Patanjali

Yoga Sutra

İçsel Özgürlüğün Yolu



Aritan Yayınevi

Yoga Sutra

İçsel Özgürlüğün Yolu

Patanjali

Çeviren:
M. Ali Işım

ARITAN YAYINEVİ

Yoga Sutra
İçsel Özgürlüğün Yolu
Patanjali

Orijinal Adı:
Yoga Sutra

Türkçe Hakları © Arıtan Yayınevi 2011

Yayın Koordinatörü
Aydın Arıtan

Teknik Editör
Fatma Özdemir

Ofset Hazırlık
Aydın Ata

Düzelti
Özer Canarslan

Baskı: Ekosan Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti. Litros Yolu 2.
Matbaacılar Sitesi No: 2NF8 Topkapı-İstanbul
Sertifika No: 19039 Tel: (0212) 612 36 58

1. Baskı: Aralık 2011 İstanbul

ISBN: 975-7582-12-8

Sertifika No: 11271

ARITAN YAYINEVİ

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi
A Blok Kat: 6 No: 4NA6 Topkapı-İstanbul
Tel: (0212) 576 87 41 Fax: (0212) 576 87 06
www.aritanyayinevi.com - aritan@aritanyayinevi.com

İÇİNDEKİLER

Yayımcının Sunuşu 5

1. BÖLÜM

Aydınlanma 13

2. BÖLÜM

Yoga ve Uygulamaları 87

3. BÖLÜM

Kudretler 161

4. BÖLÜM

Kurtuluş 189

Yayımcının Sunuşu



Patanjali'nin Yoga Sutra (İçsel Özgürlüğün Yolu) adlı bu eserinin M.Ö. 4. ilâ M.S. 4. Yüzyıllar arasında yazılmış olduğu sanılmaktadır. Elimizde tuttuğumuz bu kitaba temel olan hâli, 1969 yılında basılmıştır ve bu konu üzerinde bir otorite sayılan Swami Prabhavananda ve Christopher Ishwerwood'un, özdeyişleri yorumlamalarını kapsar.

Bu iki yazar, tarih öncesi bir dönemden kalan bu bilgileri; Vivekananda, Bhoja ve Vyasa adlı düşünürlerin eserlerinden yararlanarak İngilizce'ye kazandırmışlardır. Onların söylediklerine göre, bu kitap ve yorumlar bütün dinlere uygundur ve metafizik ya da okültizm yerine, dinsel yoruma ağırlık verilmiştir.

Bu nedenle, kitabı iki ayrı biçimde okumak mümkündür. Ya yalnızca özdeyişleri (ki bunlar koyu olarak dizilmiştir) ele alabilir ve sırayla onları okuyup, kendimizce sonuçlara varabilir ya da kitabı baştan sona, özdeyişler ve yorumlarıyla birlikte değerlendirebiliriz. Böyle bir ayrıma gitmemizin nedeni, yo-

rum bölümlerinde dinsel ve Hristiyan kültürünün etkilerini taşıyan bakış açısının ağırlığını biraz sıkça hissettirmesidir. Ama biz, orjinal yapıyı bozmamak için, sizlere kitabı bir bütün olarak sunuyoruz.

Kitaba alt başlık olarak, "Bir Bilgelik Kitabı" adını verdik. Çünkü burada önce, insanın kendisini kontrol edip, bedenine hakim olmasının gerekliliği, Bölüm I: Aydınlanma'da anlatılıyor. Sonra bunun pratikte nasıl gerçekleştirilebileceğinin yolları ve yöntemleri, Bölüm II: Yoga ve Uygulamaları'nda açıklanıyor. Bölüm III: Kudretler'de ise işin boyutu, kişinin bazı "insanüstü" güçleri kazanmasına ve kimi "marifetleri" elde etmesine dek uzanıyor. Artık bu duruma gelmiş olan kişi, başka bir bedene geçebiliyor, kalbinin atışlarını durdurabiliyor, çiviler üzerinde yatıp, ıslanmadan denizin içinden yürüyebiliyor ya da bedenini görünmez kılabiliyor.

Bunlar belki ilk anda bize tuhaf ve saçma gibi görünse bile, maddenin özelliklerini bilip, onları etkileyecek "zihin" gücüne varan kişiler için, gerçekleştirilmeleri pek de zor olmayan becerilerdir. Ancak işin özü, bundan sonra ortaya çıkıyor. Tek amaç ve hedef, bu "marifetleri" elde etmek ya da bu "güçlere" sahip olmak değildir. İnsanın ve yaşam denilen olgunun var olmasının tek bir amacı bulunur: Bireylerin, Tanrısal olanla, ilk başlangıçtaki "bozulmamış" ve "farklılaştırılmamış" biçimdeki "süreklilik" ve "bütünsellik" durumlarına, "yeniden" ve "kendi istekleriyle" yönelmeleri ve ulaşmaları.

Başlangıçta herşey, tek şeydi. Yaratıcı irade, herşeyi kendi bütünselliği içerisinde barındırıyordu. Sonra (kendi güzelliğini görmek istemesi ya da başka bir nedenden dolayı), varoluş serüvenini başlattı. Artık zorlu bir süreç, işlemeye koyulmuştu. Tüm evren, kendini geliştirmek, evrimleştirmek ve tekâmül ettirmek yoluyla, "yeniden" o ilk baştaki birliğe, beraberliğe ve tekliğe doğru yönelmek, buna ulaşmaya çalışmak zorundaydı. Artık zaman vardı, mekân vardı, geçmiş, şimdi ve gelecek vardı. Bütün evren, bir tek bu hedef için var ve bir tek buraya koşuyor. Ancak işin daha zor ve daha renkli olması için, sonuca gidecek sayısız yol ve sayısız yöntem var olundu. Yani hedef tek ve aynı, ama ona ulaştıran yollar (kısa, uzun, rahat ya da engebeli olarak) çok farklı ve çok çeşitliydi.

Gerçek olan şu ki, insanların (ve tüm evrenin) yapacağı en önemli şey, önce içlerinde bu hedefi hissetmeleri, holografik evrenin (yani, bütünselliğin) farkına varmalarıdır. Çünkü, üç boyutlu maddesel bir beden ve algılar dünyası ile kısıtlı bulunuyoruz. Bu, bir gerçeklik biçimidir, vardır ve reeldir. Ancak tıpkı büyük bir renk spektrumunda, yalnızca çok kısıtlı bir renk çeşidini algılamamız gibi, bu dünyasal (3 boyutlu) gerçeklik biçimi de, tek ve değişmez bir yapıda değil, ancak belirli bir yer ve yoğunlukta ortaya çıkan, kısıtlı ve dar bir bölümdür.

Gerçeklik, aynı anda, çok değişik yerlerde ve biçimlerde, farklı yoğunluklarda mevcuttur. Varlık nasıl organize olmuşsa, gerçeği öyle ve o biçimiyle (yani, kendi gelişmişliği oranında)

görür ve algılar. Nitekim Kuantum Fiziği, atom altı araştırmalarda ortaya çok çarpıcı sonuçlar koymuştur.

Bizim sert ve kaba madde olarak algıladığımız şeyler, aslında hiçbir temel yapı taşı olmayan, sürekli olarak biçim değiştiren ve farklılaşan, bulutumsu ve belirsiz özelliklerden oluşmaktadırlar. Ama bizim algılama organlarımız yetersiz oldukları için, habire salınıp, titreşip duran madde, bize sert ve durağanmış gibi gelmektedir. Tıpkı tek tek, durağan resimlerden oluşan film karelerinin hızla çevrilince, gözümüzün onu canlı ve hareket halinde olan bir film sanması gibi.

Aslında dünya ve şu anda algıladığımız herşey, bizim eksik ve yetersiz algılama yeteneklerimiz nedeniyle bize bu biçimde görünmektedir. Çünkü tüm var oluş ve tüm gerçek aynı anda, her yerde ve buradadır. Biz onun hangi biçimini görebilirsek, bizim gerçeğimiz odur. Sanki bir soğan gibi, kimisi üst kabuğunu görüyor, kimisi onun altını, diğeri daha farklı bir bölümünü, birileri de onun zarlarından arınmış cücüğünü (yani, özünü). Soğan tektir, oradadır ve aynıdır. Ama bakanın gözü; frekansları, organize olduğu ya da o yoğunlukta bulunduğu ortamı ve algı özellikleri nedeniyle, onun farklı yönlerini görürerek onu değişik olarak tanımlar ve öyle inanır.

Bu nedenle dünya, hep bir aldanma, bir yanılgı ve hayal (suret) âlemidir. Çünkü eğer gözümüz, kulağımız, burnumuz, elimiz ve dilimiz daha farklı olabilselerdi; algıladığımız gerçeklik de bambaşka bir biçim alırdı. Nitekim elektron mikroskop-

ları, atomun altına indikçe, çok farklı bir âlemle karşılaşıyorlar. Orada temel bir yapı taşı yok. Sürekli olarak bir değişim ve bir hareket var. Hatta kesinlik öylesine değişken ki, bir atomaltı parçacığın yerini belirleyebilmek için, onu geniş bulutumsu bir alan içinde tanımlamak gerekiyor. Daha da önemlisi, atomaltı âlemde, tüm parçacıklar (yani, bütün evren) birbirleriyle bir iletişim ve haberleşme içindeler ve adeta gizli bağlarla tüm evren birbirine bağlanmış gibi. Düşünün bir kez, herşeyi görüp, algılayabilen gözlere sahip olsaydık ve çevremize baksaydık, acaba neler görürdük? Kendimize bakınca; el, yüz, göz, elbise, renk değil, salınıp-titreşen bir yoğunluk çarpardı gözümüze. Başımızı kaldırıp bir diğer insana baktığımızda ya da bir masaya ve taşa; artık onları da suretler ve maddî şekiller olarak değil, bir frekanslar paketi olarak algılardık. İşin ilginci, tüm herşeyin, aynı yapının, değişik yoğunluklardaki biçimlenmeleri olduğunu da farkederdik. Yani; sen, ben, o; önde, arkada, yanda ya da geçmiş, şimdi ve gelecek gibi bütün ayrımlar yok olurdu. Çünkü frekanslar alanında, zaman ve mekân bulunmaz.

Evrende herşey birbiriyle bağlı ve iletişim halindeyse ve eğer "bir kelebeğin kanadını çarpmasından, bütün evren anında haberdar oluyorsa", hepimiz sanki tek bir beden gibiyiz demektir. O halde; tıpkı bir bedenin hücreleri gibi davranmamız, yani sürekli olarak birbirimizle bir dayanışma ve işbirliği içinde olmamız gerekir. Çünkü bizler tek tek bir öneme ve katkıya sahibiz, ama sonuç ve hedef; "ortak ürün", yani bedendir.

Eğer bir hücre kendi başına hareket ederse, bedenin dengesi bozulur. Eğer bu hücre, diğer hücrelere saldırır, onların gıdalarına el koyar ve herşeyi kendinde toplarsa, orada bir ur çıkmış olur ya da tıpkı bir kanserli hücre gibi, beden bu yanlış davranıştan zarar görür. Böyle davranan bir hücre, bütünü görme ve algılama gücünde olmadığı için de, herşeyi iyi ve kendini de gelişiyor zanneder. Ama bütün açısından bakıldığında, zarar büyüktür ve o hücre de aslında, bindiği dalı kesmektedir. Çünkü beden yok olursa, kendisi de onunla beraber yok olacaktır.

O halde, her hücreye büyük bir sorumluluk düşmektedir. Diğerlerinin haklarına tecavüz etmemek, onları sakınmak, kollamak ve desteklemek zorundadır. Çünkü hepsinin birbirine ihtiyacı vardır ve ancak hep birlikte "doğru" davranabilirlerse, içinde yaşadıkları bedeni (yani, ortak ürünlerini) sağlam ve ayakta tutabileceklerdir. Bütünsellik kavrayışı, insanı görünen ve algılanan ve bu biçimiyle de birbirinden ayrı parçaları, mekanik bir saat gibi düzenli olarak işleyen bir makina-evren anlayışından ayırır. Görünenin ardında yer alan, daha başka bir gerçeklik tasarımına doğru götürür. İnsanlık, evrenin sıçrayacağı yeni enerji düzeyine hazırlanırken artık bir değişime doğru gitmek zorundadır. Ayrıştırmacı ve mekanik anlayışın bir sonucu olarak (tıpkı kanserli hücre gibi davrandığı için) bugün ya doğruyu seçmek ya da yok olmak tercihini yapmak durumundadır. Doğruyu seçmek; insanı, yaşamı, canlılığı ve var olmayı seçmek demektir. Ama acaba bu, nasıl gerçekleştirilebilir dersiniz?

İnsanlık bu güne dek çeşitli dinlerin, düşüncelerin ve felsefe akımlarının etkisinde kalmış, doğru yolu, çeşitli biçimlerde bulmaya çalışmıştır. Ancak bu akımların çoğu (zorunlu olarak) 3 boyutlu ve ayrıştırmacı bir anlayışa göre düzenlenmiş oldukları için, insanların özlemlerine ve arayışlarına bir cevap olamamışlardır. Nitekim aynı anlayışın bir ürünü olan ve rekabete, sahip olmaya ve sömürmeye dayanan kapitalizm, insanları tatmin edemediği için, alternatifler aranmış, ama aynı yanlış anlayışa sahip olan bütün sistem arayışları (özellikle sosyalizm) da, çözümü getirememiştir. Çünkü çözümü bulabilmek için, önce, bilinen ve algılanan gerçeklik biçiminin, tek gerçek olmadığının ve daha farklı biçimlerde organize olan daha başka gerçeklik biçimlerinin var olduğunun da iyice bilmek ve anlamak gerekiyor. İkinci adım ise, bu yeni gerçeklik biçiminin bize işaret ettiği en önemli noktayı, yani bütünselliği kavramaktan geçiyor.

Bu anlattıklarımız, yeni söylenen şeyler değil. Nitekim çeşitli felsefeler ve dinler, değişik biçimlerde birçok kez bu gerçekleri dile getirmişler. Patanjali'nin eseri de, aynı gerçeklerin, daha farklı bir bakış açısı ve değişik bir dille anlatılmasından başka birşey değil. Ancak bütün bu yöntemler, genelde kişinin kendisine ve içsel çabalarına bağlı kalmakta, dinî, ahlâki ve eğitici kurallar ile düzenlenmekteydi. Böylece kendisini bunların dışında tutan birisi için de, "ben bunlara inanmıyorum" ya da "uyguladım, ama sonuca varamadım" gibi sözlerin

arkasına sığınma şansı doğmaktaydı. Ama günümüzde "bütünsellik" gerçeğine, daha farklı bir yoldan, bilimsel yoldan ulaşmaktayız. Böylelikle, her yerde herkes için geçerli ve objektif bir biçimde ortaya konan bu "gerçek"ten, kimsenin çeşitli bahanelerle kaçma şansı yoktur. Dünyamız belki de hızla bir "kıyamet" dönemine yaklaşıyor. Bu nedenle herkese "kurtulabilmek" için eşit ve son bir imkân daha verilmekte. Bütünsellik olgusunu kavramak ve davranışlarımızı ona göre ayarlamak için zaman dar, ama elimizde de çok geçerli bir araç var: Yeni çağın dili olan bilim. Açıklamalarımızı bunca uzattıktan sonra, sıra kitabın son bölümüne Bölüm IV: Kurtuluş'a geldi. Gördük ki, amaç ve hedef, kişisel bazı güçler kazanmak ve bir aldanma olan hayal âleminde gösteriler yapmak değil. Çünkü sahip olmak, kendinde tutmak, başkalarını ezmek ya da kullanmak, sistemin özüne aykırı. Biz, ortak bir ürün için çalışıyoruz.

Patanjali'de anlatılanlar, zamanı aşan ve öze inen bilgilerdir. Bir yandan bilimi ve çağdaş gelişmeleri izlerken, öte yandan da geçmişte ve çok farklı bir bölgede, bu konuda nelerin söylenmiş olduğunu izlemek, sanırız ilginç olacak. Yer yer ağır ve temposu düşen, ama çoğu kez de çok ilgi çekici ve heyecan verici bölümler taşıyan Patanjali, bize farklı bir bakış açısı kazandırıyor. Görüşlerimizi genişletip, zenginleştiriyor ve düşüncemizin renk paletine, yeni boyutlar ekliyor. Haydi gelin, şimdi kitabı okumaya ve bu büyülü dünyaya adım adım girmeye başlayalım.

Aydın Arıtan

1. BÖLÜM



Aydınlanma

1. Bu özdeyişler, Yoga bilimini tanımlayan, amacını ve aşamalarını belirleyen temel bilgilerdir.

Yoga kelimesi, *"Ruhsal Birleşme"* veya *"Ulaşma"* anlamına gelir ve Sanskrit dilinden alınma bir sözcüktür. Bu yöntemin amacı, kişinin görüntü evreninin ardında yatan gerçeğe, yani Tanrı'ya ulaşmasını sağlamaktır.

İslâmiyet ve Hristiyanlık'ta *"Vahdet-i Vücut"* adı verilen bu duruma ulaşmak için, yöntemi uygulayan kişinin birçok aşamalardan geçerek, en yüksek düzeydeki deneyim alanına girmesi gerekir. Yoga yöntemini uygulayan kişiye de, Yogi adı verilir.

Bu eserin büyük yorumcularından birisi olan Bhoja, Patanjali'nin yoga sözcüğünü kullanmasındaki amacını, *Atman'ı* (gerçeği) *Atman Olmayan'dan* (görüntüden) ayırma çabası olarak açıklamaktadır.

2. Yoga, zihnin faaliyetlerini kontrol altına alarak, kişisel benliği evrensel benlikle birleştirme yöntemidir.

Patanjali'ye göre, zihin (Chitta) üç ayrı unsurdan oluşur: Bellek (Manas), akıl (Buddhi) ve benlik duygusu (Ahamkar).

