makamında huzura erer ve zihin çözülür. Benzer şekilde, kaslar ve eklemler de kendi konumlarında dinlendirildiği zaman beden, duyular ve zihin kimliğini yitirir ve bilinç tüm saflığıyla parlar. Pratyaharanın anlamı budur.

Hint düşüncesinin bedeni beş zarfa ayırdığını gördük: anatomik, fizyolojik, zihinsel, aklî ve ruhsal. Peki zihinsel bedenle aklî bedeni nasıl ayırt ederiz? Batılı psikolojinin bir adla andığı zihni niçin iki parçaya bölüyoruz? Bilgi toplayan zihinle doğruyu yanlıştan ayıran ve muhakeme eden aklı ayırırız.

Felsefe Doğulu veya Batılı olmaz. Filozoflar bireysel gelişim için farklı farklı yöntemler önerirler. Siz Batılı olabilirsiniz, ben Doğulu olabilirim, ama benim zaaflarımla sizin zaaflarınız, benim sevinçlerimle sizin sevinçleriniz aynıdır, ikisi arasında ayrım yapmaya gerek yok. Doğulu ve Batılı felsefeler yaklaşımlarında farklı görünüyorsa şunu hatırlamalısınız ki Doğu felsefesinin çok eski olmasına karşılık Batı felsefesi henüz çok genç. Batıda felsefe çok akılcıdır. Her şey kalbin değil, kafanın aklından yola çıkılarak tartışılır. Bununla birlikte Batıda bile yeni bir ayrım doğmakta. Artık psikoloji ve parapsikoloji var, yani yeni bir kategori vücuda geldi. Gerçek felsefe, örneğin Buda'nın, Ramakrşna'nın, Sri Ramanuja'nın ve

Assisili Aziz Francis'in de öğrettikleri üzere, zihnini ve yüreğini aklını harmanlar.

Zihnin aklî yönü bilgiyi toplar ve biriktirir, ama onda ayrımlaştırma gücü yoktur. Ayrımlaştırma pratyahara olarak bildiğimiz şeydir. Pratyahara algı duyularının terbiyesi ve eğitilmesidir. Yaşamımızın büyük bir bölümünde bellek aklın önüne geçer. Bellek zihni tetikler ve bundan dolayı da yalnızca geçmiş deneyimlerin peşinden gideriz. Bellek kimliğini yitireceğinden korkar, o yüzden de zihin akla yönelmeden araya girer ve der ki, "Harekete geç! Hemen! Şimdi!" Bu, genelde hareketlerimize hükmeden dürtü veya itki olarak bilinir. Çoğu insan dürtüleriyle hareket eder. Buna düşünmeden hareket etmek de denebilir. Yoganın beşinci aşaması olan pratyaharanın bize verilmiş olmasının nedeni bu. Belleğin doğru tepki verdiğinden emin olunmalıdır.

Beş algı organı tatma, işitme, görme ve koku alma duyularıyla temasa geçer ve onlardan gelen izlenimleri zihne iletir. Bunlar zihin aracılığıyla bellek kuyusunda saklanır. Bellek daha başka deneyimlerin hasretini çeker ve zihni ateşler, zihin de aklı es geçip doğrudan, bu deneyimlerin peşine düşmeleri için, hareket organlarını uyarır. Süreç içinde akıl, belleği, zihni ve hareket organlarını dengeleyebilsin diye artıları eksileri ölçüp biçer. Fakat onlar aklın sağgörülü öğütlerini dinlemez. Geçmişin haz dolu deneyimleri yüzünden susadıkça susarlar. Böylece istekler ve arzular artar. Arzular daha çok zevk isteğiyle zihni kışkırtır. Hareket organları tekrar yaşanan zevklerle gücünü yitirir ve artık ne algı organlarını, ne de zihni uyaramaz hale gelir. Kişi geçmiş izlenimleri ister ama tatmin olamaz. Mutsuzluk tohumları böyle filizlenir. Yoganın beşinci aşaması pratyahara mutsuz kişiyi kurtarmaya gelen gerçek bir dost olarak burada devreye girer; böylece kişi ruhun sevincinde mutluluğu bulabilir.

Şimdiye dek aklı es geçen zihin kılavuzluk için ona döner. Akıl ayrımlaştırıcı yetisiyle doğruyu-yanlışı tartar ve yalnızca bellek ve onun izlenimlerine dayanmaması için zihne yol gösterir. Belleğin ve zihnin akımına ters gitme yollu bu eylem pratyaharadır. Duyular aklın yardımıyla bir iç yolculuğa başlar ve kökenlerine döner. İçgüdüleri, düşünceleri ve eylemle-

ri tartma süreci vazgeçme (vaigraya) uygulamasıdır. Pratyahara dünya işlerini bir yana bırakmak ve ruha bağlanmaktır.

Bu andan itibaren enerji korunur ve tekrarlanan arzularda ziyan olmadan yalnızca gerektiğinde kullanılır. Bilince boyun eğen bellek yeni ve taze izlenimler edinir. Aklı (buddhi) kavrayan ve onun vicdanın (dharmandriya) kaynağında karar kılmasını sağlayan bilinçtir. O zaman dürtüsel doğa yiter ve sezgisel idrakin önü açılır.

Pratyahara demek, belleğin en iyi bildiği numarayı oynamasına izin vermemek demektir. Bellek, zihinle akıl arasında doğrudan bağlantı olabilsin diye, sanki yokmuş gibi davranmak üzere yaratılmıştır. Bu süreç, zihinle akıl arasında ayrım yapmayan Batı psikolojisinde betimlenmez bile. Zihnin bu iki yönü Hint felsefesinde dalgalanan zihin ve durgun, ya da istikrarlı zihin olarak bilinir. Bu konuya hâkim olduğunuz zaman yogayı kavradınız, artık yaşam hakkında yeni bir bilgiye ve yeni bir anlayışa ulaştınız demektir.

Bir nesneyi kusursuz bir kristale tuttuğunuz zaman onun hiç kırılmaya uğramadığını görürsünüz. Benzer şekilde, zihin de düşünce-dalgalarının engelinden arındığı zaman gören kişi kadar duyarlı, lekesiz, saf ve mutlak olur. O andan itibaren bilinç, algılayan kişinin, algı aracının ve algı nesnesinin aynı olduğunu anlar ve zihin bundan böyle kırınım veya sapma olmadan yansıtır. Patanjali'ye göre bellek olgunluğa eriştiği bu aşamada varlığını yitirir ve geçmiş anılardan âzâde olan zihin her dem uyanık, her dem taze, her dem bilge olur (Yoga Sutralar, I, 43).

Özsuyu

Avâre dolaşan zihnin dizginlenme hali *dharana* olarak bilinir. dharana yoğunlaşmak veya tam dikkat kesilmek demektir. O, ağacın dalları ve gövdesi içinden köke doğru akan özsudur.

Bir göl düşünün. Göl suyu kıyının bir yanındaki sete dokunup öbür yandakine değmiyor mu, yoksa her yandaki setlere eşit mi değiyor? Bir asanayı uygularken bilinç, bir gölün suları gibi, bedenin tüm sınırlarına dokunmalıdır. Böyle bir durumda düşüncenin doğabileceği alan kalır mı? Bir asanayı kusursuz yaptığınızda – zihin tüm bedene yayıldığında – düşünce nasıl doğsun?

Farkındalığın düşünce-dalgaları tarafından bölünmesinin nedeni asanaların bölme bölme uygulanmasıdır. Ancak bir asanayı bütün olarak, yani hücrelerinizle, sinirlerinizle, zihninizle, bilincinizle ve beninizle uyguladığınızda onun verdiği deneyim farklı olacaktır. Onu tek bir birim olarak uygulamayı öğrenin ve o hali koruyun; sonra bakın, o düşünceli bir hal mi, yoksa düşüncesiz bir hal mi, ya da düşünceli halle düşüncesiz hal arasında boşluk var mı, veya düşünceli ve düşüncesiz haller kimliğini yitiriyor mu?

Düşüncesizlik içinde düşünceli olmak yoğunlaşma olduğu kadar meditasyondur da. Düşünce yokluğu veya düşüncesizlik unutkanlık değildir. Bir örümcek ağının tek bir teli üzerinde nasıl yürüyorsa siz de tek bir hat üzerinde ilerlemelisiniz. Örümcek için gidilecek tek bir tel vardır, sizin için de tek bir düşünce hali olmalı. Düşünceli halin unutulması olumsuz anlamıyla düşüncesizliktir. Öte yandan, olumlu anlamıyla ve düşünceli hal üzere düşüncesiz olmak samadhidir.

Düşüncelilik maksatlı bir dikkat ister. Düşüncesiz kalmak da maksatlı bir dikkat ister. Dolayısıyla aslında gerçek anlamda düşüncesizlik veya düşüncelilik diye bir hal olmaz. Hiçbir durumda boş olunmaz. Her zaman dolu ve tam anlamıyla farkında olursunuz. Bu, dharanadır; ve dharana zamanla dhyana ve samadhiye götürür; asanaları böyle yapmak gerekir.

Çiçek

Bir asananın uygulanmasında iki yol veya yöntem söz konusudur. Biri dışa açılma yolu, yani beni bedene, cildin gözeneklerine, çepere doğru götüren dışavurumcu veya anlatımcı yol; öbürü de içe kıvrılma yoludur, yani bedensel araçların bene yönlendirildiği sezgisel veya men edici yol. Bu iki yolun birleşmesi demek, bedenin ruh, ruhun da bedenle evlenmesi demektir. Bu, meditasyondur.

Asanaları yaparken iç dikkati yitirmeden onların dış güzelliğini ifade etmeyi öğrenmeliyiz. Cilt bir algı organıdır. O hareket etmez, algılar. Cilt tüm hareketleri algılar, ancak bir asanayı yaparken beden fazla geriliyorsa cilt duyarlılığını yitirir ve beyne ileti göndermemeye başlar. Batıda esnemeleri aşırıya vardırma alışkanlığı var. Bir şey elde etmek istiyorsunuz. Hızlı yapmak istiyorsunuz. Duruşu başarıyla yapmak istiyorsunuz ama tepkiyi hissetmiyorsunuz. Beden o kadar geriliyor ki algı organlarını duyarsızlaştırıyor; algı organları duyarsızlaşınca da hareketin zihne yansıması hissedilmez.

Tıp bilimi dışa çıkan ve içe giden sinirlerden söz eder. Dışa çıkan sinirler beyinden hareket organlarına hareket iletileri gönderir. İçe giden sinirler de algı organlarından beyne algı iletileri gönderir. Yogiler de benzer şeylerden söz ederler, ama başka sözcüklerle. Dışa çıkan sinirler tensel veya sinirsel hareket lifleri (karma-nadi) olarak bilinirken içe giden sinirlere cilt lifleri veya bilgi sinirleri (jnana-nadi) denir. Yoga, hareket sinirleriyle bilgi sinirleri arasında tam bir anlayış ve uyum olmasıdır. Yoga yaparken ten (et) lifinin ucuyla cilt lifinin ucu – algı organlarından gelen iletinin alınmasıyla hareket organlarına dönen ileti – arasında boşluk olmalı. Bunu başardığınız-

da meditasyon yapmış olursunuz. Genelde hemen eyleme geçmemiz gerektiğini düşündüğümüz için arada boşluk bırakmayız. Ama o zaman meditasyon yapmış olmayız.

Her ne kadar beyin baştaysa da zihin insanın tüm dokusundadır. Beyin bir ileti aldığı anda ya hemen belleğe dayalı bir hareket iletisi gönderir, ya da onu anlamak için duraklar. Zihin ve beyin iletiye bakar. Onun üzerinde düşünürsünüz. Akıl yürütürsünüz: "Bunu doğru mu yapıyorum, yoksa yanlış mı yapıyorum? Bu yanımda niçin böyle bir duyum var? Oramda niçin öyle bir duyum var?" Bu düşünmedir. Tenin ürettiği, cildin de algıladığı bir hareket üstüne düşünüyorsunuz. Neyin doğru, neyin yanlış olduğunu yargılarsınız. Yargıya vardığınız ve her yerde eşitliğe dayalı dengeye ulaştığınız zaman bu, dhyanadır, yani tefekkür. Tende dhyanadır, ciltte dhyanadır, zihinde dhyanadır, akılda dhyanadır. Bu dördü arasında bir fark kalmaz.

Yargıya vardınız. Bir denge haline ulaştınız, yani bir birlik söz konusu. Ciltten bene ve benden cilde, tüm varlığınızı kaplayan bir farkındalık var. İşte o zaman dışarısını ve içerisini nasıl görmeniz gerektiğini bilirsiniz. İçeride ve dışarıda doluluk vardır artık. Fakat ne yazık ki, günümüzde yapıldığı biçimiyle meditasyonda yalnızlığa ve boşluğa düşüyoruz. Yalnızlık moral bozukuğuna, boşluk da atalete yol açıyor. Meditasyon boşluk demek değil. Uykunuzda da içiniz boş olur. Boşluk meditasyon olsa her gün sekiz saatlik uykuyla herkes ruh olgunluğuna erişirdi. Oysa bizde hiçbir değişiklik yok!

Ramayana destanında on başlı Sri Lankalı iblis kral Ravana'nın öyküsünü okuruz. Onun on başı beş karmendriyayı (hareket organları) ve beş jnanedriyayı (algı organları) temsil eder. Kral Ravana'nın Kumbhakarna ve Vibhişana adında iki kardeşi vardı. Sri Lanka'nın bu üç iblis kralı üç gunayı (varlığın nitelikleri) – sattva, rajas ve tamas – temsil ederler. Sattva ışıktır, rajas hareketlilik veya hiperaktiflik, tamas da atalet veya cansızlık.

Üç kardeş de meditasyon yaptılar ve büyük güçler kazandılar. Tanrı Brahma ortanca kardeş Kumbhakarna'nın karşısına çıkıp ona bir lütufta bulunmak istedi ve, "Meditasyonunu beğendim. Dile benden ne dilersen," dedi. Kumbhakarna'nın

o kadar hoşuna gitti ki bu ne isteyeceğini bilemedi, o yüzden nidrayı (uyku) istedi. Tanrı Brahma dileğini yerine getirdi ve Kumbhakarna yılın üç yüz altmış beş günü uyumaya başladı. Tanrı Brahma ona, "Eğer kendin uyanabilirsen ölümsüz olacaksın, ama biri uykunu bölerse ölümün kaçınılmaz," dedi.

Kardeşlerin en büyüğü, Kral Rama'nın karısı Sita'yı kaçıran Ravana'ydı. O meditasyon sayesinde öyle büyük bir beden gücüne ulaştı Şiva'nın dağı Kailasa'yı yeryüzüne indirdi. Şiva ona ne istediğini sorunca o, onu taşıyabilmesi için, "Seni istiyorum," dedi. Fakat Şiva onun ellerindeyken bile aklını güzel Sita'dan alamıyordu. Çok derin meditasyon yapmasına rağmen aşkı onu Sita'ya sahip olmaya itti. Bir elinde Şiva'yı, öbüründe de bir başkasının karısına beslediği şehveti tutuyordu. Tanrı'ya ulaşmasına rağmen hislerine hâkim olamadı ve Sita'yı kendi krallığına kaçırdı.

Ağabeyinin yanlış yaptığının çok iyi farkında olan üçüncü kardeş Vibhişana, Sita'yı kocasına geri vermesi için ona yalvardı. "Sen Şiva'yı gördün. Niçin sıradan bir kadına tamah ediyorsun? Onu bırak. Onu sahibine geri ver," dedi. Fakat Ravana, Vibhişana'yı dinlemedi. Rama ile Ravana arasında savaş çıktı ve Ravana yenildi.

İki ağabeyi savaşta ölen Vibhişana, Rama'ya teslim olarak, "Sen erdemli bir adamsın. Bizi kutsa ki krallığımıza erdem geri gelsin," dedi. Rama, Vibhişana'nın dileğini yerine getirdi. Yalnızca Vibhişana'nın meditasyonu saftı, sattva meditasyonuydu. Üç kardeş de meditasyonun doruğuna ulaşmış olmalarına rağmen biri tamas, öbürü rajas düzeyinde kalmış, yalnızca biri saf sattva haline erişebilmişti.

Size bu öyküyü, meditasyon sonrasında aklınızın hangi düzeyde işlediğini düşünmeniz için anlattım. Tamas aklı mı, rajas aklı mı, yoksa sattva aklı mı? Sırf gözlerinizi kapamakla meditasyondan verim alamazsınız. Ancak tüm araçlarınızın – algı organları, hareket organları, zihin, beyin, akıl, bilinç ve vicdan – bulunduğunuz hali hiç bölmeden, varlığın özüne çekilmesiyle saf meditasyon yapılmış olur. Meditasyon zihnin ve sezgisel bilincin devingen denge halidir.

Hepiniz meditasyon yapmış olabilirsiniz. Ben de yaptım.

Meditasyonu bir köşede oturarak ve içinizi uykuda olduğu gibi boşaltarak yapıyor olabilirsiniz. Ben öyle yapmıyorum. Ben bir köşede oturarak değil, yaşarken yaptığım her hareketle, her duruşla, her asanayla meditasyon yapıyorum.

Belki Bhagavad Gita'yı okumuşsunuzdur. Orada bizden, sağla sol ve önle arka arasında farklılık yaratmaksızın, boğazın ortasıyla makatın ortası içinden geçen merkez çizgiden hareketle bedenimizi ritimli, uyumlu bir halde tutmamız istenir. Bedenimin çeşitli yönlerini, zihnimi ve aklımı o merkezî çizgiye koşut olacak şekilde ayarlayabiliyor muyum? O şekilde oturabiliyor muyum? Demesi kolay, oysa yapması ne kadar zor!

Zihnim ve bilincim, ırmağımın (cildimin) kıyılarını bozmadan, bedenimde koşut gidiyor mu? Benimin farkındalığını bedenimin her bir parçasına eşit yayılacak şekilde esnetebiliyor muyum? Meditasyonun dolu dolu olmasından söz ederken kastettiğim şey bu. Bedenim dolu. Beynim uyanık. Zihnimi geriyorum, yayıyorum, bedenimin çeşitli bölgelerini kaplıyorum onunla. Böylece bedenimle, beynimle, zihnimle, aklımla, bilincimle ve ruhumla nasıl bir olabileceğimi öğreniyorum. Ben böyle uygulama yapıyorum. Benim için bu yüzden asanayla dhyana arasında fark yok. Dhyananın olduğu yerde asana, asananın olduğu yerde dhyana da olmalı.

Meyve

Asanaların uygulanmasını derinlemesine inceleyerek, hatta yalnızca bir asanayı çalışarak insanın tüm sisteminin nasıl bütünleştirilebileceğini gösterdim. Oysa biz bedensel yoga, zihinsel yoga, ruhsal yoga, jnana-yoga, bhakti-yoga, kundalini-yoga, siddha-yoga vs demekle tanımı gereği bütünsel olan yogayı yok yere parçalara ayırıyoruz. Bu çok talihsiz bir durum. Bedenden ruha her bireyi birleştiren bir şeyi niçin sınırlayıp bölelim?

Kaçınız bir asanayı gerçekten nasıl yapacağını biliyor? Asanaların bedensel olduğunu söyleyenlerin kaçı onları benim tarif ettiğim biçimde yapmanın derinliğini biliyor? Kendinizi sözlerle ve işlerle ovalamanız gerek. Sözleri kendi deneyimlerinizle sınayın. Benim ya da başkalarının sözlerine kapılmayın. Çalışma ve uygulamayla kendinizi her sözle ovalayın. Ovalamak tecrübe etmek demektir. Bunun gereğini yapın! Araştırın! Düşünceyi deneyimle ovalayarak kendinize özgü aklı geliştirirsiniz; o özgünlük de meditasyondur. Başkasının sözlerini alıp da yoga yaptığınızı söylerseniz benim karbon kopyası dediğim duruma düşersiniz. Ödünç alınmış akıldır bu. Ödünç akılla ise meditasyon olmaz.

Sizden kendinizi benim sözlerim ve başkalarının sözleriyle ovalamanızı istiyorum; ve onları sindirene kadar bir karara varmayın. O zaman katışıksız, lekesiz ve bozulmamış bir saadetin sefasını sürebilirsiniz. Gerçek olan deneyimdir, sözler değil. O yüzden her şeyi deneyimin sınavından geçirin. Deneyimde istikrarı sağladığınız ve deneyimin verdiği histe iniş-çıkış olmadığı zaman samadhi dediğimiz hale ulaştınız demektir.

"Sama" dengeli, uyumlu anlamına gelir. Varoluşun nedeni olan ruh her yere dengeli olarak yayıldığı zaman samadhi gerçekleşir. Çok kişi samadhinin esrime olduğunu söyler, fakat doğru sözcük esrime değil. Samadhide farkındalık had safhadadır. Bilinç her yere, bedenin tüm zarf ve bölümlerine nüfuz eder. Yine de yoganın nihayetinin bedeni ve zihni unutmak olduğunu söyleriz. Ağacın özü nasıl tohumda saklıysa insanın özü de ruhta saklıdır. Tohumda ağacı göremezsiniz, en içteki makam olan ruhta beni göremezsiniz. Aynı şekilde, her şeyin zirveye ulaştığı anda da ben unutulur; ama bu unutuşta onun en derinine gitmek var. Yani samadhi bedenin her parça ve köşesine sinmesidir ruhun.

Yogada iki tür uygulama vardır. Geçmiş izlenimleri düşünmeden, ama an be an mükemmelliğe yönelerek ona tamamen daldığınız vakit yoga manevî bir hal alır. Yok eğer gidip geliyorsanız, eğer zihniniz başka yerlere sapıyorsa veya kendinizle bedeniniz, zihniniz ve düşünceleriniz arasında farklılık varsa o zaman – siz istediğiniz kadar yoga yapıyorum veya bu manevî bir iştir deyin – bu tensel bir uğraştır.

Yogaya yeni başladınız. Ben de dün çalışmayı bıraktığım yere kıyasla yeni başladım. Dünkü duruşları bugünkü çalışmama karıştırmam. Dünkü duruşları bilirim, ama bugünkü çalışmama başladığım zaman acemi olarak başlarım. Ben dünkü deneyimleri istemiyorum. Şimdiye kadar hissetmiş olduklarımın üstüne yeni ne anlayışlar ekleyebileceğimi görmek istiyorum. Bu arayışta bedenim yay, aklım ok; hedef ise benim. İçten uyanığım, dıştan uyanığım. Hedefi bulmadan önce yayı iyice germeni öğrenmemiz gerek, o yüzden beden yayınızı esnetmeyi ihmal etmeyin. O zaman akıl okunuz sivrilecektir; ve oku serbest bıraktığınızda o hedef olan ruhu bulacaktır. Siz hedefi merak etmeyin. Yay yeterince gerildiği ve ok yeterince sivrildiği zaman onu vuracağınıza kuşku yok.

Yoga yaparken ruh haliniz nasıl oluyor? Ne amaçla yoga yapıyorsunuz? Sokakta yürürken insanlara daha albenili gözükmek amacıyla görünüşünüzü düzeltmek için mi? Yoksa bedeninizden ruhunuza kendinizi terbiye etmek için mi? Amacınız ikincisiyse yoganız manevî bir hal alır. Tensellik ve manevîlik aynı paranın iki yüzü gibidir: bir yüzünü çevirdiğinizde manevî, öbüründe tensel olur.

Konu öznel bir konu. Sadhananızın, yoga uygulamanızın manevî mi, tensel mi olduğu konusunda bir başkasından diploma almaya ihtiyacınız yok. Ancak uygulayıcının kendisi uğraşının kutsal olup olmadığını bilebilir; çünkü manevî olan, tıpkı varlığın özü gibi, özneldir. Dışarıdakiler varlığın özünü göremezler. Onlar yalnızca bedeni ve tezahürlerini görebilirler, sezgisel yanınızı göremezler. Dış görünüşe, bedene bakıp da kutsal olup olmadığımızı söylemeye kalkanların düşünceleri bizi rahatsız etmemeli.

Sabah erken kalktığınızda zihinsel halinize hiç dikkat ettiniz mi? Peki gece yatarken, uykuya dalmadan önceki halinize hiç dikkat ettiniz mi? O halin ne olduğunu açıklayabilir misiniz? O anda bedeninizi mi düşünüyorsunuz, zihninizi mi düşünüyorsunuz, yoksa yatağa yatan şey varlığınız özü mü? Bu anlık bir his. Yatak orada. Siz oradasınız. Her şey hazır; ve size yalnızca uzanmak düşüyor.

Başınızı yastığa koymadan önceki hal nedir? O anda ne bedeninizin, ne de zihninizin farkında değilsiniz, yalnızca yatağa uzanıyorsunuz. Peki başınızı yastığa koyduktan sonraki hal nedir? O anda, "Oh, Tanrı'ya şükür!" dersiniz ve zihninize dönmüşsünüzdür. Bir önceki anda bedeniniz faaldi, zihniniz faaldi, aklınız faaldi, ama hepsi benin uzanması için ona dönmüştü. Buna ânın içinde olmak deniyor; çünkü orada beden ya da zihin hazır değildi, yalnızca ben hazırdı. O ânı yakalayıp onun faal yaşantınızdaki varlığını çoğaltırsanız içinizle manevî bağınızı koparmadan dünyadaki her şeyi yapabilirsiniz. Beninizle bu temas hali manevî veya ilahî temas olarak bilinir. Ve her ne kadar dünyevî işlerle de uğraşsanız, kutsallığınızı korursunuz.

Güzel bir şey gördüğünüzde onu gören bedeniniz midir, yoksa zihniniz mi? Hangisidir gören? Bir an için ağzını açık öylece kalakalırsınız. O an manevî bir hal üzere olursunuz. Sonra, "Onu görüyorum!" dersiniz; o an onu zihninize taşımışsınızdır. Beniniz örtülür, zihniniz uyanır.

Dediğim gibi, bir paranın iki yüzüne benzer. Bu yana çevirdiğinizde bendir, öbür yana çevirdiğinizde beden, zihin ve çevrenizdeki dünyadır. Bir yanı manevî haz, öbür yanı tensel

zevktir. Unutmayın, dışarıdan hiç kimse uygulamanızın manevî sadhana mı, bedensel sadhana mı olduğunu söyleyemez. Meditasyon yapıyor olabilirim, ama belki de kalbimin ta derinlerinde nefis bir kızı düşünüyorum. Başkalarına göre meditasyon yapıyorumdur, ama içerden yaptığımın bununla ilgisi var mı?

Bu halleri yakalamayı öğrenmelisiniz. Yatağa girmeden hemen önce nasıl oluyor da zihniniz işlemiyor? Olağanüstü bir mavi gökyüzü gördüğünüzde, siz "mavi gökyüzü" demeden önceki zihin haliniz nedir? Ya da batı ufkunda güneş nar gibi kıpkırmızı kesildiğinde, onun güzelliğinden nutkunuz tutulduğunda, o anki haliniz nedir? Gölde bir balık görürsünüz. Bir şey sizi çeker. Fakat sonra "Bak, bak!" diye çığlık atarsınız ve tüm maneviyat gider, çünkü duyularınız uyanmıştır.

Yani neyin manevî, neyin manevî olmadığını öğrenmek için an be an tetikte olmalısınız. Bunun ayrımını ben yapamam. Yapanlar da dürüst değildir. Yalnızca arınmayı görmeyi öğrenmelisiniz, ayrım yapmayı değil. Ben tüm hücrelerimde varsa o hücrelerin varlığının bedensel olduğunu nasıl söyleyebilirim? Ben hücrede vardır. Kendim olarak ben de burada varım. Kendim olarak ben burada varsam kendimin maddî bir beden olduğunu nasıl söyleyebilirim? Zihin ve düşüncedalgaları yeni bir yaklaşımda eriyip çözülüyorlarsa, siz o yeni yaklaşımı benimsediğiniz sürece, manevî bir hal üzeresiniz demektir. Onu ezberlediğiniz zaman ise tensel duruma dönersiniz.

Bir deneyimi yinelemeye çalışmak manevî değil, mekanik sadhanadır. Deneyiminizi olduğu şekliyle cebinizde saklamalı, ondan sonra bugünün getireceklerine bakmalısınız. Dünkü deneyimleri geri çağırmamalısınız. O deneyim artık sonlu hale gelmiş, çünkü tanınmıştır. O tanımayı cebinizde saklı tutmak koşuluyla bugünün çalışmasında gelecek olana bakın. Bu şekilde çalıştığınız takdirde uygulamanız manevî sadhana olacaktır. Ancak dünün yeni deneyimini bugün de yinelemek isterseniz bu tekrara girer; sadhana bu değil, böyle bir şey manevî olamaz.

Bir ağacın milyonlar ve milyonlarca yaprağı olur. Her yap-

rak farklıdır, ama yine de aynı ağacın parçasıdır. Düşünce dalgalarınızda, eylemlerinizde, tepkilerinizde, iniş-çıkışlarınızda, duygularınızda, başarısızlıklarınızda ve kısıtlamalarınızda da sayısız yaprak var, ama onlar da varlığınızın özü olan aynı köke bağlıdır. Kendinizi bir bütün olarak görmeyi amaçlamalısınız, yani ağacı çiçek, meyve, yaprak veya kabuk olarak adlandırmadan onu bir bütün görmelisiniz. Yaprağı gördüğünüz an ağacı unutursunuz. Benzer şekilde, meditasyon yapmak istediğinizi söyleyip yoganın öbür uzuvlarını unuttuğunuz zaman da artık ağacın bütününü gözden kaçırırsınız.