Bellek, duyularımız vasıtasıyla dış dünyadan algıladığımız izlenimleri belirler. Akıl, bu izlenimleri sınıflandırır ve gösterilecek tepkiyi saptar. Benlik ise, bu izlenimleri benimseyen ve kişisel bir bilgi olarak değerlendiren ego duygusudur. Örneğin insan, kızgın bir boğanın saldırısına hedef olduğunda; bellek, büyük bir canlının süratle yaklaşmakta olduğunu kaydeder. Akıl, "bu canlının kızgın bir boğa olduğuna ve bir şeye saldırmak istediğine" karar verir. Benlik duygusu da, "bu boğa bana saldırmak istiyor, korkuyorum, kaçmam gerek" yargısına varır. Ve saldırıya uğrayan o kişi, kendini güvenceye aldığı zaman, benlik duygusu "bu deneyimden edindiğim bilgi, daha ileride karşılaşacağım tehlikeli boğalardan sakınmama ve kurtulmama yarayacaktır" sonucunu, belleğine kaydeder.

Herşeyin ardında yatan bir gerçek varsa ve bu gerçek herşeyde mevcut ise, onun hem canlı ve cansız her varlığın içinde, hem de evrendeki her yerde mevcut olması gerekir. Varlığın içindeki gerçek, Sanskrit dilinde *Atman* veya *Purusha* (Gerçek Benlik) olarak adlandırılır. Patanjali kendi özdeyişlerinde bu kavram için, *Purusha* sözcüğünü kullanmışsa da, biz çevirimizde Upanişadlar ve Bhagavad-Gita'da geçen *Atman* sözcüğünü kullanacağız. Upanişadlar ve Bhagavad-Gita'ya göre, her yara-

tığın içinde bir *Atman* vardır. Sankya felsefesini izleyen Patanjali ise, bireysel her yaratığın ve nesnenin içinde yer alan bu *Atman*'ın, ayrı ve birbirinden farklı gibi gözükse de, aslında tek ve aynı *Atman* olduğunu ileri sürer. Ancak bu görüşün, ilk anda yoga'ya yeni başlayanlar için pratik bir değeri yoktur. Çünkü bu gerçeğe, ancak uzun deneyimler sonucu ulaşılabilir.

Atman'ın genellikle zihnin, akıl ve bilinçten oluştuğu kabul edilir. Ancak yoga bilimi, bunun böyle olmadığını savunur. Çünkü zihin, sadece geçici olarak edindiği bir akıla sahiptir. Asıl akıl ise *Atman*'ın ta kendisidir ve saf bilinçtir. Zihin ancak bu bilinci yansıtma özelliğindedir ve bu yüzden de kendine özgü bir bilincin sahibiymiş gibi görünür.

Her yeni algılama, "ben bunu biliyorum" diyen benlik duygusunu uyandırır. Fakat bu, *Atman* (Gerçek Benlik) değil, konuşan benliktir. Benlik duygusunun nedeni, *Atman*'ın kendisini zihin, duyular ve algılar aracılığı belirtmesi, yani kendisini onlarla özdeşleştirmesi ve aynı olarak göstermesinden kaynaklanır.

Bu olay, küçük bir ampulün "ben elektrik akımıyım" demesine ve sonra da elektriği, içinde teller bulunan armut biçimindeki bir cam küre olarak açıklamasına benzer. Böyle bir açıklama ne kadar anlamsız olursa, benlik duygusunun da kendisini Gerçek Benlik olarak değerlendirmesi, o derece anlamsızdır. Elektrik akımı nasıl ki bir ampulün içindeyse, *Atman* da herşeyin içinde ve her yerdedir.

Dış dünyadaki bir olay veya bir nesne, duyular vasıtasıyla algılandığı zaman, zihinde bir düşünce akımı doğar. Benlik duygusu kendisini bu akımla özdeşleştirir ve akımın türüne göre bir değerlendirme yaparak, "mutluyum" veya "mutsuzum" yargılarına varır. Gerçekte tüm sorunlarımızın nedeni, bu yanlış özdeşleştirme yani, aynı kılmadır. Benlik geçici bir mutluluk durumunda olsa bile, bunu yitirmekten korkarak, endişe duyar ve bu nedenle de kişinin yeni bir zevk unsuru aramasına, böylece gelecekteki mutsuz olayların hazırlanmasına yol açar. *Atman* (Gerçek Benlik) ise, sonsuza dek bu geçici düşünce akımlarının dışındadır, saftır, aydınlanmıştır, özgürdür, hiçbir zaman değişmeyendir ve gerçek mutluluktur. Bu nedenle, kişi kendisini geçici düşünce akımları ve benlik duygusuyla özdeşleştirdiği sürece, Gerçek Benliğini, bulamaz. Aydınlanmak için, düşünce akımlarının kontrol altına alınması ve bu yanıltıcı özdeşleştirmenin ortadan kaldırılması gerekir. Bhagavad-Gita bize, "yoga yönteminin, acılarla (yani, yanlışlıklarla) ilişkiyi kesmek olduğunu" öğretir.

Yorumcular, düşünce akımlarının etkisini açıklamak için, küçük bir göl tasviri çizerler. Küçük bir göle taş atıldığında, su dalgalanır, bulanır ve dibi gözükmez. Bu benzetmede, göl insan zihnini, suyun dibi de *Atman*'ı simgeler.

Patanjali "düşünce akımlarının kontrol altına alınmasından" söz ettiği zaman, geçici ve yapay bir kontrolü kastetmez. Çoğu kişiler, yoga yönteminde amacın, zihni bomboş bir hale getir-

mek olduğuna inanırlar. Gerçekte istenen böyle bir şey olsaydı, kafanıza birşey vurarak, derhal bu duruma ulaşırdınız. Oysa ruhsal gelişme hiçbir zaman, kendi kendine işkence etmek yoluyla kazanılamaz. Düşünce akımlarını kontrol altına alabilmek için, kayıt sistemlerini işe yaramaz hale getirmek gerekmez. Yapmamız gereken tek şey, düşünce akımlarının benlik duygusuyla sahte bir birleşmeye girmelerini önlemektir ve bu çalışma, kişiliğin tamamıyla değişmesi anlamına gelir.

"Yoga felsefesine göre, kişilik nedir?" Bu soruyu cevaplamak için, göl tasvirini geliştirebiliriz. Dalgalar sadece suyun yüzeyini bulandırmakla kalmaz, aynı zamanda gölün dibinde kum ve çakıl yığınları oluşmasına da yol açarlar. Dalgalardan çok daha kalıcı ve sağlam olan bu kum yığınları, zihnin bilinçaltı ve bilinçdışında bulunan eğilimlere, kuvvetlere ve gizli durumlara benzetilir. Sanskrit dilinde, *Samskaralar* adı verilen bu birikimler, düşünce akımlarının sürekli olarak yaptıkları hareketlerden oluşurlar ve bu akımlara tepki olarak da, yeni düşünce akımları yaratırlar. Bu karşılıklı etkileşme olayı, sürer gider. Zihninizi sürekli olarak nefret ve düşmanlık düşüncelerinin etkisi altında bırakırsanız, bir süre sonra bu nefret *samskaraları* iyice kökleşir ve böylesi kişilerden: "Kötü huylu insanlar" olarak söz edilir. Sonuç olarak, sahip olduğumuz samskaralar, bizim kişiliğimizi meydana getirirler. Bunun yanısıra, hiçbir zaman unutulmaması gereken bir nokta daha vardır: Nasıl ki göldeki dalgaların ve akıntıların değişmesiyle, dipteki kum

yığınlarının yerleri ve şekilleri değişirse, zihine giren değişik düşünce akımları da, samskaraların biçim değiştirmesine neden olurlar.

Burada, yoga bilimi ile Batı bilimleri arasında, bu konu üzerinde tartışmalara yol açan anlam ayrıcalığına değinmek yerinde olacaktır. *Samskaraların* hepsi, bir insanın tek bir yaşam sürecinde oluşmaz. Yeni doğan bir çocuk, zaten genlerinde olan bazı eğilimlerle birlikte doğar. Batı bilimleri, bu türlü eğilim ve yatkınlıkların çocuğa kalıtım yoluyla geçtiğini savunurlar. Yoga psikolojisi ise, bu eğilimlerin kişinin daha önceki bedenlenmelerinde (incarnation) yer alan düşünce ve hareketlerinden oluştuğunu kabul eder. Bu iki tezden hangisi kabul edilirse edilsin, bunun pratik amaçlar açısından hiçbir önemi yoktur. Yoga görüşüne göre, "kalıtım yolu" anlayışı, kişisel ruhun aynı samskaralara sahip bir anne ve babadan bedenlenerek dünyaya gelmesi demektir ve enkarne olmaktan bir farkı yoktur. Bir yoga talebesi, *samskaraların* nereden oluştuğunu veya onlara ne kadar zamandan beri sahip olduğunu arayarak zamanını boşa harcamaz; onların varlığını kabul eder ve onları değiştirmeye başlar.

Mutlaka, yoga yönteminin ileri aşamalarına hazır olmayan birçok zihinler vardır. Zayıf ve kusurlu bir bedene sahip olup da, bale kursuna yazılan bir insan, kendisine büyük zararlar verebilir. Dağınık, heyecanlı, huzursuz, konsantre olmayı beceremeyen, tembel, durgun ve yapıcı düşüncelerden uzak zi-

hinler vardır. Ayrıca kuvvetli bir enerjiye sahip olduğu halde, sadece hoşlandığı şeylerin peşinden koşan ve yaşamın olumsuz taraflarından korkan zihinler de bulunur. Ancak, durumu ne olursa olsun, her zihin, disipline sokulabilir ve değiştirilebilir. Patanjali'nin deyimiyle, "her türlü zihni tek bir noktaya yöneltmek" ve yoga yönteminin en üst aşamasına kadar ulaştırmak mümkündür.

3. Zihin kontrol altına alındığı zaman, benlik, temel (asıl) durumunu bulur ve insanın gerçek özyapısı ortaya çıkar.

Zihin, hiçbir şeyden etkilenmeyen bir duruma ulaştığı zaman, bulutlar dağıldığında güneşin ortaya çıkması veya dalgaları durulduğunda bir gölün dibinin gözükmesi gibi, Gerçek Benlik kendini gösterir. İnsan kendisini "gerçekten olduğu gibi" görür ve tanır.

Böylece herkesten ve herşeyden apayrı ve tek bir birey (izole edilmiş bir varlık) olduğu konusundaki yanlış inancı da kaybolur. İsmini taşıyan kişiliğinin (seçimine göre) kabullenebileceği veya bırakabileceği bir elbise ya da bir maske gibi, sadece bir dış örtü olduğunu anlar. Kendisini gerçekten olduğu gibi gören ve bilen böyle bir insana "özgür ve aydınlanmış kişi" denir.

4. Zihin kontrol altına alınamazsa, benlik, düşünce akımlarıyla özdeşleşir ve onların yapısına uyar.

5. Zihinde bazısı acı verici, bazısı da zevk verici olmak üzere, beş çeşit düşünce akımı vardır.

Patanjali'nin anlatımına göre, zihinde uyanan "acı verici" bir düşünce akımı, bize olduğu gibi görünmeyebilir. Belki de bu akım, cehalet, alışkanlık ve tutku gibi unsurları da beraberinde getirecektir. Yine aynı şekilde, bir akım, başlangıçta acı verici gibi gözükse de, daha sonra gerçekte acı olmayan düşünce akımları sınıfına girerek, zihinde bilgi ve özgürlük yaratabilir. Örneğin, cinsel ilişkiyi içeren bir düşünce akımı, Patanjali'ye göre acı verici bir akımdır. Çünkü, zihin en iyi şekilde doyuma ulaşsa bile, bu akım, alışkanlığa, kıskançlığa ve arzulanan İçsel Özgürlüğün Yolu kişiye karşı bir tutsaklığa neden olacaktır. Diğer taraftan, acıma duygusunu yaratan düşünce akımları, "acı verici" akımlar değildir. Çünkü acıma duygusu, kişinin sadece kendisini düşünmesini önleyen ve bencillik bağlarını kopartan bir duygudur. Başkalarının acı çektiğini gördüğümüz zaman, biz de derin bir acı duyabiliyorsak, bu duygu bizi anlayışlı kılar ve özgürlüğe yöneltir.

Gerçek bir yoga disiplinine girdiğimiz zaman, bu iki çeşit düşünce akımını ayırdedebilmek çok önemlidir. Çünkü, düşünce akımları sanıldığı kadar kolaylıkla kontrol altına alınamazlar. Öncelikle zihinde acı verici akımları uyandırarak, onları yenmemiz gerekir. Bilerek uyandırdığınız bu nefret, arzu ve endişe gibi akımların hemen arkasından, cömertlik, dürüstlük ve gerçek ile ilgili akımlar yaratarak, acı verici düşünce akımlarını nötralize etmeyi, yani onları kontrol altına almayı öğrenmeliyiz. Ancak bu çalışmada iyice ustalaştıktan ve "acı verici"

düşünce akımlarını tamamıyla durdurduktan sonra,disiplinin ikinci devresine; bu kez de acı vermeyen düşünce akımlarını durdurma çalışmasına geçebiliriz.

Batı eğitimi görmüş olan bir kimse için, "iyi", "saf" ve "gerçekçi" düşünce akımlarından dahi vazgeçmek zorunluluğu, başlangıçta bir şok etkisi yapabilir. Ancak, biraz derin düşünülecek olursa, bunun böyle olması gerektiği görülecektir. En güzel görüntüleri veren kutsal olgular için bile, bu dış dünya, yüzeysel ve geçicidir. *Atman*'ı görmek için, dünyanın yüzeyine değil, iç derinliklerine bakmalıyız.

Kesinlikle, sevmek nefret etmekten, paylaşmak sadece kendi çıkarlarını korumaktan ve daima gerçeği söylemek, yalan söylemekten çok daha yüce duygulardır. Ancak bu duyguları harekete geçiren düşünce akımları bile, zihinde sürekli olarak bulanıklık ve karışıklık yaratırlar. Bunun örnekleriyle her gün karşı karşıya geliriz; büyük bir reform hareketinin veya sosyal bir güvence kazanma çabasının endişelerine gömülmüş ciddi insanlar, güncel işlerinin pratik sorunları ötesinde hiçbir şey düşünemezler. Zihinleri rahat değildir, sürekli olarak huzursuz ve endişe doludurlar. Oysa, gerçekten aydınlanmış bir insanın zihni rahattır, sakindir ve huzur doludur. Onun bu hali, başkalarının ihtiyaçlarına karşı bencil bir şekilde duygusuz kalmasından değil; herşeyin içinde, hatta yoksulluk, hastalık, çatışma gibi görüntülerin arkasında bile hiçbir zaman değişmeyen ve etkilenmeyen *Atman*'ı görebilmesinin yarattığı bir sonuçtur.

6. Bu beş çeşit düşünce akımı: Doğru bilgi, yanlış bilgi (ters anlam verme), asılsız sözler (kuruntular), uyku ve hatırlamadır.

a. Doğru bilgi (deneyim): Doğrudan doğruya algılamayı, bu algılardan doğru anlamlar ve doğru sonuçlar çıkarmayı içerir.

Algılama; koklama, dokunma, tat alma, görme ve işitme duyularının zihinde yarattığı izlenimlerdir. Ancak bu izlenimler bir deneyim veya bilgiye dönüşmeden önce, zihin tarafından işlemlere tabi tutularak, ya bir takım katkılara ya da bir takım eksiltmelere hedef olurlar. Aldatıcı bir unsur olmadığı sürece, duyularımızın algıladığı herşey doğru bilgidir. Ve sonuç çıkarma merkezi olan mantığın doğru çalışması koşuluyla, algılanan şeylerden çıkardığımız sonuçlar da, doğru bilgilerdir. Bütün büyük öğreticilerin, yoganın en son aşamasında iken insanlığa ilettikleri sözlerini kapsayan kutsal özdeyişler de, doğru bilgi sınıfına girerler. Bu özdeyişler, gerçeğe nesnel duyu algılarından çok daha yakınlaşmışlardır. Çünkü üstün bir görüşe ulaşmış olan bilge kişilerin deneyimlerini içermektedirler.

b. Yanlış bilgi (ters anlam verme): Söz konusu olan şeyin gerçek özyapısıma uymayan, sahte bilgidir.

Böyle bir bilgi, bir karara varmak için zihnin gösterdiği aceleciliğin sonucunda oluşur. Onun bu telaşı, hatalara düşmesine

neden olur. Yoga edebiyatında bu konuyla ilgili olarak verilen örnek; kıvrılmış bir ipin, canlı bir yılana benzetilmesidir. Bu, yanlış bir bilgidir. Buna benzer pekçok olay, sanırız hemen herbirimizin başından geçmiştir. Loş bir köşede gördüğümüz kıvrılmış bir ip parçasını canlı bir yılana benzettiğimiz, ürkerek kaçtığımız ve hatta onu öldürmeye kalktığımız olmuştur.

c. Uyku: Dış dünyayı algılamanın kesildiği, yoklukla ilgili olan bir düşünce akımıdır.

Düş görülmeyen uyku durumunda, zihinde düşünce akımları yoktur ama, olumlu bir yokluk deneyimi vardır. Ancak bu deneyim, düşünce akımlarının olmadığı yoga durumu ile karıştırılmamalıdır. Çünkü şayet uyku sürecinde, zihinde gerçekten herhangi bir düşünce akımı yoksa, uyandığımız zaman yokluğu tanıdığımızı (yani, düş görmediğimizi) ileri süremeyiz. S.Radhakrishnan'ın Hint Felsefesi adlı kitabında işaret ettiği gibi, "kişi uyanık durumda bulunduğu zaman edindiği yaşam deneyimlerini, uykuya dalarken bünyesinde varolan bir sisteme bağladığı için, iyi bir uyku sonrasında yine aynı kişi olarak uyanır. Yaşam deneyimleri o kişinin düşüncelerine bağlı kalırlar ve başka bir yere uçmazlar.

Deneyimlerin bu şekildeki sürekliliği, bilincin (tüm içeriğinin) temelini oluşturan sürekli bir benliğin varolduğunu kabul etmemizi gerektirir."

d. Hatırlama: Unutulan şeylerin yeniden algılanması, bilince geri gelmesidir.