İçinden cereyan geçen bir tele dokunduğunuzda çarpılırsınız. Aklınız bedeninizin içinde eletrikli tel gibi olmalı; dikkatiniz başka bir yere kaydığı veya unutkanlık olduğu zaman cereyan size, kafanızda bir şeylerin kaçtığını söyleyecek. Bu meditasyondaki harekettir. Bu hareketteki meditasyondur. Dolayısıyla hareketle meditasyon arasında bir fark yok, tıpkı hatha-yogayla raja-yoga arasında fark olmaması gibi. Hatha zihin irade gücü demektir, raja da ruh. Ruhla beden arasında köprü olan zihin, o ikisini örüp ilahî bir birliktelik haline getirecek olan ipliktir; bu samadhi, ya da kişideki mutlaklık olarak bilinen tanrısal evliliktir. Yoga ağacının meyvesi işte budur.

Toprağı yumuşatıp sürmek, ayrık otlarını temizlemek, fidanı sulayıp gübrelemek, sonra ona özenle bakmak gerekir ki ağaç sağlıklı ve güçlü olarak gelişebilsin ve lezzetli meyveler verebilsin. Ağacın manevî özünün onun meyvesinin suyunda yoğunlaştığını biliriz; ağacın büyümesinin zirvesi onun meyvesinin suyudur. Meyveyi koparır, tadına varırız. Onun tadından aldığımız hazzı duyumsarız, ama sözcüklerle ifade edemeyiz.

Aynı yolla, yoga ağacını da çeşitli aşamalar sürecinde gözetmemiz gerekir, ancak bu şekilde onun sonuçlarını tecrübe edebiliriz. Yama hareket organlarını terbiye eder, böylece onlar doğru amaçlar doğrultusunda hareket eder; niyama algı organlarını ve duyuları eğitir; asanalar her hücreyi ayrı ayrı sular ve onları bol kanla besler; pranayama enerjiyi yönlendirir; pratyahara zihni denetler ve onu yabancı öğelerin hepsinden arındırır; dharana aklı örten peçeyi açar ve zihinle iç bi-

linç arasında gördüğü köprü işlevinde duyarlığını artırır; dhyana zihni bütünleştirir; samadhide ise zihni ve bilinç ırmakları birlikte akar ve ruh denizinde birleşir, böylece ruh ihtişamla parlamaya başlar.

Yoga ağacı böylelikle, varlığımızın her katmanında bize yol gösterir, ta ki yoganın ölümsüz meyvesini, yani ruh görümünü tadana kadar.

Üçüncü Bölüm

YOGA VE SAĞLIK

Bütünlük Olarak Sağlık

"Bütünsel" sözcüğü bugünlerde çok revaçta, bütünsel tıptan söz eden insanlara sıklıkla rastlayabiliyorsunuzdur. "Bütünsel" sözcüğü "bütün" kökünü içerir ki "sağlık" aslında bu demektir. Beden, zihin ve ben arasında bütünlük olduğu zaman bu bütünlük kutsallaşır. Kutsal demek tanrısal demektir; ve tanrısallık olmadan gerçek anlamda bütünsel bir uygulama veya tıptan söz etmek mümkün değil.

Kişi ruhu bedene, bedeni de ruha bağladığı vakit, bedenin hücreleriyle ruhun hücreleri arasında derin bir paylaşım olduğu vakit o uygulama bütünsel veya bütünleyici bir uygulamadır; çünkü insan bünyesinin tamamı, bedenin, zihnin, aklın, bilincin ve ruhun bir araya geldiği tek bir birime dönüşmüştür.

Bilim, tıp ve psikoloji yüzyıllardır muazzam gelişmeler kaydetmekle birlikte henüz kimse bedenle zihin ve zihinle ruh arasındaki sınırı belirleyebilmiş değildir. Onlar ayrılamaz. Onlar birbirine girmiş, karışmış, birleşmiştir. Zihnin olduğu yerde beden de vardır, bedenin olduğu yerde ruh da. Ne var ki günlük deneyimlerimiz bu üçünün temelden ayrıldığı yönünde. Zihinsel bir etkinliğe daldığımızda bedenin farkında olmayız artık. Bedenle meşgul olduğumuzda da ruhu gözden kaçırırız.

Yoga bütünleşmeye doğru ilerlemenin yoludur, iyi de baştaki ayrıklık hali nereden geliyor? Yaşamın acılarından: bilgi eksikliği, anlayış eksikliği, gurur, bağlanma, nefret, kötü niyet, kıskançlık. Bunlar acının ve bedensel, zihinsel ve ruhsal hastalıkların nedenleridir.

Patanjali'nin bize sözcükleri doğru kullanacak dilbilgisini, bedeni sağaltacak tıp bilgisini, zihni huzura kavuşturacak yoga bilgisini verdiği söylenir. Yoga Sutralar'ın hemen başında bize, "Zihninizi sakinleştirin!" der. Sanki sözleriyle beynimize elektrik şoklar verir. Söyleneni anlamamız için sanki beynimize ve zihnimize şok tedavisi uygular. Niçin bu sözcükleri kullandı? Zihnin sakinlemeye ihtiyacı varsa bunun nedeni ondaki istikrarsızlıktır. Patanjali devam ederek zihnin huzursuzluğunun ve bedenin denge eksikliğinin nedenlerini çözümlemeye girişir.

Puranalarda Patanjali'nin doğum öyküsü anlatılır. Annesi Gonika evlenmemiş bir tapasvini ve bir yoginiydi. Engin bir bilgi ve bilgeliğe eriştikten, ama bilgisini öğretecek doğru müridi bulamadıktan sonra eline adak niyetine su alıp güneş tanrısına şöyle dua etti: "Bu bilgi senden geldi, öyleyse sana dönmesine izin ver." Aynı anda gözlerini açtı ve elinde bir şeyin kıpırdadığını gördü. O Patanjali'ydi. "Pata" düşmüş demektir; "anjali" de dua ânını belirtir. Patanjali adını ona dünyaya geliş biçiminden dolayı annesi Gonika verdi. Dilbilgisi üzerine olan önemli inceleme Mahabhaşya'yı Patanjali yazdı. Ayrıca raksetmeyi de öğrendi ve bu yolla bedenin çeşitli işlevlerini anlayıp sağlık ve tıp üstüne de bir eser verdi. Bu iki incelemeyi yazdı ama zihni ele almış olmadığı için eksiklik duyuyordu. Kendi kendine, "Şimdi zihni anlatma zamanı," dedi ve "Yogah chittavrtti nirodhah: yoga zihnin hareketlerine gem vurulmasıdır" (Yoga Sutralar, I, 2) sözüyle açılan Yoga Sutralar'ı yazmaya başladı.

Patanjali'nin dilbilgisi incelemesi Mahabhaşya tıpkı Yoga Sutralar gibi günümüze dek ulaştı. Birçoklarına göre Ayurveda tıbbı üzerine olan ünlü eser Charaka Samhita'yı da Patanjali yazmıştır; ancak bazıları Patanjali'nin tıp bilmediğini ileri sürer. Mahabhaşya yazarı Patanjali'nin Yoga Sutralar yazarı Patanjali ile aynı kişiler olmadığı da söylenmiştir. Fakat çağdaş zamanlardan biliyoruz ki Sri Aurobindo gibi büyük bir insan her gün yüzlerce şiir yazmış ve yoga yaptığı zaman bu üretkenliği daha da artmıştır. Dolayısıyla gününün büyük ve bütünleşmiş bir kişiliği olan Patanjali'nin dilbilgisi, tıp ve yoga hakkında büyük eserler vermesi, üç konu da çok karma-

şık ve zor olsa bile, bizi şaşırtmamalı. Ben bu nedenle, bu üç alanda da bize bilgi veren ve anlayış kazandıran Patanjali'yi saygıyla anıyorum.

Yoga Sutralar zihnin ve aklın kökü olan bilinçle (chita) başlar. Samadhi Pada adlı birinci bölümde zihnin hareket ve davranışları incelenir. Uygulama üzerine olan Sadhana Pada adlı ikinci bölüm de zihnin hareketinin veya davranış örüntülerinin kaynağı olan bedensel ıstıraplara (kleşas) yer verir.

Kazanımları konu alan Vibhuti Pada adlı üçüncü bölüm yoganın verdiği sonuçları ve yoga yaparak kazanılabilecek nitelikleri ve yetenekleri açıklar. Ancak onlara ulaşmakla manevî yolculuğumuzun bitmiş sayılmayacağı konusunda uyarır bizi. Tersine, çalışmaya devam etmeliyiz ki bilincin aklı ve ruhun aklı dengelensin. İkisi dengelendiği vakit tam bir bütünleşmenin yaşandığı en yüksek bilgelik düzeyine erişiriz. Bu hal kaivalya olarak bilinir ve mutlak özgürleşme üzerine olan dördüncü bölümün adı da Kaivalya Pada'dır.

Kısası, Yoga Sutralar'ın birinci bölümü zihinden, ikinci bölümü bedenden söz eder, üçüncü ve dördüncü bölümler bize yoganın nihaî hedefinin ruha ulaşmak olduğunu hatırlatır. Patanjali'nin bilgeliği dilbilgisi alanında hitabete, tıp alanında bedene, yoga alanında da ruha odaklanmıştır. Öte yandan, yoga bilimine varlığın üç düzeyi de – beden, zihin ve ruh – dahildir. Yoga insanın bölünmüş varlığını tekrar tamlığa ve sağlığa döndürebilecek bütünleyici bir bilimdir.

Amaç ve Yan Ürün

Yoga ilk bakışta tedavi edici bir bilime benzemez. Yoga; bilinci, zihni ve bedeni bütünleştirerek ruhu özgürleştirmenin bilimidir. Bir fabrika pazarlamak üzere bir mal ürettiğinde, iyi veya kötü, o malla birlikte bazı yan ürünler de imal edilir; üstelik bu yan ürünlerin pazar değeri olması da mümkün. Böylece fabrikanın kuruluş amacı unutulup pazarda yan ürünleri satmak öncelikli hedef haline gelebilir. Aynı şekilde, yoganın da çeşitli yüzleri var ve her ne kadar onun amacı ve zirvesi ruh görümüyse de aralarında mutluluk, huzur ve sükûnun da olduğu birçok yararlı yan etkisini görebiliriz. Nasıl ki her sınaî sürecin belli yan ürünleri var, yoganın da sağlık, mutluluk ve şifa olarak tezahür eden yan ürünleri bulunur ve bu bakımdan onu bir ölçüde tıp bilimi olarak görmemiz mümkün.

Sağlığımız, hatta varoluşumuz solunum ve dolaşım sistemlerimize bağlı. Bunlar insan bünyesine açılan iki kapıdır ve biri tıkanacak, işlevi bozulacak veya kilitlenecek olsa hastalık kaçınılmaz olur. Diyelim ki içinde bulunduğunuz oda insan bedeni. Pencereler ve kapı kapanırsa oda kötü kokmaya başlar. O kötü koku odanın hastalığıdır, bu durumda ne yaparsınız? Kapı ve pencereleri açarsınız, temiz hava odanın bozuk havasını dışarı iter. Aynı şekilde, asanalar da insan bedeninde dolaşımı sağlar ve ona enerji verir. Bedeninde neresinde dolaşım bozukluğuna bağlı engeller – romatizmalı eklem iltihabı, astım, bronşit, karaciğer ağrısı, mide ağrısı, bağırsak ağrısı – varsa, duruşlar bünyeyi sular ve engeller giderilir. Bozulup bölünmeyi doğuran acılardan arındırılınca yine bütünlüğe ve yaşama dönersiniz ve sağlığınız yine yeşerme-

ye başlar. Yine, solunum kapısı tıkandığı ve işlevi bozulduğu zaman pranayama uygulaması bünyeyi temizleyecek ve onu bütünlüğe döndürecektir.

Asanalar ve pranayama yoganın her bakımdan kaynağıdır; çünkü insan bünyesinin tamamı solunum ve dolaşım kapılarına bağımlıdır. Nefesin düzenlenmesi solunum kapısını temiz ve açık tutar; engelsiz ve sağlıklı bir dolaşım sistemi de bedenimizin her bir parçasını besler. Bedenin sağlıksız bölgelerinde kanın rahat dolaşımını sağlayarak onları beslersiniz; toksinler çözünür ve bedensel hastalıkların çeşitli belirtileri böylece son bulabilir. Bu uzun süre alabilir. Doğal bir süreç olması bakımından ona uygun bir ritimle gelişmeli. Unutmayın ki çağdaş tıbbın önerdiği şekilde ilaç alsanız bile o ilaç belli süreçleri harekete geçirerek doğanın işlevlerini hızlandırır; asıl şifa ilaçta değil, ilaç yalnızca süreci hızlandırır, o kadar. Hastalığı iyileştiren ilaç değildir. Ancak doğa iyi eder hastalıkları. Yoga süreci hızlandırmak için dışarıdan ilaç kullanmaz. Bu konuda kendi doğanıza güvenmek durumundasınız, ancak doğa aracılığıyla insan bünyesi olabildiğince hızlı ve etkin işler. O yüzden yoga ağır ama emin adımlarla şifa verir; çağdaş tıpsa hızlıdır ama kesin sonuç vermeyebilir!

Hint tıp bilimi ayurvedaya göre bedensel hastalıklar beş unsurdaki dengesizlikten ileri gelir. Bir sonraki bölümde bunun üstünde duracağız. Asanalar bu unsurları dengeleyebilir, pranayama da süreci hızlandırabilir. Biraz önce ilaçların iyileşme sürecini hızlandırabildiğini, ama kendi başına şifa olmadığını belirmiştim. Aynı şekilde pranayama da dengeleyemez, ama duruşların daha çabuk denge oluşturabileceği şekilde süreci hızlandırır. Hangi duruşların yapılıp hangilerinden uzak durulması gerektiği yetkin bir öğretmenle çalışılarak öğrenilmelidir. Asanalar reçete değil, tariftir. Reçeteler derde derman olan şeyin ayrıntılarını açıklar, hasta da gidip onu eczaneden edinir. Oysa yogada duruşu tarif etmek ve belli bir sorun için nasıl uygulanması gerektiğini açıklamak gerekir; hastaya da eğitim almak düşer ki asanaları doğru, hastalığı giderici şekilde uygulayabilsin.

Yoga ve Ayurveda Tıbbı

Ayurveda geleneksel Hint tıp biliminin adı. "Ayur" yaşam anlamına gelen "ayuh" kökünden, "veda" da bilmek, anlamak mânâsındaki "vit" kökünden gelir. Ayurveda bedeni, zihni ve ruhu anlamaktır.

Ayurvedanın kökeni Atharva Veda'ya dayanır. Bu ise Rg Veda, Sama Veda ve Yajur Veda ile birlikte dört Vedalardan (Hindu düşünce ve felsefesinin temel taşı olan kutsal metinler) biridir. Vedaların ne zaman ortaya çıktığını kimse bilmiyor. Onlar "apauruşeya" olarak bilinir, yani insan tarafından verilmeyen. Yoga da apauruşeyadır. Bu bilimler insan yapısı olmadığından evrenseldir ve tüm insanlığa hitap eder. Yoganın kurucusu Brahma'dır, dolayısıyla yoga da uygarlığın kendisi kadar eskidir. Ayurveda da uygarlık kadar eskidir. O, ister allopatik, ister homeopatik olsunlar, tüm tıp sistemlerinin anasıdır. Ayurvedada, homeopatide olduğu gibi, hastalıkla aynı belirtileri veren ilaçlarla tedaviyi de görebilirsiniz, allopatide olduğu gibi, hastalığa zıt belirtiler veren ilaçlarla tedaviyi de. Ayurveda iki yöntemi de kullanır.

Vedalarda şöyle denir: "Tüm hareketin kaynağı bedenin mükemmelleştirilmesidir." Bir de şöyle bir söz var orada: "Güçsüz kimse ruhu tecrübe edemez." Yani beden her birey için evrimin, olgunlaşmanın kaynağıdır. Yoganın ve ayurvedanın amaçları hemen hemen aynıdır. İkisi de kişinin kendini gerçekleştirmesini konu alır. Tek fark yoganın psikolojik-manevî bir yaklaşım benimsemesine karşılık ayurvedanın bedensel-psikolojik yaklaşım benimsemesidir. Yogada hastalıkların nedeni zihnin (chitta) dalgalanmasıdır. Ayurvedada ise

hastalıklar bedenin bileşenlerindeki dengesizliklere atfedilir.

Hepimizin bileşimindeki beş unsur, toprak, su, hava, ateş ve esirden ibarettir. İlk unsur toprak, yani enerji üretiminin zemini. Üretilen enerjinin dağıtımı için alan gerekir, o da son unsur olan esirdir. Enerjinin üreticisi ve dağıtıcısı olan toprak ve esir kendi içinde değişmez, ebedîdir; onlar ancak öbür üç unsurla, yani hava, ateş ve suyla temasa geçtiğinde değişime uğrar. Ayurveda bedenin üç suyuğundan veya sıvısından bahseder. Onlar vata, pitta ve kaphadır, yani bedende tezahür etmiş biçimleriyle hava, ateş ve su ilkeleri. Ayurveda hastalıkların nedenini bedende mevcut vata, pitta ve kaphanın dengesinin bozulması olarak açıklar.

Yoga felsefesine göre rahatsızlıklar üç gunanın, yani davranışsal örüntülerdeki doğal ve zihinsel niteliklerin dengesizliğinden doğar. Anılan üç niteliği Ravana, Kumbhakarna ve Vibhişana'nın öyküsünde görmüştük. Yani onlar sattva, rajas ve tamas, bir başka deyişle, aydınlanma, hareketlilik ve atalet. Doğanın bu üç niteliği zihni rahatsız eder, bu da bedensel işlevlerde aksamaya neden olur. Asanaların ve pranayamanın gözetilmesi derinlik yaratır ve bedenin sayısız bölümünü birbirine bağlar.

Acıların nedenlerini açıklaması bakımından yogayla ayurveda arasında bir çelişki söz konusu değil. İnsan bünyesinde yedi yüz kas, üç yüz eklem, on altı bin kilometrelik sinir akımı, doksan altı bin kilometre de damar var. İnsan düzeneği çok karmaşık, o yüzden onun parçalarını bakımlı tutmak da zor. Bir ana kasın çalışması için kaç küçük kasın ona yardım ettiğini bilmiyoruz, onların adını bile bilmiyoruz. Bedenin hareket etmesi için bir akımın olması gerekiyor; bu vata akımıdır, yani rüzgâr akımı. Kanın dolaşması gerekiyor, kanın akımı pittadır, yani ateş unsuru. Kan bedenin farklı bölgelerine pompalanır ve bu akım esnasında belli kimyasal enerjiler üretilir. Bu enerjiler yogada ojas (parıltı), ayurvedada da tejas (görkem) olarak bilinir. Ateş unsurundan, yani elektrik enerjisinden başka bir şey değil bu. Çağdaş tıp bilimi de sinir sisteminde dolaşan bir elektrik enerjisinden söz eder. Son unsur

olan su bedeni yağlar. Arabalarınızı servise götürdüğünüz gibi bedenimizde de kaphaya ihtiyacımız olur. Yoksa kuru sopalar gibi olurduk; eklemlerimizde sıvı olmadan hareket etmemiz mümkün değildir.

Yogayla ayurveda arasındaki tek fark yoga için müthiş bir irade gücünün gerekmesidir. Hastalıkla mücadele etmek için kendi enerjinizi kendiniz üretmeniz gerekir. Birçok insan hastalıkla mücadelede gerekli olan kuvvetten yoksun olduğu için ayurveda, sürece yardımcı olması için tonik ve vitaminler önerir. Tonikler mineral, bitki ve hayvanlardan elde edilen ilaçlardır. Belli toniklerin rasası (tadı) bedene kuvvet verir. Benzer şekilde, asanaların yapılışında da rasatmaka-karma ve rasatmaka-jnana (tat hareketi ve tat bilgisi) olmalıdır. Asanaları ve pranayamayı uygularken enerjinin özü veya tadını bedeninizin kaynağında hissetmelisiniz.

Yogada ve ayurvedada üçer türde hastalık vardır. Birincisi, kendi kendine neden olunan hastalıklar. Bedenimizi hor kullanırsak bunun bedelini doğal olarak ödemek zorunda kalırız. Kendi davet ettiğimiz bu hastalıklara adhyatmika-roga denir. İkincisi, adhidaivika-roga olarak bilinen, doğuştan gelen hastalıklardır. Bunlar ebeveynden çocuğa geçer. Üçüncüsü de bünyemizdeki beş unsurun dengesizliğinden kaynaklanan hastalıklardır ki bunlara da adhibhautika-roga denir. Toprak unsurunun dengesi bozulduğunda kabız olunur. Su unsuru dengesizleştiğinde vücutta fazla su birikmesi gibi rahatsızlıklar baş gösterir. Ateş unsurunun dengesi yittiğinde midede yanmayla baş gösteren gastrik sorunlar oluşur. Hava unsurunuzun dengesi bozulduğunda karında şişlik veya eklemlerde romatizma olur. Görünürde bir neden olmadan, ansızın bedeninizde şişme veya büzülme olup sonra da durum olağana döndüğünde esir unsurunda sorun var demektir. Asanalar beş unsurun dengelenmesine yardım eder, bu bakımdan da adhibhautika-roga sınıfına giren hastalıkları önler.

Ayurvedada olduğu gibi yogada da vitaminler var. Patanjali'ye göre yoganın vitaminleri iman, gözüpeklik, yüreklilik, kendini verme ve bize bugün, dün ve önceki günler neler olduğunu tam olarak, kesintisiz bir farkındalıkla anlayabilmemizi sağlayacak çok güçlü bir bellektir. Yoga yapan kişiye

gerekli vitaminler bunlar. Sizde bu beş vitamin yoksa yaptığınızın yoga değil, bhogadır. Bhoga hoşnutluk olarak çevrilir. Niyamanın saucha ve santoşayla başladığını hatırlayacaksınız. *Saucha* temizlik, *santoşa* da hoşnutluktur. Birlikte tatmin doğururlar, ki bunu bedensel sağlık ve zihinsel uyum olarak tarif edebiliriz. Ancak Patanjali saucha ve santoşayla yetinmez. Tapastan, svadhyayadan ve Isvara-pranidhanadan da söz eder; onlar da ruhu bedenle temastan kurtararak özgürleştirir.

Ayurveda bedenden başlar, yoga zihinden. Ancak kalkış noktalarının farklılığına rağmen ikisi de bedeni sağaltmaya yarar ve ikisi de mokşa-şastrastır, yani özgürleşme bilimi.

Pratik Yaklaşım

Çağdaş tıp bilimi ilaç kortizonunu kullanır. İlaç kortizonu tüm hastalıklara karşı kullanılabilen tek ilaç olarak kabul edilir. Yoganın kortizonunun da manevi dünyanın aydınlanması olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, midenizde bir sorun varsa bu pratik bir sorundur ve buna karşı pratik yaklaşım sergilemek gerekir. Acının nedenini, hangi hareketleri yaptığınızda nelerin olduğunu, duruşlarda ne gibi hatalar yaptığınızı, çalıştığınızda nerenizde gerilim olduğunu, o noktada gerilim olmasının gerekli mi olduğunu veya o zorlanmayı sıfırlamak için gerilim başka yere mi kaydırılması gerektiğini öğrenebilmek için yetkin bir öğretmenle çalışmalı. Anılan tüm bu unsurlar uygulamanızda görülmeli.

Diyelim ki bacağınızda bir çıban var, doktor ondaki irini çıkarmak için hemen ucunu sıkmaya mı girişir, yoksa önce çıbanın çevresini mi temizler? Çıbana neden sorun daha derinse yalnızca çıbanın başını almanın bir yararı olmaz; çok geçmeden bir tane daha çıkar ondan. Benzer şekilde, yogada da rahatsızlığın dışa vurduğu bölgeye odaklanmak yetmez. Midenizde ağrı varsa bununla bağlantılı başka ve dolaylı süreçlerin olduğunu bilmelisiniz. Bedenin bütünün nasıl davrandığına bakmalısınız. Bunu görmek için sağduyu yeter. Sorunlu bölgeye dokunmadan önce bedenin öbür bölgelerini güçlendirmelisiniz.

Asanaları yaparken doğrudan o bölgeyi germeyin, önce başka yerleri kuvvetlendirin. Öğretmeninize, "O bölgeye basınç uygulamak istemiyorum," demelisiniz. O zaman her şey yolunda gider. Belli bir yerinizde bir acı varsa yalnızca onu hemen geçirecek herhangi bir çareyi düşünemezsiniz. İlgili

yeri çevreleyen bölgeyi çalıştırıp kıvama getirmeli, ondan sonra doğrudan oranın üstünde çalışmalısınız. Yoksa sorun ağırlaşır, bunun da suçu yoganın değil, sizin olur. Acının nedeni öğrenilmeli ve onu gidermek için yoga duruşları mantıklı bir şekilde uygulanmalı. Sorunla doğrudan ilgilenebilmek için önce orayla dolaylı ilişkisi olan kasları güçlendirmek gerekir. Öğretmen dışarıdan gözlem yapabilir ve zayıf bölge üstünde siz içeriden çalışmaya başlamadan önce çevre bölgelerin temizlenmesi ve güçlenmesi için size yol gösterebilir,

Öğrencilerin çoğunluğunda zeka çok güçlü olmakla birlikte beden, beynin iradesine tepki vermez. Onların beyni daha çok özne olarak hareket eder, oysa beyne nesne, bedene de özne olarak davranmayı öğrenmelisiniz. Yoganın ilk dersi budur. Bunu öğrendiniz mi yoga çok hızlı etki gösterir.

Mide sorununuza beyinden bir çözüm dayatamazsınız. Burada beynin özne olarak devreye girmesi söz konusu değil. Beyninizi kullanırsanız o saldırganlaşır ve, "Acı çeken miden, beynin değil!" der. Ben midenize karşı şefkatli, fakat beyninize boyun eğdirmekte ödün vermez olacağım. Diyeceğim ki, "Beyninizi gevşetin. Onu serbest bırakın!" Beyninizdeki gerilimi alır bu; öyle olunca midenizdeki ağrı da hafifler. Yani psikolojik olarak beyni rahatlatırken fizyolojik olarak mide üstünde çalışırız. Böylece beyin ağrıyı kabullenir, ağrı katlanılır hale gelir ve önceleri gerilime yönelip ziyan olan enerji şifa enerjisine dönüşüp mideye yoğunlaşır. İşte o zaman rahatsızlık sağalmaya başlar.

Kendilerini zeki gören insanların, kafalarında yaşadıkları için, bedeni özne olarak görmeleri daha zor olabilir. Yogiye gelince, o beynin tepeden tırnağa yayılmış olduğunu bilir. Zeki kişi yalnızca kafasında varolduğunu, başka bir yerde varolmadığını düşünür: onun aklı beyninin sınırlarını aşıp vücuda yayılamaz. Ama yogi der ki, "O enerjiyi beyinden bedenin başka bölgelerine dağıt, öyle ki, bedenle beyin uyum içinde çalışsın ve ikisi arasındaki enerji dengelensin." Bu şifa sürecinin başlangıcıdır, çünkü beyindeki gerilimin serbest kalması sinirlerde de gevşemeyi getirir.

Şu ya da bu hastalıktan mustarip kişilerin hangi egzersizleri yapması gerektiği gibi sorular geliyor bana. Buna verecek

bir önerim yok. Tek sözüm, "Sorunlarınızdan kurtulmak için çaba gösterin," olur. Öğüdün bir kıymeti yok. Falanca veya filanca egzersizler tavsiye edemem. Onların nasıl etki göstereceğini nereden bilebilirim ki? Her vaka için bunun ayrı ayrı görülmesi gerekir. Öbür türlüsü bir ilacın etkilerini öğrenmek için kitap okumaya, sonra eczaneye gitmeye ve ilacı alıp içmeye benzer. Yoga kitaplarında tedavi yöntemlerini okuyup buna dayanarak öğrencileri iyileştiremezsiniz. Öğrencilerimin de böyle bir şey yapmalarına göz yumamam. Kitaplar ana konuları ele alan kılavuzlardır. Bir öğretmen olarak belli tıbbî sorunlarla karşılaşıyorsanız bu tür vakalarda tecrübesi olan kıdemli öğretmenlere danışmalısınız. Bırakın kılavuzunuz onlar olsun. O zaman siz de, öğrencileriniz de güvende olursunuz.

Ankiloz spondilitis olan birini düşünün. Kronik olan böyle bir vakada kemikler artık kaynamış olduğundan belirgin bir gelişme kaydetmek zordur. Bu hastalık budanamayacak kadar gelişmiş bir ağaca benzer, oysa bir büyücek bir fidan siz nasıl istiyorsanız o yönde gelişecek şekilde budanabilir. Hastalık yeniyse ona bir fidanmış gibi müdahale edebilirsiniz, ancak eskiye dayanıyorsa onu denetim altında tutmak ve yayılmasını önlemekle yetinmelisiniz. Burada da sağduyuya başvurmak gerekir: kaslar kemiklerle, organlar kendilerini bağlayan liflerle, bedenin içi dışıyla, önü arkasıyla hizalanmalıdır; organlar da doğru konumlarına yerleştirilmelidir. Uygulama yaparken bunların hepsine dikkat etmeli.