Hatırlama, geçmişe ait bir düşünce akımının ikinci kez zihinde uyandırılması ve tekrar edilmesidir. Bu yolla algılanan bir akım, zihninde daha küçük bir dalgaya veya dalgalanmalara neden olur. Uyku hali dediğimiz düşünce akımı da, düş adını verdiğimiz daha küçük dalgalanmalara yol açar. Düş görme, uyku halindeki hatırlama işlemidir.

e) Kuruntular (Asılsız Sözler): Hayata dair hedeflerden korkmamıza ve çekinmemize neden olurlar.

Herkesin, hayattaki hedefi farklıdır. Ne olursa-olsun, tüm hedefler eşit derecede mükemmeldirler. Kuruntuya kapılmış olan kişiler, hayata dair beklentileriyle ilgili olarak karşı çeşitli korkular beslemeye başlarlar.

Meditasyon, özbenliğin gıdasıdır. Nasıl ki bedensel varlığımızın, günün belirli saatlerinde yiyeceklerden alacağı besinlere ihtiyacı varsa ve biz de, bunu titizlikle karşılıyorsak, aynı şekilde ruhsal varlığımızın da günün belirli saatlerinde beslenmeye ihtiyacı vardır.

Düzenli olarak uygulayacağımız bir meditasyon çalışması, bize, sezgisel bilgiye ulaşmanın yolunu açar. Zihnimiz sakin ve istikrarlı bir hâl alır. Böylece kozmik bilinç ile birleşiriz ve evrensel bilgi ile de bağlantı kurarız.

Gerçek huzura kavuşmanın yolu, meditasyon yapmaktan geçer. Çünkü, meditasyon sırasında zihnini kontrol altına alabilmiş olan bir kişi, özbenliğine ait olan bilgiyle buluşmayı başarır.

Meditasyon, kuruntularımızın yarattıkları korkuları yok edip, bizi, doğrudan-doğruya sonsuz özgürlüğü getirecek etkiye sahip olan yüce bilgiye ulaştırır.

Bütün bu düşünce akımları, ancak çalışma ve bağımsızlık yoluyla, kontrol altına alınabilirler.

7. Çalışma; zihindeki düşünce akımlarının sürekli kontrolünü sağlayabilmek için sarfedilen çabayı ifade eder.

8. Sürekli ve samimi çalışma, sonunda sağlam bir temele oturarak, bir huy halini alır.

9. Bağımsızlık; kendi kendine hakim olmak, görülen veya işitilen şeyleri arzulamaktan vazgeçmek ve feragat etmek anlamına gelir.

Zihindeki düşünce akımları, iki zıt yönde hareket ederler. Ya nesnel dünyaya doğru ("istemek iradesi") ya da gerçekten kendi kendini bilmeye doğru ("kurtulmak iradesi"). Bu nedenle, hem çalışma ve hem de bağımsızlık yolunu birlikte uygulamak gerekir. Gerçekte, diğeri olmaksızın bunlardan bir tekini uygulamak yararsız, hatta sakıncalıdır. Şayet çeşitli arzuların peşinde koşan düşünce akımlarını kontrol altına almaksızın, ruhsal disiplin çalışmalarına kalkışırsak, zihinlerimiz şiddetli sallantılara ve dengesizlik hallerine hedef olacaktır. Şayet arzu dalgalarının kontrolü dışında daha başka şeyler yapmaya çalışmazsak, yani bu akımlara karşı çıkacak (onları nötralize edecek) sevgi, merhamet, ibadet gibi akımları uyandırmazsak,

sonuç çok daha olumsuz olabilir. Bazı titiz sofuların aniden ve esrarengiz şekilde intihar etmelerinin nedeni budur. Bu kişiler, "iyi" insan olmak, yani "kötü" düşünceleri düşünmemek için kuvvetli çaba harcarlar. Her insanın başına geldiği gibi, başarısızlığa uğradıkları zaman da, (gerçekte gururlarının incinmesinden ve içlerinde bir boşluk duymalarından başka hiçbir şey olmayan), bu utanma duygusuyla karşı karşıya kalmaya dayanamazlar.

Uymamız gereken ve yoganın sekiz "dalı" olarak bilinen disiplin kuralları, gerekli yerlerde açıklanacaktır. En önemli kural, sürekliliktir. Utanç verici ve gurur kırıcı olmasına rağmen, geçici başarısızlık, hiçbir zaman mücadeleyi terk etmek için, bir mazeret olarak kullanılamaz.

Örneğin, kayak yapmasını öğreniyorsak, çalışırken gülünç bir biçimde yere düştüğümüz zaman, utanmamamız gerekir. Ayağa kalkıp yeniden başlamalı ve o işi becerip, bitirmeliyiz. Bu arada, insanların bize gülmelerinin veya bizimle alay etmelerinin hiç önemi yoktur. İkiyüzlü olmadığımız sürece, başkaları üzerinde ne gibi izlenimler bıraktığımıza aşırı bir önem vermememiz gerekir. Çalışmaktan vazgeçmediğimiz zaman, başarısızlık, gerçek bir başarısızlık değildir. Aksine, bir ders dahi olabilir.

Bağımsızlık, bir ayırdetme çabasıdır. Arzular, kişinin bağımlılığını ve tutsaklığını ifade ederler. Bu nedenle, arzulardan arınmak, kurtulmayı sağlar. Kurtulmak arzusu ise bir arzu değil,

kişinin kendi özyapısına ait temel bir özelliktir. Diğer arzular ise, aslında bu özyapıya yabancı olan unsurlardır. Arzu duyulan şeyler karşısında kendi kendimize; "bunu, gerçekte niçin istiyorum? Ona sahip olmakla kazanacağım sürekli avantaj nedir? Ona sahip olmamın, daha çok bilgiye ve kurtuluşa ulaşabilmemde ne gibi yararları olacaktır?" gibi sorular sorarak, derece derece "acı verici" veya saf olmayan düşünce akımlarının kontrolünü ele geçebiliriz. Bu tür sorulara samimi olarak verilen cevaplar bizleri, daima rahatsız edici olacaktır. Ve bu cevaplarımız, arzulanan şeylerin, kurtuluşa ulaşmak için sadece yararsız olmaları bir yana, aynı zamanda bir cehalet ve bağlılık yaratmaları yönünden (potansiyel olarak) zararlı olduklarını gösterecektir. Hatta, arzumuzun gerçekte o nesnenin kendisini istemek olmayıp, sadece birşey istemiş olmak ve zihindeki bir dalgalanmayı yatıştırmak için duyulan bir akım olduğu da ortaya çıkacaktır.

Sakin ve huzurlu bir haldeyken, bütün bunları muhakeme ederek çözümlemek çok kolay olur. Ancak, zihin aniden dev bir nefret, cinsel arzu veya özenti akımının etkisi altında kaldığı zaman, bağımsızlık derecemizin sınanmakta olduğunun farkına varmamız gerekir. Böyle bir durumda, sürekli bir irade çabası göstererek, mantığımızın zaten bildiği şeyi, yani bu düşünce akımının, onu uyandıran duyu nesnesinin bir sonucu olduğunu kendimize kabul ettirmek en doğru olanıdır. Ayrıca, bu deneyimi kendisiyle özdeşleştiren benlik duygusunun, bize

yanıltıcı bir etki yaptığını da gözden ırak tutmamalıdır.

Bağımsızlığı elde etmek çok yavaş olabilir. Ancak ilk çabalarımızda bile, yeni bir özgürlük ve huzur duygusunun ortaya çıkmasıyla, çalışmamızın sonuçlarını hemen almaya başlarız. Bu çalışmaları hiçbir zaman bir bağnazlık ya da bir çeşit kendi kendine işkence olarak düşünmemek gerekir. Bağımsızlık çalışması, günlük hayatın en sıkıcı ve basit olaylarına bile, bir değer ve anlam kazandırır. İnsanların her an yakındıkları can sıkıntısını yok eder. Yoga yolunda ilerledikçe ve kendimize hakim olmayı başardıkça, gerçekten istediğimiz ve ihtiyacımız olan şeylerden değil de, bizi tutsak eden hayaller ile sahte istek ve tutkulardan uzaklaştığımızı, kurtulduğumuzu keşfederiz. Bu canlılığa ulaşan bir ruh, yaşamın en kötü durumlarını dahi kabul edebilecek derecede olgunluğa, büyüklüğe, huzura ve sükûnete kavuşur. İsa'nın, "boyunduruğum rahat olduğu için, yüküm hafiftir" sözleri, buna güzel bir örnektir. Rahat görünümü altında, ayırdetme yeteneğinden yoksun ve duyusal bağımlılıkların ağırlıkta olduğu bir yaşam şekli, acı verdiği zannedilen bir yaşam şeklinden çok daha acı vericidir. Ve böyle bir yaşamın koşullarına uymak, bizi kurtuluşa ulaştıracak olan disiplin kurallarına uymaktan çok daha zordur. Bizlere İsa'nın çarmıha gerilerek son bulan dünya yaşamının çok çileli geçtiği öğretildikten sonra, bu sözlerdeki gerçek anlamı bulmakta güçlük çekeriz. Aslında kendi kendimize şöyle sormamız gerekir: "Acaba hangisi daha huzur verici ve mutlu kılıcıdır? İsa'nın

özgürlüğü ve aydınlanmışlığı ile çarmıha gerilmek mi, yoksa zavallı bir bilgisizin tutsaklığı, cehaleti ve çırpınması içinde yaşamak mı?" İster hazır olalım veya olmayalım, ister kabul edelim veya etmeyelim, günün birinde bu çarmıha bizler de gerilmek zorunda kalabiliriz.

10. Bir kimse, Atman konusundaki bilgisi sayesinde, doğanın herhangi bir olgusunu arzulamaktan vazgeçtiği zaman, bağımsızlığın en yüksek derecesine ulaşır ve artık kendi Gerçek Benliğini yaşamaya başlar.

Bağımsızlık, duygusuzluk demek değildir. Çoğu kimseler, yoga bilimini, kişinin kendi kendisini kurtarmak için, herşeyden ve herkesten sakınması yöntemi olarak görürler ve yoga felsefesinin amaçlarını "acımasız" ve "bencil" bularak, eleştirirler. Bu yaklaşım tamamıyla yanlıştır. İnsan sevgisi, hiç şüphesiz en yüce duygudur. Bu duygu, insanlarla olan ilişkilerimizde, bir dereceye kadar bizi, bencil olmaktan kurtarabilir. Ancak yine, insan sevgisi bile bir yerde, mülkiyeti (sahip olmayı) ifade eden engelleyici bir duygudur. Oysa Atman sevgisinde, bunların hiçbiri yoktur. Hepimiz şunu kabul ederiz ki, insanları "oldukları gibi görerek" sevmek, sadece yüzeysel güzelliklerini, akıllarını, güçlerini ya da başka bir özelliklerini sevmekten daha gerçek ve daha yerinde bir duygudur. Kişilerin "gerçekten oldukları", yani özlerinde ortak olan şey *Atman*, ya da diğer bir deyişle, Gerçek Benlik'tir. Kendi içimizdeki *Atman*'ı sevmek, doğanın tüm olgularının ötesine, özündeki gerçeğe ulaşmak

demektir. Böylesine bir sevgi, basit zihinlerin kavrayamayacağı kadar geniş kapsamlıdır. Bu sevgiye ulaşabilmek için, hepimizin günlük hayatta çoğu kez denediği o küçük ve sınırlı sevginin bütün (iç ve dış) engelleri aşarak genişlemesi ve derinleşmesi gerekir. Herhangi bir kimseyi, hepimizin bildiği olağan biçimde sevmek, o kişinin özündeki sonsuz, görkemli ve saygı uyandıran şeyin (yani, *Atman*'ın) bulanık bir görüntüsünü farketmektir. Cehaletimiz nedeniyle, bu dış görüntünün "tek" olduğunu düşünür ve içinde o şeyi gördüğümüz kişinin, başka hiç kimseye benzemediğini söyleriz. Bunun nedeni, gerçeği kavrayış biçimimizin yüzeysel dış olgular (ve bu olgulara karşı, benlik duygumuzun gösterdiği tepkiler) tarafından bulandırılmış ve karartılmış olmasıdır. Çok zayıf da olsa, bu gerçeği bir an kavrayabilmek ya da hissedebilmek, yararlı bir ruhsal deneyimdir. Böylesi bir deneyim, zihinlerimizi arıtmak ve daima bizi bekleyen o sonsuz sevgiye zemin hazırlamak için bize cesaret verecektir. Böyle bir sevgi, geçici ve rahatsız edici olmayıp, kişiye huzur verir ve onu mutlu kılar. Çünkü içinde (acı yaratacak) hiçbir arzu ve bağlılık (ihtiras) taşımaz. Öze ulaşan sevgi, aslında seven ile sevileni bir ve aynı kılar.

Bhagavad-Gita'da, bu konudan şöyle söz edilir:

"Irmaklar sürekli olarak okyanusa akarlar,
Fakat okyanus, hiçbir zaman bundan rahatsız olmaz.
Arzular da, bilge kişinin zihnine akıp dururlar,
Fakat o, hiçbir zaman bunlardan rahatsız olmaz.

Çünkü bilge kişi, huzuru bulmuş, Tüm isteklerden,
Benlikten ve gururdan kurtulmuştur."

11. Tek bir konu üzerinde yapılan konsantrasyon (yoğunlaşma), dört evreyi içerir: İnceleme, ayırdetme, sevinçli huzur ve kişiselliğin farkında oluş.

Bu ve bundan sonraki özdeyişleri anlayabilmek için, evrenin yapısını *Vedanta Felsefesinde* açıklandığı biçimiyle incelememiz gerekir. *Vedanta* (Veda'ların öğretileri) en eski Hindu özdeyişleri üzerine kurulmuş olan bir felsefedir. Bu görüşte, her yaratığın ve her nesnenin özünde yatan ve onların gerçek benliği olarak kabul edilen öze, şimdiye kadar gördüğümüz gibi, *Atman* adı verilmiştir. Bu gerçekten, evrensel görünümü içinde söz edildiği zaman, ona *Brahman* denilir. Batı öğrenimi görmüş kişiler için başlangıçta, bütün bunlar çok şaşırtıcı gelebilir. Ancak kavramlar değişik olsa bile, diğer dinlerde de, her yerde mevcut ve insan kavramlarının ötesinde yer alan bir Tanrı'dan söz edildiğini görürüz. Hindu ve diğer dinlerin edebiyatlarında sık sık yer verilen şu birbirine zıt ve (insan beyni için) çelişik ifadelere her zaman rastlarız: Herşeyin özünde ve en küçük birimde yer alan Tanrı, onların hem içinde ve hem de dışındadır. Her an, varlığın hemen yanında ve her yerdedir. Evrenin iki değişik yönünde beliren bu Tanrı, aslında aynı ve tektir. Bu iki değişik yönün, iki ayrı ve karşıt sözcüklerle ifade edilmesi, ikili düşünme ve algılamaya göre organize olmuş olan insanların bunu anlayabilmeleri içindir. Yoksa bu kavram-

lar ortada bir ikiliğin olduğunu ifade etmezler. Çünkü *Atman* ile Brahman birdir, aynıdır.

"Evren nedir?" sorusunun cevabını *Vedanta Felsefesi*, "evren; *Prakriti* adı verilen saf, (yani, ayrımsız ve birbirinden farksız olan) zihin (ruh) ve madde cevherinden yapılmıştır" diyerek verir. *Prakriti*, Brahman'ın kudreti ve sonucu olarak tanımlanır; tıpkı sıcaklığın, yanan bir ateşin kudreti ve sonucu olması gibi. Sıcaklık, nasıl ki kendisine neden olan ateşten ayrı olarak var olamazsa, *Prakriti* de Brahman'dan ayrı olarak var olamaz. İkisi de her zaman birlikte vardırlar.

Bu noktada, Patanjali daha farklı bir görüştedir. Buna göre, her ikisi de eşit derecede gerçek ve sonsuz olsalar bile, *Atman* ve *Prakriti*'nin birbirinden değişik varlıklardır. Ancak, *Atman*'ın *Prakriti*'den tamamıyla kurtulabileceğine de inandığı için, ruhsal yaşamın amacı konusunda *Vedanta* ile uyuşabilmektedir.

Brahman, niçin *Prakriti*'nin nedeni olmaktadır?" Bunun cevabını hiç bir felsefi akımda bulmak mümkün değildir. Çünkü, insan aklının kendisi de *Prakriti*'nin içindedir ve bu nedenle de kendi özyapısını kavrayamaz. Ancak ermiş kişiler, yoganın en üst derecesine ulaştıklarında, Brahman-Prakriti ilişkisinin yapısını hissedebilir, ama bu bilgisini mantık ve dil terimleriyle bize aktaramazlar. Çünkü evrende ayrı bir *Prakriti* mevcut değildir. *Prakriti* denilen, insanların kısıtlı algılama güçleriyle kavrayabildikleri evrensel gerçekliğin sınırlı, yanlış algılanan ve yanlış değerlendirilen bir biçimidir. Ermiş bir insanın bu

konudaki anlatımını, işe yarar bir varsayım olarak kabul etsek bile, akıllarımız olağanüstü bu sır karşısında şaşkına döner ve bunu kavramayı beceremez. Bizler üstbilinç deneyimlerinden yoksun olduğumuz sürece, bu varsayımları kabul etmek zorunda kalır ve bununla yetiniriz. Shelley'in şu satırlarında dediği gibi:

"Yaşam; çok renkli cam bir kubbe gibi,
Sonsuzluğun beyaz ışığını, renklere ayırır."

Shelley'in "yaşam" sözcüğü ile ifade ettiği şey, tam belirgin değildir. Ama bize, güzel bir benzetme yapmak fırsatını verir. Brahman'ı "beyaz bir ışık" olarak düşünürsek, *Prakriti* onun ışınlarının gerçek yapısını özünde gizleyen , değişik renklere benzer.