Trikonasana yaparken bedenin dışının hizasını gözettiğiniz takdirde göreceksiniz ki birçoğunuzun bacağı savasanayı yarım yapmakta, ayaktan kalçaya meyil olmaktadır. Yaşantınızda kendinize, bedeninizin çeşitli bölgelerinin nasıl işlediğine bakın. Dizle uyluk, ayakla kalçayı bağlayan çizginin çok dışındadır. Yoganın böylesi hastalıklara iyi gelmez. Kemikler merkezdir, kaslar da o merkezin birer kanadı. Kaslar bir kuşun kanatları gibi iki yana eşit açılmalı. Bir kanadın yarısını alırsanız geriye bir buçuk kanat kalır ve kuş uçamaz hale gelir. Benzer şekilde, bir buçuk kasla da bedeninizin o yanı sağlığına kavuşamaz ve hastalığınız iyileşmez. Kas her yanıyla eşit bölümlenmelidir ki kanatlar veya kasların dağılımı eşit olsun. Hastalıkların iyileşmesinin yolu budur.

Yoga öğretmeniyseniz hastalıkların nedenleri, gelişimi ve bunların bedenin hangi yanlarını etkilediğiyle ilgili bazı temel bilgilere sahip olmalısınız. Çok zordur yoga öğretmeni olmak. Filanca kişinin hangi hastalıktan mustarip olduğunu hemen anlayabilseniz bile ona nasıl doğrudan müdahale edeceğinizi bilmediğiniz takdirde, hastalıklı bölgenin uzağındaki kasları yumuşatarak çevre bölgeden çalışmaya başlamanız gerekir. Çevredeki tüm kasların – üstte, altta, yanlarda – hazırlanıp yumuşadığından emin olduktan sonra yavaş yavaş hasta bölge üstünde çalışmaya başlarsınız. Bu şekilde riskten uzak durursunuz. Eğer omurganın bel kısmı rahatsızsa boyun, kuyruksokumu, kalça kemiği bölgesi ve sırt omurları üstünde çalışmanız gerekir. Ancak ondan sonra hasta bölgeye gelebilirsiniz. Doğrudan bele girişirseniz yalnızca risk almakla kalmaz, ününüzü de mahveder, yoga sanatının soylu değerleri ve yararlarına zarar verirsiniz.

Usta bir yoga öğretmeni, hastalık yeniyse ilgili bölgeyi doğrudan hedef alır, ancak hastalığın geçmişi uzunsa çevre bölgelerden oraya yaklaşır. Önce başka bölgeleri sağaltın, sonra hasta bölgeyi sağaltmaya başlayın. Tedavi amaçlı durumlarda yoga böyle öğretilmelidir.

Benim verdiğim bu genel düşünceler; fakat özgül durumlara özgül çözümler öneremem. Kişi yetenekli bir öğretmenin kılavuzluğunda gözlem yapmalı, öğrenmeli, ondan sonra kendi takdir gücüyle işe koyulmalıdır.

Sağgörü Sanatı

Kriya olarak bilinen özel temizlenme yöntemleri birçok yoga kitabında açıklanır. Ancak Hatha Yoga Pradipika'yı dikkatle okursanız görürsünüz ki bu yöntemler yoganın bir parçası değil, birer terapidir. Kriyalar başka türlü tedavi edilemeyen hastalıklara karşı verilir, ama oraya gelene kadar birçok başka yordama başvurulmalıdır: ağır önlemler olan kriyalar herkese göre değildir. Çağdaş tıbbın da ağır önlemleri var. Kortizon böyle bir ilaç. Tüm çarelerin tükendiği yerde kortizon verilir. Bunun gibi, eski günlerde de öbür yöntemlerden sonuç alınamadığı durumlarda kriyalar aracılığıyla ağır bir tedavi uygulanırdı, ancak bunların sağlıklı kişilere verilmemesi gerektiği biliniyordu.

Aynı kaynakta kriyalarla elde edilen sonuçların asanalar ve pranayama ile de elde edilebileceği belirtilir. Bugün birçok insan hatha-yoganın kriyalarla aynı olduğunu sanır, oysa durum farklı. Hatha-yoga; asanalar, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana ve samadhiden ibarettir. Kriyalar başka bir şeydir, anormal hastalıklara yakalanmış kişiler içindir.

Bazı insanlar bedenin iç yollarını suyla, iplikle veya bezle temizlerler ki kriyalarda bunlar jala-neti, sutra-neti veya dhauti olarak bilinir. Oysa ben prana-neti yapıyorum, yani pranayamadaki nefesle temizlik yapıyorum. Doğanın nefes ipliğini verdiği yerde niçin dışarıdan başka şeyler kullanayım? O yüzden ben derim ki, sutra-neti, jala-neti veya dhauti gerekli değildir.

Bir bezi kısmen veya tamamen yutup onun iyice temiz olmamasından dolayı midemiz apse kaparsa suç kimin? Bez yutma veya bir kova suya oturup makattan içeri su çekme

tekniklerine hâkim kaç kişi var? Doğa bize bunlardan tümüyle farklı yoga sistemini vermiş. Kadim kaynaklarda bu yüzden bunlar için ağır önlemler deniyor, yani bunlar ancak ağır durumlarda uygulanır, o da herkese değil. Bu konuyu kendiniz okumak isterseniz Hatha Yoga Pradipika'nın 2 ve 21. bölümlerine bakmalısınız.

Bir fidan aldığınızda onun nasıl büyüdüğünü gözlemleyebilirsiniz. Ancak onu toprağından alıp her gün başka yere koyarsanız ölür. Aynı şekilde, sinir sistemini de ağır önlemlerle altüst etmemelisiniz. Kriyalar ancak yoganın öbür yöntemleriyle tedavi edilemeyen kişilere verilir. Herkes onları yapmaya kalkarsa bünyelerinin sarsılmasından ötürü ilerideki aşamalarda başka rahatsızlıklara gebe kalabilirler.

Asanalar da gereken özenle uygulanmalı, uygulayıcının bedensel durumu hesaba katılmalıdır. Örneğin kolları kaldırmak doğrudan kalbe yük bindirir. Dolayısıyla kalp sorunu olanlar kolların kaldırıldığı duruşlardan kaçınmalıdırlar. Böyle öğrencilere ayakta yapılan duruşları öğretmiyoruz. Bu tür duruşlar yardımcı olmaktan çok yorar.

Batılılara uyarıcı egzersizle tırmalayıcı egzersiz arasındaki farkı anlatmam çok zor. Örnek olarak joggingi alalım. Tıp bilimi onun kalbi uyardığını söylüyor. Oysa tırmalamayla uyarım arasındaki fark ortaya konmalı. Kalp atışı hızlanır, ama bu kalbin uyarıldığı anlamına gelmez. Uyarım demek canlandırmak veya diriltmek demektir, ancak egzersizler tırmalayıcı veya yorucu da olabilir. Nabzı çok hızlandıran jogging kalbi tırmalar, tahriş eder.

Yogada joggingden daha zorlu olan geriye doğru eğilme hareketleri vardır, ama onlar bizi soluksuz bırakmadığı ve egzersiz boyunca nabzın ritmini düzenlediği için kalbi tırmalayıp yormaz. Dolayısıyla asanaları öğretirken neyin canlandırıcı olup olmadığını bilmemiz gerekir. Diriltici bir egzersizin ardından kesinlikle yorgunluk olmaz. Sıkı bir çalışmanın ardından iyi hissediyorsak o çalışma diriltici olmuş demektir, öte yandan, on-on beş dakika sonra beliren yorgunluk hissi o egzersizin tırmalayıcı olduğuna hiç kuşku bırakmaz. Aynı şey yoga için de geçerli. Diyelim ki öğrencilerimden birinin ardhachandrasana gibi bir duruşu tırmalayıcı tarzda, liflere müthiş

bir yük bindirerek, onları çok gererek öğrettiğine tanık oldum. Ben buna yoga yapmanın tırmalayıcı yolu diyorum. Böyle bir durumda devreye girer ve aynı duruşu uyarıcı yaklaşım doğrultusunda öğretirim.

Her öğrencinin bazı bedensel kusur veya arızaları olabileceğinin bilincinde olması gereken öğretmen sorunlu bölgeleri tırmalayıp yormaya değil, uyarmaya çalışmalıdır. Yoga öğretmek çok basit, ama yogayı doğru şekilde öğretmek de o kadar zordur. Her öğrenci aynı kas, eklem ve kiriş (tendon) yapısına sahip olsa da o yapı bireysel alışkanlıkların ürünü olan psiko-fizyolojik dengesizlikler sonucu bozulur; öğretmen bu bozuklukları hesaba katmak zorundadır. O yüzden kalabalık sınıflarda bazen zayıf öğrencileri ayırıp onlara ayrı egzersizler yaptırmak veya sakatlıkları önlemek için onlara özel ilgi göstermek gerekebilir.

Kalp sorunu olan öğrencilerle ilgili örneğe dönmek gerekirse, kalp kası sol yanın ortasındaki bir kesenin içinde yer alır. O kese dışa yöneldiği zaman kalp büyümüş demektir ki bu kesin olarak hastalığa işarettir. Setu-bandha-sarvangasana ve viparita-karani gibi duruşları öğretirken kalp kesesini aslî konumuna getiririz. Ancak kollar yukarıda olduğunda kalp olağan konumunda değildir, o yüzden de kalp sorunu olan öğrencilere, kalbe yük getirecek duruşları yapmamalarını öneririz.

Onlara baş üzerinde denge duruşunu da göstermeyiz, çünkü bu duruşta kan adeta hücum eder, üstelik duruşa kalkan öğrenciler nefeslerini tutma eğilimindedirler. Kalp omurgası kalp kaslarına destek verir; dolayısıyla kalp hastaları söz konusu olduğunda, arkada yer alan kalbi destekleyici kasların çalıştırılması ve yumuşatılması gerekir. Düşünün bir, deprem olduğunda neler olur? Kalp krizi de deprem gibidir. İlk sarsıntının ardından yerkabuğuna neler olur? Sarsıntılar azala azala bir süre devam eder, ta ki sıfırlanana kadar. İkinci bir deprem olmaz, yalnızca yerkabuğu yerine oturuncaya kadar artçı sarsıntılar sürer. Kalp krizi olduğunda da aynısı olur. Krizin ardından, sıfırlanana kadar, titreşimler bir süre devam eder. Krizin ardından kalbi koruyan kaslar serttir: koruyucu kasların lifleri hâlâ çok sıkıdır. Kalbi korumaya çok uğraştıkları için

sarsıntılar hâlâ sürer. O yüzden bu koruyucu kasların etkinliklerinin azaltılması gerekir. Biz o kaşları yumuşatan duruşlar veririz, yumuşadıkları zaman da ikinci bir krizi karşılamaya hazırdır, çünkü zaten gevşemişlerdir. Kişi baş üzerinde denge duruşunu yapmaya kalkarsa, dengede duracağım derken, zaten gerilmiş olan kasları daha da gerer, sonra neler olabileceğini siz de tahmin edersiniz.

Bedensel bir rahatsızlığınızın olması durumunda asanalara nasıl yaklaşmanız gerektiğini ayrıntısıyla açıkladım. Bazıları kendilerini boş yere tehlikeye atarlar. Başkaları yapsa da sorumluluk onlara ait, siz böyle bir şey yapmayın. Kasları gevşetmekle yetinmek ve yastık desteğiyle yatıp savasana yapmak, bunu da sade pranayamayla perçinlemek daha iyidir.

Bir başka uyarı da kadın uygulayıcılara yapmak istiyorum. Adet dönemlerinde baş aşağı duruşlardan kaçınmanızda yarar var. Adet dönemlerindeki doğal akış boşaltım yönündedir; ve eğer boşalma gerektiği gibi olmuyorsa başınız ağrır ve doktora gidersiniz. Boşaltım aşırı miktarda olursa da doktora gidersiniz. Şimdi, âdet döneminde baş aşağı duruşlar yaparsanız boşaltım yerine emilim olabilir. Baş aşağı duruşlardan dolayı boşaltım engellenirse bu, içerde katmanlaşmaya yol açabilir. Başlangıçta bunun pek etkisini hissetmeyebilirsiniz, ancak yerçekimi etkisiyle boşaltımın durması sonucu oluşabilecek katmanlaşma ilerde kist, kanser dahil birçok hastalığa neden olabilir. Dolayısıyla âdet dönemlerinde bu tür duruşların yapılmaması önerilir. Önerilen duruşlar öne doğru eğilmeyi içeren duruşlardır, burada boşaltım süreci hiçbir şekilde engellenmez. Aksine, böyle duruşlarda doğal akış korunduğu gibi, organda fizyolojik kasılma sonucu, boşalma süreci daha hızlı tamamlanır.

Öte yandan, bir erkeğin veya kadının bağırsaklarından dışkı yoluyla kan gelmesi kadının âdet döngüsü gibi doğal bir süreç değildir. Baş aşağı duruşlarla ilgili sınırlama bu örnek için geçerli değil. Basuru olan insanlar dışkıyla birlikte kanarlar, ancak baş aşağı duruşlarla kanama bir süre sonra geçer. Cildin gözenekleri düzeldiği, hastalıklı bölge kuruduğu ve iyileşme olduğuu için artık kan toplanmaz. Bağırsaklar kolay hareket eder, o yüzden de artık kopukluk veya uyumsuzluk

olmaz ve kanamalar kesilir. İnsan organizması kendini çabucak kapayarak basurlardaki kan akışını denetler. Ancak âdet dönemlerinde organizma açılır; ve hastalıklara yol açmadan da kapanması mümkün değildir.

Kendimden bir örnek vereceğim. Bunu duymak sizi sarsabilir ama neredeyse on beş yıl boyunca tuvalete çıkarken kanadım ben. Sürekli aynı şey oluyordu ve makatımın tahriş olması yüzünden tuvaletten kalkmakta zorlanıyordum. Ben de mutlaka gerekmedikçe ameliyatların bir yararı olduğuna inanmadığım için çekaptan geçtim. Fakat testlerde her şey kusursuz çıktı. Oysa ne zaman tuvalete çıksam kan geliyordu, hem de musluktan akar gibi. Hiç ilaç almadım ve on beş yıl sonra kendiliğinden geçti.

Bu cesareti kaç kişi gösterir, merak ediyorum. Öğrencilerim arasında birçok doktor var, onların bu konuları bilmeleri gerekiyor. Fakat başlarını kaşıyıp, "Niçin kanadığını bilemiyoruz. Herhangi bir yara yok," dediler. Ameliyat olmam ve makattaki halka dokunun alınması gerektiğini söylediler. Ben de dedim ki, "Söylesenize, bir hastalık olup olmadığını bilmiyorum, niçin ameliyat olayım?" Onlar, öyleyse kanamaya devam edeceğimi söylediler, ben de varsın olsun, geçene kadar beklerim dedim.

Çok görülen bir başka şikayet konusu da sedef hastalığı, yani cildin dökülmesidir. Batıda bu rahatsızlığın kaynağı giydiğiniz çoraplardan veya giysilerinizi kuruttuğunuz makineler olabilir. Bunun dışında birçok başka nedeni de olabilir. Sağlıklı biri buna direnebilir, ama kanda bir zaaf olduğunda kişi enfeksiyon kapabilir. Benim tecrübeme göre cilt dökülse ve tahriş olsa da sabahları ve akşamları yapılan baş aşağı duruşlar, çeşitlemeleriyle birlikte baş üzerinde denge ve boyun üzerinde denge duruşlarıyla – ki bunlar iki saat alabilir – çatlaklar kısa sürede kapanıyor. Kanın niteliği iyileşiyor ve çatlaklar az zaman ortadan kalkıyor. Hastalığı tedavi etme iddiasında değilim, ama öğrencilerimde tecrübe ettiğim kadarıyla sorun denetlenebiliyor ve hızla iyileşiyor.

Egzamaya gelince, kuruysa kesinlikle sorun olmaksızın tüm duruşları yapabilirsiniz. Egzama kuru değilse de hastalıklı bölgeden çıkan terin başka yere bulaşmamasına dikkat et-

meniz gerekir. Fakat yoga yapılır mı, yapılmaz mı diye sorarsanız, kesinlikle yapılabilir derim; iki tür egzamayla da çalışmışlığım var.

İzi hâlâ duruyor mu bilmiyorum, uzun zaman önce bir egzama hastasıyla çalışmıştım ve enfeksiyon bana da bulaşmıştı. Bu yüzden cildim yıllarca tahriş oldu. Tırnaklardan da çokça hastalık kaptım, çünkü ders verirken öğrenciler bacağımdan veya başka bir yerimden tutup tırnaklarını derime geçirebiliyorlar. Bay Iyengar'ın duruşları öğretirken bazen öğrencilerine vurduğunu duymuşunuzdur, ama bir de onun öğrencilerden ne çektiğini bilseniz! Öğrencilerimden kalan izler de var. İki-üç yıl boyunca kaşıntı çektim. Görünürde hiçbir şey yoktu ama kaşıntı geçmiyordu. Tahriş olmasını önlemek için kâfur ve manda sütü yağından elde edilen bir merhem kullanıyordum. Derken bir gün karım tutamağının kenarı sivrilerek kıvrılan su dolu bir kovayı bir yere koymuş, kapıyı açmamla kovaya girmem bir oldu. Sivri uç tam kaşıntının olduğu yere isabet etti ve oradan bir fincanı dolduracak kadar siyah kan aktı, ardından da kaşıntı geçti. Kan simsiyahtı; sonradan gelen ise açık renkli taze kandı. Karıma oramın yıllardır kaşınıp durduğunu söyledim. Ders verirken başıma böyle şeyler gelebiliyor, ama aslında hastalıklarımdan söz etme âdetim yoktur.

ABD'de AIDS'li bir hastayla ilgilenmiştim; o şahıs artık yorgunluk hissetmediği için eğitim almak üzere Pune'deki enstitüme gelmeye karar verdi. Dediğine göre yoga yapmaya başlamadan önce güç yetiremediği her tür el sanatını yapabilir hale gelmiş. ABDli öğrencilerim, çok acele etmemelerini salık vermeme rağmen, yoganın neler yapabileceğini görmek için AIDS hastaları için bir klinik açmayı düşünüyorlardı. Buradan da anlaşılıyor ki egzama, sedef hastalığı ve benzeri rahatsızlığı olanlar hiç kaygılanmadan yoga yapabilirler.

Son olarak, başkalarını çok özel durumlarda yaparken gördükleri ve kendileri için yapmak istedikleri uygulamalarla ilgili olarak öğretmenlere sağgörülü bir öğütte bulunmak istiyorum. Diyelim ki gebeliklerinin altıncı ayını yaşayan kadınların yoga dersine biri geliyor, yaptıklarımı görüyor, "Aa, bu güzel bir yogaymış," diyor ve gebe kadınlarla nasıl çalışılaca-

ğını öğrendiğini sanıp gidiyor. Oysa o kişi üçüncü aydan dokuzuncu aya kadar nasıl çalıştığımı görmedi ki? Her ay için farklı bir çalışmamın olduğunu görmeden gitti ve beni gebe kadınlara belli bir duruşu öğretirken gördüğünden dolayı bu işi bildiğini sanıyor.

Gebelik örneğini verdim ama örnekler çoğaltılabilir. Mesela, karasu (glokom) hastalarına baş aşağı duruşlar önerip önermediğimi sordular. Bu duruşları yapan karasu hastası öğrencilerim var, ama bu, karasu hastalarına söz konusu duruşları önerebileceğim anlamına gelmez. Ben bu duruşlardan yararlanıyorsam, öğrencinin duruşu nasıl yapması gerektiğini bildiğimden. Bir karasu hastası baş üzerinde denge duruşunu yaparsa basınç artar. Göz yuvarının, kulakların, soluğun nasıl olması gerektiği bilinmeli. Ben doktorluğa soyunarak bu duruşları karasu hastalarına önerecek olsam, bir başkası beklemeden çıkıp der ki, "Ben insanlığa hizmet etmek istiyorum, o yüzden de karasu hastalarına baş aşağı duruşlar öğreteceğim." Bu dediğim birkaç yıl önce aynen gerçekleşti.

Pune'de karasu hastalarına, hatta retinası yerinden çıkmış insanlara bile bunları öğretiyorum. Retina oynamasının çok şiddetli olmadığı vakalarda birkaç kişiye ders verdim, o nedenle bu konuda bir kaygım yok. Bir hasta retinasının oynayacağını biliyorsa, bir şekilde bundan eminse, başına böyle bir şeyin gelmesini önleyebilirim. Ancak daha önce sütten ağzım yandığı için yoğurdu üfleyerek yiyorum. Birkaç yıl önce yarım düzine karasu hastasına baş üzerinde denge duruşunu öğretirken dersime bir adam katıldı ve ne yaptığımı gördü. Kendisi karasu hastası değildi, hiç ilgisi yoktu, ama beni ders verirken gördü ve daha sonra bana yazdığı mektupta şöyle dedi: "Karasu hastası insanlara baş üzerinde denge duruşunu öğrettiğinizi gördüğümden beri ben de aynısını yapıyorum ve hastalar bunun yararını görüyorlar. Başka ne öğretmem gerektiğini söyleyebilir misiniz?" Tepem attı. Bu böyle giderse işler nereye varır? Bedensel sorunu olan insanlara egzersiz önermede çok ihtiyatlı davranıyorum. Davranmazsam bir sürü insan çıkıp, "Bunu ben de öğreteceğim," diyebilir. Oysa önemli olan bir şeyin nasıl öğretildiği. Bir şeyin nasıl yapılacağını bilmiyorsanız, yapmayın. Bu yalnızca baş üzerinde

denge duruşu için değil, gözlere basınç bindirme ihtimali olan birçok başka asana için de geçerli. Bilmiyorsanız yapmayın. Tehlikelidir. Öyle bir şey varsa yalnızca öne doğru eğilmeli duruşları yapın. Bunu öğretebilirsiniz ve kimseye bundan zarar gelmez; karasu hastalığı aynı kalsa da daha ileriye gitmeyeceği kesin; dolayısıyla ben de güvende olurum, siz de güvende olursunuz, duruşları yapanlar da güvende olurlar.

Şifa Sanatı

Yogadaki asıl düşünce özgürlük ve güzelliktir; bu yolda ortaya çıkan, beden sağlığı dahil, yan ürünler uygulayıcı için ikinci plandadır. Bununla birlikte, yan ürünlerin nasıl vücuda geldiklerini ve hücreleri, hücresel sistemi dirilten asanalar ve pranayamanın bedeni nasıl süzgeçten geçirdiğini gözlemleyebiliriz. Çeşitli hareketlerin kimi bedensel ve fizyolojik etkileri nasıl tetiklediğini gözlemleyebildiğimiz için bedenin başka yönlerini etkileyecek yolların da yogadan geçtiğini anlamamız kolaylaşır.

Bu geleneksel bilgi, ne var ki, geleneğimizdeki halkalar kaybolduğu için bilim adamları ve uygulayıcılar onların izini sürmek durumundalar. Halkaların yitirilmesinin nedenleri tarihseldir ve hepimizin bunları bilmesi gerek. Bir zamanlar herkes yoga yapıyordu ve Hindistan barış içindeydi, hiç savaş ve istilâ yoktu. Ancak son bin yılda Hindistan kuzeyden, batıdan ve doğudan istilâya uğradı, en sonunda denizden de ülkeye girdiler. Kültürü, tapınakları ve öğrenim yerleri sistemli olarak çökertilip yok edildi. Böylece kadim geleneklerimizin çoğu yitirildi ve onlarla olan bağlarımız koparıldı. Geleneksel olarak bilgi hep vardı, ama sonradan kayboldu ve onu yine ortaya çıkarmamız gerekiyor. O nedenle kendi deneyimlerimizi takip etmeli ve benim optimum olası hareket dediğim şeyi bulmalıyız.

Yoga uygulayıcıları ve araştırıcı bilim adamları bizi kayıp malzemelere götürecek birçok bağlantı buldular. Asanalar ve pranayamayı yıllarca uyguladıktan ve gerek dirençle, gerek direnç olmaksızın çalışıp ve kendi tepkilerimizi gözlemleyip tecrübe ederek uygulamamızdaki optimum olası düzeye eriş-

tikten sonra bedendeki meridyenlerin izini sürmemiz ve tedavi için başkalarına dayanmaksızın onlar üstünde kendi başımıza çalışmamız mümkün olabilir. Yoga bedendeki çeşitli yaşamsal merkezlere etkiyen öznel bir tıbbî tedavi yöntemidir.

Konu çok karmaşık. Örneğin bedenimizdeki ana enerji kanalları olan ida, *pingala* ve *suşumnayı* ele alalım. Bunlarla Çin'in yin-yang kavramı arasında ilişki kurulabilir. İda yindir (dişi), pingala da yang (erkek). Bu iki enerji kanalı belli yerlerde buluşur; vücutta kesişirler ve kesişme noktası bir meridyen noktası meydana getirir. Asanalar veya pranayamayı uyguladığımızda, anılan merkez, yani buluşma noktalarında iki unsur arasında bir enerji alışverişi olur. Bu merkezler enerji depolarıdır. Bedenimizin optimum sunumu sayesinde ida ve pingala kanallarında doğru ve kesintisiz bir enerji akışı olduğu zaman o merkezlerden hastalıkları iyileştirici enerji salıverilir.

Doğru hareketin optimum olasılığına ve her asanada mükemmel eyleme ulaştığınız zaman bilinç, siz farkında olsanız da olmasanız da, bedenin her yerinde var olur. Farkındalığın da uyanmasıysa ancak zihin bunu taşıdığı zamandır. Bir hastalık olduğunda bilmelisiniz ki bedeninizin o bölümü duyarlığını yitirmiştir. Yoga yaparak orayı canlandırmanın çeşitli yolları var. Duruşlarla hasta bölgelere enerji taşınır. Bunu kendi bedenlerimizde bizzat tecrübe etmiş olarak öğrencilerin duruşlarını düzeltir ve onların o noktalarına dokunuruz ki sağaltmak adına enerji her bölgeye engelsiz akabilsin.

Bilmediğiniz meselelerde yardım etmeye çalışmamanız konusunda hepinizi uyarıyorum. Bu risklidir. Kaç defa söyledim ve sizi yine uyarıyorum: yalnızca bildiklerinizi öğretin. Başkalarını deney faresi yerine koyup bilmediğiniz şeyleri öğretmeyin. Başkalarıyla oynamadan önce kendi kendinizin deney faresi olun. Bunu söylememin nedeni, bir yoga öğretmeninin konumunun bir doktordan farklı olması. Bir doktor ilaç verir ama hastayla duygusal bir bağ kurmaz. Doktor belirtileri tanır, hastalığın nedenlerini tanır ve hangi ilaçların hangi hastalıklara iyi geldiğini bilir. İlacı yazar, eczaneye gidersiniz, onları satın alır ve reçeteye göre içersiniz. İyileşirseniz ne âlâ.

İyileşmezseniz doktor bir uzmana gidip muayene olmanızı söyler. Yogayla şifada öğretmen öğrenci veya hastayla bağ kurar ve an be an onun duygularını ve tepkilerini görür. Yogada ilaçların alınacağı eczane benzeri bir aracı yoktur. Çok dikkatli olmalısınız çünkü insanların canıyla oynuyorsunuz. Doktor ilaç vermekle insanın canıyla o kadar da oynamaz. İlaç işe yaramazsa, "Madem öyle, başka bir ilaç yazarız," der. Fakat yogada ilacı değiştiremezsiniz; hep aynı ilkeye dönmek durumundasınız. Dolayısıyla her vaka için o ilkelerin nasıl uygulanacağını bilmeniz gerekir.

Bazı insanlar benim yoga jimnastikçisi olduğumu söylüyorlar. Yazık; ancak yoganın gerçek derinliğinden habersiz kişiler böyle konuşabilirler. Ben bedenimin derinliklerine girdim; öznel bir uygulayıcıyım ben. Dışarıdan edinilmiş bilgilere dayanmıyorum, bende deneyimin bilgisi var. Her asanayı derinlemesine biliyorum. Bir kasla öbürü arasındaki ikiliğe nüfuz etmek zorundayım. Diyelim kolumun alt bölümü üstü bölümünden daha uzun. Son derece sağlıklı görünse de aslında bu bir şekil bozukluğudur. Eklem yeri, yani dirsek tam ortada olmalı ve bedenin üstüyle alt bölümü arasında bir fark olmamalıdır. Bu noktaya gelmek anlayış olarak bilinir. Asanalar beden, zihin ve ruhtaki bu ikilikleri veya işlev bozukluklarını ortadan kaldırmamıza yardımcı olur.

Kulakları uğuldayan birini örnek alalım. Somut bir soruna somut çözüm üretmemiz gerekir. Neden belki kulakta bir tıkanıklık olması. Belki kemikler birbirine çok yakın, belki de kulakta cerahat vardır. Kişi bedenen zayıf veya kulak sıvısının dengesi bozulmuş olabilir. Boynun ve kulağın yapısına bakmak gerek. Kişiyi görmeden bir şey diyemem ama bu sorunlara genelde sarvangasana, halasana ve setu-bandha-sarvangasana gibi baş aşağı duruşlar yardımcı olabiliyor. Evet böyle duruşlar yardımcı olabiliyor ama onları doğru yapmadığınız takdirde uğultu azalacağına acı artar. Dolayısıyla duruşlar yapılırken acı olup olmadığı konusunda öğretmenin dikkatli olması gerekir. Şanmuki-mudra da yararlıdır, ancak parmakların kulaklara nasıl sokulacağı sanatı çok iyi bilinme-

lidir. Denemek gerek; ve titiz deneme-yanılmalarla iç kulaktaki süreçlerin nasıl düzeltileceği öğrenilebilir. İç kulağın dengesini sağlayabilmek için kişi parmakların beceri ve duyarlığını müthiş bir dereceye getirmelidir.

Pune'de böyle bir sorunu olan bir öğrencim vardı. Duyamadığı için telefonlara cevap veremezdi. Ailesi bana ağlayarak gelmiş ve, "Yirmi yaşındaki kızımız sağır ve onu evlendiremiyoruz. Lütfen ona yardım edin," demişti. Ben de, "Ne yapabilirim ki? Çocuğunuz sağır olmuş. Ama deneyeceğim ve başarılı olursam kızınızın nikâhını görmeyi umuyorum," dedim. Yani vakayı kabul ettim ve tedavimde bana yardımcı olması için Tanrı'ya dayandım.