Prakriti, daha önce de söylendiği gibi, saf ve ayırımsız (yani, farklılaşmamış) bir zihin (ruh) ile maddeden oluşur. "O halde *Prakriti*'nin bu görüntü evreni ile ilişkisi nedir?" Bu sorunun cevabını bulabilmek için, yaradılışın tüm sürecini başından sonuna dek incelememiz gerekir. Hindu felsefesine göre, yaradılış ve çözülme olayı, sonu olmayan bir süreklilik içinde tekrarlanan bir olgudur. Zaman zaman, görüntü evreninin çözülmeye uğrayarak, ayırımsız (farklılaşmamış) Prakriti haline dönüştüğü ve belli bir süre için potansiyel "tohum durumunda" kaldığı söylenir. İşte, yeniden yaradılış olgusu, bu aşamadaki bir geri dönüş sonrasında ortaya çıkar. *Prakriti*, üç *Guna* adı verilen, Sattwa, Raja ve *Tama* kuvvetlerinden oluşur. Niteliklerini ileri-

de açıklayacağımız bu gunalar, bir takım dengeleşme evrelerinden geçerler; çünkü birbirleriyle olan ilişkileri sürekli olarak değişim halindedir. *Gunalar* denge durumlarını korudukları sürece, *Prakriti* ayırımsız (farklılaşmamış) haliyle kalır ve bu durumda evren, sadece potansiyel olarak mevcuttur. Denge bozulduğu an, evrenin yeniden yaradılışı başlar. *Guna*lar birbirleriyle çok büyük karışımlara girerler. Hiçbiri düzenli değildir, biri veya ikisi daima diğerine üstündür. Bu nedenle, bizler görüntü dünyamızı oluşturan çok çeşitli fiziksel ve ruhsal olgulara sahibiz. Böyle bir dünya, gunalar bir kez daha geçici bir dengeye ulaşıncaya kadar şekillerini çoğaltmayı ve değiştirmeyi sürdürür. Daha sonra ise, yeni bir ayırımsız potansiyalite (farklılaştırılmamış süreklilik) devresi başlar. (Zihni bilimsel yöntemlerle dolu bir kişi, *Vedanta Kozmolojisini*, Atom fiziği kuramı ile karşılaştırabilir. Sonuçta her iki sistem arasında birçok benzer noktalar bulacaktır.)*

Gunalar, bazen "enerjiler", bazen de "nitelikler" olarak tanımlanmışsa da; hiçbir dil, onların özyapılarını tam olarak açıklayamaz. Genel olarak, bunlar birbirine zıt, fakat aynı zamanda da, birbirlerini tamamlayıcı bir kuvvet üçgeni olarak düşünülebilir. Gelişme süreci içerisinde iken, *sattwa* algılama alanına girecek şeklin özünü, *tama* onun algılanmasına engel olan kuv-

(*):Bu konu ile ilgili olarak detaylı bilgi edinebilmek için, Arıtan Yayınevinin yayınladığı Fritjof Capra'nın **"Fiziğin Tao'su"** adlı kitaba başvurabilirsiniz

veti, raja ise bu engeli ortadan kaldıran ve özyapıyı ortaya çıkaran kuvveti simgeler. Bu tanımlamaya örnek olarak bir insanı ele alalım: Bir heykeltraş bir at heykeli yapmaya karar verir. At fikrini ve tasavvurundaki at şeklini ona esinleten *sattwa* kuvvetidir. Sonra bir çamur parçası bulur. Bu çamur, *tama* kuvvetini ifade eder. Çamurun şekilsizliği, aşılması gereken bir engeldir. Belki heykeltraşın kendi zihninde de bir *tama* unsuru vardır: "Bu iş çok zor, başıma dert açtım, kendimi niye yoruyorum" gibi düşüncelere saplanabilir. İşte burada raja kuvvetleri onun yardımına yetişirler. Bu örnekte *raja* kuvvetleri, heykeltraşın tembelliğini, kötü şartları yenme iradesini ve eserini ortaya çıkaracak adale gücünü ifade ederler. *Raja* kuvvetleri yeteri derecede ortaya çıktısında, tamaların engeli ortadan kalkacak ve sattawanın ideal şekli, algılanabilir biçimde bir çamur yığınının içinde bedenlenecektir. Bu örnekten de açıkça anlaşılacağı gibi, herhangi bir yaradılış olgusunda, bu gunaların üçü de kesinlikle gereklidir. Tek başına *sattwa* kuvveti, sadece algılanamayan bir fikir olarak kalacaktır. *Sattwa* kuvveti olmaksızın *rajalar*, yönetim altında olmayan enerjiler halinde, *tama* kuvvetleri olmaksızın da *rajalar*, dayanağı olmayan bir manivela gibi olacaktırlar.

Şayet *gunaları* ayrı ayrı tanımlamak istersek: *Sattwa*, saf, ideal ve sessiz olan herşeyi; *Rajalar*, kendilerini etki, hareket ve şiddet olarak gösteren kuvvetleri; *Tamalar* da, katılık, hareketsiz direniş ve durgunluk prensibini ifade ederler. Daha

önce de söylendiği gibi, bu üç *guna* herşeyde mevcuttur, ancak içlerinden biri daima diğerlerinden daha üstündür. Yine örneğin; güneş ışığındaki *sattwa* kuvveti, püsküren bir volkandaki *raja* kuvveti ve granit bir bloktaki *tama* kuvveti, daima diğer iki kuvvetten daha önde gelir. İnsan zihninde bulunan *gunalar*, çoğunlukla dayanıksız bir ilişki içinde bulunurlar. Bu nedenle tek bir gün içinde, birçok ruh hallerden geçeriz. Esinlenme, tarafsız sevgi, suskun sevinç ve huzurlu düşünme anlarımız *sattwa* kuvvetinin etkisi altındadır. *Raja* kuvvetleri ise, birdenbire parlayan öfkelerimize ve şiddetli arzularımıza neden olurlar, bizi huzursuz ve mutsuz ederler. Ancak yapıcı davranışların, enerjik, coşkulu ve cesaretli devrelerimizin etkeni de yine bu kuvvetlerdir. *Tama* kuvvetleri ise, *sattwa* ve *raja* kuvvetlerinin etkisi kalktığı zaman, içine düştüğümüz bir bataklık gibidir. *Tama* kuvvetlerinin etkili olduğu durumlarda; tembellik, akılsızlık, inatçılık ve ümitsizlik gibi en kötü niteliklerimizi gösterir, en olumsuz tutumlarımızı sergileriz.

Bhagavad-Gita'nın birçok bölümlerinde, gunalardan ve onların olgularından söz edilir. Ruhsal eğitim gören bir öğrenciye, bu kuvvetleri, ayırdetme gücü ile aşabileceği söylenir. Yine Bhagavad-Gita'da denir ki: "Bir kimse, etkileri altında iken, sattwanın ışığından veya rajaların enerjisinden ve hatta tamaların karanlığından nefret etmediği zaman, onları kontrol altına almayı becerir. Ve onları susturduktan sonra da, artık onların etkilerinden tamamıyla kurtulmuş olur. Her davranışın teme-

lindeki nedenin *gunalar* olduğu bilinirse, bu ayırdetme kudreti hiçbir zaman yitirilmez. Ve böylece mutluluğu ve acıyı olağan kabul ederek, *Atman'ın* verdiği o içsel huzur içinde kalınır."

Gunaların birbirleriyle olan etkileşimlerinin, yaradılış olgusu için, bir itici güç oluşturduğunu gördük. Şimdi bu olgunun evrelerini inceleyebiliriz.

Hindu sisteminde, ayırımsız (farklılaştırılmamış) *Prakriti*'den (süreklilikten) olgulaşan (biçim bulan) ilk devreye *Mahat* "Büyük Neden" adı verilir. *Mahat*, ayırımsız bilinçten ilk doğan evrensel benlik duygusudur. Bu, Tevrat'ın Tekvin bölümünde sözü edilen, suların üzerinde hareket eden Ruh ile karşılaştırılabilir.

Evrim sırasına göre, *Mahat*'lan sonra, ayırdetme yetisi (buddhı), buddhiden kişisel benlik duygusu (ego), (ahamkar); *ahamkar*dan ise üç ayrı kolu olan kayıt yetisi (manalar) doğar. *Mana*nın üç ayrı kolu ise şunlardır: Beş algı kudreti (görme, koku alma işitme, tat alma, ve dokunma). Beş eylem organı (dil, ayaklar, eller, boşaltım ve üreme organları). Son olarak da beş *tanmatralar* (sesin, işitmenin, görmenin, kokunun ve tadın, duyu merkezlerinde oluşan içsel özleri. Bu içsel yapılı *tanmatralar* tekrar tekrar birleşerek, evrenin dış yapısını oluşturan beş kaba elemanı (toprak, su, ateş, hava ve etheri) meydana getirirler. Hepsini kısaca özetleyecek olursak: Yaradılış olgusu; burada açıklandığı gibi içten dışa doğru, ayırımsızdan ayırımlı bilince, farklılaşmamış olandan farklılığa (ve surete), zihinden

(ruhtan) maddeye doğru oluşan bir evrimdir. Bu evrim, saf bilincin ince ve içsel halden, en kaba hale doğru giderek, cehalet ve farklılaşma katmanlarıyla derece derece örtülmesiyle, görülür ve elle tutulur dünyanın en dış fiziksel yüzeyini oluşturana kadar sürer.

Şayet Patanjali'nin Meditasyon (tefekkür, derin düşünme) yöntemini anlamak istiyorsak, bu evrim olgusunu her an akılda tutmak gereklidir. Çünkü meditasyon olayı, bunun tam tersi olan, *yani dıştan içe doğru ilerleyen bir süreçtir.* Meditasyona giren zihin, sürekli olarak görüntünün ardındaki nedeni ve sonra da o nedenin ardındaki nedenleri arayarak, en içteki gerçeğe ulaşıncaya kadar yol alır.

Şimdi de Patanjali'nin sözünü ettiği, "tek bir şey üzerinde konsantrasyonun" dört devresini inceleyelim. Konsantrasyonun bu şekli, daha sonraki özdeyişte de açıklayacağımız gibi, tüm nesnelerin en içteki derinliklerine ulaşan ve kendisini saf, ayırımsız (farklılaştırılmamış) bilinçle birleştiren, daha değişik ve daha yüksek derecedeki konsantrasyondan tamamıyla farklıdır. Bununla beraber, tek bir şey üzerinde konsantre olabilmek, bir ön devredir. Bu devrede yapılacak sıkı bir çalışma, zihni ayırımsız maddenin hudutlarına ulaştıracaktır.

Böyle bir konsantrasyon sürecinin dört devresini açıklayacak, Sanskrit diline eş anlamda sözcükler bulmak, hiç de kolay değildir. "İnceleme" devresi, zihnin, kaba unsurlardan biri üzerinde konsantre olmasını içerir. Bunu izleyen devre "ayır-

detme" devresidir. Bu durumda zihin, maddenin dış kabuğunu deler ve içteki daha içsel yapıdaki öz (tanmatra) üzerinde yoğunlaşır. Bundan sonra, içteki algı kuvvetlerinin veya zihnin kendisi üzerinde konsantre olduğumuz zamanki "sevinçli huzur" devresi gelir. Son olarak da, "kişiselliğin (bireyselliğin) farkında oluş" devresi vardır. Bu devrede: "Ben şundan veya bundan başkayım" diyebilmenin bilincine varırız ve herhangi bir korkunun veya arzunun ulaşamadığı temeldeki benlik duygusu üzerinde konsantre oluruz.

Böylesine bir konsantrasyon sürecini başarmak, oldukça güç bir iştir. Bu, bütün bir yaşam boyu bile sürebilir. Bir şeyin özyapısını (temelini) bilmek, o şey üzerinde kudret sahibi olmayı getirir. Öğrenci, konsantrasyon çalışmasında gelişme kaydettikçe, ansızın bazı ruhsal kudretlere sahip olduğunu görür. Hastaları iyileştirmek, insanların düşüncelerini okumak, geleceği önceden görmek ve bazı doğal güçleri kontrol etmek bunlardan bazılarıdır. Ancak böyle kudretlere sahip olmak, onları kişisel tutkular ve arzular doğrultusunda yanlış yolda kullanma ihtimalini de ortaya çıkarır. Ve ne yazık ki, insanların çoğu "okült" ve "büyü" bilgileriyle uğraşarak, bu kudretleri elde etmeye çalışırlar.

Ancak önemli olan, bu yöndeki itici gücün safiyeti ve temizliğidir. Örneğin, kokain iyi bir doktorun elinde, yararlı bir ağrı kesicidir; fakat onu kullanan bir kötü niyetli birisinin ellerinde, zihinsel ve bedensel sağlığı yıkıcı ölümcül bir silâh halini alır.

Ruhsal yönden gelişmiş olanlar, okült güçleri, ayırdetme özellikleri aracılığıyla ve hiç bir tutkuya sahip olmadan kullanırlar. Çünkü bu güçlere sahip olmanın, ulaşılacak son hedef olmadığını bilir ve onları kişisel arzularını tatmin için devreye sokmazlar. Bu kudretleri edinmiş , ancak ruhsal olarak yükselememiş ve ahlâkını düzeltmemiş bir kimse, onları doğru olarak kullanamaz ve er ya da geç bunlardan zarar görür. Dünyadaki tüm metafizik öykülerde, doğaüstü ile eğlenilmemesi konusunda uyarılar vardır.

Bu, sıradan insanlar için doğrudur. Ancak gerçekten kendini aydınlanmaya adamış olan bir öğrencinin elde edeceği ökült kudretler, ona herhangi bir zarar veremez. Çünkü o kişi, bu kudretleri, aramakta olduğu aydınlanmanın bir türevi (yan ürünü) olarak görür. Patanjali'ye göre, böyle bir insanın durumu tam anlamıyla bilimseldir.

Patanjali, bazı meditasyon tekniklerini ve bunların sonuçlarını açıklar. Okült kudretlerden söz ederken de, yararlarının yanı sıra, sakıncalarını da belirtir. Ve aynı zamanda, şayet bu kudretlere bağlanırsak, asıl amaçtan sapabileceğimiz hususunda bizi sık sık uyarır.

12. Bilincin, hedef alman nesneyi değil de, sadece toprak altına gömülmüş tohumlara benzeyen bilinçaltı izlenimleri kapsamına aldığı, başka bir konsantrasyon çeşidi daha vardır. Bu duruma, düşünce akımlarının sürekli olarak kontrol altında tutulmasıyla ulaşılır.

Ruhsal yolda eğitim gören bir öğrenci, tek bir nesne üzerinde uygulanan konsantrasyonun en yüksek derecesine ulaştığı zaman, en son aşamaya, yani bilincin kendisi üzerinde konsantrasyona hazır demektir. Ve bu durum, kişinin Prakriti'nin, yani tüm nesnel bilgilerin ötesine, ayırımsız evrensel bilinç olan Atman'a ulaştığı, mükemmel yoga deneyiminin ilk adımıdır. Yine bu duruma ancak, bütün düşünce akımları durduğu, zihin iyi ve kötü alışılmış tüm izlenimlerden (*Samskaralar*) arındığı, Patanjali olduğu inancından kurtulduğu ve *Atman*'dan başka hiçbir şeyi tanımadığı zaman ulaşılabilir.

Yoga felsefesi, tıpkı kökleşmiş bir alışkanlığın kişiyi tüm iradesine ve bilinçli olarak karşı çıkmasına rağmen, tekrar tekrar uyuşturucu almaya sürüklemesi gibi, *samskaraların* da sürekli olarak bizi yeniden doğuşlara sürüklediğini öğretir. Zevkler ve onlara bağımlı olan acılarla dolu bu dünya yaşamından yorulduğumuzu ve bıktığımızı söyler dururuz, ancak bu bilinçaltı izlenimler yok olmadığı sürece, yorgunluktan kurtulmamıza da imkân yoktur. Dünyaya dönmek ve duyu deneyimini bir kez daha yaşamak yolundaki arzularımız, zannettiğimizden çok daha kuvvetlidir. Bu arzumuzun yanında, fiziksel ve ruhsal uyuşukluğumuzun, geçici nefret ve üzüntü hallerimizin de etkileri vardır, ama bunlar ikinci planda yer alırlar.

Bununla beraber, mükemmel yoga durumuna ulaşmadan önce, tüm *samskaralar* kökünden sökülüp atıldığı için, yeniden doğuş olgusu için hiçbir eğilim kalmaz. Yoga yöntemini

başaran insan "kurtulmuş" bir kişidir. O kişinin dünya yaşamı son bulduğu zaman, sonsuza dek *Atman*'la bütünleşmiş ve özdeşleşmiş olarak kalır.

Ancak mükemmel yoga durumuna ulaşmak, bu dünya yaşamının hemen son bulmasını gerektirmez. Ermiş kişiler, bu ruhsal deneyime ulaşmış olsalar da, yaşamlarını senelerce sürdürmüşlerdir.

Diğer insanlardan bir ayrıcalıkları bulunur, ama, düşünme, konuşma ve hareket eylemleri de devam eder. Kurtulmuş bir insanın düşünceleri, sözleri ve davranışları artık ne kendisi, ne de başkaları için zararlı değildir. Bu eylemler artık herhangi bir yeni *samskara*, yani yeni bir bağ yaratmazlar.

Sanskrit dilinde, zihinsel veya fiziksel bir harekete *Karma* adı verilir. Ayrıca içinde bulunduğumuz dünya yaşamımıza ve daha önceki yaşantımıza ait eylemlerimizin yarattığı sonuçlardan başka birşey olmayan ve "yazgımız" adını verdiğimiz şeyi açıklamak için de, yine aynı sözcük kullanılır. Kişi, yoga yolunda kurtuluşa ulaştıktan sonra, eylemleri artık herhangi bir *karma* yaratamaz.

Dünya yaşamının kalan kısmı, sadece kurtuluşa ulaşmadan önceki yaşamında yarattığı *karmaların* etkisi altındadır. O insan, bir sahne oyununun son gecesini oynayan bir aktör gibidir. Rolü iyi veya kötü olsun, seyirci beğensin veya beğenmesin, aynı rolü hiçbir zaman tekrarlamayacağını bilir. Ve rolünü son perdeye kadar oynamak zorunda olduğunun da bilincindedir.

Shankara, kurtuluşa ulaşmış bir insanın davranışlarından söz ederken: "Onun hareketleri sanki eskiden kalan, hafızasından gelen ya da bir rüyanın günlük hayata dönüşmüş biçimi gibidir" der.