Onu almadan önce kızın ailesi onu kulak uzmanına götürmüş, o da demiş ki, "Yüzde 80 oranında bir tıkanıklık olduğu için derhal ameliyat olmalı. Bir ay daha beklerse kulak tamamen tıkanır ve ondan sonra hiç şansımız kalmaz." O aile daha öncesinden benim öğrencilerimdi ve onlara sorun daha ilk baş gösterdiğinde niçin bana gelmediklerini sordum. Yoganın bir yararının olacağını düşünmemişler, o yüzden de bir şey dememişler. Ben de dedim ki, "Tamam, Bombay'da kulak-burun-boğaz uzmanı bir öğrencim var. Muayene olması için kızınızı ona göndereceğim ki meselenin ne olduğunu tam olarak anlayabileyim." Öğrencim kızın kulağını muayene ettikten sonra, "Bir ameliyat gerektiğine kuşku yok, ama Bay Iyengar onunla ilgilenecekse üç ay bekleyebilirim. Bu sürede bir şey yapabilirse ameliyattan vazgeçebiliriz, yoksa geciktirmeden ameliyat ederiz," dedi.

Ben de soruna el attım. Kıza ders vermeye başladım ve üç ay sonraki testlerde epey gelişme olduğu anlaşıldı. Tıp bilimi buna inanmıyor. Kızım Geeta bile vakayı aldığıma şaşırıp, "Kulağın o kadar derininde bir şeyse ona ne öğreteceksin ki?" demişti.

Kulak mantarı, kulak kaşıntısı ve yukarıda andığıma benzer şeyleri tedavi ettim. Doğal olarak bu vaka biraz daha zordu, ama onu kabul ettim ve kızla çalışmaya başladım. Baş üzerinde denge veya öbür baş aşağı duruşları yaptığımızda, normalde yuvarlak olan kulak deliği, çoğumuzda oval veya yumurta biçimli hale gelir. Eğer oval biçimli olursa baş üze-

rinde denge duruşunuz yanlış demektir. Yalnızca bu örnekten bile öğretmenlik yapmanın ne incelik istediğini anlayabilirsiniz. Dik duruşta tadasana yaparken parmağımı kulağın epey derinine sokabiliyordum. Aynısını baş üzerinde denge duruşunda yaparken parmak daha da ileri gitmeli. Eğer öyleyse baş üzerinde denge duruşu doğru demektir ki o zaman kız tümüyle sakin ve edilgin oluyor, böylece tıkanıklık kaybolup işitme duyusu gelişiyor. Kızın çok ince ve uzun oluşunu ve bu yüzden halasana ve sarvangasananın işe yaramayacağını hesaba katarak daha zor duruşları da çalıştık. Kulaklar açılmaya başladı ve kız bunu hissettiğini söyleyerek bana ipucunu verdi. Bu ipucundan hareketle birçok asana hakkında o kadar çok şey öğrendim ki. Üç ay sonra muayeneye gitti ve doktor sol kulağının tamamen, sağ kulağının da eskisine göre yüzde 10 oranında açıldığını görünce şaşırdı. Kızın ailesi, "Kızımız artık daha iyi. Devam etmeniz şart mı?" diye sordu. Ben, "Yüzde 10 daha açılsa kötü mü olur? Benim sorumluluğum kızınız evlenene kadar ona yardım etmek ki kocasının sesini duyabilsin. İşim ondan sonra biter!" dedim.

Sonra bir gün Bombaylı uzman doktor geldi dersime. Derste parmağımı kulak deliğine soktum ve, "Senin kulağın tam duymuyor," dedim. "Nereden bildin?" diye sordu. Sanat derken bunu kastediyorum. Parmağı oraya nasıl sokacağınızı öğrenmelisiniz, çünkü kulak hassastır. Kulağını ayar ettikten sonra daha iyi duyabildiğini söyledi. Dersin ardından da dedi ki, "Bay Iyengar, o kızı yoga değil, siz iyileştiriyorsunuz!" Kızın kulağı şimdi yüzde 40 oranında açık. Artık telefonu duyabiliyor. İstediğiyle konuşabiliyor. Ben de ailesine, "Onu çabuk evlendirin!" dedim.

Bir kulağı nasıl açabilirsiniz? Bunu açıklayamam. O kadar kolay değil bu. Omuz üzerinde denge duruşuyla onuncu kafa sinirini (akciğer-mide siniri) nasıl bulacağını bilmek, bu sinire elinizle etki ettikten sonra da kulak sinirleri üstünde çalışmanız gerek. O zaman bir değişim görmeniz mümkün olabilir. Ancak kişi, örneğin, şişman ve kulağı küçükse anatomik yapıdan ötürü uğultu olması kaçınılmazdır. İşin içinde birçok şey var. Öyle biri Pune'ye gelmeli ki onunla ne yapılabileceğini gözümle göreyim. Başarılı olmayabilirim, ama birinci ki-

şiyi bıraktığım yerden ikinci kişiye başlayabildiğim bunu kafama takmıyorum. İlkinde herhangi bir ilerleme kaydedemesem bile ondan sonraki insanlarla nasıl çalışacağımı öğrenmiş oluyorum. Birinci kişiye başarı taahhüdünde bulunamıyorum ama öbürleri için gelişme garantisi verebiliyorum.

Yoga öğretmeye başladığım zaman işe yaramaz bir hocaydım. Beni yoga öğretmeye koşullar ve öğrenciler itti, ben de henüz on altı yaşındayken başladım bu işe. İnsanların gelip benden kendilerine yoga öğretmemi istedikleri dönem sürekli başım ağrır ve hastalanırdım. Onların ağrıları ve rahatsızları benim bedenime geçerdi. Ben de o acı ve ağrılarla yoga yapardım. O acıların ne olduğunu bizzat (öznel olarak) öğrendim. Ve hareketlerin doğrusunu başkalarına öğretmeden önce asanaların, doğru ve yanlış hareketlerin etkilerini bizzat kendi üzerimde tecrübe ettim. Böyle böyle iyi bir öğretmen oldum.

Neyi tecrübe etmişseniz onu öğretebilirsiniz. Yoganın şifalı gücüyle başkalarına yardım etmek istiyorsanız kendinizi bu sanatın hizmetine sunmalı ve deneyim yoluyla anlayış kazanmalısınız. Zaten anladığınız hayaline kapılıp da noksan anlayışınızı sizden yardım isteyenlerin üstüne yüklemeyin.

Deneyimden doğan bilginin dışarından edinilen birikimsel bilgiden milyon kat daha değerli olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Deneyimsel bilgi özneldir ve olgusaldır, oysa nesnel olan edinilmiş bilgi sizi kuşkuda bırakır. O yüzden öğrenin, yapın, tekrar öğrenin, tecrübe edin; bu sayede özgüven, cesaret ve açıklıkla öğretmeye hazır olursunuz.

Dördüncü Bölüm
BEN VE YOLCULUĞU

Tohuma Dönüş

Kökten çiçeklere ve meyveye, bir ağacın bölümlerine benzettiğimiz yoganın sekiz uzvunu açıkladık. İnsanın manevî gelişimi de tohumdan olgunluğa, bir ağacın büyümesine benzetilebilir. Ağacın nasıl büyüyeceği tohuma bakarak anlaşılmaz, ama yine de onun içinde saklıdır. İnsanın tohumu onun ruhudur, varlığımızın özü onda saklıdır. Nasıl ki ağacın büyümesinin kaynağı tohumdur, bireyin olgunlaşmasının kaynağı da onun ruhudur.

Tohum ekildiği zaman bir-iki gün içinde filizlenir. Bu fide dharmendritya olarak bilinir. İndriya organdır, dharma da erdem veya özdeki doğa. Dharmendriya, yani erdem organı, vicdandır. Ruhun filizlenmesi ilk algı olan erdem algısının kaynağıdır, yani bir kapının açılması.

Filizlenen tohumdan sap çıkar. Sap chittadır, yani bilinç. Tohumdan çıkan sap daha sonra çeşitli dallara bölünür – o dallardan biri asmita olarak bilinen küçük ben; öbürü de ahamkara denen ego. Asmita bireysel varoluşun farkında olmaktır. Henüz ego değildir. O benin farkındalığıdır. *Ahamkara* egodur, yani asmitanın (ben) filizlenip harekete geçmesidir. Ben eylemde bulunmadığı sürece asmitadır, kendisini bir hareketle ifade ettiği an ise ahamkara olur.

Bilinç geliştikçe çeşitli dallara bölünür. Bir dal ahamkara, biri buddhi (akıl), bir başkası da manastır (zihin). Ağaç büyümeyi sürdürdükçe başka dallar da doğar; onlar karmendriyas ve jnanedriyastır, yani dış dünyayla temasa geçen düşünce-dalgaları, dalgalanmalar, düşünceler, değişimler ve dönüşümleri meydana getiren hareket organları ve algı duyuları. Havayla buluşan ağacın yaprakları gibi kişinin beni, bireysel

aklı ve zihni de dış dünyayla temasa geçip bilgi toplar, sonra o bilgileri dallara-gövdeye (bilinç) ve tohuma (ruh) gönderir. Bir başka deyişle, iç bedenle dış bedeni ilişkiye geçiren bir köprü işlevi görür.

Tohumdan gövdeye, gövdeden dallara, dallardan da yapraklara doğru süren gelişim her bireyde görülen doğal bir süreçtir. Yaprakların hiç kımıldamaması havayla bir alışverişlerinin olmadığı anlamına gelir, o yüzden yaprak solar ve ağaç kurur. Yaprak tüm ağacı beslemek için vardır. Benzer şekilde, algı ve hareket organları da iç bedeni beslemek için var. Ne yazık ki çoğumuz iç bedeni unutup ilgimizi yalnızca dış bedene yöneltir, nedeni de yalnızca dış dünyayı görmemiz ve ağacın içinde olan bitenlere bakmamamız. Besinin yapraklar tarafından dışsal atmosferden alınıp nasıl kabuğun koruması altındaki gövdeye aktığını ve oradan gerek kökleri, gerek tüm ağacı beslediğini görmüyoruz.

Algı ve hareket organlarının varlık nedeni bilgi ve anlayış kazanıp aklı ve egoyu terbiye etmek, bu yolla da beni ve aslî tohumu – yani, bütünün özünü kapsayan neden olarak ruhu – beslemektir. Ağaç dışsal bir yolculukla tohumdan, sapa, dallara ve yapraklara doğru geliştiği gibi yapraklardan tohuma doğru bir dönüş yolculuğu da yapılmalıdır. Asanaları yaparken enerjinin bünyenizde aktığını duyumsarsınız. Onun nasıl çalıştığını, aktığını hissedebilirsiniz. Ağaçta enerji tohumdan yapraklara doğru akar ve yapraklar havayla temas ettikçe enerjiyi dönüş yolculuğuyla dallardan gövdeye, oradan da köke ileterek ağacı daha olgunlaştırır ve ağaç çiçeklenip meyve verir.

Meyve nasıl ağacın tepesinde olursa beyni de insanın tepesindedir. Yoga da beyni, zihni ve bilinci nesneleştirmek durumundayız. Bu onları inkâr değil, terbiye etmektir. Avrupa felsefesi düşüncenin makamı olan beyinle başlar. Yoga ise tohumla başlar. Yogaya göre beyin bilincin kıyısıdır. Oradan içeri yönelip köke inmeniz gerekir. Kafamızın çok içinde olduğumuz için bedenin geri kalanıyla bağımız zayıflıyor.

Bilinç parmağımızda her zaman vardır, fakat çoğu zaman bunun farkında olmayız, o yüzden de parmağın bilinci faal değildir. Bilinçle farkındalık arasındaki ayrımı bilmelisiniz. Bi-

linç bedenin her yerinde mevcuttur. Yürürken ayağınıza diken değerse ne olur? Batar ve aynı zamanda acı hissedersiniz, dolayısıyla orada bilinç olmadığını söyleyemezsiniz. Oysa diken batana kadar ayağınızın farkında değildiniz. Ayağınızın bilinci faal değildi, ama diken battığı anda faaliyete geçti. Uykuda olan bilinci uyandırmak farkındalıktır. Bilincini bir metre seksen uzunluğundadır, veya bir yetmiş. Fakat farkındalık küçüktür. Farkındalık elli santim boyundadır veya otuz, yirmi, on santim. Yogi ise asanaları uygulamakla farkındalığın bilinçle eş boya getirebileceğini söyler. Bu tam farkındalıktır, meditasyondur.

Farkındalık silindiği zaman yoğunlaşma da, zihin da, bilinç de silinir. Öte yandan, dikkatli olduğunuzda zihniniz yoğunlaşmış olur. Bu yoğunlaşmaya dharana denir; ve zihin ile farkındalık dalgalanmayıp da istikrara kavuştuğu zaman, buna meditasyon denir. Gözlemde kesinti olmadığı için zihnin akışında da kesinti olmaz, bilinç de silinmez; dolayısıyla özneyle nesne bir olur. Dharanada özne ve nesne henüz ayrıdır; bu nedenle öznenin nesnenin içine bakmasını sağlamak üzere yoğunlaşmanız veya nesneyi özneye yaklaştırmanız gerekir. Nesnenin öznede çözülmesi ve öznenin kendini unutması samadhidir. O zaman kendim ve tefekkürümün nesnesi arasında bir fark kalmaz. Nesneyle öznenin bir araya geldiği an nesne de kalmaz, özne de; kalan ruhtur, tohumdur.

Patanjali'nin Yoga Sutralar'ı

Uygulayıcılar için yoganın anlamının derinliklerine ulaşmak hiç de kolay değil. Yoganın zihni sakinleştirmek olduğunu hepimiz biliyoruz. Eski zamanların bilgeleri ve yogileri kitaplarını yazarlarken başta hedefi verir, sonra da o asıl hedefine ulaşmak için zihni temizleme yöntemlerini açıklarlardı. Yaklaşık iki bin beş yüz yıl önce Patanjali Yoga Sutralar'ı yazdı; bu eser dört bölüm ve yüz doksan altı sutra veya aforizmadan oluşur ki bunlarda her bireyin gelişimi ve kendiyle bir olması için eksiksiz bir yöntem verilir.

İlk iki sutrada Patanjali, zihin yoğunlaştırıldığı zaman benin de kendi makamını bulduğunu ifade eder. İş bu kadar basit olsaydı yazar konunun devamını getirmezdi. Bunun yerine o, bu iki sutrayı yüz doksan dört ilâve sutrayla geliştirir ve orada anılan hale ulaşmanın teknik yöntemlerini açıklar. Söze, zihin temizlenip, arındırıldığında benin makamını bulacağını söyleyerek başlar. Ancak zihin dinmezse, zihin dolaşıp durursa, zihin dışarıdaki nesnelere yönelirse ben de zihnin peşinden gider, zihnin peşinden gittikçe de makamına ulaşamaz.

Patanjali birinci bölümde zihnin, onda iniş çıkışlar, yani düşünce dalgaları yaratacak şekilde, nasıl görüntü ve seslere kapıldığını betimler. Bu dalgalanmaları önlemek için bireysel yeteneklere ve farklı gelişmişlik düzeylerine göre çeşitli yöntemler önerir, ki tüm uygulayıcılar zihin, beden ve ruh birliğine ulaşabilsin.

İşlenmemiş zihin davranış kalıpları nedeniyle iniş çıkışlar yaşar. Patanjali buna karşı Tanrı'nın evrensel ruhuna veya nefese, yahut da yogayla özgürleşmiş kişilere veya size yakın gelen herhangi bir şeye odaklanma yöntemini salık verir. Bu

yöntemleri uygulayan kişinin zihni işlenir, terbiye olur; böyle bir zihne sahip kişi doğru şekilde çözümleme yapar ve akıl yürütür, ya da dış dünyanın nesnelerine bulaşmadan ne çözümler, ne de akıl yürütür, yalnızca sessiz kalır. İşlenmiş beyin susar, burada bir saadet hali söz konusudur ve uygulayıcı bu saadet hali üzere varlığın özünü tecrübe eder.

İki bin yıldan uzun zaman önce Patanjali beynin önemini anladı ve beynin ön tarafını çözümlemeli (analitik), arka tarafını muhakeme edici bölüm olarak tespit edip alt kısmını saadet makamı (tesadüfe bakın ki çağdaş tıp bilimi de hazzın ve acının merkezi olan hipotalamusun beynin dip bölümünde bulunduğunu söylemektedir), üst kısmını da yaratıcı beyin veya yaratıcı bilincin makamı – varlığın, egonun veya gurunun kaynağı, bireyselliğin makamı – diye betimledi.

Patanjali beyni, onun dört bölümünü de edilgin duruma sokacak şekilde terbiye etmenin yollarını açıklar; o bölümler ellerimiz ve ayaklarımız gibi nesneler haline gelecek, böylece sessiz kalacaktır. Onlar sessiz kaldığında beyinde kesinlikle hareket olmaz. Beyin dışa yöneleceğine artık içe yönelir ve kendi kaynağının izini sürmeye başlar. Bu edilginlik, beynin işlev göstermeyip nesne durumunda bulunduğu uyku halinde hepimizce yaşanır. O anda kişi kendinin bilincini yitirir. Yoga felsefesi bu hali manevî plato veya manevî çöl olarak betimler; tıpkı bir dört yol ağzına gelen insanların, eğer orada işaret levhası yoksa, nereye gideceklerini bilememeleri gibi. Bu aynı zamanda bir denge ve huzur ânıdır.

Patanjali bu sükûnete kapılmamamız konusunda bizi uyarır. Daha gidecek yol vardır ve o, bilincin kendisinin makamı olarak bilinir. Zihnin sükûnuna ulaşır ve ona kapılırsanız, unutmayın ki yoga-bhraşta denen bir düşüş vardır ki anlamı "yoga saadetini yitirmişlik"tir. Kişi bu aşamaya kapılıp takıldığı ve yoganın sonuna ulaştığını sandığı zaman gerçekleşir bu düşüş. Patanjali'ye göre yoga çalışmaya devam edilmeli ki ruh özgürleşebilsin. Yani yoganın yolculuğu dalgalanmadan dinginliğe, dinginlikten suskunluğa ve suskunluktan ruhun özgürlüğüne doğrudur: Yoğun çaba ve imanla aklınızın pilini tekrar tekrar doldurmalı, bilincin titreşiminden geçmeli ve bu titreşimin nerede sona erdiğini keşfetmelisiniz. O aşamada,

deneyimli veya kâmil akıl diye de bilinen ve hiç sendelemeyen olgun bir bilinç geliştirirsiniz ve varlığınızın özüyle bir olursunuz. Bu, *nirbija-samadhi* veya tohumsuz samadhi olarak bilinir.

Patanjali'nin eserinin Samadhi Pada adlı ilk bölümü bu sonuçla biter. Bu bölüm belli bir manevî olgunlaşma düzeyine ulaşmış kişilere hitap eder ve herkese göre olmadığı açıkça ifade edilir. Onu uygulayacak olanlar, her koşulda sabit bir tutum sergileyebilecek bir olgunluk aşamasına erenlerdir. Terbiye edilmiş ruhların kesintiye ve müdahaleye uğramaksızın bu olgunluğu nasıl koruyabileceklerini gösterir söz konusu bölüm.

İkinci bölüm manevî gelişim yoluna girmemiş olanlar, yani henüz başlayanlar içindir. Onda zihinsel dalgalanmalara yol açan bedensel ıstıraplar konu edilir. Bedensel acılar zihinde iniş çıkışlara neden olur, dolayısıyla bedenin ıstıraplarına karşı koyan kişi aynı zamanda zihinsel dalgalanmalara karşı da önlem alır.

İmdi, daha önce de belirttiğimiz gibi, yoga demek bütünleşme demektir. İkinci bölümde bütünleşmenin ne demek olduğunun altyapısı verilir. Bizler üç katmandan meydana geliriz: karana-şarira veya nedensel beden, buna manevî zarf dahildir; sukşma-şarira veya latif beden, buna fizyolojik, psikolojik ve aklî zarf dahildir; ve sthula-şarira veya kaba beden, buna da anatomik zarf dahildir. Sukşma-şarira veya latif beden öbür ikisinin arasında yer alır, o bedenle ruhu birleştiren köprüdür. Patanjali'ye göre, bu ikisi birleştiği zaman beden, zihin ve ruh arasındaki ikilikler kaybolur.

İkinci bölümün başında şöyle denir: "Tapah svadhyaya Işvarapranidhanani kriyayogah": yani, öz-disiplin, kendini inceleme ve Tanrı'ya teslimiyet, bunlar bir arada yoga eylemini meydana getirir (Yoga Sutralar, II, 1). Beden, zihin ve duyular tapasla (şiddetli tutkuya dayanan şevk ve öz-disiplin) arındığı ve svadhyaya (kendini inceleme) yoluyla ben kavrayışına ulaşıldığı zaman, ancak o zaman kişi Işvara-pranidhanaya (Tanrı'ya teslimiyet) hazır olur. O gururunu kırmış ve alçakgönüllülüğünü olgunlaştırmıştır; ancak öyle bir mütevazı ruh bhakti-margaya (sadakat yolu) uygundur.

Patanjali ne karma-margayı (eylem yolu), ne jnana-margayı (bilgi yolu), ne de bhakti-margayı (sadakat yolu) ihmal etti. O, insanoğlunun üç unsurdan meydana gelmesi gibi basit bir nedenle üçüne de önem verdi: eylem için kollar ve bacaklar, düşünme için kafa, sadakat ve teslimiyet için kalp. Herkes bu üç yolu izlemelidir. Kimse diğerlerinden daha aşağı veya yukarı değil; ve herkes kendine özgü bir hareket tarzı tutturmalıdır.

Yoga Sutralar'ın uygulama üzerine olan ikinci bölümü Sadhana Pada adını taşır. Burada Patanjali, kişinin gelişmişlik düzeyine bakarak benimsenebilecek çeşitli yöntemleri açıklar. Bunlar yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana ve samadhi olarak bilinen, yoganın sekiz uzvudur; onları bu kitapta İkinci Bölümde incelemiştik.

Kazanımları konu alan üçüncü bölüm Vibhuti Pada'dır. Burada yoga çalışmanın çok çeşitli etkilerinden söz edilir, ki buna yoga güçlerinin ayartıcı etkisi nedeniyle evrimleşmiş (dışa açılmış) ruhların uyumunun bozulması dahildir. Yoganın başa gelmesi olası otuz beş etkisinden söz edilir, bu etkiler çalışmanın sıhhatinin de birer göstergesidir. Çalışmanız sıhhatliyse, denir, bu etkileri tecrübe edersiniz. Bu etkilerden herhangi birini yaşamazsanız çalışmanız kusurlu demektir. Ancak yoganın bu zenginlikleri aynı zamanda birer tuzaktır. Dolayısıyla Patanjali ayrıca bağlanmamayı da öğütler.

Ne yazık ki anılan etkiler bazen doğaüstü güçler olarak betimlenmiştir, oysa bununla hiç ilgileri yok. Onlar yoga uygulamasıyla kendiliğinden kazanılan duyusal becerilerdir. Uygulayıcı bu başarılardan ötürü kendini kaptırabilir, yağmurdan kaçarken doluya tutulan kişi gibi. Olağanın dışında gibi görünen güçlerin dolusuna tutulmamak için Patanjali bize basitçe, söz konusu niteliklerden herhangi birine sahip olup olmadığımızı gözlemlememizi ve ardından da yoga çalışmayı sürdürmemizi ister.

Nasıl ki maddî dünyanın zevkleri ve konforları sıradan insanlara tuzaktır, bu yetenekler ve beceriler de aynı şekilde uygulayıcı için tuzak. Patanjali'nin açıkladığına göre sıradan bir insan nasıl acılardan kurtulmak için mücadele ederse yogi de, yeteneklerin psikolojik ıstırap şekline bürünme ihtima-

line karşı, o özellikleri edindiği zaman mücadele etmelidir. Görünüşte doğaüstü olabilir o güçler, oysa öyle değildir, onlar yalnızca doğanın daha incelikli güçlerinden ibarettir. Uygulayıcı duyarlığını ve zihnin geliştirdiği için bunun etkilerini tecrübe eder, başka bir şey değil. Bu güçler aynı duyarlık derecesine erişmemiş insanların gözünde olağandışı gelebilir, oysa onlar normaldir. Öte yandan, o duyarlılık düzeyine erişip anılan güçler sizin için olağan hale geldiği zaman çok dikkatli olmanız gerekir; çünkü daha önce tecrübe etmediğiniz şeyler artık sizin için baştan çıkarıcı bir özellik kazanabilir. Bu bir kadının cazibesine maruz kalan bekârlık yemini etmiş bir keşişin durumuna benzer. Yeni tecrübe edilen güçler size tuzak kurup yoganın gerçek amacından saptırabilir. İşte bu yüzden bağlanmamayı öğrenmeniz ve bu konuda olgunlaşmanız gerekir.

Acının ve zihinsel iniş çıkışların üstesinden gelindiği zaman uygulayıcı, yine üstesinden gelinmesi gereken, manevî güçler ve beceriler kazanacaktır. Ancak o zaman ruh tek başına kalır. Ruh; bedenin, zihnin, başarıyla gelen güç ve gururunun bağından özgürleştiği zaman kaivalya (tek başınalık) olarak bilinen hale ulaşır. Kaivalyada beden ve zihin denetlenmiş, ruh ise özgürdür. Patanjali'nin dördüncü bölümü, Kaivalya Pada'nın konusu da budur, yani mutlak özgürleşme.

Pranayama

Prana enerji demektir. Kozmik enerji, bireysel enerji, cinsel enerji, akıl enerjisi, bunların hepsi pranadır. Hatta güneşin ve yağmuru yağdıranın bile prana olduğu söylenir. Prana evrenseldir. Her bireye ve evrenin tüm katmanlarına sinmiştir. Titreşen her şey pranadır – ısı, ışık, çekim gücü, manyetizma, güç, kuvvet, dirilik, elektrik, yaşam, nefes, ruh, tüm sûretler pranadır. Prana yaşam çarkının göbeği, eksenidir. Tüm varlıklar onunla doğar, onunla yaşarlar; öldüklerinde de solukları kozmik nefeste çözülür. O tüm varlıklarda gizil olarak mevcuttur ve her tür etkinliğin başlıca hareket kaynağıdır.

Prana ve zihin birbiriyle kesintisiz iletişimdedir. Onlar ikiz kardeş gibidir. Yoga metinlerinde, nefes sakin olduğu sürece prananın sakin olacağı, dolayısıyla zihinde de sakin olacağı yazılır. Prana ve zihin sükûna erdiği, sabitleştiği ve sustuğu zaman her tür titreşim ve dalgalanma durma noktasına gelir.

Nefesle zihin arasındaki bağı bilen Hintli hikmet sahibi yogiler, yoganın özünü teşkil eden pranayama uygulamasını salık vermişlerdir. Metinlerde prananın vücuda nasıl salındığı açıklanmaz, ancak Puranalar'da, benim bu sürecin bir yansıması olarak düşündüğüm çok güzel bir hikâye anlatılır. Bu hikâyeyi İkinci Bölümde zaten anlatmıştım. Şimdi biraz daha ayrıntısına girmek istiyorum.

Binlerce yıl önce iblislerle melekler arasında bir savaş oldu. İblisler çok güçlüydüler ve evreni kas gücüyle yok ediyorlardı. Melekler dinsizliğin almış yürümüş olduğundan yakınarak bundan kaygıya kapıldılar. Yardım için yaratıcı Brahma'ya yaklaştılar, ama o, iblislere gücünü kendisi verdiği için onlara bir şey yapamayacağını söyledi. Şiva, "Ben de bir şey

yapamam. Onları kutsadım ve uzun ömür verdim," dedi. Öyle olunca Brahma ve Şiva, öğüt için Vişnu'ya yöneldiler.

Vişnu onları dinledi ve konu üstünde kafa yordu. Meleklere dedi ki, "İblislere gidin ve, 'Haydi, okyanusu çalkalayalım ve ondan hayat iksirini çıkarıp paylaşalım ve ölümsüzler olalım,' deyin. Yaşam nektarı okyanustan çıkınca onun dağıtımını bana bırakın." İblislerle melekler meseleyi tartıştılar ve okyanusu çalkalamakta anlaştılar.

Okyanusu çalkalamak için bir araca ihtiyaçları vardı ve bu işi görmek üzere Meru Dağı'nı getirdiler. Vişnu, "Kobraların efendisi olan hizmetkârım Adişeşa'yı alın," dedi. Adişeşa efendisinin sözünün dinledi ve, "Beni dağı hareket ettirecek bir halat olarak kullanabilirsiniz," dedi.