13. Böylesi bir konsantrasyon işlemi, bağımsızlık yoluyla (yani, tüm tutkulardan arınmadan) uygulandığı takdirde, cehalet tamamıyla yok olmadığı için, "kurtuluş" gerçekleşmez.

Bağımsızlık olmadan uygulanan bir konsantrasyon, kurtuluşa ulaşmak için yeterli değildir. Güçlü bir çalışmayla, arzularımızı dengelemeyi becerebiliriz. Oysa kurtuluşa ancak, gerçek bir istekle ve yeterince sıkı bir çalışmayla ulaşmak mümkündür. Fakat aslında istediğimiz şey, kurtulmak değil de, sadece kudret ve zevklere ulaşmaksa, çalışma yolu ile onları elde edebiliriz. Kaba unsurlardan herhangi biri veya duyu organları üzerinde yapılan konsantrasyon, bizi madde âleminin ilâhları durumuna ulaştırır; zihin veya benlik üzerinde uygulanan konsantrasyon ise, bizi doğa güçlerinin sahibi ve evrenin bazı kısımlarının yöneticisi kılar.

Şayet bir Hintli "Cennet ve Cehennem" kavramlarından söz ederse, bizim anladığımız ifadeleri kullanmaz. Çünkü bir Hintli için, cennet de ve cehennem de, *Prakriti*'nin içindedir. Ayrıca bu dünya yaşamından başka, daha birçok varlık planlarının olduğuna inanır. Ölümden sonra bir süre için, bu dünya

üzerinde edindiğimiz karmaların itici gücüyle, bu planlara gidebiliriz. Fakat bunlardan hiçbirinde, sonsuza dek kalınmaz. Bu planlara gitmemize neden olan iyi veya kötü karma etkisini yitirdiği zaman, yeniden bu dünya planına geri döneriz. Bu döngüden kurtulmanın tek yolu, yoga yöntemiyle *Atman*'a ulaşmaya çalışmaktır.

Bu nedenle, cennete ulaşmayı istemek, kurtulmak isteğinden çok daha aşağı derecede bir arzudur. Hindu din edebiyatı, bu iki istek arasında kesin bir ayrım gösterir. Sri Krishna, Arjuna'yı zihnini sadece olağan dünyanın sorunları ile meşgul ettiği için azarlarken "sadece cennete ulaşmayı umut eden" insandan söz etmektedir. Bu konuda, Emerson'un "Brahma" adlı şiiri de kayda değer:

"Kudretli ilâhlar benim meskenimi özlerler,
Ve boşu boşuna kutsal Yedi'yi beklerler.
Fakat sen, iyiliği seven alçak gönüllü kişi!
Beni bul ve cennete sırtını dön."

"Kudretli ilâhlar", gerçekte hiç de kudretli değildirler. Çünkü onlar, kudret sahibi olmak arzularıyla *Prakriti*'ye, yani bu evrene bağlanmışlar ve tutsak olmuşlardır. Bu kişiler, bağımsız olarak konsantre olmayı başaramayanlardır. Katha Upanişad'da, ölüm ilâhı Yama, bu durumu Nachiketa'ya gayet açık bir şekilde anlatmaktadır: "Dünya zenginliğinin, ancak yarına kadar hüküm süreceğini gayet iyi biliyorum. Çünkü Ölüm Kralı olmak isteyerek, kendimi ateşli bir kurban eylemedim

mi? Halbuki bu krallık, geçici şeylerle (oyuncak taşlarla) oynanan bir oyun gibidir. Ve bunun ödülü de, çok küçük ve anlamsız bir şey, bir "an"lık (geçici) bir saltanattır."

Yama, günün birinde saltanatının yıkılacağını ve bir insan olarak yeniden doğacağını bilmektedir. Ancak o zaman, cennete sırtını dönmek ve tek gerçek ölümsüz olan Atman'a ulaşmak şansına sahip olabilecektir.

14. Ruhsal alanda eğitim gören bir öğrenci, konsantrasyon durumuna; inanç, enerji, hatırlama, kendinden geçme ve aydınlanma yoluyla da ulaşabilir.

"İnanç" sözcüğü çoğunlukla bilinmezi araştıran kişiler tarafından, bir suç kavramı gibi kullanılır. Bu sözcük, onlar için öğretilen şeyi papağan gibi tekrarlayıp, kulaklarını kuşku ve mantığa kapatarak, her türlü dogmayı ve duyulan inanış biçimlerini sorgusuzca kabul eden, kör bir saflığı ifade eder. Böylesi bir "inanca" kesinlikle karşı çıkılmalıdır. Çünkü bu tür bir inanç; tembellik, inatçılık, cehalet ve korkudan oluşur. Sağlam ve dayanıklı olmadığı için de, kolaylıkla sarsılabilir ve yok edilebilir.

Bu, Patanjali'nin ifade ettiği gerçek inanç değildir. Gerçek inanç; dogmatik olmayan, kuşkuya ve mantığa açık, esnek ve yeniliğe kolaylıkla uyan bir inançtır. Gerçek inanç, kabul ettiği şeyi sürekli olarak belli sınırlar içinde tutan bir resim çerçevesi gibi değildir. O, her an gelişen ve sürgünler veren bir bitkiye benzer. Başlangıçta hepimiz için gerekli olan tek şey, sadece bir tohum ve bu tohumun gelişmesi için, bir ilgi duygusundan

başka bir şey, değildir. Örneğin, bir kitaptan, bizi harekete sevkeden bir pasaj okuruz veya ruhsal disiplinler ve meditasyon yoluyla bilgeliğe ve huzura ulaşmış bir insanla karşılaşabiliriz. Eğer buna ilgi ve merak duyuyorsak, bu, bizdeki yatkınlığın (tohumun) bir işaretidir.

Diyelim ki, hazımsızlıktan şikayetçisiniz. Günün birinde, bir kitaptan hastalığınızın tedavi şeklini okudunuz veya tavsiyelerini tuttuğunuz takdirde, sağlığınızı yeniden kazanabileceğinizi söyleyen bir doktorla karşılaştınız. Kör bir inançla o kitabı veya doktorun sözlerini kabul etmek zorunda değilsiniz. Ancak harekete geçebilmeniz için, geçici ve varsayımsal da olsa, küçük bir inanca sahip olmanız gerekir. Yani sözü edilen bu tedavi şeklinin, içinde bulunduğunuz duruma belki yardımcı olabileceği varsayımında bulunmalısınız. İşte bu durumda, yöntemin yararlı veya yararsız olduğuna karar vermeden önce, onu bir kez olsun denemelisiniz. Büyük öğreticilerin sundukları ruhsal öğretiler de, aynı kapsama girerler. O konuya eğilmek için öğreticinizin sözlerine ve kutsal metinlerde öğretilen gerçeklere karşı, aynı şekilde (en azından geçici veya varsayımsal) bir inanç duymanız şarttır.

Aşama kaydedebilmek için, enerji adı verilen güce de sahip olmanız gerekir. Enerji sahibi olmadıkça, hiçbir bilgiyi izleyemez ve onların gerçek değerini anlayamayız. Buddha der ki: "Şayet günâh diye bir kavram varsa, bu ancak tembelliktir". *Gunalardan* söz ederken gördüğümüz gibi, *tamalar* (yani, katı-

lık ve durgunluk) insan zihninin ve özyapısının en aşağı seviyedeki durumudur.

Enerji de, bedenimizdeki kaslar gibidir, kullanıldıkça gelişir. Bu çok basit, çok açık ve aynı zamanda da çok şaşırtıcı bir gerçektir. Yaratıcı her sanatkâr, çalışmak için kendisini zorladığı anlamsız ve ilhamdan yoksun günlerini hatırlar sanırız. Ve ondan sonra ansızın, coşku ve ilhamlar kendilerini gösterirler.

Tüm girişimlerimizde, küçük bir ilk çaba çok önemlidir. Kaslarımız antrenmanlı durumda tutulursa, her istenildiğinde, süratle amaca doğru yönelebiliriz.

Kişisel deneyim, inanç ve çalışma yoluyla enerji çoğaldıkça, zihin bir yöneliş kazanır. Normal bir durumda, düşüncelerimiz, zihin alanının tüm yüzeyine dağılmış durumdadırlar.

Enerjimizi devreye sokarsak, onları yeniden bir araya toplamaya ve tek bir hedef doğrultusunda (Atman bilgisine) yönlendirmeye başlarız.

Bu biçimde davrandıkça, gittikçe artan bir hızla, aradığımız şeyin düşüncesi içine daldığımızı farkederiz. Ve böylece, bir süre sonra, bu çalışma bizi aydınlanmaya ve *Atman*'ın bilgisine ulaştırır.

15. Enerjik olan insanlar, yoga yönteminde başarıya daha çabuk ulaşırlar.

16. Başarı düzeyi, uygulanan çabanın derecesine göre değişir ve hafif, orta veya şiddetli olur.

Kuramsal olarak, *Atman* sonsuza dek bizim içimizde mev-

cut olduğu ve bu gerçek konusundaki cehaletimiz de sürekli olarak giderildiği için sonuçta, mükemmel yoga aşamasına ulaşmamamız için hiçbir neden yoktur. Bununla beraber, uygulama alanındaki gelişmemiz; korkularımız, arzularımız ve geçmiş *karmalarımız* nedeniyle gecikebilir. Bu iş için gereken süreci, hiç kimse önceden belirleyemez. Kurtuluş aşamasına varma çabası, kişisel duruma göre aylar, yıllar ve hatta bir yaşamboyu sürebilir. Ancak unutmamak gerekir ki, bu uğurdaki en küçük bir çaba bile boşa gitmez.

17. Konsantrasyon durumuna, Tanrı Ishwara'ya yönelmek yoluyla da ulaşılır.

18. Tanrı Ishwara, cehaletin ve cehalet ürünlerinin kendisine ulaşamadığı, karmalara, samskaralara ve eylemlerin sonuçlarına hedef olmayan özel bir varlık türüdür.

Patanjali burada, ilk kez Tanrı fikrine değinir. Vedanta felsefesine göre, Ishwara, evrenin yaratıcısı, dayanağı, yok edicisi ve en büyük yöneticisidir. Brahman kesinlikle bir nitelik taşımadığı için; yaratma, dayanak olma ve yok etme olgularını ona atfedemeyiz. İşte Ishwara bu görevleri yüklenir ve Brahman'ın *Prakriti* içindeki görünümü olarak bilinir.

Burada önemli olan, yönelme, bağlanma ya da ibadet kavramıdır. Şimdiye kadar gördüğümüz gibi, kurtuluşa, herhangi bir Tanrı'ya yönelip, ibadet olmaksızın da ulaşmak mümkündür. Ancak bu, çok karmaşık ve tehlikeli bir yolculuktur. Çünkü bu

yolda hırs ve gurur gibi insanî tuzaklar vardır. Bir Tanrı fikrine inanma ve ona ibadet etme, beraberinde alçak gönüllü olmak ve hizmet etmek için doğal bir eğilim getirir. Akılsal ayırdetme yeteneğini kuvvetlendirir ve insanın sevme gücünü olabileceği en yüksek düzeye çıkarır. Kurtuluşa ulaşmadıkça, Brahman olgusunu kavrayışımıza sığdıramayız. Fakat İshwara'yı birbirinden farklı özyapılarımıza göre tasavvur etmemiz mümkün olur. Çünkü Ishwara'nın zihnimizin kavrayabileceği türden nitelikleri vardır. Prakriti'nin ötesine ulaşıncaya kadar, bilincine vardığımız, gerçeğe ait herşey, aslında Ishwara'dır.

Şayet Ishwara'ya hizmet eder,, eylemlerimizi ve arzularımızı onun iradesine bırakırsak, bizi kendisine doğru çektiğini görürüz. Bu Tanrı'nın bize bir lütfudur.

Bu tür bir ibadet, herkese özgü değildir ve özel bir özyapı gerektirir. İbadet isteğini duyabilmek çok büyük bir mutluluktur, çünkü bu yol, kurtuluşa ulaşmak için en güvenilir ve en kısa yoldur.

Yukarıda sözü edildiği gibi, Ishvvara, Brahman'ın Prakriti içindeki görünümüdür.

Ancak hiç bir zaman unutmamalıdır ki, Ishwara, Prakriti'nin hizmetkârı ya da kulu değil, yöneticisidir. Patanjali'nin onu "özel bir varlık türü" olarak tanımlamasının nedeni de budur. İnsan da Prakriti'nin kuludur. Bu nedenle, Atman'dan (Gerçek Benliği'nden) uzak bulunmak ve bu cehaletin doğurduğu sonuçlara katlanmak zorundadır.

Yani bencilliğe, duyu nesnelerine bağımlı olmaya veya onlardan hoşnutsuzluğa, şimdiki mevcut yaşam şekline körü körüne sarılmaya, sefaleti oluşturan ve ikinci bölümde daha detaylı olarak anlatılacak olan çeşitli tutkuları yaşamaya mecburdur. Ishwara ise, kesinlikle bunların dışında ve ötesinde buludur.

İnsan, karmanın kanunlarının, doğum ve ölüme bağımlıdır. Ishwara ise, doğumsuz ve ölümsüzdür. İnsan kendisini bir eylemden başka bir eyleme, bir arzudan başka arzulara sürükleyen kökleşmiş eğilimlere, yani samskaralara hedeftir. Ishwara ise, tüm samskaralardan ve arzulardan bağımsızdır.

İnsan bütün bunların hepsinden kurtulabilir. Ancak bu durumda dahi Ishwara'dan çok ayrıdır, çünkü Ishwara'nın hiçbir bağımlılığı yoktur. Kurtuluşa ulaştıktan sonra, insan Brahman'la bir olabilir, fakat hiçbir zaman Ishwara ile bir olamaz.

Gerçekte, evrenin yöneticisi Ishwara olmak arzusu, tüm bencil arzuların en delicesidir. Her ikisi de Brahman'ın yansımaları oldukları için, insan Ishwara ile birleşemez. Çünkü o da tıpkı insan gibi, Brahman'ın parçasıdır. Bu nedenle insan Brahman'la bir olursa, Ishwara'yı da, onun evrenini de aşar.

19. Ishwara'nın bilgisi sonsuzdur; insanlarda ise bu bilgi, sadece bir tohum halindedir.

20. O, zaman kavramı ile sınırlandırılamayacağı için, en eski ve en büyük öğreticilerin bile öğreticisi olmuştur.

Bu iki özdeyiş, Ishwara'nın herşeyi bilme niteliğinden söz

etmektedir. Ne kadar sınırlı olursa olsun, insanda da bir bilginin var olduğunu kabul edersek, bundan Tanrı'nın bilgisinin sonsuz olduğu sonucunu çıkartmak mümkün olur. Daha da ötesi, her insan bir öğreticiye sahip olma imkânına sahiptir. Patanjali, ilk öğreticilerin öğreticisinin ise, ancak Tanrı olabileceğini, çünkü yalnız onun zaman kayıtlarından bağımsız olduğunu ve öğreticiler ortaya çıkmadan önce bile, var olduğunu söyler.

21. Onu ifade eden sözcük, OM hecesidir.

22. Bu hece, anlamı üzerinde düşünülerek tekrar tekrar anılmalı, söylenilmeli ve zikir edilmelidir.

23. Bu zikirden, Atman'ın bilgisi doğar ve bu bilgiyi önleyen bütün engeller de ortadan kalkar.

Rig-Veda'ya göre: "Başlangıçta Brahman vardı. Onunla beraber söz vardı ve bu söz ilâhî Brahman idi. İncil'de yazılı olan: "Başlangıçta Söz vardı, Söz Tanrı ile idi ve Söz Tanrı'nın kendisi idi" bölümü ve Kuran-ı Kerim'de belirtilen "Bütün âlemlerin Ol (Kün) emri ile yaratıldığı" konusundaki ayetler aynı gerçeği ifade etmektedirler. Söz felsefesi, Hindu kutsal metinlerinden daha önceleri Plato'nun öğretilerine, Stoik Felsefeye ve dördüncü İncil'in yazarına kadar dayanır. Pek çok değişik biçimler alan kökeni, araştırmakla bulunabilecek ve bunların arasında tarihi bir zincirin olduğu kanıtlanabilecek gibi değildir. Ve bunun bizim konumuzla da ilgisi yoktur. Hiçbir kayda tabi olmayan gerçek, zaman ve mekân kavramlarıyla sınırlandırılamaz.

İyilik veya kötülük doğrultusunda olsun, sözün gücü, tarihin en eski zamanlarından beri insanlık tarafından kabul edilmiş bir gerçektir. İlkel kabileler onu, tabularında ve mezheplerinde kutsal bir emanet gibi gizlemişler; günümüzde ise onu, politik ve ticari reklâmlarına alet ederek, yanlış şekilde uygulamıştır.

Sözler ve fikirler birbirlerinden ayrılamazlar. Tanrı'yı ifade eden bir sözcük olmadan, Tanrı fikrine sahip olamazsınız. O halde, **OM** sözcüğünü kullanmanın niçin gerekli olduğu da ortaya çıkıyor:

Çünkü Tanrı, evrenin temel unsurudur. Bu nedenle bütün seslerin en temel, en doğal ve en anlamlı olanıyla ifade edilmelidir. Hindular bu sesin **OM** hecesi (veya daha doğru telaffuz edildiğinde AUM hecesi) olduğunu iddia ederler. Swami Vivekananda'ya göre: İlk harf (A) dilin hiçbir yere temas etmeden telaffuz ettiği anahtar, kök sestir. (M) harfi, dudaklar kapalı iken oluşan, hecenin son sesidir. Ve (U) harfi, ses tahtası denen kökten, ağızın ucuna yuvarlanarak gelen sestir. Böylelikle, OM hecesi, ses yaratma olgusunun tümünü ifade eder. İçimizden birinin fonotik yönden bu varsayıma karşı çıkmaya çalışması, hiçbir anlam taşımaz. Çünkü **OM** hecesi, çağları aşarak günümüze kadar ulaşan ve Tanrı için kullanılmış hemen hemen en eski sözcüktür. Milyonlarca insan tarafından, hiçbir özel niteliği ima etmeyen, hiçbir özel ilâha değinmeyen ve daima en evrensel anlamda kullanılmış olan bir hecedir. Şayet böyle bir uygulama kutsallık kavramını verebiliyorsa, o zaman

OM hecesi, bütün sözcüklerin içinde en kutsal olanıdır.