Okyanusu çalkalamak için onun içine ağaçlar, sürüngen bitkiler, ot ve dünyanın başka hammaddelerini attılar; bu maddeler birbirine karışıp yeni bir harman meydana getirecekti – hayat iksirini. Aynı hammaddeler bedenin beş unsurunu temsil eder, yani toprağı, suyu, ateşi, havayı ve esiri. Güçlü olan iblisler Adişeşa'nın başından, melekler de kuyruğundan tuttular ve çalkalamaya başladılar. Buradaki çalkalama insanın nefes almasını ve vermesini temsil eder. Onlar çalkalama işini yaparken dağ, ağırlığından ötürü okyanusun dibine batmaya başladı ve artık çalkalayamaz oldular. Bu esnada melekler Vişnu'ya dua ettiler, o da bir kaplumbağa (Kurma) şeklinde bedenleşip dağın altına girdi ve onu yukarı kaldırdı ki okyanus çalkalanabilsin. Kurma sûretindeki Vişnu burada Evrensel Ruhun bir parçası olan ve her birimizde mevcut ruhu veya kâhini temsil eder. Bu ruh veya kâhin Sanskritçe'de puruşa olarak bilinir. "Pura," kale, ev, konut veya beden demektir. "Işa" da efendi veya sahip anlamına gelir. Puruşa, yani ruh, bedenin efendisidir, beden de ruhun konutu, makamıdır. Ruhun makamının üstünde yer alan diyaframı öyküdeki dağın tabanı temsil eder, dağın kendisiyse göğsü, çalkalama da nefes alıp vermeyi simgeler. Adişeşa, suşumnanın temsilidir, yani bedendeki ana enerji kanalının. Onun kafası ve kuyruğu idayla pingalayı simgeler, bir sonraki bölümde onların ayrıntısına gireceğiz.

Çalkalama işlemi gerçekleştiğinde ortaya çıkan ilk madde

ölümcül bir zehir olan halahalaydı. İnsanlığa karşı merhametle dolu olan Şiva onları toptan bir yok oluştan kurtarmak için hepsini içti ve bu yüzden boynu tümden mavileşti. Sonra okyanustan türlü mücevherler çıktı, en sonda da jivamrta nektarı, yani hayat iksiri.

Nektar çıkınca Vişnu, çok güzel ve çekici bir kadın olan ve dans eden Mohini sûretine büründü ve iksiri yalnızca meleklere dağıttı. Böylece evrende yine doğruluk tesis edildi. Benzer şekilde, nefes verirken bedendeki zehirleri dışarı atar, alırken de atmosferdeki nektarı içeri çekeriz.

Bedenimizde beş unsur bulunur. Hayat iksirinin (prana) üretimini yüklenen unsur topraktır. Hava unsuru nefes alıp verme işleviyle karıştırma aracı olarak kullanılmış, esir unsuru da dağıtım işini üstlenmiştir. Esir uzaydır ve onun doğasında genleşip daralmak vardır. Nefes aldığınızda esir unsuru genleşir, nefes verirken de esir daralıp kasılır ve toksinleri dışarı iter.

Geriye iki unsur kalıyor: ateş ve su. Bir yangın olduğunda onu söndürmek için su kullanılır. Ateşle suyun karşıt unsurlar olduğunu buradan anlayabiliriz. Toprak, hava ve esir unsurlarının yardımıyla ateşle su arasında bir sürtüşme meydana gelir ve bu yalnızca enerji üretmekle kalmaz, aynı zamanda onu serbest de bırakır, tıpkı bir hidroelektrik santralında türbinleri harekete geçiren su gibi. Elektriğin üretilebilmesi için suyun belli bir hızda akması gerekir. Akış hızı yeterli olmazsa elektrik üretilemez. Benzer şekilde, normal bir soluma bedenimizde yeterli yoğunlukta bir enerji üretmez. Dolaşım sistemimizi bozup sağlık ve mutluluğumuzu etkileyen stres ve gerginlikten mustarip bu kadar çok insanın olması bu yüzden. Akım yeterli değil, dolayısıyla da yaşamıyor, yalnızca varolmakla yetiniyoruz.

Pranayama uygulamasında nefesi çok uzatırız. Bu yolla ateş ve su unsuru bir araya getirilir ve bu etkileşim, hava unsurunun da yardımıyla, yeni bir enerji ortaya çıkarır. Yogiler buna ilahî enerji (kundalini şakti) derler, bu, prana enerjisidir.

Prana enerjidir; ayama da o enerjinin saklanması ve dağıtılmasıdır. Ayamanın üç yönü var: dikey yayılma, yatay ya-

yılma ve dairesel yayılma. Pranayama yardımıyla enerjiyi dikey, yatay ve dairesel olarak bedenin sınırlarına yaymayı öğreniriz. Pranayama insanın fizyolojik ve ruhsal organizması arasındaki bağdır. Nasıl ki ısı yaşantımızın merkezidir, pranayama da yoganın merkezidir. Praşna Upanişad'da zihin ve prananın ikiz kardeş olduğu söylenir. Aynı şekilde, Hatha Yoga Pradipika'da da zihnin olduğu yerde nefes, nefesin olduğu yerde zihin vardır denir. Nefesi denetleyebildiğinizde zihni de denetleyebilirsiniz ve tersi için de aynısı geçerlidir, dolayısıyla pranayama aracılığıyla nefesi ritmik yapmayı öğrenmelisiniz. Ancak bunu yaparken gerekli özeni göstermelisiniz, çünkü bu konu sizi yüceltebileceği gibi mahvınıza da sebep olabilir. Kalp atışınız düzensizse korku başlar ve ölüm yanı başınızda olabilir. Aynı şekilde, pranayama da ritmik değilse enerjiniz artacağına azalır.

Ne yazık ki pranayama çoğunlukla aslî temellerinden yoksun öğretiliyor. Hatha Yoga Pradipika, "Yogi asanalarda mükemmelleştiği, bedenini denetlediği zaman gurusunun yardımıyla pranayamayı öğrenebilir," der. Patanjali yamayla başlayıp samadhiyle biten sekiz aşamayı genel terimlerle açıklasa da, yogayı anlatırken, meselâ, pratyaharadan önce yamayı veya asanadan önce niyamayı çalışmalısınız, demez. Onun yerine, pranayama tekniklerini anlatmaya başlarken, *"Tasmin sati şvasa praşvasayoh gativiççhedah pranayamah"*: ancak asanaların üstesinden gelindikten sonra, nefes almayı, vermeyi ve tutmayı düzenleme sanatı demek olan pranayama çalışmaya başlanmalıdır, der (Yoga Sutralar, II, 49).

Bir sonraki sutra nefes almanın, vermenin ve tutmanın kusursuz yapılması gerektiğini söyler. Patanjali, *"Bahya abhyantara stambha vrttih deşa kala samkhyabhih paridrştah dirgha sukşma,"* der (Yoga Sutralar, II, 50). Bu sutra çok önemli ve ona ayrıntısıyla bakmakta yarar var. "Bahya" dışsal demektir, veya dışarı-nefes. "Abhyantara" içsel demek, veya içeri-nefes. "Stambha" denetim, "vrtti" de hareket demek. Yani bu sutra dışarı-nefes ve içeri-nefes hareketini denetlemekten söz ediyor. Sonra zaman demek olan "kala"yı, yer demek olan "deşa"yı, sayı demek olan "samkhya"yı ve düzenlenmiş demek olan "paridrştah"ı görüyoruz. Yani nefes

hem zaman, hem uzam, hem de sayı bakımından düzenlenmek durumunda. Maalesef, nefes alıp vermeyi sekiz veya on altı kereler şeklinde öğrendiğinizde sutradaki son sözcükleri kolayca unutabiliyorsunuz: "dirgha" (uzun) ve "sukşma" (incelikli, latif). Genelde uzunluğa odaklanıp inceliği unutma eğiliminde oluyoruz. Saydığımız nefesin akışı asla değişim göstermemek zorunda. Nefes alış da, veriş de uzun, yumuşak, pürüzsüz ve kesintisiz olmalıdır.

"Stambha vrtti" hareketin denetlenmesi demektir. Hücrelerde, zihinde veya ruhun kaplarından herhangi birinde bir hareket olmaması haline kumbhaka denir. Hatha Yoga Pradipika'da antara-kumbhaka ve bahya-kumbhakadan söz edilir, yani nefesin akciğer doluyken tutulması ve nefesin akciğer boşken tutulması; ayrıca puraka (nefes alma) ve rechakadan (nefes verme) da söz edilir. Burada içeri-nefesi ve dışarı-nefesi, bedenin huzurunu kaçırmayacak şekilde yönlendirmeyi öğrenmemiz gerektiği anlatılır.

Patanjali pranayama için bir de dördüncü bir yöntemden bahseder. Hatırlayalım; birincisi nefes alma, ikincisi nefes verme, üçüncüsü de soluğu nefes aldıktan ve nefes verdikten sonra tutmaydı. Dördüncü yöntem gayret isteyen çabanın, asanaların iyice öğrenilmesi yoluyla, gayretsiz bir hal almasıdır. Başlangıçta pranayama tasarlanmış olarak ve gayretle yapılır, ancak gayretsiz bir şekilde yaptığımızda onda uzmanlaşmış sayılabiliriz. Bu, kevala-kumbhala aşamasıdır, yani saf ve sade kumbhaka – kendiliğinden gerçekleşen, doğal ve çabasız haliyle kumbhaka. Kevala-kumbhakada düşünme yoktur, orada tek başına olmaktan başka bir şey düşünemezsiniz.

Pranayama maddî ve manevî dünyanın sınırında yer alır, diyafram da fizyolojik ve ruhsal bedenin buluşma noktasıdır. Nefesinizi tuttuğunuzda zihniniz bir süre sonra dibe batıyorsa, bu kumbhaka değildir. "Bir, iki, üç, dört," diye saydığınızda bile kutsallığı, huzuru yitirirsiniz. Unutmayın ki kumbhaka nefesi değil, enerjiyi tutmak demektir. Kumbhaka bedene yaklaştırılan varlığın ta özünü gerçekleştirmek demektir. Ne içerden, ne dışardan düşünmüyorsunuz. İçerdeki ve dışarıdaki hareketi denetim altına aldıktan sonra, o sessizliğin içinde hiç düşünme olmadığını görüyorsunuz. Peki hiç düşünmediğiniz

anda zihin nerede? Zihin benin içinde çözülüyor.

Hatha Yoga Pradipika'da, benle birlik halinin pranayama aracılığıyla bilinçli olarak tecrübe edildiği söylenir. O hal üzere kendi içinizde bir, insanlar içinde sultan olursunuz. O bölünmez, mutlak bir varoluş halidir.

Dürüst olmak olağanüstü bir akıl gerektirmez, oysa sahtekâr olmak için beynimizi ne kurnazca kullanmak zorunda kalırız! Dünyayı karmaşık hale getiren bizim kendi davranışlarımız. Oysa hakikat ne kadar basit, o yüzden yaşam da sadeleştirilebilir. Yoganın amacı karmakarışık zihne basitlik, sadelik getirmektir; bu basitliğin yolu da pranayama uygulamasından geçer.

Beyinde saf ve saf olmayan bilinç arasında şiddetli bir mücadele var. Bu okyanusun çalkalanmasına benzer. Aynı çalkantı iç/bilinçaltı zihnin veya yüreğin aklıyla beynin aklı arasında da var. Aklın bilincini karanlık bir peçe örter. Beyin gölgelendiği zaman açık ve berrak göremezsiniz. Pranayama uygulaması beyindeki gölgeleri temizleyerek bizi aydınlatır, bize berraklık ve tazelik kazandırır, öyle ki, doğru şeyi doğru zamanda görürüz. Oysa çoğunlukla doğru şeyleri yanlış zamanda görürüz. Zihin başka yerlere kayıp gidiyorsa nefesinizi yumuşakça ve ağır ağır verin ve o şekilde bir süre kalın. Bilincinizi bırakın nefesle birlikte aksın gitsin. O zaman iniş çıkışlar biter. Tek bir zihne erişirsiniz ve ikili zihin hali ortadan kaybolur.

Nefes aldığınız zaman ben, bedenle temasa geçer. Dolayısıyla nefes almak, ruhun bedene açılması ve manevî kozmik nefesin bireysel nefesle bağlantıya geçmesi demektir.

Bedensel soluma açısından nefes vermek zehirlerin bünyeden atılması demektir. Psikolojik açıdan bu zihni yatıştırır. Manevî açıdan da bu, kişideki bireysel nefesin dışsal kozmik nefese temas edip onunla bir olmasıdır.

Nefes vermek egonun teslimiyetidir. Bu havanın dışarı atılmasından öte, hava sûretindeki egonun dışarı atılmasıdır. Nefes verişte gururun yerini tevazu alır, oysa nefes alışta solukla birlikte gurur da girer. Pranayama, onu uygulamasını bilmeyenler açısından mânen tehlikelidir. "Ben nefesimi bir da-

kika tutabilirim!" demek gururdur. Pranayamayı öğrenmek demek, bağlanıştan bağlanmamaya, bağlanmayıştan da bağlanmaya geçişi öğrenmek ve kavramak demektir.

Enerji Ve İlahî Lütuf

Pranadan söz ettik. Şimdi de ida, pingala ve suşumnaya bakalım. Bunlar üç ana nadidir, yani bedensel enerji kanalı. Fizyolojik bakımdan bir anlama gelirken psikolojik bakımdan başka bir anlama gelirler.

Fizyolojik olarak; pingala sempatik sinir sistemine, ida parasempatik sinir sistemine, suşumna da merkezî sinir sistemine karşılık gelir. Enerjinin kaynağı güneştir; yogiler pingalayı surya-nadi (güneş nadisi) olarak bilirler. Pingala güneş sinirağından başlar. İda, chandri-nadidir (ay nadisi) ve kaynağı beyindir. Hatha Yoga Pradipika'da idaya atfedilen serinlik çağdaş tıpça, beynin tabanında bulunan ve beden ısısını dengede tutan hipotalamusla bağlantılı olarak açıklanır. Yani hipotalamus ay sinirağıdır ve ida oradan iner; tıpkı pingalanın güneş sinirağından yükselmesi gibi.

Sempatik sinir sistemiyle parasempatik sinir sistemi arasında çok sıkı bir bağ var. Tıp bilimi sempatik sinirler faaliyetteyken parasempatik sinirlerin dinlenmede olduğunu söyler; ayrıca, sempatik sinirler zarar gördüğünde parasempatik sinirler bedenin dengesini korumak üzere enerji temin eder. Yogilere göre de ida ve pingala birlikte çalışır. Biri sıcaklık, öbürü serinliktir. Biri güneş gibidir ve güneş enerjisi taşır; öbürü ay gibidir ve ay enerjisi taşır. Güneş günün yirmi dört saati dünyayı aydınlatacak olsa halimiz nice olurdu? Hiçbirimiz hayatta kalamazdık! Güneşin enerjisini yansıtmakla yetinen ay serinletici etkiye sahiptir. Gündüzün ve gecenin varlık nedeni budur. Bedenimize gelirsek, pingala çok faal olduğu zaman ida, "Isı yükseliyor, harekete geçmeliyim," der. Bu da sempa-

tik ve parasempatik sinir sistemlerinin çalışma biçimine karşılık gelir.

Bünyemizde ida ve pingalanın bir araya gelişi, ateşle suyun birbirinde eriyip kaynaşması gibi, yepyeni bir enerji meydana getirir. Buna kundalini de denen suşumna enerjisi denir. Suşumna merkezî sinir sistemine karşılık gelir; idayla pingalanın kaynaşmasıyla ortaya çıkan bu ilâhi enerji de fizyolojik düzlemdeki elektrik enerjisidir.

Sempatik ve parasempatik sinir sistemleri, soluma sistemi gibi, yarı-denetlenebilir veya yarı-iradîdir. Olağan soluma kendiliğinden, yani otomatiktir, ancak onu denetleyebilirsiniz de. Aynı şekilde, çeşitli asanalarla sempatik veya parasempatik sinir sisteminizin enerjisini artırabilirsiniz. Merkezî sinir sisteminin enerji miktarıysa bu yolla denetlenemez. "Şu elektrik enerjimi artırayım bakalım," diyemezsiniz. Öte yandan, ida ve pingala enerjilerinin kaynaşması bedende saklanan bir enerji ortaya çıkarır ve bu enerji merkezî sinir sistemine elektrik enerjisi sağlamak üzere devreye sokulabilir. Bu enerji, merkezî sinir sistemi aracılığıyla bedenin her bir yerine ulaştırılabilir.

Merkezi sinir sistemi her yere uzandığı için suşumna da her yerde mevcuttur, yalnızca omurilikte değil. Diyelim ki bir asana yaparken işaret parmağınızı geriyorsunuz; parmağın dış kenarı iç kenarından daha çok açılıyorsa güneş enerjisi ay enerjisinden daha fazla demektir. Bu durumda ay enerjisine dikkat etmelisiniz ki sizdeki güneş enerjisi fazlalığı sıfırlansın. Asanaların çalışılması yoluyla güneş ve ay enerjileri dengelendiği ve bünyede denk miktarda aktığı vakit, onlar sıfırlanmış olur; ve ikisi arasında yeni bir enerji akar. Bu, tüm bedende akan suşumna enerjisidir.

Fizyolojik düzeyde ida, pingala ve suşumnanın yorumu böyle. Şimdi de psikolojik düzeye bakalım. Balçığın niteliğini düşünün. Kendisinden çeşitli şekillerin ve tasarımların meydana geldiği ana neden toz halindeki topraktır. Söz konusu şekil veya tasarım bir kavanoz, bir vazo, bir kâse olabilir. Bunların hepsi de toz halindeki topraktan üretilir. Biçimi değiştirmek istiyorsanız eldeki nesneyi kırmak zorundasınız ki yeni şekli üretebileceğiniz aslî toz halini elde edebilesiniz.

Şimdi, Patanjali'ye göre chittavrtti-nirodha (zihnin hareketleri) yoga değildir; o yalnızca yoganın başlangıcıdır. "Chittavrtti" bilincin hareketleri – balçığın çeşitli şekiller alabilmesi gibi bilincin aldığı türlü biçimler – demektir. Hammadde olarak altın bilezik, kolye, küpe, hızma, halhal vs. gibi envai çeşit şekle girebilir. Ancak halhalı kolyeye çevirebilmek için onu altının hammaddesine dönüştürebilmek gerek, tıpkı yeni bir biçim alabilmesi için balçığın toz haline getirilmesi gibi. Aynı şekilde, ben'i anlayabilmek için de bilincin hareketlerini değil, onun doğasını anlamak gerekir.

"Vrtti" hareket demek. "Nirodha" sınırlama, "chitta" da bilinç demek. Dolayısıyla "chittavrtti-nirodha" da bilincin hareketlerinin sınırlanmasıdır, bilincin kendisinin sınırlanması değil. Hareket dinmeden aslî tozun veya altının doğasını ve bu hammaddelerin nasıl çeşitli biçimler aldığını nereden bileceksiniz? Nedene inmek zorundasınız. Nasıl ki balçığın aldığı biçimlerin nedeni toz, kolyenin ve küpenin vs. nedeni de hammadde olarak altınsa, bilincin hareketlerinin (chittavrtti) nedeni de bilinçtir (chitta).

Bilincin hareketlerinin kısıtlanması düşüncesizlikle düşüncelilik, boşlukla doluluk arasında bir uzam meydana getirir. Bunu gözlemleyin. İkisi arasındaki uzamı gözlemleyerek chittavrttinin chittadan farklı olduğunu anlarsınız – bilincin hareketleri başka, bilinç başka. Patanjali'ye göre bilinç dindiği zaman, yani asana, pranayama, dharana ve dhyana yardımıyla o tefekkürsel dikkat hali gerçekleştiği zaman bilinç anlar ki aslında onun kendisine ait bir ışığı yok; çünkü o aynı anda hem hareket edip hem de tanık olamaz. O ruhun ışığının yansımasına bağımlıdır. Bilincin böyle bir özelliği var.

Yoga Sutralar'ın ilk bölümünde Patanjali zihnin temel özelliklerinden – onun gerçekten ne olduğundan – değil, onun dalgalanmalarından söz eder. Zihnin temel özelliği veya dharması dördüncü bölümde açıklanır; Patanjali orada dharmanın ay gibi olduğu ve kendine ait bir ışığı olmadığını belirtir. Zihnin kendine ait ışığı olmadığını ve başka bir şeye bağımlı olduğunu anlar. Işığını varlığın özünden ödünç aldığını anlar. Chitta (zihin), tıpkı ayın ışığını güneşten alması gibi, ışığını atmadan, yani ruhtan alır.

Şimdiye kadar özneymiş gibi davranan zihin, ışığını ruhtan ödünç aldığını fark ettiği zaman ona teslim olur; ve zihnin dalgalanmaları diner. Artık zihnin kendini kısıtlaması kendiliğinden olmaya başlar. Beyin sessiz kalır. Boşalır. Özne gibi davranmayı bırakır ve nesneleşir; edilgen ve alıcı hale gelir. Beynin nesneye dönüştüğü an aklımız her yere eşit olarak dağılır. Yani ida ve pingala – ay ve güneş – dengelenir ve üçüncü ışığa yol verir: kundalini olarak da bilinen ilahî güç, suşumna.

Hatha Yoga Pradipika'ya göre kundalini ancak siz ilahî lütfe kavuştuğunuz zaman uyanır, dolayısıyla o lütuf gelene kadar tüm çabalar boşunadır. Patanjali buna ne der? Ona göre de lütfün ne zaman geleceğini bilemezsiniz, o yüzden de her şeyle hazır olmalısınız ki, geldiğinde onu kabul edebilesiniz. Patanjali şöyle der: "Bedenen sağlam, zihnen dengeli, ruhsal olarak onu almaya hazır olun."

Patanjali doğanın tüm araçlarının – hareket organları, algı organları, zihin, akıl, bilinç – efendileri olan ruha hizmet için âmâde olduğunu açıklar. Onlardan nasıl yararlanacağınızı bilirseniz sizin hizmetkârınız olurlar. Bu araçlar benin dostu olarak vardır, fakat ben onları nasıl kullanacağını bilemezse onlar hizmetkâr olmak yerine efendiliğe soyunurlar ve bu da tüm mutsuzlukların, acıların, dalgalanmaların ve huzursuzlukların kaynağıdır. Patanjali "bhoga"dan ve "apavarga"dan söz eder. "bhoga" dünyanın ağına dolanmak demektir, "apavarga" da ilahî güce yakalanmak.

Asanalar ve pranayama kozmik enerjinin eşdeğeri olan ilahî kundalini enerjisini harekete geçirmenin ve korumanın kaynağıdır. Zihnin iç enerjisiyle dıştaki enerji bir olduğu zaman size hiçbir zarar gelmez. Siz artık kutsal bir kişiliksinizdir ve o ışığı hiçbir zarar görmeden alırsınız. Ancak ilahî güç size yoga aracılığıyla geldiğinde o, iç enerjinizdeki bir zaaf yüzünden, mutsuzluğa neden olabilir veya bedensel dengeniz bozulabilir. Dolayısıyla kendinizi hazırlamalısınız ki ilahî ışık size geldiğinde bedeniniz, zihniniz ve sinirleriniz onu kabul edebilsin. Yogadaki şifa sürecinden söz ettik, ancak unutmayın ki yoga şifa verici olduğu kadar engelleyici de olabilir. Ve burada sözünü ettiğimiz yalnızca beden değil, aynı zamanda zihin ve ruh.

Okulda öğretmen ders verir ve tüm öğrenciler aynı sözleri işitir. İşitilen sözler aynı olmasına, hatta deftere bile aynı sözcükler kaydedilmesine rağmen öğrenciler aynı notu almazlar. Birisi pekiyi alır, biri iyi, biri orta, öbürü de zayıf not. Hepsi aynı sözleri dinler, hepsi çaba gösterir, ama dersi farklı farklı anlarlar ve kimse kimin pekiyi alacağını bilmez. Kundalini buradaki not gibidir. Kimi sadece geçer not alır. Yoga bilmeyenlere bile ilahî ışık gelebilir, geldiğinde de geçer not olarak gelir. Ancak biraz çalışsanız daha kazançlı çıkarsınız; daha çok çalışsanız daha da çok kazanırsınız. Bu enerjiyi hak etmek gerekir; tam anlamıyla kemâle erdiğindeyse kişi meyve veren ağaç gibi olur. Ağacın tüm özü meyvesindedir. Aynı şekilde, yaptığınız çalışmaların hepsinin özü kundalini olarak bilinen ilahî enerjide toplanır.

Yoga derslerinde öğretmen size dokunduğu ve siz onun titreşimini aldığınız için o enerjiye kavuşabilirsiniz. Bu geçer not gibidir. Peki geçici midir, yoksa kalıcı mı? Geçiciyse kalıcılaştırmak için çalışmanız gerekir. O zaman ilahî güç ebediyen içinizde kalır.

Bedenin, zihnin, sinirlerin ve aklın sağlığı tam anlamıyla olgunlaşmışsa o ışık ebediyen içinizdedir. Ancak o âna kadar ışık bir gider, bir gelir. Kimi ağaçlar meyve verir, kimileri vermez. Kiminin meyvesi tatlı olur, kiminin acı; üstelik aynı ağaçta bile tatlıyla acı meyve bir arada olabilir. Kundalini ağacın meyvesi gibidir. Ona kavuşmak sizin çalışmanıza ve ilahî lütfe bağlıdır. Dolayısıyla ona erişmek için çalışın, geldiğinde de ona sımsıkı tutunun. Hiçbir ilahî güç, ilahî lütuf olmadan uyanamaz. Onu elde edecek iradeye sahip olabilirsiniz, ama lütuf yoksa ne yapsanız gelmez. Bu yüzden ona sımsıkı tutunmak gerektiği söylenmiştir. Lütuf geldi mi çalışmayı bırakmayın; ve onun yitip gitmesine göz yummayın.

Meditasyon Ve Yoga

Meditasyon söze dökülecek bir şey değil. Onu doğrudan tecrübe etmek gerekir. Aynı şekilde, meditasyonu öğretmek de mümkün değil. Birisi çıkar da meditasyon yapmayı öğrettiğini söylerse sırf bu sözlerinden bile onun gerçek bir yogi olmadığını anlayabilirsiniz.

Meditasyon karmaşık olan zihni, kibre ve gurura kapılmaksızın, sadeleştirip masumlaştırmak demektir. Ahlakî disiplin olmadan hiçbir manevî deneyim mümkün değildir. Ahlakî ve manevî çalışmalar birlikte gider, kutsallık nektarı onlar birlikteyken içilebilir. Dolayısıyla yama ve niyamanın simgelediği ahlakî disiplinler manevî yolu izlemek isteyen kişi için şarttır.

Yoganın üç bölümden oluştuğunu görmüştük. Yama ve niyama onun birinci bölümü; asana, pranayama ve pratyahara ikinci bölümü; dharana, dhyana ve samadhi de üçüncü bölümüdür. Yama ve niyama, hareket ve algı organlarının disiplinidir. Onlara dünyanın her yerinde rastlayabilirsiniz; onlar Hindistan'a özel, dolayısıyla yalnızca yoga kaynaklı değil. Onlar canlı tutulması gereken temel şeylerdir. Kuşun uçabilmek için iki kanada ihtiyacı var. Aynı şekilde, manevî bilgelik basamaklarını çıkabilmek için de ahlakî ve zihinsel disiplinler şart.

Evrimleşme bu hareket noktasından başlar. Yoga bilimi evrimleşip olgunlaşmak isteyen kişiye üç yöntem sunar: asana, pranayama ve pratyahara. Bu üç yöntem yoganın ikinci aşamasını oluşturur ve yoğun çaba ister.

Üçüncü aşamayı ise dharana, dhyana ve samadhi (yoğunlaşma, meditasyon ve Evrensel Benle birlik) meydana getirir. Bunlar asana, pranayama ve pratyaharanın uygulanmasının birer sonucudur ve kendi içlerinde bir uygulama gerektirmez.

İnsanların çalışmaları arasında derin farklılıklar görülebildiği için sonuçlar da birbirinden farklı olacaktır. Günde iki saat çalışan iki saatlik yevmiye alır, sekiz saat çalışan sekiz saatlik yevmiye. Girişimcilik gösteren maaşına zam alabilir. İşler böyle yürür. Dharana, dhyana ve samadhi de bunun gibidir. Asana, pranayama ve pratyaharaya şevkle çalışırsanız ödül olarak bu uygulamanın birer sonucu olan dharana, dhyana ve samadhiye ulaşırsınız. Onları doğrudan çalışmanız mümkün değil. Aksini söyleyen yoganın önceki aşamalarını bilmiyor demektir. Ancak önceki aşamalara ait uygulamalarladır ki bu sonuçlara ulaşmayı umabilirsiniz.

Asananın sonucu konusunda Patanjali ne der? *"Tatah dvandva anabhighata":* bedenle zihin arasındaki ikilikler kaybolur (Yoga Sutralar, II, 48). Pranamayamanın sonucu konusunda ne der? *"Tatah ksiyate prakaşa avaranam. Dharanasu cha yogyata manasah"*: bilginin ışığını örten peçe kalkar ve zihin yoğunlaşmaya elverişli bir araç haline gelir (Yoga Sutralar, II, 52 ve 53). Peki ya pratyaharanın sonucu? *"Svavişaya asamprayoge chittasya svarupanukarah iva ind riyanam pratyahara"*: pratyahara ile duygular tatmin bulmak için zihinle uğraşmaktan vazgeçer ve zihnin iç arayışına yardımcı olmak üzere dışarıdaki otlaklardan içeri çekilir (Yoga Sutralar, II 54). Demek oluyor ki, bu üç uygulama kişiyi dharana, dhyana ve samadhiye ulaştırır. Patanjali bu üçü için özel sözcük türetmiştir: samyama, yani tam bütünleşme.

Dharana dikkat ve yoğunlaşma demektir. O dikkati seçili bir yola, alana, noktaya ve bedenin içinde veya dışındaki bir yere odaklama yöntemidir. Dharana bilinci tek bir noktaya odaklamak üzere onun iniş çıkışlarını denetim altına almaktır. Dharanada kişi zihnin dalgalanmalarını yavaş yavaş dindirmesini, böylelikle her türlü kıpırdanmayı ortadan kaldırmasını öğrenir ki, bilen ve bilinen bir olsun. Zihin, farkındalığının yoğunluğunda herhangi bir değişme olmaksızın bu dikkatini koruyabildiği vakit dharana, dhyana (meditasyon) halini alır.