Ancak burada bizim için önemli olan, ruhsal yaşamımızda sözün gücünü değerlendirebilmektir. Bunu da gerçekleştirebilmemizin tek yolu, pratik deneyim yapmaktır. Tanrı adını zikretme pratiğini asla yapmamış kişiler için bu iş, onlara o kadar boş, o kadar anlamsız ve o kadar mekanik bir olay gibi gözükür ki, "küçümseyerek", aynı sözü sadece sürekli olarak tekrarlamayla hiçbir yarar sağlanamayacağını iddia ederler.

Yaşantımızda genellikle yapıcı ve mantıklı düşüncelere pek yer vermeyiz. Ama böyle davranmadığımızı iddia ederek, kendimizi memnun etme yolunu seçeriz. Herhangi bir sorun karşısında, yapıcı ve olumlu düşünceler üretme oranımız da oldukça düşüktür. Çoğunlukla, ya hayaller kurar ya da birbirinden kopuk duyusal izlenimler, ilgisiz anılar, kitaplardan ve gazetelerden edinilmiş abuk sabuk cümle artıkları, küçük korkular ve endişeler, fiziksel rahatsızlık, heyecan ve huzursuzluk duygularıyla dolu olarak, zihinsel bir kargaşa ve şaşkınlık içinde bulunuruz. Şayet bir an, yirmi insanın zihinlerini alıp işleyişlerini gözden geçirebilsek, içlerinden belki bir veya en fazla iki kişinin zihinlerinin düzenli olarak çalıştığını farkederiz. Geri kalan onsekiz veya ondokuz kişinin zihinlerinin bir "mürekkep şişesi" gibi bomboş ve kapkara olduğu ortaya çıkar. Zihinleri: "Şu adam öyle ne yapıyor? Bu gece ne güzel bir rüya gördüm. Kardeşim beni arıyormuş. O adam, çok şişman olduğumu söyledi. Ayak parmaklarım ağrıyor. Ne güzel çorba..." gibi boş ve

anlamsız düşünceler içindedir. Bizler bu başıboş düşünceleri kontrol altına almak yolunda hiçbir çaba sarfetmediğimiz için, zihin çoğunlukla bu türlü dış olguların etkisi altında bulunur. Hava bulutlu olduğu zaman keyfimiz bozuk, güneşli ise, keyfimiz yerinde, çevremizde sinekler vızıldamaya başladığında ise, gergin ve sinirli oluyoruz. Yaşantımızın bağlı olduğu ve etkilendiği olaylar, çoğu kez bu kadar basittirler.

(Fakat şimdi, Tanrı'nın adını sürekli zikrederek bu düşünce karmaşasının içine girecek olursak, dış dünyanın engellemesine rağmen, başıboş düşüncelerimizi kontrol edebildiğimizi farkedeceğiz.)

Her ne olursa olsun, ister bir dostun veya bir düşmanın, ister bir endişenin veya arzulanan bir nesnenin adı olsun: "Sürekli olarak tekrarlanan bir söz, zihinde, kendine özgü iklimi ve ortamı yaratır." Onbin kez "savaş" ya da "kanser" veya "para" sözcüğünü tekrarlamaya çalışın, bütün huyunuzun değiştiğini ve zihninizin o sözle ilgili çağrışımlarla renklendiğini göreceksiniz. Tanrı'nın adını zikrederek anmak da, zihninizin iklimini değiştirecektir. Bunun aksini düşünemeyiz.

Kutsal metinlerde sık sık şu cümlelerle karşılaşırız: "O'nun adına sığın. Tanrı'nın adı kuvvetli bir kale gibidir. Doğru kişiler, O'na sığınırlar ve emindirler." Başlangıçta çok şiirsel gibi görünen bu cümleler, ruhsal yaşantımızda büyük bir gerçeklik ve kesinlik kazanırlar. Zihin, herhangi bir acının, korkunun veya acil fiziksel sorunların etkisi altında iken, onu meditasyon du-

rumuna ya da düzenli bir çalışma konumuna sokabilmek kolay değildir. Ancak yine de Tanrı'nın adını zikrederseniz, kendinizde her türlü kargaşaya dayanabilme gücünü bulursunuz. Kutsal bir sözün kudretini bir kez olsun gerçekten deneyip, gördünüzse, ona gittikçe daha fazla sarılırsınız. Böyle sürekli bir çalışma sonucunda, bu tekrarlama işlemi otomatik olarak kendiliğinden işlemeye başlar ve artık bilinçli bir irade gerektirmez. Eğer yeterli olgunluğa gelmişseniz, tıpkı bir su ısıtıcısındaki veya bir buzdolabındaki termostat gibi, zihin istenmeyen bir "sıcaklığa" geldiği zaman, bu zikrin kendi kendine başladığını ve gerektiği kadar devam ettiğini görürsünüz.

Patanjali'nin dediği gibi, Tanrı'nın adını sadece tekrarlamak elbette yeterli değildir. O adın anlamı üzerinde de derin ve detaylı düşünülmesi gerekir.

Şayet biz zikrimize azimle devam edersek, o da bizi zorunlu olarak düşünmeye (meditasyona) sevkeder. Bu anda, dağınık düşüncelerin aralandığı ve konsantre olmuş düşünceye yol verdiğini farkederiz.

Hiçbir sözü, ifade ettiği anlamın üzerinde düşünmeye başlamadan tekrarlamanın anlamı yoktur. Ruhsal yolda kayda değer bir gelişme sağlanamadıkça, bu konsantrasyon çalışmasının birkaç saniyeden fazla sürmesi beklenemez. Sonra zihin tekrar eski hayal âlemine kayar. Ama bu kez *raja* yada *tamadan* ziyade *sattwa* güçlerinin etkisi altında olan, daha yoğun bir hayaller silsilesi ortaya çıkacaktır.

Bu arada Tanrı adının sürekli olarak tekrarlanması; elbisemizin kollarını hafifçe sıvamamız gibi, dikkatimizi kendine çekecek ve sonunda zihni tekrar ele geçirecektir.

Hindistan'da, yoga eğitimine başlayan bir öğrenciye başlangıçta *Mantram* adı verilen bir zikir verilir. Bu *mantram*, o öğrencinin yaşamboyu tekrarlayacağı ve üzerinde düşüneceği edeceği, sayısı bir veya daha fazla olan bazı kutsal isimlerden ibarettir. Bu *mantram*, öğreticinin o öğrenciye bilgilerini aktardığı çok özel ve çok kutsal bir öz ve nesilden nesile geçen ruhsal hikmeti içeren bir tohum olarak kabul edilir. Bu kişisel *mantramı* hiçbir zaman, bir başkasına söylememeniz gerekir. Tekrarlama işlemine de, *Japam* (zikir) denir. Yalnız olduğunuz zaman yüksek sesle, başkalarının yanında ise, sessiz olarak zikirde bulunabilirsiniz.

Bu işi bir tesbih yardımıyla yapmak daha yerinde olur. Tesbih kullanılması, bütün dinsel törenlerin en büyük avantajlarından biri olan, fiziksel eylemle düşünceyi birbirine bağlaması ve bedendeki sinirsel enerjinin az, fakat yeterli derecede dışarıya çıkmasını sağlaması açısından çok yararlıdır.

Aksi halde, bu sinirsel enerji, zihinde birikip, rahatsızlık yaratabilir. Yoga öğrencileri bu zikir işlemini belli bir ölçüde uygulamak zorundadırlar ve tesbih, bu işin süresini ölçmeye yarar.

Her zaman ve her yerde, hatta uykuda iken bile, her an O'nun huzurunda bulunduğunu hayal ederek ve lûtfunu dile-

yerek, içtenlikle sürekli olarak Tanrı'nın adını anmak o dereceye ulaşır ki; dudaklardan kalbe ve ruha yansır ve onları etkilemeye başlar. Kendisini bu deneyime alıştıran kişi, artık onsuz yaşayamaz bir hale gelir.

Sözde aydınlanmış kişiler, bir kimsenin aynı duayı sık sık tekrarlamasını yararsız, önemsiz, basit kişilerin mekanik ve düşüncesizce uyguladıkları pratikler olarak görürler. Fakat ne yazık ki, bu mekanik çalışmanın sonucunda ortaya çıkan sırrı anlayamazlar. Bu mekanik dudak hareketlerinin, ne kadar gerçek bir kalb yakarışı olduğunu, ondan nasıl bir tad alındığını, kişinin iç dünyasını nasıl etkilediğini, ruh için ne kadar doğal olduğunu, onu aydınlattığını ve beslediğini ve onu Tanrı ile kavuşmaya götürdüğünü bilemezler.

Hiç kimse, dünya işleriyle çok meşgul olan ve ibadethaneye gitmeyen bir insanın, dua etmesinin imkânsız olduğunu iddia edemez. Her zaman ve her yerde kendinize yönelebilir ve dua yoluyla, zihninizde Tanrı'ya bir köprü kurabilirsiniz. İş yerinizde, yolculukta, bir tezgâhın başında dururken veya koltuğunuzda otururken. Her ne halde olursanız olun, dua etmeniz mümkündür. Böyle bir yaşam şeklinde, kişi, dua yoluyla kesintisiz olarak Tanrı'nın yardımına ulaşmak için kendisini eğitmiş olacaktır. Ayrıca, duanın frekans derecesine göre kurtuluş yolunun açıldığını; her zaman, her yerde ve her durumda dua etmenin mümkün olduğunu; dil ile yapılan duanın sık sık tekrarı sonucunda, zihin ile dua etmeye, oradan kalb ile dua etmeye

geçildiğini ve sonrada da içimizdeki Tanrı'nın Krallığı'na açılan sırra ulaşıldığını anlamaya başlayacaktır.

24. Hastalık, zihinsel tembellik, kuşku, hevesi olmamak, üşenmek, duyumsal zevklerin özlemi, yanlış anlayış, konsantre olmakta kararsızlık ve başarısız olmanın çaresizliği: Bütün bu şaşkınlıklar gerçek bilgiye engeldirler.

25. Üzüntü, karamsarlık, bedenin titremesi ve düzensiz solunum gibi olgular, bu şaşkınlıklara eşlik ederler.

Patanjali, bu şaşkınlıkların hemen hemen tümünü, *tamalar* başlığı altında sınıflandırmaktadır. Tembellik; korkaklığı, kararsızlığı, kendine acıma duygusunu ve kılı kırk yaran saçma sapan kuşkuları ilham eden bir düşmandır ve bedensel bir hastalığın psikolojik bir nedeni bile olabilir. Ve, bizleri görevlerimizden kaçmaya, bir hastalığın arkasına sığınmaya ya da sıcak bir battaniyenin altına saklanmaya yöneltir. Böyle bir durumda beden, alışılmamış bütün uygulamalara karşı koyar ve hatta kendi yarattığı telaşa kapılma, zayıflık gösterme, hayalî düşünceler, şiddetli başağrıları ve yürek çarpıntıları gibi belirtilerle, bu uygulama ve pratikleri sabote etmeye çalışır. Bütün bu karşı çıkışlar aslında, bilinçaltının tepkileridir. Ama bunların fizik plandaki yansımaları, yani ortaya çıkan belirtileri, yeterince gerçektirler. Bütün gücünüzü kullanarak onlarla mücadele etmek zorundasınız. Ama ateşli olduğunuz halde yataktan kalkıp yere düşmek, tabii ki doğru bir şey değildir. Burada yapılması gereken, tam bir azim gücüyle zikir çalışarak, bilinçaltı

seviyesindeki tembelliğinizi yenmektir. Unutmayın ki, hiçbir zaman, bu işi yapamayacak kadar zayıf ve hasta olamazsınız. (Gerçekten çalışma azminizi anladığı zaman, tembellik yavaş yavaş sizi terkedecektir.)

Bir öğrenci ruhsal eğitim almaya giriştiği zaman, doğal olarak bu işe büyük bir hevesle başlar. İlk adımları da genellikle huzur ve zevk duygularıyla doludur. Herşey ona, son derece kolay ve ilham verici görünür. Öğrencinin, bu duyguların sürekli olmayacağını ve kesintisizce devam etmeyeceğini anlaması, çok önemlidir. Ruhsal eğitim, sadece kendini aşırı derecede zinde hissetmek durumu değildir. Aynı suçu tekrarlama, kötü yola sapma, mücadele, karamsarlık ve kuşku devreleri de insan gelişiminin kendine özgü ve gerekli aşamalarıdır. Bunlar o kişiyi üzmemelidir. Kimi durumlarda sevindirici bazı bilinçli duygular da, ruhsal gelişmenin işaretleri olmayabilirler.

En kuvvetli gelişme, zihnin karanlık, sönük ve durgun olduğu bir anda da olabilir. Bu nedenle, bizi, bu durgunluğun bir başarısızlık işareti olduğuna inandırmaya çalışan tembellik uyarılarına asla kulak asmamalıyız. Çünkü bir çaba sarfettiğimiz sürece, başarısızlık mevcut olamaz.

26. Bütün bu olumsuzluklar, tek bir gerçek üzerinde konsantre olma yoluyla, ortadan kaldırılır.

Bu gerçek, Tanrı'nın varlığıdır. Tanrı'nın pek çok yönleri vardır ve bu nedenle O'na sayısız yoldan ulaşmak mümkündür. Patanjali bunların bazrlarıyla daha ileride ayrıntılı olarak ilgi-

lenecektir. Öğrenci, kendisine ideal olan Tanrı şeklini ve O'na yaklaşım yolunu seçtiği zaman, artık bu yola sıkıca sarılmalıdır. (Bazı kişiler, din konusunda çok fazla genel olmaya eğilimlidirler. Saplantılarını terkedemezler ve bütün herşeyin birleştiği amaca giden, herhangi bir yolu izlemeyi beceremezler. Sri Ramakrishna böyle kişileri, yüzeysel birçok kuyular kazan, fakat hiçbir zaman su bulabilecek kadar derine inemeyen bir adama benzetir.)

Konsantrasyonu gereği gibi başarabilmek için, zihnimizi arındırmalı ve sükûnete kavuşturmalıyız. Patanjali şimdi bize, bu işin nasıl yapılacağını ve dünyadaki komşularımıza karşı almamız gereken zihinsel tavırları açıklıyor.

27. Mutlu kişilerle dost olmak, mutsuz kişilere merhamet duymak, erdem sahibi iyi kişilerden zevk almak ve kötü kişilere ilgisiz kalmak yoluyla; zihin hiçbir zaman bozulmayan bir sükûnete ulaşır.

Yaşamı mutlu olan bir insanla karşılaştığımız zaman, ona özenmeye ve başarısını kıskanmaya eğilim duyarız. Halbuki onun bu mutluluğunu kabul edip, ondan haz almayı başarmalıyız. Mutsuz bir insanla karşılaştığımız zaman da, onu küçümsemek veya eleştirmek yerine, onun üzüntüsünü paylaşmamız gerekir. Başkasının üstünlüğü, bizi sinirlendirir; çünkü bunu bizim eksiklerimizin bir göstergesi olarak kabul ederiz. Onu hor görmeye çalışır ve çeşitli biçimlerde eleştirip, suçlamaya kalkarız. Halbuki böyle bir durumda sevinmeli ve kendimizi

geliştirmek için onu bir ilham kaynağı olarak görmeliyiz. Kötü kişilerle karşılaştığımız zaman da, İsa'nın şu sözlerini hatırlamalıyız: "Kötülüğe yenilme." Şayet birisi bize zarar verirse veya bizden nefret ediyorsa, ilk içgüdümüz ona nefretle ve kötülükle karşılık vermek olacaktır. Ona kötülük yapmakta başarılı da olabiliriz. Ama böylelikle kendimize çok daha fazlasını yapmış oluruz, Çünkü içimize ektiğimiz kötülük ve nefret tohumları zihnimizi şaşkına çevirir. Bu nedenle, başkalarından gördüğümüz zararlara karşı ilgisiz kalmaya çalışmalıyız. Yapılan kötülüğün ötesine geçmeli ve o kişiyi bize karşı bu şekilde davrandıran nedeni keşfetmeye çalışmalıyız. Böyle yaptığımızda, çoğu kez, onların durumlarını bir dereceye kadar kendi yanlış yargılarımızla değerlendirdiğimizi farkederiz. Saldırganla kurbanı, katil ile maktul arasındaki ilişki, her zaman basit bir suçluluk ve masumluk olayı değildir. Belki her iki tarafta da tahrik unsuru vardır ve zarar gören, aslında suçlu da olabilir. İnsan kardeşlerimize karşı yaklaşımımız, Hindu kesişlerinin ilk yeminleri arasında yer alır: "Sinekler pisliği, arılar ise balı arar. Sineklerin niteliklerinden uzak durup, arılarınkini edineceğim. Başkalarının hatalarını aramaktan vazgeçip, sadece iyi taraflarını görmeye çalışacağım." Bu kural, hepimizin kabul etmesi ve uygulamaya çalışması gereken önemli bir prensiptir.

28. Zihin, soluğu tutma ve soluk verme yoluyla da, sükûnete kavuşabilir.

Patanjali'nin burada kullandığı sözcük, *Prana* sözcüğüdür.

Prana çevremizi kuşatan evrenden, içimize çektiğimiz yaşam enerjisini ifade eder. Bu enerji, özellikle solunum yoluyla elde edildiği için, konumuzun gereği olarak, "soluğu", *Prana* olarak tercüme edecegiz.

Patanjali'nin saptadığı solunum egzersizleri sistemini, ileride ayrıntılarıyla göreceğiz. Bu sistem, *Pranayama* olarak bilinir. Ancak ayrıntılara girmeden önce, şu iki şeyi iyice anlamak gereklidir:

Birinci olarak, Patanjali'nin zihin kontrolü konusunu, psiko-fiziksel bir sorun olarak gördüğüne dikkat çekmeliyiz. Bu görüş, modern bilimsel düşünceyle tamamen uyuşmaktadır. Solunum sistemi, bütün organizmayı etkileyen bir işleyişe sahiptir. Sükûnete ulaşmak için, gerçekten derin ve çok düzenli bir soluk alıp-verme işlemi gerekmektedir. 30. özdeyişte işaret edildiği gibi, zihinsel rahatsızlığın ve kararsızlığın; düzensiz, hızlı, yüzeysel ve kontrolsüz solunum ile kesinlikle ilgisi vardır.

İkinci olarak ise, *pranayamanın* sadece ruhsal bir sonuca ulaşmak için gereken, fiziksel bir vasıta olduğu hiçbir zaman unutulmamalıdır. Çoğu bilgisiz kişiler, yoga yöntemini soluk tutma ve başaşağı durma gibi, sadece solunum egzersizlerinden ve bazı karmaşık duruşlardan ibaret bir sistem olarak tasavvur ederler. Böyle bir yogadan söz ettikleri zaman, eski Hindistan'da uygulanan Hatha-Yoga türünü kastettiklerini bilemezler. Hatha-Yoga, bedeni geliştirerek ruhsal deneyime hazırlamak için uygulanan, fakat pratikte zihni sadece beden

üzerinde konsantre etmeye bağımlı kıldığı için, ruhsal öğreticiler tarafından onaylanmayan bir yöntemdir. Batı ülkelerinde de amacından tamamıyla saptırılmış olarak, sadece fiziksel güzelleşme ve genç kalma kültürü olarak uygulanmaktadır. Hatha-Yoga bu konuda etkili olabileceği gibi, zararlı da olabilir. Hele solunum egzersizlerine karşı aşırı düşkünlüğün yol açtığı "oksijen sarhoşluğu", kişiyi hayaller görmeye ve belki de aklını kaybetmeye kadar sürükleyebilir. Ayrıca, fiziksel görüntümüz ve mutluluğumuz konusunda aşırı derecede kaygı duymamız, asıl amacımızı unutmamıza ve saçma bir kibire kapılmamıza neden olabilir.

29. Duyudışı idrakleri ortaya çıkaran bu konsantrasyon çeşitleri, zihnin dayanıklılık gücünü arttırır.

Birçok kez tersi doğrulanmış olmasına rağmen, çoğumuzun içinde şöyle bir kuşku ve şüphe yer alır: "Acaba zihnin, madde üzerinde bir gücü ve etkisi var mıdır?" Ciddi biçimde sayısız laboratuar araştırmalarına tabi tutulup, incelenmiş deneyimlere rağmen; telepati, önsezi ve medyumluk gibi olaylardan söz ederken, hâlâ özür dileyerek gülümseriz. Şayet bu konuları iyice incelemişsek, bu gibi olayların mümkün olduğunu biliriz. Ancak bu olaylarla hiç karşılaşmış olanlar, varlıklarından hâlâ kuşku duyarlar.

Bu nedenle Patanjali, bazı duyudışı idrak özelliklerinin geliştirilmesinden yanadır. Burnun ucu üzerinde konsantre olmakla, çok güzel kokular duyulur; dilin ucuna konsantre olu-

nursa, olağanüstü bir tad duygusu ortaya çıkar; bu yoğunlaşma damak üzerinde olursa; mükemmel bir renk, dilin ortasında olursa; olağanüstü bir temas ve dilin kökü üzerinde olursa; olağanüstü bir işitme duygusu ortaya çıkar. Bu kudretlerin kendi başlarına hiçbir değeri yoktur, ancak en azından zihin gücüyle yapılabilecek şeyleri kanıtlamaya yardımcı olurlar. Tıpkı bir jimnastik salonunda yapılan akrobatik becerilerin, eğitilmiş bir bedeninin ne kadar kuvvetli ve esnek olabileceğinin kanıtı olması gibi. Böylece, doğru biçimde konsantre olabilen kişiler için, herşeyin mümkün olduğunu anlamaya başlarız. Ve azimli olmak, duyusal anlayışlarımızın (algılarımızın) sınırlarını aşmak ve manevî bilgiyi korkusuzca araştırmaya başlamak için cesaretimiz artar. Bir jimnastik salonunda edinilen fiziksel güçlerin, daha sonra pratik amaçlar doğrultusunda da uygulanabilmesi gibi; konsantrasyon çalışmaları sayesinde kazanılan zihinsel güçler de, her varlığın amacı olan *Atman*'la birleşebilmemiz için kullanılabilir.

30. Zihni iç dünyamızdaki tüm karmaşıklıkların ötesinde olan manevî ışık üzerinde yöneltmekle de, konsantrasyon elde edilebilir.

Eski yogiler, ancak derin bir meditasyon sonucunda açığa çıkabilen ve göğüs ile karın boşluğu arasında yer alan "Kalbin Lotusu" adını verdikleri, gerçek bir ruhsal bilinç merkezinin bulunduğuna inanırlar. Onun bir lotus çiçeği şeklinde olduğunu ve manevî bir ışık yaydığını iddia ederler. Onu gören kişiler,

olağanüstü bir huzur ve sevinç duygusuyla kaplanmış oldukları için, bu bilinç merkezinin "tüm üzüntülerin ötesinde" olduğu söylenmiştir. Bütün büyük yoga öğreticileri, bu lotus üzerinde meditasyon yapmanın önemini vurgulamışlardır. Kaiwalya Upanişad'da: "İlâhî cennetin, bu kalbin lotusu içinde olduğu" söylenmiştir. Ancak çok isteyenler ve bu uğurda büyük çaba harcayanlar, oraya ulaşabilirler. Zaman zaman kimsenin bulunmadığı sessiz bir köşeye çekilin. Temiz bir yerde başınız ve boynunuz dümdüz olacak şekilde dik oturun. Bütün duyu organlarınızı kontrol altına alın. Bağlı olduğunuz öğreticiye dua ettikten sonra, kalbinizin lotusune girin ve oradaki saf, sonsuz, mutluluk dolu Brahman'ın varlığı üzerinde tefekküre dalın. Nitekim Chandogya Upanişad'da da, buna benzer sözlere rastlarız: "Bu beden, Brahman'ın bir şehridir. Bu şehrin içinde bir kalb ve kalbin içinde de küçücük bir ev vardır. Bu ev, bir lotus çiçeği şeklindedir ve onun içinde herkesin aradığı, hakkında bilgi topladığı ve idrak etmesi gerektiği İlâhî Varlık bulunur." "Peki, kalbin lotusu içindeki bu küçücük evde bulunan kimdir? Aranılması, hakkında bilgi edinilmesi ve anlaşılması gereken bu İlahî Varlık nedir?"

Kalbin lotusu içinde, dış alemdeki evren kadar geniş bir iç evren bulunur. Onun içinde de gökyüzü, yeryüzü, güneş, ay ve yıldızlar vardır. Makrokosmosta (dış evrende) her ne varsa, mikrokosmosta (iç evrende) da aynısı vardır.

"Var olan herşey, bütün varlıklar ve bütün arzular,

Brahman'ın bu şehrinde ise; o halde bir insan yaşlanıp öldüğü ve yok olduğu zaman, bütün bu varlıklara ne olur?" sorusunun cevabı şöyledir:

"Beden yaşlansa da, kalbin lotusu yaşlanmaz. Bedenin ölümüyle, o da ölmez. Brahman'ın bütün görkemiyle içinde yaşadığı kalbin lotusu, bu fiziksel beden de değil, Brahman'ın gerçek manevî şehrindedir. Orada bulunan Brahman'a yaşlılık ve ölüm gibi olgular ile açlık, susuzluk Ve üzüntü gibi duygular hiçbir zaman ulaşamazlar. Onun arzuları ise, tamamen gerçek, doğru ve yerine gelmiş arzulardır."

Mundaka Upanişad'da yine benzer sözleri görürüz: "Tıpkı bir tekerleğin çubuklarının ortada birleşmesi gibi, Brahman da bedendeki bütün sinirlerin toplandığı kalbin lotüsü içindedir. O saftır ve bütün ışıkların ışığıdır. Brahman'a ancak, onu bilenler ulaşabilirler. Onu **OM** hecesi olarak düşünün, ancak o zaman karanlıklar okyanusunu kolaylıkla geçebilirsiniz."

Bu tür bir meditasyon fazlasıyla yararlıdır, çünkü bu meditasyon ruhsal bilincimizi, uğruna çaba harcadığımız amaca doğru yönlendirir. Şayet bedenimizin fazlasıyla meşgul ve gürültülü bir şehir gibi olduğu düşünülürse, bu şehrin ortasında küçük bir tapınağın ve onun içinde de gerçek benliğimiz olan Atman'ın bulunduğunu hayal edebiliriz. Dış caddelerde neler olup bittiğinin hiç önemi yoktur. Biz istediğimiz zaman bu tapınağa girebilir ve ibadetimizi yapabiliriz. Çünkü orası daima açıktır.

31. Başarılı bir konsantrasyon, tutkulardan tamamıyla arınmış ve aydınlanmış bir ruhun kalbi üzerinde düşünmekle de ortaya çıkabilir.

Zihninizi bir Buddha, bir İsa, bir Ramakrishna ya da bir Mevlana gibi, aydınlanmış kutsal bir kişiliğin üzerine yöneltin. Ve sonra o kişinin kalbi üzerinde konsantre olmaya çaba gösterin. Büyük bir ermiş olmanın, nasıl duygular uyandırdığını tasavvur etmeye çalışın. Tann'yı bilen, duyu nesnelerinden arınmış ve etkilenmez hale gelmiş olan o aziz kişinin kalbinin, sizin bedeninizde çarpan kendi kalbiniz olduğunu hissetmeye gayret edin. Burada yine, fikrin yönlendirilmesi çok önem taşır. Bazı dinî yöntemlerde, bu meditasyon türü, sadece kalb üzerinde değil, o kişiliğin elleri, ayakları ve hatta bütün bedeni üzerinde konsantre olarak da uygulanır.

32. Zihnin, bir düş veya düş görülmeyen derin bir uyku deneyimi üzerinde yoğunlaştırılmasıyla konsantrasyona ulaşılabilir.

"Bir düş deneyimi" ifadesiyle, Patanjali kutsal bir kişilik veya ilâhî bir simge ile ilgili düşleri kastetmektedir. Bu tür düşlere de, "deneyim" adı verilebilir. Çünkü bu gibi düşler, biz uykudan uyandıktan sonra bile, bizde bir zevk duyusu uyandırıp, belleğimizde bir vahiy gibi iz bırakabilirler. Hindu arşivlerinde, düş yoluyla bir öğreticiden *mantram* (zikir) almış öğrencilerin pekçok örneğini görebiliriz. Böyle düş yoluyla alınan bir

zikir de, uyanık durumda iken birine verilen zikir kadar, kutsal olarak kabul edilmelidir. Ve o zikri alan kişi, onu uygulamaya ve üzerinde düşünmeye çalışmalıdır.

Zihni rahatlatmanın ve sükûnete kavuşturmanın bir diğer yolu da, düşsüz bir uykudan uyandığımız zaman, hissettiğimiz huzur dolu mutluluk duygusu üzerinde konsantre olmaktır. Vedanta felsefesine göre, insandaki *Atman*, üç tabaka veya kılıfla örtülüdür. Bunların en dışta olanı, kaba madde tabakası olan fiziksel kılıftır. Bunun altında, eşyaların içsel özünü teşkil eden ve ruh dünyasının aslı olan içsel kılıf vardır. Bunun altında ise, kişiliğimizi ve belli bir andaki yaşantılarımızı oluşturan neden-sonuç sisteminin *karma* ağı adı verilen, nedensel kılıfı yer alır. Nedensel kılıf, kendimizi ve evren olgusunu ayrı ayrı varlıklar olarak görmemize neden olan ego duygusudur. Vedanta'ya göre; uyanık durumda iken, bizimle *Atman* arasında bu kılıfların üçü de mevcuttur, fakat düş görülmeyen derin uyku durumunda, ilk iki dış örtü ortadan kalkar, sadece nedensel kılıf, yani ego duygusu kalır. Bu nedenle, düş görülmeyen uyku durumunda *Atman*'a, olağan yaşam durumundakinden çok daha yakın bulunuruz. Ancak bir o kadar da uzak. Çünkü bizi ayıran örtü bu üç kılıfın, en sert ve en kaba olanıdır. Ve bu kılıf hiçbir zaman, sadece derin uykuya dalarak kaldırılamaz. Bir sabah uykudan uyanıp da, kendimizi gerçekle birleşmiş olarak bulmayı umut edemeyiz. Buna rağmen, derin uyku durumunda iken, zayıf da olsa duyduğumuz *Atman*'ın sevinçli huzuru,

uyandığımız zaman da bir süre bizimle kalır. Bu hali yakalamaya ve onun içinde daha uzun süreyle kalmaya çalışmalıyız. (Bu deneyim, olağanüstü bilgiye ulaşma mutluluğunun bir ön adımıdır.)

33. Zihni, herhangi bir ilahî şekil veya bir simge üzerinde yoğunlaştırarak da meditasyon yapılır.

Patanjali felsefesinin en çekici niteliklerinden biri, görüş genişliği ve evrensel oluşudur. Bu felsefede, ruhsal eğitim gören öğrenciye bir mezhep empoze etme çabası yoktur. Onlara şöyle söylenir: "Tanrı bizim içimizdedir ve kendi varlığının ışığıyla vardır. Bu ışığın ne kadarının cehalet perdelerimizden geçerek, ne kadar belli belirsiz parladığının hiç önemi yoktur. Tanrı'yla ilgili tasvirleri ve simgeleri, biz kendimiz biçimlendirir ve dış dünyaya yansıtırız. Samimiyetle düşünülürse, bu türlü her tasvir, simge veya fikir, kutsaldır. Bunlar çocukça olabilir, başkaları için çekici gelmeyebilir. Önemli olan, bizim onlara karşı takındığımız tavırlardır. Çünkü gerçekten ve safiyetle taptığımız herşeyi, kutsal kılarız."

Bu nedenle, başkalarının dinlerine karşı her zaman saygı duymalı ve bağnazlıktan sakınmalıyız. Aynı zamanda 32'nci özdeyişte de görüldüğü gibi, kendimize bir yol seçmeli ve o yola sadık kalmalıyız. Yoksa bütün zamanımızı ve enerjilerimizi, sadece ruhsal vitrinleri seyrederek boşa harcamış oluruz. Hiçbir çabada ve katkıda bulunamıyorsak, ne bir tapınakta, ne de bir Hac yerinde hiçbir fayda göremeyiz. Kutsal metinlerde

belirtildiği gibi, her yerde olmasına rağmen, "gerçek" ile ancak kendi kalplerimizde irtibat kurabileceğimizi, hiçbir zaman unutmamalıyız.

Büyük Hint azizi Kebir'in en tanınmış eserlerinden birinde dediği gibi:

"Sudaki balığın susamış olduğunu işittiğim zaman, gülerim. Gerçek, şu an bulunduğunuz yerdedir. Ama siz huzursuzca bir ormandan bir ormana, şaşkın şaşkın dolaşıp durursunuz. Gerçek, buradadır! İstediğiniz yere, ister Benares'e, ister Mathura'ya gidin; Tanrı'yı kendi ruhumuzda bulmadıkça, bütün dünya size anlamsız gelecektir."

34. Bir yoginin zihni, atomik bir birimden, sonsuz büyüklüğe kadar, her boyuttaki nesne üzerinde konsantre olabilir.

Buradaki "yogi" sözü, sadece yoga yapan bir kimseyi değil, bölünmemiş (tek noktaya toplanmış) konsantrasyon yetisine ulaşmış tüm kişileri de ifade eder. Böyle bir güç, ancak kişinin kendisine tamamıyla hakim olması yoluyla elde edilebilir. Ruhsal eğitim gören bir öğrenci, konsantrasyon üzerinde çalışmaya başladığı zaman, birçok şaşkınlıklarla karşılaşabilir. Çatı katını ve bodrumu temizlemeye başlayıncaya kadar, evinizde ne kadar çok süprüntü olduğunu asla anlayamazsınız. Konsantre olmak için bir çaba göstermedikçe de, zihninizin bilinçaltı alanında gereksiz "çöp" niteliğinde ne kadar çok anlamsız şeylerin birikmiş olduğunun asla farkına varamazsınız. Bu nedenle, bu işe yeni başlayanların cesaretleri çabucak kı-

rılır. Ve derler ki: "Konsantrasyona başlamadan önce, zihnim gerçekten tertemiz ve sakin idi. Halbuki şimdi rahatsız oldu ve kötü düşüncelerle doldu. Bu kadar olumsuz olduğum konusunda hiçbir fikrim yoktu ve eminim ki, şimdi daha iyi olacağım yerde, gittikçe daha kötü olmaktayım." Tabii ki, böyle kişiler yanlış düşünmektedirler. Olan, şudur: Onlar zihinsel evlerinin temizliğine başlayıp, bütün bu pislikleri karıştırdılar. Aslında içinde bulundukları durum, doğru yönde bir adım attıkları anlamına gelmektedir ve bir geçiş dönemidir. Onların şimdiye kadar deneyerek, sükûnet zannettikleri durum, çamura boğulmuş bir havuzun durgunluğundan başka birşey değildir. İnsanlar bazen tembelliği ve sükûneti, ya da *tamalar* ile *sattwaları* birbirine karıştırır veya birbirinin aynı gibi görürler. Fakat gerçekte, bunlar tamamıyla birbirinin karşıtı olan şeylerdir.

Bizim çabalarımızı ve bu yolda çektiğimiz sıkıntıları izleyen bir gözlemci "kendisinin bu gibi sorunlarla kolaylıkla başedebildiğini, onun içinde bulunduğu yolun daha doğru olduğunu" iddia edebilir. Bu, önemli değildir. Bizler, Patanjali'nin dediği gibi, tek noktaya toplanmış konsantrasyon gücüne ulaşıncaya ve kendi kendimize hakim olmayı başarıncaya kadar, bu yoldaki geçici oran bütün küçük düşürücü ve olumsuz durumlarla mücadele etmeye devam etmeliyiz.