Bir kaptan öbürünü yağ boşalttığınızda o yağın sabit ve dengeli bir akışla döküldüğünü görürsünüz. Dikkat ve farkındalığın akışı da böyle sabit ve dengeli olmalıdır. Dhyana böylesine sabit bir farkındalık demektir. Dhyana benliğin daha

büyük ve derin olan yanını keşfetmenin yoludur. O kendini inceleme, gözlemleme ve düşünme, içerde saklı sonsuzu görme sanatıdır. Bedensel sürecin gözlemlenmesiyle başlar, ardından zihinsel duruma dikkat kesilmeyi gerektirir, sonra bedenle, zihin ve ruhu harmanlayarak derin tefekküre dalmaya çağırır. Bu derin tefekkürde bilinç meditasyonun nesnesiyle kaynaşır. Özneyle nesnenin bir araya gelmesi zihni basitleştirir ve mânen aydınlatır. Yoganın buradaki etkisi bilginin ışığıyla tutuşmuş olmanız ve masum bir zihinle kendinizi tamamen saf tutmanızdır. Yoga bilgeliğinin güzelliği burada: kibir, gurur ve benlik duygusu bambaşka birer nitelik kazanıp alçakgönüllülüğe ve şefkate dönüşür; bu da samadhiyi gerçekleştirir.

Samadhi demek, ruhu, makamı olan kalpten sınırlara doğru eşit olarak yaymak demektir. Samadhi vecit hali değildir. Kişinin baygınlaşması samadhi olabilir mi? Eğer öyle olsaydı onun hiçbir anlamı olmazdı. Samadhinin tanımı bilinç halinin sürmesi ve uykunun bilinçli olarak tecrübe edilmesidir. Bu ne demek? Uykuda hiçbir şeyin farkında olmazsınız. Ancak uyandığınızda, "Sağlam bir uyku çektim," dersiniz. Sağlam uyuduğunuzu söyleten şey, aydınlanan ruhtur. Yoga uygulayıcısı zihni, aklı, bilinci, hareket ve algı organlarını bilinçli olarak yüzde yüz edilgin tutmaya çalışır. Bizdeki bilincin üç düzeyi var: bilinçaltı, bilinç ve bilinçdışı. Yogi bilincin bu üç görüntüsünü bilinçüstü denen tek bir bilinç haline getirir. Ne bilinçaltının, ne de bilinçdışının olduğu, yalnızca bilincin olduğu haldir samadhi. Bu düzeye erişmek kolay değil, çünkü bilincin bu üç haline nüfuz etmiş bile değiliz, dolayısıyla ağır ağır ilerlemeli ve ne bildiğimiz, ne de anladığımız bu konulara atlamadan önce görünür olandan görünmeze doğru yaklaşmalıyız.

Yoganın bir araya getirmek, birleştirmek, bir olmak anlamına geldiğini daha önce belirtmiştim. Bu, Tanrı'nın size verdiğini bir araya getirmek demektir, yani bedeni, zihni ve ruhu. Her insanda beden, zihin ve ruh arasında derin uçurumlar var; ve yoga sanatı eski zamanın bilgeleri tarafından, yerinden olmuş bu araçları birleştirilebilsin diye armağan edildi ki, insanlar bir bütün olarak aralarında birliği geliştirsinler.

Nasıl oluyor da Hindistan'da yaklaşık bir milyar insan içinden çok azı meditasyona ilgi duyuyor? Buna karşılık nasıl oluyor da Batılılar meditasyona bu kadar çok ilgi duyuyor? Yoga işindeki meslektaşlarım sizlerle belli şekillerde çalışıyorlar çünkü sinirlerinize hakim olamıyorsunuz. Sürekli stres, gerilim içindesiniz. Batılılar için çalışmak stres, uyumak stres, helâya gitmek stres! Neredeyse aralıksız gerginsiniz. Öyle olunca size pasif meditasyon veriliyor; ve bir süre durağanlaştığınız zaman samadiye ulaştığınızı veya kundalininin uyandığını sanıyorsunuz! Doğulular daha rahattırlar, o yüzden de onlara bu tür bir meditasyonu salık vermenin anlamı yok. Tam tersine, onlara daha hareketli olmayı öğretmek gerek, öyle olunca da Doğunun meditasyonu aktif meditasyon oluyor.

İnsanlar alelade bir iş gibi meditasyon yaptıklarını söylüyorlar artık. Üstelik ondan önce gelen yoga disiplinlerini – yama, niyama, asana, pranayama ve pratyahara – bir yana bırakarak meditasyon yaptıklarını sanıyorlar. Unutmayın ki dağdan denize doğru akan ırmak bir bütündür, denize kavuştuktan sonra buharlaşır, bulut olur ve yağmur olup ırmağı doldurmak üzere yağar. Aynı şekilde, beden ırmağı, beyin ırmağı ve zihin ırmağı da birdir ve ruhtan tene akıp tekrar ruha döner. Siz ırmağın yalnızca bir bölümüyle ilgilendiğinizi, gerisini bir yana bıraktığınızı mı söylüyorsunuz? Nasıl ki pınarlardan kaynayan dereler birleşip koca bir ırmak olarak denize akar, tüm insan bünyesi de ruhtan tene ve tenden ruha akan tek bir ırmaktır.

Zihin ırmağına veya ruh ırmağına ilgi duyup da beden ırmağını göz ardı ettiğinizi nasıl söyleyebilirsiniz? Salt bedensel diye yoganın kimi uzuvlarını nasıl ıskartaya çıkarıp da manevî olan meditasyona yönelebileceğinizi söylersiniz? Meditasyon yogadan ayrı olmadığı gibi asana da ondan ayrı değildir. Yoganın meditasyon bölümünü kabul edip de asana, pranayama, yama veya niyama gibi öbür bölümlerini ihmal edersiniz? Madem onları gözden çıkarıyorsunuz, meditasyonu da çıkarsanız ya?

Beden çeşitli uzuvlara sahiptir. Bedenin sağlığını korumak

için hangi uzuvlara özen gösterip hangilerini ihmal ediyorsunuz? Yok; bedenimizin, zihnimizin, beynimizin her parçası aynı derecede önemli. Yogada da bu böyle. "Bu parça önemli, bu önemsiz," diyerek yoganın uzuvlarını birbirinden ayıramazsınız. Yoganın her parçası eşit öneme sahip, kimileri istedikleri kadar meditasyonun daha önemli olduğunu söylesinler.

Ağacın kendisine bakarak kökünün sağlıklı mı, hastalıklı mı olduğunu anlayabilirsiniz. Eski zaman bilgeleri gibi olgunlaşmamış olan bizler köke, tohuma, varlığın özüne nüfuz edemiyoruz; bizler ancak çepere (beden, beyin, zihin ve bunların her birinin işlevleri) bakabiliyoruz; bu dış katmanlardan varlığımızın ta köküne kadar ilerleyebilir ve kökün sağlıklı olup olmadığını bulabiliriz.

Yoga sanatı bir davranış dizgesiyle başlar ve bu dizge benimsenmesi gereken ahlakî, bedensel, zihinsel ve manevî tutumu belirler. Bir alfabenin harflerini öğrenmeden okuma yazmayı bilemezsiniz. Aynı şekilde, yoganın alfabesi olan yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana ve dhyanayı da öğrenmeden benin makamında yaşamayı bilemezsiniz. Bundan dolayı sizden ricam, çeperden başlayarak tohuma doğru ilerlemeniz ve yoganın derinliklerini bu şekilde anlamaya çalışmanız. Varlığın ta özünden başlayabilenler sayıca çok az olan son derece olağanüstü ve istisnaî kişilerdir.

Meditasyonun Doğası

Meditasyon bütünleşme, insanın birbirinden ayrı düşmüş parçalarının tekrar bir araya getirilmesi demektir. Bedeninizin zihninizden, zihninizin de ruhunuzdan başka olduğunu söylerken aslında kendinizi bölüyorsunuz. Bedeni beyinden, beyni zihinden veya zihni ruhtan ayıran bir şeyse meditasyon sizi nasıl bütünleştirebilir ki?

Gözleri kapamak ve sessiz kalmak meditasyonsa o zaman hepimiz her gün uykumuzda uzun saatler meditasyon yapıyoruz demektir. Buna niçin meditasyon demeyelim? Sessizlikse sessizlik. Uykuda da zihin diner, ama yine de uykunun meditasyon olduğunu söylemeyiz. Kimse aldanmasın, meditasyon öyle kolay bir iş değil; o üniversiteyi bitirmek gibi bir şey. Yarışlarda birçok at koşar, ama yalnızca bir tanesi kupayı kazanır. Meditasyonda da hepimiz aslında koşuyoruz, ama bitiş çizgisi bizden çok, çok uzakta çünkü ne duyularımıza, ne zihnimize, ne de aklımıza sözümüzü geçirememekteyiz.

Meditasyonda üç dönüşüm gerçekleşir. Yoga Sutralar'ın en başında Patanajali, yoganın zihnin sakinleştirmek olduğunu söyler. Daha ileride de, kişi zihnini sakinleştirmeye çalıştığı zaman zihnin yeni düşünceler ve fikirler doğurmak şeklinde direniş gösterdiğini belirtir. Burada kısıtlamayla yeni doğan düşünceler arasında bir tür halat çekme oyunu söz konusu. Düşünce durdurulduğu zaman buradan doğan boşlukta kısa süre sonra yeni düşünceler oluşur. Durdurulan, zaptedilen düşünceyle doğan düşünce arasındaki o boşluğu hangimiz yakalamışızdır? Bu ikisi arasındaki an, edilgin bir andır. O anda bir sükûnet hali vardır ve o duraklamayı, yani kısıtlanmış düşünceyle doğan düşünce arasındaki boşluğu uzatabilen kişi samadhi olarak bilinen deneyim haline doğru dönüşmeye başlar.

Düşüncenin durdurulması kendi içinde samadhiyi oluşturmaz, sakın yanılmayın. Düşüncenin durdurulması ile doğan düşünce arasındaki boşluğu artırdığınızda ekagrata-parinama olarak bilinen üçüncü bir deneyim yaşarsınız. Patanjali'nin, durdurma halinden sükûnet haline, oradan da kesintisiz bir farkındalık durumuna doğru dönüşümü anlatırken, nirodha-parinama, samadhi-parinama ve ekagrata-parinamadan söz ettiğini bilmiyor olabilirsiniz (Yoga Sutralar, III, 9, 10, 11 ve 12).

"Parinama" değişim veya dönüşüm anlamına; "nirodha" da kısıtlama anlamına gelir. "Ekagrata"nın yoğunlaşma anlamına geldiğini okumuş olabilirsiniz. "Ekagrata" iki kökten oluşan bileşik bir sözcüktür. Halk arasında bilinen yüzeysel anlamıyla yoğunlaşma demektir. Başıboş dolaşan zihin yoğunlaştırıldığında buna ekagrata, ya da dharana denir. "Dharana" tutmak demek, peki ama neyi tutmak? Yoğunlaşma demek, ama neye yoğunlaşma? Patanjali'nin dediğine göre, durdurulmuş düşünceyle doğan düşünce arasındaki fark etmeyi öğrendiğiniz vakit, o boşluğu uzatarak "ekagra"ya ulaşırsınız. "Eka" bir demektir; "agra" da esas. Yani ekagra ne anlama geliyor? Varlığın özü, yani ruh anlamına geliyor.

Ekagrata-parinama; zihnin, bedenin ve enerjinin tümüyle biricik olan esasa, yani varlığın özüne odaklanması halidir. Demirin mıknatısa çekilmesi gibi her şey de ruha yönelir. Doğan düşüncelerle durdurulmuş düşüncelerin dindirilmesi sürecinin zirvesinde bu tür düşüncelerin son bulduğu uzatmalı sükûnet halini gerçekleştirdiğiniz zaman bilinç de, zihin de mıknatısın çekim alanına girmiş gibi varlığın özüne yönelir. Enerjinizle, zihninizle ve bilincinizle, varlığın özüne düğümlenmiş bir bütün olarak tek bir birim halinde yaşamak – işte meditasyon budur. Hangimiz o düzeye erişebilecek kadar duyarlı? Gerçekten duyarlı mıyız?

Yoga uygulamasıyla farkındalık kazanırız. Günlük yaşamınızda bu farkındalığı sürdüremiyorsanız içinizde engeller var demek. Farkındalık nasıl değişir? Nasıl başarısızlığa uğrar? Kendimizle güneş arasında bulut yoksa ışık kaynağını açıkça ve tam olarak görebiliriz. Ancak araya bulut girdiği takdirde

görüşümüz engellenir. Farkındalıkla kastedilen ne? O zihin ışığının parlamasıdır. Aramıza bir şey girmedikçe onun değişmesi mümkün olabilir mi? Araya düşünceler girmedikçe onun ışığı nasıl azalabilir?

Meditasyon hava durumu gibidir. Dün hava güneşli değildi. Ama bugün açtı. Dün ne oldu? Hava bulutluydu. Yani güneş yerinde değil miydi? Elbette yerindeydi ama bulutlar onunla aramıza girdi. Fakat bugün bulut yok. Meditasyon işte böyle bir şey. "Tatah kşiyate prakaşa avaranam": bilginin ışığını örten peçe kalkar (Yoga Sutralar, II 52). "Avaranam" örtülü demektir, yani düşünceler ışığın üstünü kapatır. Bulut nasıl güneşi kapatır da güneşin ışınları onu delip geçemez, düşünceler de ruhu öyle kapatır, örter. Böyle bir durumda ruh meditasyon yapamaz; güneş ışınları tam olarak dünyaya ulaşamaz. Bugün bulut olmadığı için güneş ışınları dünyaya ulaşıyor. Aynı şekilde, meditasyonda hangi düzeneklerin işbaşında olduğunu, zihnin nasıl davrandığını, bilincin ve aklın nasıl tepki verdiğini, kendimizle ruhun saf ışığı ve yine kendimizle hem iç, hem de dış farkındalık arasına nasıl düşünceler girdiğini araştırıp bulmak zorundayız. İçeriden ve dışarıdan farkındalığı geliştirdiğimizde meditasyonla bedensel eylemin birbirinden ayrı olmadığını; beden, zihin ve ruh arasında bölünme olmadığını bizzat tecrübe ederek yaşayabiliriz.

Bir parkta sessizce otururak meditasyon yapabilir ve farkındalığınızı geliştirebilirsiniz, üstelik bunu gayet hızlı da yapabilirsiniz. Fakat işinizle uğraşırken hayatınız düşüncelerin egemenliği altına girer ve o yüzden tam bir farkındalığı sürdürmekte zorlanırsınız. Asana, pranayama ve pratyahara uygulamasıyla tam farkında olmayı öğrenirsiniz – bir eylemde bulunurken tüm bedeninizi kapsayan bir farkındalık geliştirirsiniz. İşte o zaman her tür koşulun tümüyle farkında olursunuz. Parkta oturmuş bir ağacı seyrederken kendinizi unutur ve evrenle bir olursunuz. Niçin kendi dünyanızın evreniyle – bir başka deyişle, kendi beniniz ve bedeninizle – de bir olmayı öğrenmeyesiniz? Günlük yaşantınıza böyle bakmak tam farkındalık, tam bütünleşme, tam meditasyon demektir.

Meditasyon yapan kişi zamandan âzâdedir. Belki de çoğunuz zamanın ne olduğunu bilmiyorsunuz. Hepimiz "an" söz-

cüğünü biliriz. An dediğimiz şey hareket etmez. An sabittir, fakat zihnimiz ânı görmez, o yalnızca birbirini izleyen anların oluşturduğu hareketi görür. Anların birbirini izlemesini dönen tekerleğin parmakları gibi görürüz. An, tekerleğin göbeği; anların hareketi de tekerleğin parmaklarıdır. Olgun akla sahip kişi meditasyon esnasında ânı yaşar, anların hareketine kapılmaz.

Anların hareketi düşüncelerin uyanışında, doğuşunda ve kısıtlanışında görülebilir. Olgun akla sahip kişi doğan ve yiten düşüncelerin hareketine kapılmadan ânı yaşamaya çalışır. Buradaki hareket geçmiş ve gelecektir; an ise şimdidir. Uygulayıcı ânı yaşamak üzere zihnini, bilincini ve aklını terbiye eder; ve her an yerini bir sonrakine bıraktıkça o da – hareketle değil – yeni anla gider. Meditasyon budur.

Hiç demiryolu raylarına baktınız mı? Trenin tekerleri iki koşut ray üzerinde ilerler. Bu raylardan birini düşünceli akış, öbürü düşüncesiz akış olarak varsayın. İnsan düzeneğinde de düşünceli ve düşüncesiz birer akış bulunur ve zihnimiz bu iki ray üzerinde yuvarlanır. Yogiler bu rayları nasıl koşut tutmaları gerektiğini ve düşüncelilik içinde düşüncesiz (düşüncesizlik içinde düşüncelilik değil) nasıl kalınacağını bilirler. Düşüncelilik içinde düşüncesizlik korunduğu sürece zihin başka bir düşünceye takılmaz. Yalnızca düşüncesizlik olduğu zaman ise rayları tutan çiviler yerlerinden çıkar ve sonunda kaza olur. Aynı şekilde, düşüncelilik ve düşüncesizlik hali birbirine eşit ve koşutsa o zaman tek bir düşünce var ve siz ânı yaşıyorsunuz demektir. Ancak küçücük bir değişme olduğu ve dikkatiniz veya farkındalığınızdan bir somun eksildiğinde kaza kaçınılmazdır. Kaza, zihinsel bir kargaşa veya engeldir, dolayısıyla düşüncelilik içinde düşüncesizlik rayından bir somunun bile eksilmeyeceği bir durumda tutmanız gerekir kendinizi.

Patanjali'ye göre Tanrı ıstıraba konu olmayan, eylemlerden etkilenmeyen, her daim taze ve yeni olandır. Onun eylemleri tepkiye yol açmaz ve O hem acılardan, hem de hazlardan uzaktır. Özgürleşmiş olan kimse hayatın ıstıraplarını yaşamış ve onların üstesinden gelmiş olan kimsedir. Böyle biri ne Tanrı olabilir, ne de Tanrı-insan denen Bhagvan olabi-

lir. Bizler Tanrı olamayız, ama tanrısal ve kutsal olabiliriz. Dünya zevkleriyle ruhun zevklerinin dengede olduğu yaşamın kutsallığıysa ancak zihinle ruhun ışığının birbirine denk olduğu insanlara nasip olabilir. Ancak öyle insanlar meditasyonun anlamını bilebilirler. O insan tefekkür insanıdır. Siz ve ben ise ancak meditasyon adayları olabiliriz, çünkü henüz o hedefe ulaşmış değiliz.

Bedenden Ruha

Yoganın zirvesi beden tutsaklığından özgürleşmektir. Birçok insan bunun yalnızca meditasyonla, bedenden bağımsız olarak gerçekleştirilebileceğini sanır. Oysa meditasyondaki duygunun yalıtılmışlık mı, mutlak yalnızlık mı, yoksa tamlık mı olduğunu ancak bunu yapan kişi bilebilir. Ben diyorum ki, asana ve pranayama uygulamasından geçmek şart; kimilerinin beni yoga jimnastikçisi diye adlandırmasının nedeni de bu, sanki yoganın amacının ruhun özgürlüğü olduğunu savunmuyormuşum gibi! Asanaların yapılması yogayla hemhâl olmayı getirir ve beden, zihin ve ruh arasındaki birliği görmeyi mümkün kılar. Bana göre bu, aktif meditasyondur.

Asanalar bazen bedensel jimnastik olarak tanımlanmakla birlikte bunun tamamen yanlış bir ifade olduğunu belirtmeliyim; çünkü asana, ondan sonra da dikkat ve dinlenmek demektir. Asana yalnızca egzersizden ibaret değil. Cild dokularının kas dokularıyla tamamen koşut olduğunu gözlemlemelisiniz ki hareket ve bilme eylemleri birleşsin ve zihin yoganın varlığını, yani bağlantıyı hissetsin. Yoga birlik, yani bağlantı demek. Zihin, ciltteki algı organları aracılığıyla, kendinizi asanalara verdiğinizi hissedemezse yaptığınız egzersizden ibaret kalıyor demektir.

Daha açık anlatmak gerekirse, kadim metinlerde anlatılan yoganın dört aşamasını ele alalım. Gerek Hatha Yoga Pradipika ve Şiva Samhita (bir başka önemli hatha-yoga kaynağı) adlı eserlerde, gerek Patanjali'nin eserlerinde yogadaki dört uygulayıcı tipinden söz edilir.

Yeni başlayan kişinin zihni hep yüzeyde gezinir, yani maddî bedende. Bu aşamada dharanayla (yoğunlaşma) çalışmanız gerek. Zihniniz tamamen felç olmuş durumdadır; ne yaptığınızı bilemiyorsunuzdur. Dolayısıyla bedenin farklı bölümlerinin nasıl farkına varacağınızı öğretiriz: önce ayaklara bakar, sonra ayak bileklerine gelir, derken bilekle ayağın bağlantısını kurar, sonra dize bakar ve dizi bileğe ve ayağa bağlar, sonra kalçaya gelir, kalçayı dize, bileğe ve ayağa bağlar ve böyle böyle gövdeye, koltuk altlarına, boyna, yüze vs. gelirsiniz. Asanaların bu yolla öğretilmesi, tüm enginliği ve çokkatlılığıyla zihin, bölünmüş yoğunlaşmadan odaklı yoğunlaşmaya getirir. Ancak çalıştığımız düzey hâlâ maddî bedendir.

İkinci aşama zihnin hareketi duyumsamasıyla ilgilidir. Öğrenciden öncelikle, birbiriyle bağlantılarını hesaba katarak bedenin farklı bölgeleri üstünde yoğunlaşmasını isteriz. Deriz ki, "Bunu yaparken zihni hissedin. Zihniniz de sizinle hareket ediyor mu, yoksa hareket etmeden gözlemliyor, izliyor mu?" Bu noktada, "Hadi, zihninizle gidin! Parmağınız da zihninizle gitsin. Diziniz de zihninizle hareket etsin." deriz. Zihni bedenin hareket halindeki bölümlerine getirmekle ondan bedenle birlikte hareket etmesini istemek arasında fark var. İlkine arambhavastha (başlangıç hali), ikincisine de ghatavastha (beden hali) denir. Başlangıçta bedeni bilmiyordunuz, bildiğiniz yalnızca bilek, diz vs. idi. Şimdiyse bedeni, zihin aracılığıyla, bir bütün olarak bilmelisiniz.

Zihin bedeni tanıdıktan sonra *parichayavastha* (tanışıklık ya da yakın bilgi hali) olarak bilinen üçüncü aşamaya gelinir. Burada aklı bedenle tanıştırırsınız. İki kişinin üçüncü biri tarafından birbirleriyle tanıştırılmaları gibi, insanın üçüncü aracı olan zihin de bedenle aklı birbiriyle tanıştırır. Zihin, akla, "Bak burada kim varmış. Seni dizimle tanıştırayım. Seni bileğimle tanıştırayım. Seni kollarımla tanıştırayım," der. Bu, parichayavasthadır, yani tanışıklık, yani aklın, zihin üzerinden, bedenle tanış olması. Bu sizinle beni tanıştıran üçüncü bir şahıs gibidir. Biz tanıştıktan sonra üçüncü şahıs aradan çıkar, kaybolur ve ikimiz arkadaş oluruz. Aynı şekilde zihin de kaybolur ve akılla beden bir olur.

Bu tanışıklığın ardından, akıl aracılığıyla dördüncü aşamaya – *nişpattyavastha*, yani mükemmellik veya olgunluk hali – geliriz. Akıl, etle ten arasındaki birliği hissettiği zaman, "Bakın kim gelmiş! Gelin de görün!" diyerek onlara beni (atman) takdim eder. Artık o zamana dek duruşunuzu mükemmelleştirdiğiniz için bir asananın sunumunda beden, zihin, akıl ve ben, yani hepsi birbirine koşuttur. Bu bedenden özgürleşme demektir. O anda beden unutulur çünkü her şey aynı yönde ve aynı hızda akar. Patanjali üçüncü bölümde, yoginin bedeninin onun ruhu kadar hızlı hareket etmesi gerektiğini söyler.

Fakat önceki aşamalardan geçmez ve bedeni unutursanız o noktaya asla ulaşamazsınız. Sorun bu. Sonluyu bilmeyince sonsuza nasıl dokunacaksınız?

Beşinci Bölüm
DÜNYADA YOGA

Sanat Olarak Yoga

Hemen herkes yogayı bir felsefe veya bir yöntem olarak biliyor, ancak onun bir sanat olduğunu bilenler çok az. Hiçbir sanatçı sanatını tanımlayamaz: sanat ancak sanatın kendisince anlatılabilir, sözlerle değil.

Eski zaman bilgeleri dünya bilgisiyle ruhun bilgisi arasında ayrım gözetirlerdi. İnsanın maddî, zihinsel ve manevî varlığını bilen ve bu üç düzeyin öneminin farkında olan bilgeler bu katmanlı yapıyı ritmik, yöntemli ve kurallı olarak işlemek üzere çeşitli sanatlar geliştirmişler.

Hint geleneğinde altı temel sanat vardır ki bunlar yoga, güreş, okçuluk, oyunculuk (dans etmek dahil), müzik ve iktisattır. Sanatlar hayatı kolaylaştıran sanatlar, şifa sanatları, güzel sanatlar, gösteri sanatları vs. olmak üzere çok çeşitli türlere ayrılır. Yoga sanatı onların düzeylerinin hepsini kapsar, o bakımdan da en temel sanattır. Yoga aracılığıyla insan ruhuyla temas eder; dolayısıyla yoga ruhsal bir sanattır. Her asana kesin bir geometrik ve mimarî yapıya sahiptir; dolayısıyla o estetik bir sanattır. Yoga çalışan sağlık ve mutluluğa kavuşur; dolayısıyla o hem bir şifa sanatı, hem de hayatı kolaylaştıran bir sanattır. Asanaların güzelliği ve âhengi bakanların da takdirine sunulduğu zaman da yoga bir gösteri sanatı olur.

Sanatçı üç niteliğe sahip olmalıdır. İstidat, yani bir sanatta ustalaşacak yetenek; sanat üstünde kararlılık, azim ve yoğunlaşmayla çalışmayı sağlayacak büyük bir aşk; ve sanatı yeni ve açılmamış yollara götürecek hayal gücü ve yaratıcılık. Sanatçı bilinmeyen alanlara dalmalıdır ki sanatını geliştirebilsin. Sanatçılar bir yandan olağan bir toplumsal çevrede yaşarken öbür yandan sanatlarının devamını sağlayacak ye-

ni enerjiler keşfetmeli ve yeni dönüşümler gerçekleştirmelidirler.

Yoganın kurucusu Tanrı Şiva'dır ve onu önce karısı olan tanrıça Parvati'ye öğretmiştir. Şiva aynı zamanda Nataraja'dır, yani dansın efendisi. Yogiler de, dansçılar da, tanrısallığın kutsal ruhunu bedenlerinin her hücresinde hissedebilsinler ve çoklukta birliği, kişide kişi-ötesini bulsunlar diye onlara bu iki yönlü bilgiyi armağan ettiği için Şiva'ya saygı beslerler.

Şiva'nın, tandavanrtya denen yıkım ve yaratılış dansını görmesi için Vişnu'yu davet etmesiyle ilgili çok güzel bir öykü vardır. Vişnu, kral kobra Adişeşa'nın üstüne kurulur. Şiva'yı seyrederken bedeni ağırlaşır ve Adişeşa soluksuz kalır. Dans bitince tekrar hafifler ve Adişeşa niçin o kadar ağırlaşıp hafiflediğini sorar. Vişnu da, "Tanrı Şiva'nın dansına o kadar kapıldım ki vücudum titremeye başladı, o yüzden de ağırlaştım. Dans bitince de bilincim yerine geldi ve hafifledim," der. Efendisinin dans sanatına olan ilgisini sezen Adişeşa, "Efendim, dans bu kadar hoşunuza gittiyse onu ben de öğrenip sizi hoşnut etsem ya?" der. Bunun üzerine Vişnu, "Bir zaman gelecek ve Tanrı Şiva senden büyük dilbilgisi tefsiri Mahabhaşya'yı yazmanı isteyecek. O zaman dans etmeyi öğrenebilirsin," der. Şimdi, Mahabhaşya'nın yazarı Patanjali'nin ta kendisidir, yani hem dansı incelemiş olan, hem de tıp üzerine bir eser ve ayrıca Yoga Sutralar'ı yazmış olan kişi. Dolayısıyla o Adişeşa'nın bedenleşmişi olarak kabul edilir.

Yogiler nivrtti-margaya inanırlar, yani vazgeçmenin içsel yoluna; dansçılar pravrtti-margaya inanırlar, yani yaratılışın dışsal yoluna. Yoga jnana-margadır, yani bilgi yolu; dans bhakti-margadır, yani aşk yolu. Yogayla dans arasındaki fark, yoganın kusursuz bir eylem sanatı, dansınsa kusursuz bir hareket sanatı olmasıdır. Dansta hareketin dışsal ifadesi vardır, oysa yogada, izleyiciye durağan gelse de, yoğun içsel bir dinamizm söz konusudur. Hareket çok hafif olabilir, ama aslında muazzam bir eylem vardır orada.

Hepimiz şehvetin, öfkenin, hırsın, sevdanın, gururun ve kıskançlığın pençesindeyiz. Bunlar günlük yaşamlarımızda karşılaştığımız duygusal kargaşalıklardır. Dansçı bu duygula-

rı alır ve onları sanatsal bir ifade biçimine dönüştürür. Yogi de, Patanjali'nin salık verdiği biçimiyle, onların üstesinden gelir: "Hiç sarsılmayan zihin sakinliğine mutlu olana karşı dostluk, mutsuz olana karşı merhamet besleyerek, erdemli olandan haz alarak ve kötü olana karşı kayıtsız kalarak ulaşılır (Yoga Sutralar, **I**, 33).

Yogiler de sanatçılar da bedene saygı duymak zorundalar. Biçim olmadan, zarafet ve kuvvet olmadan ne yogi olunabilir, ne de dansçı. Sanatçıların da, hangi sanatsal ifade biçimini sunarlarsa sunsunlar, daima, yogilerin de çalıştıkları, içsel deneyim ve eylemlere dayandıklarını unutmayın. Bir sanatçı olarak yoga yapıyorsanız çok çeşitli ifade biçimleri geliştirirsiniz ve sanatınız "satyam, şivam, sundaram" (sahici, hayırlı ve güzel) olarak bilinen bir nitelik kazanır. İşte o zaman sanat yoga-kala (hayırlı sanat) olarak bilinen şekliyle kutsallaşır. Böyle bir manevî derinliği olmayan sanata bhoga-kala (zevk için sanat) denir. Zevk için sanatın da elbette bir değeri var; ancak ondaki yoğunluk ve sadakat kaybolduğu zaman kolayca kama-kalaya (cinsel tatmin için sanat) dönüşür.

Gerekli olan bhoga-kala ile yoga-kalanın birleşimidir. Yalnızca bhoga-kala olan sanat duyusal düzeyde kalır ve yücelikten yoksun olur; öte yandan, yalnızca yoga-kala olan sanat ise toplumun yararlanamayacağı kadar yüksek ve sade olur. İnsanları harekete geçirmek, eğitmek ve onlara ilham vermek için sanatın bu iki düzeyi birleştirilip harmanlanmalı ki, zihni aydınlatan kusursuz ışıktan herkes yararlanabilsin. İşte o zaman hepimizin ruhsal alanda yaşamasını mümkün kılan canlandırıcı bir titreşim oluşur ve böylece ölümlü beden ölümsüz ruhun nektarından içmeye imkân bulup sanat kutsallaşır.

Öğretmenler Ve Öğretmek Üstüne

Akademik bir alanda öğretmen olmak görece kolaydır, oysa aynı şeyi sanat öğretmenliği için söylemek zor; ve yoga öğretmenliği de hepsinin en zoru çünkü onların kendilerini eleştiri süzgecinden geçirmeleri ve kendi kendilerini düzeltmeleri gerekir. Yoga sanatı tümüyle öznel ve uygulamalı. Yoga öğretmenleri bedenin tüm işlevlerini bilmek zorundalar; onlar kendilerine gelen insanların davranışlarını, onlara nasıl tepki vermeleri gerektiğini ve öğrencilerine nasıl yardım edeceklerini, onları nasıl koruyacaklarını bilmek zorundalar.

Öğretmende aranan koşullar çok; ben size birkaçını vereceğim, onları iyi belleyin ve üstünde çalışın. Daha fazlasını ileride kendiniz keşfedebilirsiniz. Öğretmen açık, zeki, özgüvenli, meydan okuyan, yaratıcı, kendini uzmanlığını bilmeye tümüyle adamış, düşünceli, vicdanlı, eleştirel, azimli, neşeli, iffetli ve sakin olmalıdır. Öğretmenler yaklaşımlarında güçlü ve olumlu olmalıdırlar. Öğrencilerde özgüveni pekiştirmek için olumlayıcı, ancak kendilerine karşı olumsuzlayıcı olmalıdırlar ki kendi uygulamaları ve tutumlarına eleştirel gözle bakabilsinler. Öğretmenler sürekli öğrenmelidirler. Öğrencilerinden de ders almaları ve bu sanatı hâlâ öğrenmekte olduklarını söyleyecek alçakgönüllülüğe sahip olmaları gerekir.

Öğrenciyle öğretmen arasındaki ilişki karı-koca, baba-oğul ilişkisi gibidir. Çok dolu ve çok karmaşıktır. Bir yakınlık ilişkisi olan karı-koca ilişkisinde olduğu gibi, öğretmen de öğrencilerin düşmemesi için elinden geleni yapmalı ve çalışma boyunca onlara yardım elini uzatmalıdır. Aynı zamanda, baba-yetişkin oğul ilişkisinde olduğu gibi, yakınlık olmasına rağmen, arada bir mesafe de olmalıdır. Öğretmenin görevi öğrencileri korumak ve ayakları takıldığı zaman düşmemeleri için onlara yol göstermektir. Öğrencilerin göreviyse kendi

tuzaklarına tekrar tekrar düşmemeleri için kendilerine verilene sarılmaktır. Öğrenciyle öğretmen arasında sevginin, saygının, bağlığın ve sadakatin egemen olduğu iki şeritli bir yol bulunur.

Hindistan'ın İngiliz ve Fransız idaresi altında olduğu dönemler Avrupa görmüş Hintlilerin evlerinin kapısına, sanki çok özellikli ve ayrıcalıklı insanlarmış gibi, "Fransa'dan döndü" veya "İngiltere'den döndü" yazılı duyurular astıklarını çok iyi hatırlıyorum. Aynı şey şimdi yogada da oluyor. Batılı öğrenciler Hindistan'a geliyorlar ve "Hindistan dönüşlü" yogiler her yerde yoga öğretmeye başlıyorlar. Kısa bir süreliğine yoga dersi alan insanların kendilerini yoga öğretmeni ilan etmeleri büyük talihsizlik. Onların ne kadar deneyimli olduklarını veya işlerinin niteliğini Tanrı bilir. Onlardan ders alan insanlar da sorumlular çünkü bilgilerini ölçebilecek şekilde baskı kurmuyorlar üstlerinde. Öğrenciler de öğretmenleriyle ilgili olarak gözlerini dört açmalıdırlar.

Kendilerine guru, yogi veya yogini diyen birçok insan türedi. Oysa bu yanlış. Öğretmenlere guru denmemeli ve gurular da sadece öğretmen olarak tanınmamalıdırlar. Guru, karanlığı gideren ve ışık veren anlamındadır. Koşulların kurbanı olmasınlar diye öğrencilerini koruyan ve tevazularını geliştirecek şekilde onların giderek daha çok çalışmalarını sağlayan kimseler gurudur. Guru dediğimiz kişi köprü işlevi görür. Hakikati tecrübe eden kişi olarak guru öbürlerini Tanrı'ya ileten köprüdür. Guru, kendisinde O'nun kudreti hareket bulan Tanrı'nın bir aracıdır; o bu kudretle hayatın manevî değerini henüz anlamamış olanları silkeler ve onları Tanrı'ya yaklaştırır.

Manevî bir yaşam şimdiki anda yaşamaktır. Çalıştığınız sırada aklınıza başka düşünceler gelmedikçe, o süre boyunca, manevî bir kimliğe bürünürsünüz. Zihniniz başka yerlere, belki sokakta gördüğünüz birine veya işyerinde birine söylediğiniz bir söze kaydığı zaman ise, siz her ne kadar yoga çalışıyor olsanız da, o sırada önemli olan ne yaptığınız değil, aklınızdan geçenlerdir.

Yoga bedene sağlamlık, zihne berraklık, yüreğe saflık verir. Bu huzur demektir; ve o huzura bakan öbürleri de bundan ders alacaklardır. Huzurun, sevincin ve coşkunun bu eşsiz gücünü olgunlaştırın. O zaman öbürleri de sizdeki sevince bakarak, "Ben de onun gibi sevinçli olmak istiyorum," diyecekler. Siz öğrenciye gittiğinizde değil, o size geldiğinde ancak topluma gerçekten yardımcı olabilirsiniz. Saf öğrenme ve saf çağrı o zaman mümkündür.

Benim öğretim yöntemimde, size sayısız duruş gösterdiğimden ötürü, zihninizin başka yerlere kaymasına izin vermeksizin, sizi iki, üç, hatta dört saat alıkoyarım. Benimle çalışmış olanlarınız bunları hep yaşadı. Üç buçuk-dört saatlik bir ders işlediğim zaman öğrenciler o kadar zamanın geçtiğini fark ediyorlar mı? Yirmi dört saatin dört saatini manevî bir kimlik üzere geçirseler onlara bu dünyada bir hayrım dokundu diyebilirim!

Diyelim ki sizden meditasyon yapmanızı; gözlerinizi kapamanızı ve sessiz kalmanızı istedim. Ve diyelim ki ben de gözlerimi kapadım. Sizin zihninizden nelerin geçtiğini bilebilir miyim? Siz buna belki maneviyat diyeceksiniz, ama bence burada maneviyat filan yok çünkü zihniniz başka yerdedir. Benim öğretim yöntemim böyle değil. Ben dışsal yolla öğretiyorum, ama bunu yaparken içsel organlarınızı kesintisiz dört saat boyunca tek noktaya odaklı bir farkındalık halinde tutuyorum. Dolayısıyla bunun bedensel yoga mı, yoksa ruhsal yoga mı olduğu konusunu doğrulatmaya ihtiyacım yok. Ders verirken dört saat boyunca zihninizin başka yerlere kaymaya fırsat bulamadığını biliyorum. Ve ders verdiğim zaman size tamlık veriyorum – bedeninizin, zihninizin, duyularınızın ve aklınızın tam farkında oluyorsunuz.

Ders verirken çok hareketliyim. Meditasyon yapmıyor muyum yani? Bir köşede oturarak da meditasyon yapabilirsiniz, ama ben dört dolaşarak meditasyon yapıyorum. İkisi arasındaki fark ne? Bir köşede oturup gözleri kapamak ille de meditasyon yapmak demek değildir, bu hiçbir şey yapmamak da olabilir. Öğrencilerimi düzeltmek için onlara dokunduğumdan ve şuralarını buralarını daha çok germelerini söylediğimden kimileri beni bedensel yönelimli biri

olarak niteliyor. Oysa dışarıda olanın farkında olduğum gibi içerinin de farkındayım. Siz gözleriniz kapalı otururken içerinin farkındasınız ama dışarının değil. Fakat ben içeriyi gördüğüm ışıkla dışarısını da görüyorum. Yoksa ders verirken bu kadar insanı nasıl düzeltebilirim? Onlar hata yapacak olduklarında derhal düzeltmek için yanlarına giderim. İster elli, ister üç yüz kişiye birden ders vereyim, hepsinde de bütünlüğümü aynı derecede koruyorum. Kişi bütünlüğünü en üst düzeye çıkardığı zaman bu, meditasyondur. Aynı anda üç yüz kişinin hatasını görebiliyorsam bu meditasyon değil de nedir?

Öte yandan, gözlerinizi kapatıp meditasyon yaptığınızı söylediğinizde kendi hatalarınızın bile farkına varmıyorsunuz. Ben şurada oturmakla yetinip, "Şöyle yapın, böyle yapmayın," diyebilirim, ama bu öğrencilerimle aramda bir kutuplaşmaya neden olur. Onun yerine, eğer öğrenci hata yapıyorsa, yanına gidip yanlışını düzeltirim; çünkü onlar da benim gördüğüm ışığı görmeliler.

Şimdi, ders veren öğrencilerimin yanlış yapmaları beni bozmaz. Bazen elli-altmış kişilik sınıflara ders veriyorum. Onların otuz-otuz beşi öğretmen, gerisi öğrenci olabiliyor. Onlara birkaç dakika bakmam, uygulama yapmadan ders verdiklerini anlamama yetiyor. Şu anda kendi öğrencilerimden söz ediyorum, o yüzden söylediklerimin hakkını verin. Böyle bir şey olduğu zaman onlara ilk iş olarak şok tedavisi denebilecek bir şey uyguluyorum. Öğretmenler uygulama yapmasalar da ne yaptıklarını bildiklerini söylüyorlarsa onlara ders vermeyi bırakmalarını söylüyorum. Batıda insanlar öğretmenlerin çapını ölçmeden derslere gidiyorlar. Usta nasıl çömezlerini sınav ederse öğrenciler de öğretmeni öğretmen olarak kabul etmeden önce onun düzeyini sınav etmelidir. Bir tıp öğrencisi gerekli eğitimi almadan ilaç yazmaya başlayamaz. Yoga öğrencileri de yeterli düzeyde olmadığını bildikleri öğretmenlerine ilaç vermelidirler. Yoga ahlakî bir disiplin olarak bilinir. Uygulama bilgisiyle öğretmek ahlakîdir, ancak bir öğretmenin kendi duruşlarında yetkinliğe ulaşmadan ders vermesi ahlâk dışıdır.

Yoga derslerle öğrenilemez. Yoga ilkelere dayanılarak öğretilmelidir; ve öğretimde uygulamalı şeyler söz konusudur.

Bir öğretmenin iyi olup olmadığını anlamak öğrenciler için kolay. Öğretmenleri suçlayamam, ama düzeylerini yargılamadan onlara giden insanları suçlarım. Öğrenci yargılamaya başladığı anda öğretmen gözlemlendiğini fark eder. Bu yüzden de bilgisinin ne kadar kıt olduğunu anlayıp çalışmaya başlar ve böylece iyi bir öğretmen olabilir. Dolayısıyla verilecek kararı öğrencilere bırakıyorum.

Öğretmenlik sertifikaları değersiz sayılır. Asıl değer öğretmenin öğretme işine olan yaklaşımında yatar. Dünya saftır; atman saftır, ama ne yazık ki dünyada yaşayan insanların çoğu yoz. Yoga Batıda popülerleştikçe birçok insan, Iyengar yöntemini uyguladıkları iddiasıyla ders vermeye başladı. Kimi insanlar, benim hiçbir zaman öğretmediğim şeyleri öğretirken benim adımı kullandılar, maalesef hâlâ kullananlar da var. İngiltere'de yoga eğitim bakanlığının gözetimi altında resmen öğretilmeye başladığında birçok insan, benim eğitimimden geçtikleri iddiasıyla, öğretmen olarak kabul edilmek için başvurdu. Yetkililer bu öğretmenlerden bazılarının yöntemlerinin benimkinden farklı olduğunu öğrendiği zaman onların gerçekten benim veya kıdemli öğrencilerim tarafından eğitilip eğitilmediklerini anlamak için bir güvence istediler. Öğretmenlere bu yüzden sertifika vermeye başladım, yani birörnek bir sistem korunabilsin ve öğretim yöntemlerinin birbirine karışması önlenebilsin diye. Bu sertifikalar yoluyla en azından kimin doğrudan benim öğrencim olduğu anlaşılabilir. Ancak sertifikaların bundan öte bir değeri olamaz. Eğer öğretmenler seçmiş oldukları alanda kendilerini geliştirmek istiyorlarsa tıpkı diğer dallarda olduğu gibi bunda da ileri düzey sertifikaları alabilirler. Ancak aldığınız temel eğitimden hoşnutsanız onunla yetinin. Orta düzey eğitimi alıyorsanız, onunla da yetinin. Doktora yapmak, hatta daha ilerisine geçmek istiyorsanız, bu size kalmış, fakat önemli olanın sertifika olmadığını bilin. Önemli olan, samimiyetiniz, alçakgönüllülüğünüz ve sevecenliğiniz. Yeri geldiğinde hem sevecen, hem de acımasız olabilmelisiniz. İkisi yan yana olabilir, ancak öğrencilerin sorunlarını giderebilmek için nerede ne şekilde davranmanız gerektiğini bilmelisiniz.

Eğer öğretmenseniz bilginizin sınırları ötesine gitmeyin. Öğrencileriniz gereğinden fazla esniyor veya geriliyorlarsa, yahut da bunu bilemiyorsanız, onlara öğretmenin siz olduğunu, izlemeleri gereken kişinin siz olduğunu söyleyin. Bu yolla öğrencilerinizi hiç olmazsa emin olduğunuz bir hızla yönlendirebilirsiniz. O zaman kendinize güveniniz artar. Yoga yatıştırıcı, dinlendirici bir etkinliktir. Bir duruşu gerçekleştirmenin yatıştırıcılığını bilsem de onun size büyük acılar verebileceğini de bilirim. Örneğin, natarajasanada esneme ânında bile nasıl gevşemek gerektiğini bilirim, oysa öğrencilerim bilmezler. Yorgun hissederler. Enerjiyi kendi akışına bırakmazlar. Duruşu yapabilmek için enerjinin önünü tıkar, sonra buna aşırı esneme derler. Bense yetersiz esneme derim. Siz hepiniz beyninizi aşırı, ama bedeninizi yetersiz esnetiyorsunuz. Oradaki gerilim ve yorgunluk aslında beyinde. İnsanlar önce beyinlerinde yoruluyorlar. Bedenin yorulması daha uzun sürer. Kendinizdeki yorgunluğun hangi türden olduğuna dikkat edin.

Öğrenciler duruşları öyle sertlikle ve öyle çaresizce yapıyorlar ki kendileri sertleşip geriliyorlar ve asanaları bütünlükten yoksun oluyor. Tüm beden eşit olarak nasıl esnetilir, bilmiyorlar. Bir yanı fazla geriyorsanız o yanı susuz bırakıyorsunuz demektir. Yolun başında bir öğretmen olabilirsiniz ve hayli ilerlemiş öğrencileriniz olabilir; ama bunun ille de sorun olması gerekmez. Fazla gerilme veya esneklik olduğunu kim ölçecek? Fazla esneme büyük acı verir. Fazla esnetilen yan daha sonra değil, derhal yorgun düşer. Aşırı esnediğinizi düşünmenize rağmen acı yoksa kendinizi zihnen engelliyorsunuz demektir. "Fazla esniyorum; bunu yapmamalıyım," diye düşünüyorsunuz ve o asananın sunumunda ilerlemenize engel olan şey de bu düşüncenizden başkası değil.

Bedenim yorulduğu zaman bedenim yorgun derim; yoruldum demem. Beynim yorulduğu zaman halasana, bedenim yorulduğu zaman da yarım halasana yapar, enerjiyi geri alır ve hücrelerimi canlandırırım. Siz belki de yorulduğunuz zaman ayakta duruşlar yapıyorsunuz. Zaten yorgunsunuz ve üstüne üstlük, ayakta duruşlarda aşırı esniyorsunuz, o yüzden

de doğal olarak daha çok yoruluyorsunuz. Muhakeme gücünüzü kullanmalı, neyi ne kadar ve ne zaman yapmanız gerektiğini kestirmelisiniz.

Şimdi size bir soru soracağım. Öğretmen dersi ne zaman bitirmelidir? Bir öğretmen olarak öğrencilerinize ne zaman, "Bugünlük bu kadar yeter," demelisiniz? Nasıl başlanacağını herkes bilir, ama bitirmeye gelince, kimse emin değil. Dersi tam olarak ne zaman sona erdirmek gerektiğini bilmek çok önemlidir. Öğrenciler kendilerinden istediklerimi artık yerine getiremiyorlarsa, "Dur!" derim. Dersi böyle bitiririm. Bir kimsenin enerjisinin bitip tükenmeyeceğini sanabilirsiniz, ama onun artık daha fazla devam edemeyeceği noktayı da bilmelisiniz. Öğrenciler derse geldiklerinde ciltlerinin rengine bakıyor, daha sonra dersten çıkarken de aldıkları renkle karşılaştırıyor, değişimleri fark ediyor musunuz? Bir öğretmen olarak tüm bunları gözlemliyor musunuz? Ben birinin cildinin rengine bakarak artık onun sınıra dayandığını anlayabiliyorum. Öğretme sanatı ne zaman bitireceğini bilmeyi de gerektirir. Öğrenciyi ne zaman bıraktırmak gerektiğini biliyorsanız artık olgun bir öğretmen oldunuz diyebilirim. Mesele, sizin ne verdiğiniz meselesi değil. Belki kişiliğinizin yüceltilmesini istediğiniz için, belki de durmaktan korktuğunuz için çok şeyler veriyorsunuz, ne malum?

Bir başka konu da şu: yaratıcı olmadan kusursuz bir öğretmen olamazsınız. Kimi bedenler uzun boyunlu, kimileri kısa boyunludur. Kimi bedenlerin göğsü yukarıda dar, aşağıda genişken kimilerinde durum tam tersidir. Omurga çok güçlü de olabilir, çok zayıf da. İnanılmaz derecede zeki insanlar gördüm, ama bedenleriyle bağları yoktu.

İnsanlarla temasa geçip onların duygusal rahatsızlıklarını öğrenerek hangi duruşların onları duygusal olarak dengeye kavuşturduğunu bulurum. Hangi egzersizlerin ve ne tür asanaların karaciğere etki ettiğini, neyin dalağa, neyin böbreklere, neyin kalbe etki ettiğini öğrenirim. Karaciğeri nasıl esnetmem, nasıl kasmam gerektiğini; karaciğere veya mideye ya da bağırsaklara yanal hareketi nasıl kazandırmam gerektiğini kendi üzerimde çalışarak bulurum. Ben böyle öğrendim ve böyle öğrenmeyi sürdürüyorum. Dolayısıyla ders

verirken aynı zamanda yaratıcılığımı konuşturmam gerek.

İki tür öğretme var. Biri aklınıza göre açıklayarak, öbürü de öğrencilerinizin zaaflarını ve onlara bir konuyu nasıl anlatmanız gerektiğini bilerek. İkisi de yaratıcılık gerektirir. Ben iki tür öğretmeyi de geliştirdim: kendi beynimden de verebilirim, onların beyinleri ve bedenlerindeki zaafları algılayıp beni iyice anlamaları ve anlatılanı güzel uygulamalarını sağlayacak yeni bir üslup da ortaya atabilirim. Benim öğretmenliğimin sırrı burada yatıyor.

Gençken – yani toplum bana saygı duymazken – kötümser biriydim. İnsanlar bana deli diyorlardı. Fakat şimdi, elli yıllı aşkın deneme-yanılmaların ardından, yaptıklarım ve öğrettiklerim konusunda kafamda her şeyin açıklığa kavuştuğu bir noktaya geldim. İnsan hata yapar. Büyük ve olgun insanlar bile hatalar yapmışlardır. Bu dünyada birçok manevî insana ders verdim: bilim insanlarına, sanatçılara, filozoflara, azizlere, bilginlere. Onlardan bir şey öğrenmediğimi mi sanıyorsunuz? Hayır, ben hâlâ öğrenciyim.

Öğretmenin aklından hiç çıkarmaması gereken en önemli şey, onun karşısında duran öğrencilerin en az kendisi kadar önemli olduklarıdır. Benden eğitim alanlar çocuklarım olurlar. Benim şimdiki sorunum, çocuklarımın torunlarımı nasıl yetiştirecekleri!

Sözlükçe

Sözlükçedeki terimlerin çoğu Sanskritçe sözcükler; kişi, tanrı, efsanevî kişilik veya kutsal metin ya da öbür kadim kaynak adlarıdır. Tanımlardaki kalın basılı harfler ayrıca madde olarak girilmiştir. İtalik maddeler ya sözcüklerin İngilizceleşmiş biçimleri ya da Hintçe sözcüklerdir.

Okumada kolaylık sağlamak üzere bhaktimarga, indriyasamyama gibi sözcüklerin arasına tire konularak bhakti marga, indriya samyama vs. biçimine sokulmuştur. Aynı nedenle edebî ve kutsal metinlerin bileşik adları da ayrı ayrı verilmiştir. Dolayısıyla Bhagavadgita değil, Bhagavad Gita; Atharvaveda değil, Atharva Veda.

Abhinivesa Yaşama tutunma ve ölüm yüzünden her şeyi geride bırakma korkusu.

Abhyantara İçsel; içeri nefes.

Abhyasa Sürekli ve kararlı bir şekilde ders çalışma veya uygulama.

Acharya Usta, öğretmen; bir doktrini anlatan kimse.

Adhyaya Ders çalışma.

Adhibhautika-roga İnsanın bünyesindeki beş unsurun toprak, hava, su, ateş ve esir dengesizliğinden kaynaklanan hastalık; yılan, kaplan gibi canlılar ve yaratıkların yol açtığı yaralanmalar.

Adhidaivika-roga Kalıtsal olarak veya geçmişte yapılan işlerden (kader) ötürü ebeveynden çocuklara geçirilen hastalık; gezegen sel etkilerin yol açtığı hastalık.

Adhyatmika-roga Kişinin kendisinin neden olduğu bedensel veya aklî hastalık; insanın bünyesini hor kullanmasından kaynaklanan hastalık.

Adişeşa Vişnu'nun sedirini yaparken veya dünyanın desteği olarak temsil edilen, bin kafası olduğu söylenen ezelî ejderha.

Ahamkara Benlik (ego); sözlük anlamıyla "Ben yapıcı"; varlığımızın etken ve kendinin bilincinde olan yanı.

Ahimsa Şiddetsizlik, yalnızca öldürmekten ve şiddetten uzak durma olarak dar anlamda değil, tüm yaratılmışları sevgiyle kucaklama olarak olumlu ve kapsamlı anlamda.

Amrta Nektar.

Amrtamanthana Nektar çalkalama, Puranalardaki bir öykünün konusu.

Ananda Saadet, sevinç.

Anandamaya-koşa	Sevincin manevî zarfı, varlığın özü ruhu saran beş zarfın en içte olanı.
	Ayrıca bakınız koşa, şarira
Anjali	Ellerin duada birleştirilmesi.
Annamaya	Besinden (anna) meydana gelmiş olan; maddî.
Annamaya-koşa	Beslenmenin anatomik zarfı; maddî beden ruhu saran beş zarfın en dışta olanı.
Antara	İç, içeride, içsel.
	Ayrıca bakınız koşa, şarira
Antara-kumbhaka	Tam nefes almanın ardından soluğun tutulması.
Aparigraha	Yığmak ve biriktirmekten özgürleşme; kişisel ihtiyaçların ötesinde sahip olma tutkusunun yokluğu.
Apauruşeya	Vahyedilmiş olan; insan tarafından verilmemiş olan.
Apavarga	Azat olma.
Arambhavaşta	Başlama, başlangıç hali; yoga çalışmanın ilk aşaması.
Ardha	Yarı, yarım.
Ardha-chandrasana	Yarımay duruşu bir ayak üstünde dururken bir el yerde ve bedenin tümü dikey düzlemde olduğu halde öbür bacağın yatay olarak gerildiği duruş.
Artha	Araç, yarar, avantaj, neden, güdü; insan faaliyetinin amaçlarından biri olarak refah.
Asana	duruş yoganın üçüncü aşaması.
Asmita	"Ben" ilkesi; bireysellik sezisi, saf varlığın farkındalığı.
Aşrama	Yaşam aşaması; aşramalar dörttür ve her biri belli bir faaliyet alanına karşılık gelir.
Asteya	Çalmama.
Atharva Veda	Kutsal Hindu metinleri dört Vedalardan biri; büyülü dualardan meydana gelir.
Atma, Atman	Ruh, en içteki Ben, yaşam ilkesi.
Atma-dhyana	Büyük Ben üstünde meditasyon.
Atma-samyama	ruhun bütünleşmesi.
Aurobindo, Sri	Hint milliyetçisi ve dinî önder (1872 1950)
Avastha	Hal, durum.
	Ayrıca bakınız arambhavastha, ghatavastha, nişpatt yavastha, parichayavastha
Avidya	Cehalet.
Ayama	Boy, esneme, yayılmayla ilgili hareket; kısıtlama, denetleme, durma
Ayuh	Yaşam.
Ayurveda	Yaşam bilgisi; dolayısıyla: sağlık bilimi, tıp.
Bahya	Dışsal; dışarı nefes.
Bahya-kumbhaka	Tam nefes verdikten sonra soluğu tutma.
Bandha	Kilit, tutsaklık, pranga; bağlama, kasılma; belli organların veya bölgelerin kasıldığı ve denetlendiği duruş.
Bhagavad Gita	İlahî Şarkı, Krişna ile savaşçı kral Arjuna arasındaki kutsal konuşmalar Hindu felsefesinin kaynak metinlerinden biri, Upanişadların özünü içerir.
Bhagwan	Kutsanmış.
Bhakti	Tapınma, çok sevme.
Bhakti-marga	Yüce Tanrı'ya bağlılık ve teslimiyet yolu.
Bhakti-yoga	Kişiyi tapınma ve kutsal olana sadakat yoluyla gerçekleşmeye ve Yüce Ruhla birleşmeye götüren yol.

Bhauma	Yeryüzüne ait; dünyevî. Ayrıca bakınız sarvabhauma
Bhoga	Zevk, deneyim.
Bhoga-kala	Zevk sanatı.
Bhraşta	Düşmüş.
Brahma	Hindu teslisinin ilk tanrısı; Yaratıcı. Ayrıca bakınız Şiva, Vişnu
Brahmachari	Cinsel perhiz, yoksulluk ve dinsel araştırma yemini etmiş olan.
Brahmacharya	Cinsel perhiz, dinsel bilimlerde öğrencilik ve nefsine hâkim olma dört aşrama, yani yaşam eğitimi aşamasının ilki.
Brahman	Yüce Ruh, Mutlak Varlık.
Brahmin	Hindu sisteminin en üst kastı olan ruhban kastının üyesi.
Buddha	Sözlük anlamıyla, "aydınlanmış, uyanmış olan."
Buddhi	Akıl, zekâ, muhakeme gücü.
Buddhi-samyama	Aklın bütünleşmesi.
Chakra (Çakra)	Teker, çark – çakralar insan bünyesinde prananın düzenlenmesinden sorumlu enerji merkezleridir; yerleri ana nadiler (enerji kanalları) ida, pingala ve suşumnanın kesişme noktalarıdır.
Chandra	Ay.
Chandra-nadi	Ay enerjisi kanalı. Ayrıca bakınız ida
Charaka Samhita	Kimilerince Patanjali'ye atfedilen ayurveda tıbbı üzerine bir inceleme.
Chitta	Zihni, aklı ve egoyu kapsayan psiko-zihinsel cevher.
Chittavrtti	Zihnin dalgalanması; davranış kalıbı, varoluş kipi, zihnin içinde bulunduğu koşul veya hal; düşünce dalgası.
Dal	Mercimek.
Desa	Yer.
Dharana	Yoğunlaşma veya tam dikkat yoganın altıncı aşaması.
Dharma	Din, yasa, erdem, doğruluk, iyi işler; bir şeyin aslî doğası; ruhu sürdüren ve erdemi, ahlâkı ve dinsel değeri üreten davranış düzgüsü – insan varlığının dört amacından biri; sürdüren, savunan ve destekleyen (şey).
Dharmendriya	Erdem organı; vicdan.
Dhauti	Hatha yoganın altı kriyalarından biri; mideyi temizlemek için uzun ve ıslak bir bezin yutulması.
Dhyana	Meditasyon – yoganın yedinci aşaması.
Dirgha	Uzun.
Doşa	Bedensel salgı; yanlış, kusur, noksan, hastalık.
Dveşa	Nefret, düşmanlık, hoşlanmama.
Eka	Bir.
Ekagrata	Yalnızca bir nesne veya noktaya sabitlenme; yakın dikkat; zihinsel yetileri bir noktaya odaklama.
Ekagrata-parinama	Bir yere odaklanmanın dönüşümü; Patanjali'ye göre meditasyonun üçüncü aşaması.
Garhastya	Aile yaşamı ikinci aşrama, yani yaşamın ikinci aşaması.
Ghata	Beden; kap, tekne.
Ghatavastha	Yoga aracılığıyla bedeni anlamak; gelme, ulaşma, katıl

	ma, çarpışma, çabalama, aklen meşgul olma hali; yoganın ikinci aşaması.
Ghee	Sade tereyağı.
Gonika	Patanjali'yi evlatlık alan anne.
Guna	Nitelik üç gunalar veya nitelikler doğanın ve kozmik cevherin temel hammaddesidir.
	Ayrıca bakınız rajas, sattva, tamas
Guru	Manevî öğretmen; manevî kuşkunun karanlığını aydınlatan kimse.
Halahala	Melekler ve iblisler hayat iksirini elde etmek için okyanusu çalkalarlarken denizden çıkan ve insanlık yok olmasın diye Şiva tarafından içilen zehir.
Halasana	Saban duruşu – omuzlar yerde olduğu halde ayakların baş üzerinden ileriye uzatılıp uçlarının yere değdirildiği ve sabanı andıran asana.
Hatha	İrade gücü, kuvvet; zorla, kişinin isteğine karşın.
Hatha-yoga	Kişiyi tavizsiz bir disiplin ve bünyedeki güneş ve ay enerjilerinin dengelenmesi yoluyla gerçekleşmeye ve Yüce Ruhla birleşmeye götüren yol.
Hatha Yoga Pradipika	Svatmarama'nın kaleme aldığı ünlü hatha yoga eseri.
İda	Başlıca nadilerden (bedendeki enerji kanalları) biri; sol burun deliğinden kuyruk sokumuna, oradan da başın tepesine (taç) uzanır (aynı zamanda chandri nadi de denir, yani ay enerjisi kanalı).
İndriya	Organ, hareket ve algının beşer organları dahil.
	Ayrıca bakınız dharmendriya, jnanendriya, karmendriya
İndriya-samyama	Hareket ve algı organlarının bütünleşmesi.
İsa	Usta, efendi, sahip.
İşvara	Yüce Varlık; Tanrı.
İşvara-pranidhana	Kişinin eylemlerinin ve iradesinin Tanrı'ya adanması.
Jala	Su.
Jala-neti	Hatha yoganın altı kriyalarından biri, burnun bir yanından öbür yanına suyun geçirilmesini kapsar.
Jiva	Canlı varlık; yaratık; evrensel ruhtan ayrı bir varlık olarak bireysel ruh.
Jivamarta	Yaşam nektarı.
Jnana	Bilgi, meditasyon yoluyla din ve felsefenin yüce hakikatleri hakkında edinilen kutsal bilgi dahil.
Jnana-marga	Bilgi ve anlayış yolu.
Jnana-samyama	Bilginin bütünleşmesi.
Jnana-yoga	Kişiyi bilgi ve anlayış yoluyla gerçekleşmeye ve Yüce Ruhla birleşmeye götüren yol.
Jnanendriya	Algı organı; işitme, dokunma, görme, tatma ve koku alma organlarından biri.
Kailasa	Şiva'nın makamı olarak kabul edilen, Himalayalar'da bir doruk.
Kaivalya	Mutlak özgürlük; ruhun maddeden tam âzâde oluşu ve kopuşu, Yüce Ruh'la özdeşleşme.
Kaivalya Pada	Patanjali'nin Yoga Sutralar'ının, mutlak özgürlüğü ele alan dördüncü ve son bölümü.
Kala	Sanat.
Kama	Duyusal haz, arzu.
Kama-kala	Cinsel arzuların tatmini için sanat.

Kapha Balgam; su unsuruna karşılık gelen, bedendeki üç sal gıdan biri.

Karana Neden.

Karana-şarira Nedensel yapı; bedenin üç yapısının, sevincin manevî zarfını da kapsayan, en içte olanı.
Ayrıca bakınız şarira

Karma Eylem, hareket.

Karma-marga Eylem yolu.

Karma-yoga Kişiyi eylem yoluyla gerçekleşmeye ve Yüce Ruhla bir leşmeye götüren yol.

Karmendriya Hareket organı eller, ayaklar ve boşaltım, üreme ve konuşma organları beş karmendriyayı oluşturur.

Kevala Bütün, hepsi, mutlak, kusursuz, saf.

Kevala-kumbhaka Kumbhaka uygulamasının, yani nefes almayla verme arasındaki soluğun tutulma eyleminin içgüdüsel olacak kadar kusursuz olmasına denir.

Kleşa Acı, ıstırap, dert.

Koşa Zarf, kılıf; ruhu saran beş zarftan biri: (i) annamaya koşa, maddî anatomik bedene karşılık gelen beslenmenin anatomik zarfı, (ii) pranayama koşa, soluma, dolaşım, sindirim, salgı, boşaltım ve üreme sistemlerini kapsayan fizyolojik zarf, (iii) manomaya koşa, farkındalığı, duyguları ve öznel deneyimlerden kaynaklanmayan muhakeme gücünü kapsayan psikolojik zarf, (iv) vijnanamaya koşa, öznel deneyimlerden kaynaklanan akıl yürütme ve muhakeme gücünü kapsayan aklî zarf, (v) anandamaya koşa, sevincin manevî zarfı.
Ayrıca bakınız şarira

Kriya Eylem, hareket; temizlenme veya arınma süreci.

Kriya-yoga Çalışma veya uygulama yogası, eylem yogası

Krşna Hindu mitolojisinin en ünlü kahramanı; Vişnu'nun sekizinci bedenleşmesi.

Kşatriya Hindu sisteminin ikinci kastı olan savaşçı kastının üyesi.

Kumbhaka Tam nefes aldıktan veya verdikten sonra soluğun tutulma süresi.

Kumbhakarna Ravana'nın kardeşi olan dev iblis, sonunda Ramayana kahramanı Rama tarafından öldürülüyor.

Kundalin Halka şeklinde kıvrılmış dişi yılan; omurganın dibindeki en alt sinir merkezi olan mulandhara chakrada hareketsiz halde yatan halka şeklinde kıvrılmış yılan olarak simgeleştirilen tanrısal kozmik enerji etkin olmayan bu enerjinin uyandırılıp, diğer çakraları aşarak ta sahasrara çakraya (baştaki bin taçyapraklı lotus çiçeği) ulaştırılarak omurgadaki ana enerji kanalı suşumnaya yükseltilmesi gerekir; o zaman yogi Yüce Evrensel Ruhla birleşir.

Kundalini-yoga Kişiyi kundalininin uyandırılması yoluyla gerçekleşmeye ve Yüce Ruhla birleşmeye götüren yol.

Kurma Kaplumbağa.

Mahabhaşya Sözlük anlamıyla, "büyük tefsir"; Panini'nin Sutralar'ı üstüne bir yorum niteliğindeki Patanjali'nin Sanskritçe dil bilgisi incelemesi.

Mahatma Yüce gönüllü, yüksek ruhlu, âlicenap, seçkin, kudretli.

Manas Dikkat, tercih ve ret yetilerine sahip bireysel zihin;

	duyuların hâkimi.
Manomaya-koşa	Farkındalığı, duyguları ve öznel deneyimlerden kaynak lanmayan muhakeme gücünü kapsayan psikolojik zarf; ruhu saran beş zarftan biri.
	Ayrıca bakınız koşa, şarira
Manah-samyama	Zihnin bütünleşmesi.
Mantra	Belli bir tanrıya adanan ya da bir veya birçok tanrıya sev gi ifadesi olarak belirtilen söz; meditasyona yardımcı olarak okunan kutsal hece, sözcük, deyiş veya dua.
Marga	Yol, yordam.
	Ayrıca bakınız bhakti marga, karma marga, jnana-mar ga, pravrtti marga
Meru	Doğu yarıkürenin merkez noktası kabul edilen efsanevî dağ.
Mohini	Göz kamaştırıcı kadın, iblislerin aklını çelmek için Viş nu'nun bedenleştiği kadın.
Mokşa	Özgürleşme; ruhun tekrar tekrar doğmaktan kurtuluşu.
Mokşa-şastra	Özgürleşme bilimi.
Mudra	Kapanış; kapanış duruşu.
Nadi	Latif bedenin boru şeklindeki bir organı; içinden yaşam sal, cinsel ve kozmik enerji kadar hava, su, kan, bes leyiciler ve duyular, bilinç gibi başka maddeler de akar.
Nataraja	Şiva'ya dansın efendisi anlamında verilen ad (nata=dans; raja=kral).
Natarajasana	Nataraja duruşu bu önemli duruşta uygulayıcı bir bacağı üstünde dengede dururken öbür bacağını arkaya doğru büker ve bir kolu öne doğru uzatılırken öbür kolunu da omzunun üstünden uzatarak arkadaki ayağı kavrar.
Nidra	Uyku.
Nirbija	Tohumsuz, hiçbir şeye bağımlı olmayan.
Nirbija-samadhi	Hiçbir nesneye, mantraya veya başka dışsal araca bağımlı olmaksızın mutlak bilincin tohumsuzluk hali.
Nirodha	Kısıtlama, bastırma, dindirme.
Nirodha-parinama	Kısıtlamanın dönüşümü Patanjali'ye göre meditas yonun ilk aşaması; hareketleri ve zihnin dalgalanmalarını kısıtlamaktan ve kısıtlanan zihinle dalgalanan zihin arasındaki duraklama veya boşluğu fark etmekten ibarettir.
Nişpattyavastha	Tamamlanma, sonuçlanma, sonlanma ve kemâle erme hali; yoga uygulamasının dördüncü aşaması.
Nvrtti-marga	İçe giden yol; dünyevî etkinliklerden uzak durarak ve dünyevî arzulardan etkisi altına girmeyerek gerçekleş meye götüren yol.
	Ayrıca bakınız pravrtti marga
Niyama	Disiplin yoluyla kendini arındırma yoganın ikinci aşaması.
Nrtya	Dans.
Ojas	Işık, görkem, parlaklık, enerji.
Pada	Ayak veya bacak; kitap bölümü.
Padmasana	Lotus duruşu bu duruşta bağdaş kurulur, ancak ayak lar karşı bacağın uyluğuna dayanır.
Parichayavastha	Tanışıklık hali, beden, zihin ve ruh arasında yakınlık;

yoganın üçüncü aşaması.

Paridrşta Düzenlenmiş, ölçülmüş, ölçülü.

Parinama Dönüşüm.

Ayrıca bakınız ekagrata parinama, nirodha parinama, samadhi parinama

Parvati Şiva'nın yogayı ilk öğrettiği arkadaşı.

Paşchimottanasana Yoğun kalça esnetmesi bu duruşta bacaklar yerde uzatılır ve gövde öne doğru kırılıp bacaklara yaslanır ("paşchima" batı demektir baştan ayağa, bedenin arka yüzünü ima eder; "uttana" da yoğun esne(t)me demek tir).

Pata Düşmüş.

Patanjali Yoga felsefesini kuran kişi, Yoga Sutralar'ın yazarı, Adişeşa'nın bedenleşmiş hali olduğu kabul edilir.

Pingala Bedendeki başlıca nadilerden, yani enerji kanallarından biri, sağ burun deliğinden kuyruksokumuna, oradan da başın tepesine (taç) ulaşır (aynı zamanda surya nadi denir, yani güneş enerjisi kanalı); sarımsı kahverengi, kırmızımsı.

Ayrıca bakınız chakra, ida, suşumna

Pitta Öd, safra Ateş unsuruna karşılık gelen, bedendeki üç salgıdan biri.

Prana Nefes, solunum, rüzgâr, yaşam gücü, yaşam, dirilik, enerji, güç, atmosferdeki havada saklı enerji.

Prana-samyama Nefesin bütünleşmesi.

Pranayama-koşa Soluma, dolaşım, sindirim, salgı, boşaltım ve üreme sis temlerini kapsayan fizyolojik zarf ruhu saran beş zarf tan biri.

Pranayama Nefesin ritmik denetlenmesi yoluyla enerjinin ve yaşam gücünün düzenlenmesi – yoganın dördüncü aşaması.

Pranidhana Adayış, teslimiyet

Ayrıca bakınız İşvara pranidhana

Praşna Upanişad Başlıca on Upanişad'dan biri, sorulardan oluşur (praş na=soru).

Pratyahara Zihnin kendini duyular ve duyusal nesnelerin tahak kümünden kurtarıp geri çekilmesi yoganın beşinci aşaması.

Pravrtti-marga Dışsal yol; eylem/hareket veya yaratım yolu.

Ayrıca bakınız nivrtti-marga

Pura Kale, şato, kasaba, ev, mesken, beden.

Puraka Nefes alma.

Purana Geçmişin efsanesi; efsanevî veya geleneksel tarihe ait eski öykü.

Puruşa İnsan ruhu veya psişik ilke; gören; beden konutunun efendisi; insan.

Puruşartha İnsanî yaşamın amacı dört puruşarthalar şunlardır: dharma (görev, ödev), artha (kazanım), kama (zevk), mokşa (özgürleşme).

Raga Tutku, zevke bağlanma; öfke.

Raja Kral, yönetici.

Raja-yoga Kişiyi zihninin efendisi kılma ve düşmanlarını baş lıcaları şehvet, öfke, hırs, kuruntu, gurur ve hasettir yenme yoluyla gerçekleşmeye ve Yüce Ruhla birleşmeye

	götüren yol.
Rajas	Hareketlilik, dinamizm varolan her şeyin üç gunasından (hammadde) biri.
	Ayrıca bakınız tamas, sattva
Rama	Vişnu'nun yedinci bedenleşmesi Ramayana destanının kahramanı.
Ramakrşna	Hintli din öğretmeni (1836 86)
Ramanuja, Sri	Güney Hindistan'ın üç büyük acharyalarından (öğret men) biri.
Ramayana	Rama'nın kahramanlıklarını anlatan ünlü destan, Val miki'ye atfedilir.
Rasa	Tat.
Rasatmaka	Erdemli yaşamın sunduğu çeşitli duygu ve tatların deneyimi.
Rasatmaka-jnana	Erdemli yaşamın tatlarıyla dolu bilgi.
Rasatmaka-karma	Erdemli yaşamın tatlarıyla dolu eylem veya davranış.
Ravana	Lanka'nın (Sri Lanka) iblis kralı, Ramayana destanında Rama'nın karısı Sita'yı kaçırır (Ravana son derece aydın biriydi ve mucizevî güce sahipti; Şiva'ya şiddetle bağlıydı ve Vedaları çok iyi biliyordu; Veda metinlerinin değişmeden kalmasını sağlayan vurgu işaretlerini onun bulduğu düşünülür).
Rechaka	Nefes verme; akciğerin boşaltılması.
Rg Veda	Dört Vedaların ilki; çeşitli tanrılara adanmış bini aşkın ilahiden oluşur.
Roga	Hastalık, rahatsızlık.
	Ayrıca bakınız adhibhautika-roga, adhidaivika-roga, adhyatmika-roga
Sadhana	Uygulama, çalışma; ustalaşma edimi; performans; başarma.
Sadhana Pada	Patanjali'nin Yoga Sutralar'ının ikinci bölümü, manevî gerçekleşmeyi elde etmenin araçlarını işler.
Sama	Aynı, eşit, denk, dik.
Samadhi	Uygulayıcının meditasyon nesnesi olan Yüce Ruh'la bir olduğu ve tarif edilmez bir huzur ve sevinç yaşadığı hal.
Samadhi Pada	Patanjali'nin Yoga Sutralar'ının ilk bölümü, samadhi halini işler.
Samadhi-parinama	Patanjali'ye göre meditasyonun ikinci aşaması zihnin dalgalanmalarının kısıtlanmasıyla erişilen ve büyük Ben'de tam yok oluşa götüren dinginlik hali.
Samkhya	Sayı, tek tek sayma, hesaplama.
Sama Veda	Dört Vedalardan biri; tanrılara övgü dolu ölçülü ilahiler den oluşur.
Samyama	Kısıtlama, denetim; bütünleşme: dharana, dhyana ve samadhi üçlü olgusu.
Sannyasa	Dünyevî işlerden çekilme ve Tanrı'nın hizmetine bağlanma yaşamın dördüncü aşaması olan aşramaya karşılık gelir.
Sannyasin	Dünyevî ve ailevî sorumluluklardan feragat edip manevî yola veya öğretmenliğe baş koyan kimse.
Santoşa	Sevinç, haz, hoşnutluk.
Sarva	Bütün, hepsi.
Sarvabhauma	Evrensel, tüm dünyayla ilgili.

Sarvangasana Tüm beden duruşu omuzlar yerde olduğu halde bedenin tamamının dikey olarak yukarı esnetildiği omuz ve boyun üzerinde duruşlar.

Sattva Doğada aydınlatıcı, saf ve iyi nitelikli ne varsa hepsi varolan her şeyin üç gunasından (hammadde) biri.
Ayrıca bakınız rajas, tamas

Satya Hakikat, gerçek.

Satyam Doğru.

Setu-bandha-sarvangasana Köprü duruşu (setu=köprü; setu bandha=köprü yapımı) bedenin yay çizdiği ve bir uçta omuzlar, öbür uçta topuklar üstüne dayandığı duruş, yay belde tutulan eller le desteklenir.
Ayrıca bakınız sarvangasana

Siddha Bilge, gören veya kâhin; saflığı ve kutsallığı yükseğe erişmiş yarı tanrısal varlık.

Siddha-yoga Siddhalarca öğretilen yoga.

Sita Rama'nın karısı olan Ramayana kahramanı.

Stambha Denetleme, denetim.

Sthula-sarira Maddî beden; ölümle yok olan anatomik zarfı kapsayan ölümlü beden latif beden ve nedensel bedenle birlikte, bedenin üç yapısından biri.

Sukşma-şarira Latif beden maddî beden ve nedensel bedenle birlikte, bedenin üç yapısından biri.

Sundaram Güzel.

Surya Güneş tanrısı.

Surya-nadi Güneş enerjisi kanalı.
Ayrıca bakınız pingala

Suşumna Omurganın içinde bulunan ana nadi (enerji kanalı).

Sutra Aforizma; kutsal metin; iplik.

Sutra-neti Hatha yoganın altı kriyalarından biri; bir ipliğin bir burun deliğinden öbür burun deliğine veya ağza geçirilip iki ucundan tutularak hareket ettirilmesi.

Sva Ben, kendi.

Svadhyaya Kendini inceleme; kutsal edebiyatın incelenmesi yoluyla kendinin yetiştirilmesi.

Svami Bilgili usta; din öğretmenlerine verilen unvan.

Svatmarama Hatha Yoga Pradipika'nın yazarı.

Şakti Eylemde bulunma bilincinin kudretini temsil eden güç, enerji, sığa, kuvvet; tanrısal bir varlığın dişi yönü veya eşi.

Şankaracharya, Sri Adi Güney Hindistan'ın üç büyük acharyalarından (öğretmen) biri.

Şanmukhi-mudra Yüzdeki açıklıkların (ağız, gözler, kulaklar ve burun delikleri) kapatıldığı ve zihnin, meditasyona alıştırılması için, içe yöneltildiği kapanış duruşu.

Şarira Beden; yapı, çerçeve Hindu felsefesine göre ruhu saran üç bedensel yapı var, bunlar da beş zarftan meydana gelir, şöyle ki: maddî veya anatomik beden (sthula şarira) beslenmenin anatomik zarfından (annamaya koşa) oluşur ve ölümle yok olur; latif beden (sukşma şarira) fizyolojik zarftan (pranayama koşa), psikolojik zarftan (manomaya-koşa) ve aklî zarftan (vijnanamaya koşa) oluşur; nedensel beden (karana şarira) de sevincin

	manevi zarfından (anandamaya koşa) oluşur. Ayrıca bakınız koşa
Şarira-samyama	Yapısal veya anatomik bedenin bütünleşmesi.
Şastra	Her türlü elkitabı, kurallar özeti; özellikle dinsel veya bilimsel konularda her türlü kitap veya inceleme; her türlü kutsal metin veya tanrısal kökenli kaynak şastra sözcüğü normalde kitabın konusunu belirten sözcüğün arkasından gelir veya bilgi alanlarının geneli için kullanılır, örneğin, yoga-şastra, yoga felsefesi üzerine bir çalışma veya yoga konusundaki öğreti toplamı demektir.
Şaucha	Saflık, temizlik.
Şavasana/Savasana	Ceset duruşu bu asanada sırtüstü ölü gibi yatılır; bilinç tam olarak korunurken hareketsiz kalmak ve zihni dindirmek yoluyla kişi gevşemeyi öğrenir, bu bilinçli gevşeme de hem bedeni, hem zihni canlandırır ve tazeler zihni hareketsiz tutmak bedeni hareketsiz tutmaktan daha zor olduğu için görünüşte kolay olan bu duruş aslında en çetin olanlardandır.
Şiva	Hindu teslisinin üçüncü tanrısı; Yok Edici adı "hayırlı olan" anlamına gelir.
Şivam	Hayırlı.
Şiva Samhita	Önemli bir hatha yoga metni.
Şudra	Hindu kast sisteminin en altındaki emekçi kastının üyesi.
Tadasana	Dağ duruşu ayakta duruşların hepsinin başlangıç duruşu, kişi dağ gibi dimdik ve sağlam durur.
Tamas	Atalet, uykuda olma, karanlık, cehalet varolan her şeyin üç gunasından (hammadde) biri. Ayrıca bakınız rajas, sattva
Tandavanrtya	Şiva'nın enerjik dansı, yeni bir yaratış döngüsü başlamadan önce evrenin yok olmasını simgeler.
Tapas	Dinsel heyecan veya şevk, bir amaca ulaşmada şiddetli tutku, çalışmada titizlik, arınma, özdisiplin, züht veya sadelik.
Tapasvin	Dinsel yemini olan kadın; kadın çileci.
Tejas	Aydınlık, görkem, göz alıcılık, ışık, heybet, vakar, şan.
Trikonasana	Üçgen duruşu ayakta yapılan bu duruşta bacaklar açılır ve bir kol yere uzatılırken gövde bir yana esnetilir; böylece gövde, kol ve bacak bir üçgen oluşturur.
Upanişadlar	Vedaların felsefî bölümü, Hinduların en eski kutsal metinleridir ve insanla evrenin doğasını ve bireysel ruh veya benle Evrensel Ruhun birleşmesi konularını işler sözcük "upa" (yakın) ve "ni" (aşağı) öneklerinin "sat" (oturmak) köküne eklenmesiyle oluşur ve manevî eğitim almak için bir gurunun yanına oturmayı ifade eder. Ayrıca bakınız Vedalar
Tairagya	Vazgeçme, dünyevî arzuların yokluğu.
Taişya	Hindu sisteminin üçüncü kastı olan tüccar kastının üyesi.
Tanaprastha	Yaşamın üçüncü aşaması olan aşrama; burada kişi ormanda çileci bir yaşantı sürdürmek için ailesinden ayrılır.
Vasiştha	Ünlü bir bilge, Vedalardaki çeşitli ilahilerin yazarıdır.
Vata	Rüzgâr hava unsuruna karşılık gelen, bedenin üç salgısından biri. Ayrıca bakınız kapha, pitta
Vedalar	Hindularca vahiy olarak kabul edilen kutsal metinler;

dört eserden meydana gelir: Rg Veda tanrılar için ilahiler, Sama Veda rahiplerin duaları, Yajur Veda nesir türünde kurban sözleri, Atharva Veda büyülü dualar; ilk felsefi içgörüleri içerir ve en son sözü söyleyen makam olarak kabul edilirler; her Veda kabaca ikiye ayrılabilir: mantralar (ilahiler) ve brahmanalar (ilkeler); brahmanalar aranyakaları (ayinsel uygulamalar) ve upanişadları (felsefe) kapsar.

Vibhişana Ravana'nın en küçük kardeşi; bu kardeş ona Rama'nın karısı Sita'yı kaçırmasının haksızlık olduğunu ve kadını kocasına iade etmesi gerektiğini söyler.

Vibhuti Kudret, güç, büyüklük, kazanım.

Vibhuti Pada Patanjali'nin Yoga Sutralar'ının üçüncü bölümü, manevî çalışmalarının sonucu olarak yogilerin elde ettikleri güçleri işler.

Vid Bilmek; anlamak.

Vijnana Bilgi, bilgelik, akıl, anlayış, ayrımsama; Brahman bilgisinden ayrı olarak, deneyimle elde edilen dünya bilgisi.

Vijnanamaya-koşa Öznel deneyimlere dayalı akıl yürütme ve muhakeme etme sürecini kapsayan aklî zarf ruhu saran beş zarftan biri.

Ayrıca bakınız koşa, şarira

Viparita Ters, tersyüz, karşıt, aykırı, aksi, zıt.

Viparita-karani Kasığa kadar gövdenin setu bandha sarvangasana, bacaklarınsa sarvangasana konumu aldığı duruş tam bir asana değil de bir tür uygulama (karani) olarak kabul edilir.

Vişnu Hindu teslisinin ikinci tanrısı; Koruyucu.

Vrkşa Ağaç.

Vrtti Kip (tarz, şekil), değişiklik, dalgalanma.

Yajur Veda Dört Vedalardan biri; kurbanlarla ilgilidir.

Yama İnançları, ülkeleri, çağları ve zamanı aşan evrensel ahlâk ilkeleri veya disiplinleri (Patanjali'nin belirttikleri şiddetsizlik, hakikat, çalmama, ölçülülük ve açgözlü olmamadır) yoganın ilk aşaması.

Yoga Birlik, paylaşım; irademizin Tanrı'nın iradesiyle birleşmesi ki, yaşamın tüm yönlerine aynı gözle bakmamızı sağlar; bunu başarmanın yolu yoga sözcüğü katılmak, boyunduruk geçirmek anlamındaki "yuj" kökünden türer; yoganın ana amacı insan ruhunun tüm evreni kaplayan Evrensel Ruhla tamamen birleşmesini, dolayısıyla da özgürleşmesini sağlayacak araçları öğretmektir.

Yoga-bhraşta Yoganın lütfundan yoksun kalan.

Yoga-kala En yüksek biçimiyle sanat.

Yoga Sutralar Patanjali'nin yoga üstüne olan klasik eseri; iki bin beş yüz yıl önce yazılmış olup sırayla samadhi, yogayı elde etme araçları, arayış sahibine kazandırdığı güçleri ve mutlak özgürleşme halini ele alan dört bölüm ve 196 aforizmadan oluşur.

Yogi Yoga yolunu izleyen kimse.

Yogini Yoga yolunu izleyen kadın.

Bedeni Eğitmek, Zihni Eğitmek, Ruhu Eğitmek.
Yoga öğretisinin üç temel sacayağıdır bunlar.

İçimizdeki ruhumuzla dışımızdaki varlığı aynı anda duyumsadığımızın farkındalığıdır.

Manevi dünyamızı yetkinleştirmek, ruhun sonsuz makamına erişebilmek için bıkmadan usanmadan bedeni eğitmek, zihni eğitmek, ruhu eğitmektir Yoga'nın yolu...

Ta ki tüm evren tek bir ruh olana kadar.

Yaşayan en büyük yoga ustalarından B.K.S. Iyengar'ın yoga derslerinden derlenmiş bu kitapta tenimizin yüzeyinden ruhumuzun enginliğine götüren bilgiler keşfedeceksiniz.

Bu kitapta Iyengar usta eski metinlerden yola çıkarak
Yoga'nın ne amaca hizmet ettiğinden, Yoga'nın sağlık yönünden, Yoga ile Ayurveda ilişkisinden, Yoga'nın şifa sanatından söz ediyor.

Yoga öğretisi açısından sevgi ve evliliğin ne anlama geldiğinden, aile yaşamından, çocuklardan, yaşlılıktan söz ediyor.

Ruhsallığın merkezine erişebilmek için neden bedenimizi eğitmemiz, zihnimizi temizlememiz gerektiğinden...

Ve daha da ötesi Yoga'nın gündelik yaşamla bütünleştirilmesinden söz ediyor.

Yeni başlayanlar için olduğu kadar, deneyimli uygulayıcılar için de yol gösterici bir kılavuz.



21 TL