35. Tıpkı saf bir kristalin, yakınında duran bir nesnenin rengini alması gibi; zihin de düşünce akımlarından tamamıyla arındığı zaman, üzerinde konsantre olduğu nesne ile

aynılığa veya özdeşliğe ulaşır. Bu şey, kaba bir nesne veya bir duyu organı ya da benlik duygusu olabilir. Üzerinde konsantre olunan şey ile aynılığın ya da özdeşleşmenin gerçekleşmesine, Samadhi adı verilir.

Burada sözü edilen konsantrasyon nesneleri, 16. özdeyişte yeterince açıklanmıştı. Patanjali'nin teknik bir deyim olarak Samadhi adını verdiği bu yoga durumuna, başarıyla sonuçlanan her konsantrasyonda ulaşmak mümkündür. Nesnelerin görünen dış yüzeyleri üzerinde konsantre olmaya başlayarak, en içteki öz niteliğine kadar ulaşabiliriz. Bu işlemin derecesine göre belirlenen, çeşitli *samadhi* durumları vardır. Ancak zihin, o nesne ile aynılığı veya özdeşleşmesini sağlayabilecek büyük bir konsantrasyon gücünü kazanmadıkça, *samadhi* durumunun herhangi bir türüne ulaşmak mümkün olmaz. 5. özdeyişte gördüğümüz gibi, ilkönce zihindeki çeşitli düşünce akımlarının, tek bir konsantrasyon unsuru içinde (birçok küçük dalganın, büyük bir dalganın içinde yok olması gibi) kaybolmaları gerekir.

Upanişadlar'da, bu yöntemin biraz daha değişik ve biraz daha basit bir tarzda açıklandığını görürüz. Orada, herhangi bir nesne üzerinde konsantre olmamız ve onu herşeyin özünde bulunan gerçeğin, yani *Atman*'ın bir simgesi olarak görmemiz gerektiği; şayet bu anlayışa sıkıca yapışır ve onu bir an için dahi terketmezsek, nesnenin görünen dış örtülerini aşabileceğimiz ve özüne ulaşabileceğimiz anlatılır.

36. Zihin, kaba bir konsantrasyon nesnesiyle özdeşleşmeyi başardığı ve onun adının, niteliklerinin ve bilgisinin farkına vardığı zaman; bu duruma Savitarka Samadhi adı verilir.

37. Zihin, kaba bir konsantrasyon nesnesiyle özdeşleşmeyi başardığı, fakat onun adını, niteliklerini ve bilgisini aştığı ve ortada sadece nesnenin kendisi kaldığı zaman; bu duruma Nirvitarka Samadhi adı verilir.

Patanjali'nin söylediği gibi, ilk konsantrasyon biçiminde, bizim farkına vardığımız konu, o nesnenin "adını", "niteliğini" ve "bilgisini" içerir. Örneğin, bir masaya baktığımız zaman; (1) nesnenin "masa" adının, (2) "boyut, biçim, renk ve yapı malzemesi" gibi niteliklerinin, (3) ve onun hakkındaki bilgimizin (onu algılayanın biz olduğumuzun) farkındayızdır. Kuvvetli bir konsantrasyon yoluyla, bu masa ile özdeşleşebilir ve zihnimizde bu "ad", "nitelik" ve "bilgi" karışımını sabitleştirebiliriz. Bu durum, *Savitarka* olarak bilinen ve "enine boyuna düşünme yoluyla" ulaşılan, en düşük *samadhi* türüdür. Savitarka deyimi sadece, konsantrasyon, söz konusu olan olgunun en dış yüzeyi, yani, kaba unsurlarıyla ilgili olduğu zaman kullanılır.

Buna karşılık "enine boyuna düşünmeden" ulaşılan daha üst derecedeki *samadhi* durumuna da, *Nirvitarka* adı verilmiştir. Konsantrasyonun konusu olan nesneyle özdeşleşmemiz bu kez, "ad", "nitelik" ve "bilginin" farkına varmadan, yani onların aşılmasıyla gerçekleşmiştir. Başka bir ifadeyle, o konuya karşı

oluşan tepkilerimiz anlamına gelen düşünce akımlarını durdurmayı ve o konunun kendisinden başka birşey tanımamayı (Kant'ın deyimiyle, o şeyi "olduğu gibi görmeyi") başarırız.

İmmanuel Kant: "Mantık ve duyuların bizi yanılttıklarını ve bir konu yada olay karşısında sadece kendi tepkilerini ortaya koyduklarını söyler. Bu nedenle de o olayı "olduğu gibi görmenin" mümkün olmadığını" savunur. Yazısında, nesnelerin bizim duyusal kavramlarımızdan apayrı ve kendilerine özgü bir varlıkları olduğu için, onları tam anlamıyla bilemediğimizi hatırlatır. "Bizler sadece onları algılama tarzımızı biliriz; bu tarz da yalnız bize özgüdür ve herkes tarafından paylaşılması gerekli değildir." Mantık veya duyusal deneyimden başka herhangi bir deneyimin doğruluğunu kabul etmeyen Kant, bu nedenle bir şeyin "olduğu gibi" bilinemeyeceği sonucuna varmıştır.

Patanjali burada onunla bağdaşmaz ve bu düşüncelere karşı çıkarak, bir şeyin "olduğu gibi" bilinebileceğini ve duyusal anlayışın (algılayışın) ötesinde, daha yüksek bir bilgi türünün var olduğunu söyler. Nitekim bu varsayım, dünya dinlerinde yer alan ve bütün sufilerin de ileri sürdükleri bir görüştür.

38. Konsantrasyon konusu içsel bir nesne olduğu zamanda bile, Savichara ve Nirvichara adi verilen her iki samadhi türünü de aynı şekilde ayırabilmek gerekir.

Yani, asıl olaya veya içsel türlere ait konsantrasyon nesneleriyle meşgul olduğumuz zamanda bile, samadhi durumunun üst düzeyde mi, yoksa alt düzeyde mi olduğunu ayırdede-

bilmeliyiz. *Savichara* ("yansıtıcı") *samadhi*; adın, niteliğini ve bilginin farkında oluşuyla karışık latif bir nesne üzerindeki *samadhi* durumudur. *Nirvichara* ("süper yansıtıcı") *samadhi* ise; böyle bir farkında oluşla karışmamış içsel bir nesne üzerindeki samadhi durumudur.

39. Bütün içsel nesnelerin arkasında, ilk neden, yani Prakriti vardır.

Patanjali'nin evren tasvirini incelerken gördüğümüz gibi, Prakriti, asıl ve ayırımsız (farklılaşmamış olan) madde cevheri ve her olguyu dünya perdesine yansıtan enerjidir.

Düşünen bir zihin içe doğru döndükçe, nesnelerin kaba dış örtülerinden geçerek, onların latif özlerine doğru gider ve araştırmasını sürdürür; sonuçta bu latif özlerin arkasında da *Prakriti*'yi bulur.

Ancak, *Prakriti* en son gerçek değildir. Brahman, *Prakriti*'nin de ötesindedir. Olgu alanının içindeki herşey, şimdiye kadar anlatılan bu dört çeşit *samadhi* durumunun kapsamına girer. Ve bunlar, hepsinin en yüksek derecesi olan Brahman'la doğrudan birleşmek için, gerekli hazırlık devreleridir. Sri Ramakrishna bununla ilgili bir öykü anlatır:" Bir zamanlar, Tanrı'yı düşünmek isteyen bir öğrenci, öğreticilerden birine gelir ve kendisine yol göstermesini ister.

Öğretici ona, gereken talimatları verir. Ancak öğrenci kısa bir süre sonra tekrar ona gelerek, bu talimatları uygulayamadığını söyler. Tanrı'yı düşünmeye çalıştığı her seferinde, düşün-

celerinin evinde beslediği boğaya kaydığını anlatır.

Bunun üzerine öğreticisi: "Peki o zaman, böylesine düşkün olduğun o boğa üzerinde düşün" der. Öğrenci kendisini bir odaya kapatır ve boğası üzerinde konsantre olmaya başlar. Günler sonra, öğretici onun ziyaretine gider ve kapısını çalar. İçeriden öğrencinin şu cevabı verdiği duyulur: "Özür dilerim, sizi selâmlamak için dışarı gelemiyorum. Bu kapı çok küçük, boynuzlarım yolu kapatıyor." O zaman öğretici "muhteşem" der ve ilâve eder: "Konsantre olduğun şey ile özdeşleştin. Şimdi bu konsantrasyonu Tanrı'ya yönelt. Artık kolayca başaracaksın."

40. Bu samadhi türlerine, "tohumlu" türler adı verilmiştir.

Bazen en mükemmel konsantrasyon derecesine ulaşıldığı halde, zihinde arzu ve bağlılık tohumları kalabilir (18. özdeyişte görüldüğü gibi). Bu arzu tohumları, bağımsızlığa ulaşmadan konsantrasyon işlemine giren kişilerin karşılaşacağı durumlarda gördüğümüz gibi, tehlikelidirler. Bununla beraber, kurtulma durumu şimdi çok daha yakındadır. Çünkü bu dereceye gelinceye kadar öyle aşamalardan geçilmiştir ki, artık tekrar eski bağımlı duruma düşülmesi beklenemez.

41. Nirvichara Samadhi durumuna ulaşıldığı zaman, zihin tamamıyla safiyet kazanmıştır.

42. Bu samadhi durumunda, bilginin "gerçekle dolu ve gerçekle bir" olduğu söylenir.

43. Kutsal yazıların incelenmesi yoluyla edinilen bilgi, bir dünya bilgisidir ve yüzeyseldir. Ancak samadhi durumunda ulaşılan bilgi, çok daha yüksek düzeylidir.

Patanjali burada iki tür bilgiden söz etmektedir: Biri, duyular ve mantık yoluyla edinilen bilgi, diğeri ise konsantrasyonla ulaşılan bilinçüstü deneyimiyle edinilen bilgi. Olağan bilgi, duyusal kavrayışlarımızı ve onlardan mantık yoluyla çıkardığımız yorumları içerir. Bu nedenle, böyle bir bilgi ister istemez, "olağandır ve basit şeylere" tabidir; yani duyusal algılayışlarımızın dar çemberine sıkışmışlardır. Alışılmışın dışında olan bir şeyle ilgilenmeye teşebbüs edildiğinde, olağan bilginin güçsüzlüğü derhal ortaya çıkar.

Örneğin, bize Tanrı'nın varlığını anlatan çeşitli kitaplar ve dinî yazılar vardır. Belli bir noktaya kadar bu yazıları okuyabilir ve öğretilerini kabul edebiliriz. Ancak onları okuduğumuz için, Tanrı'yı bildiğimizi iddia edemeyiz. Bildiğimizi söyleyebileceğimiz tek şey, bu yazıların Tanrı'yı bilen kişilerce yazılmış olduğudur. O halde bazı kimseler ortaya çıkabilir ve: "Niçin onlara inanalım ki?" diye sorabilirler. Eğer mantığımız bu kişilerin aklı başında, dürüst ve güvenilir kişiler oldukları sonucuna varırsa, o zaman onların anlattıklarına inanabiliriz. Fakat böylesine bir inanç, sadece kişisel ve geçicidir. Öyleyse şimdi önümüzde iki alternatif bulunuyor: Ya duyular yoluyla edinilen ve nesnelere bağlı olan tek çeşit bir bilginin var olduğuna karar vermeli ve kutsal yazılardaki öğretilerin, hiçbir zaman bilinemeyeceği

sonucuna teslim olmalıyız; ya da, duyuların üstünde bulunan, doğrudan deneyim yoluyla ulaşabilen ve bu öğretilerin doğruluğunu gösterecek olan, daha üst düzeyde bir bilgi türünün olabileceğini kabul etmeliyiz. *Samadhi* durumunda edinilen bilgi, işte böyle bir bilgidir. Ve bu bilgiye, her insan kendi kendine ulaşmak zorundadır. Swami Vivekananda; "gerçek dinin, anlayış olduğunu; geri kalan şeylerin (sohbetlerde bulunmanın, kitaplar okumanın veya mantık yürütmenin) ise, din olamayacağını ve sadece, bu işin temelini kuran hazırlık devreleri olduğunu" söyler. "Aklın kabulü veya muhalefeti, din değildir", diye de ekler. Gerçekte din yolu, özellikle deneyimsel ve fiili çalışmayı gerektiren bir araştırma türüdür. Kendi deneyiminizin dışında, hiçbir şeyi kabul edemez ve ona güvenemezsiniz.

Aradığınızı bulmak ve görmek için, balta girmemiş bir ormandaki bir kâşif gibi, tek başınıza adım adım ilerlemeniz gerekir. Patanjali'nin veya başka bir öğreticinin sizin için yapabileceği tek şey, sizi keşif yapmaya zorlamak ve yolculuğunuz süresince de size yardımcı olabilecek bazı ipuçlarını ve uyarıları vermektir.

Patanjali bize, Nirvichara Samadhi durumunda, zihnin "sağlık" kazandığını ve "gerçekle dolu" olduğunu söylüyor. Çünkü bu durumda, bütün küçük düşünce dalgaları, tek bir konu üzerinde yoğunlaşan büyük bir konsantrasyon dalgası tarafından yutulmuştur. Bu dalganın içinde hâlâ bazı bağlılık tohumlarının kalmış olması mümkündür. Ancak bunlar askıda kalmış, önce-

kiler gibi canlı ve tekrar gelişmeleri mümkün olmayan ya da en azından şimdilik zararsız olan tutkulardır. Onların tamamıyla yok olmasını sağlayacak en son adımı atmak, artık daha kolay olacaktır. *Nirvichara Samadhi* durumundaki zihnin "gerçek dolu" olduğu da doğrudur. Çünkü bu aşamaya gelmiş bir zihin, doğrudan duyularüstü bilgiyi denemektedir. Seçilmiş bir fikir veya ruhsal bir kişilik üzerinde tefekküre dalmış kişiler, o kişiliğin gerçeğiyle doğrudan bir iletişim kurarlar. Subjektif olarak hayal edilmeyen birşeyi, objektif olarak bilmek de mümkün olmaz. Şayet Krishna veya İsa üzerinde düşünüyor ve hayalinizde onlardan birini yaratmaya çalışıyorsanız, hayallerinizin hiç bir zaman aslı kadar aynı ve mükemmel olmadığını göreceksiniz. Bu tür bir deneyimi yaşamış olan kişiler, olayı bir mıknatısın işleyişine benzetirler.

Meditasyonun başlangıç devrelerinde, sarfedilen çaba tamamıyla kendinizden geliyormuş gibi görünür ve zihninizi hedefin üzerinde tutabilmek için de zorlanırsınız. Fakat çalışmalarda ilerledikçe, bir dış kuvvetin (zihninizi istenen yöne doğru cezbeden manyetik bir kuvvetin) farkında olmaya başlarsınız. Artık herhangi bir çaba sarfetmeniz gerekmez. Bu çekim kuvveti, iyilik (yakınlık duyma) olarak bilinir.

Samadhi durumunda edinilen bilgilerin, gerçek olup olmadıklarını ve kişinin bir tür kendi kendini aldatması veya hipnotize etmesi olup olmadığını nasıl anlayabiliriz? Bunu sağduyumuzla sınamak mümkündür.

Örneğin, bu bilgi, şimdiye kadar bu yoldan geçmiş kişilerin ulaştıkları bilgiler ile birbirini tutmalıdır.

Unutmayın ki gerçek tektir, ancak bunu bilen pek çok kişi vardır. Ayrıca böyle bir bilgi, başka yöntemlerle, yani olağan duyu deneyimleriyle bilinemeyen bir bilgi olmalıdır.

Ve son olarak, böyle bir bilginin ortaya çıkmasının yanısıra, zihnin tamamıyla yenilenmesi ve bir kişilik değişimi ortaya çıkması beklenmelidir.

Dua ile eylem arasındaki ilişkide asıl önemli olan faktör duadır. Davranış (eylem) ise, onu sınanacağı deneyim alanına geçirmek görevini üstlenmiştir. Bu aşamada Patanjali:

44. Samadhi durumunda edinilen izlenimler, zihindeki geçmişe ait tüm izlenimlerin hepsini siler ve süpürür. Diyerek, bize Brahman'a ulaşmak ve onunla birleşmek derecesine ermek için gereken, en son adımın nasıl atılacağını öğretmeye geçer.

45. Samadhi durumunda edinilen izlenimler de yok olduğu zaman, artık zihinde hiçbir düşünce akımı kalmaz; o zaman kişi "tohumsuz" samadhi adı verilen duruma girer.

Buraya kadar, zihnin bir hedef üzerine konsantre edilmesi yoluyla oluşturulan büyük bir dalganın, diğer bütün düşünce dalgalarını, *samskaraları* veya geçmişe ait bütün izlenimleri yutması ve böylece *samadhi* adı verilen duruma ulaşılması ayrıntılarıyla anlatıldı. Ancak bu kez, bu büyük dalganın da yok olması gerektiğine işaret edilmektedir. Dalgalar yatıştığı ve su-

lar alçaldığı zaman, *samadhi* durumunun en yüksek derecesine ulaşırız ki, Vedanta felsefe sisteminde bu duruma *Nirvikalpa* adı verilmiştir. *Nirvikalpa Samadhi* durumu saf, farklılaşmamış ve başkalaşmamış bir bilinçten başka birşey olmadığı için, ona "tohumsuz" adı verilmiştir. Bu bilinç durumunda hiçbir doğal izlenim, arzu ve bağlılık unsuru (tohumu) yoktur. Brahman artık bir konsantrasyon hedefi değildir; bu durumda ne bilen ve ne de bilinen vardır. Bilindiği gibi, Brahman ayrımsız, farklılaşmamış ve değişmemiş saf bilinçtir. Ve bu nedenle, *Nirvikalpa Samadhi* durumunda artık siz, siz değilsiniz. Artık Brahman'la bir ve aynı varlıksınız. Ve yine bu nedenle, evrenin gerçek özüne ve onun bütün şekillerine ve yaratıklarına girerek, nüfuz edebilirsiniz. Teorik olarak bile, Patanjali'yi bu derece doruklara kadar izlemek zordur. Ve bu bölümü bitirmeden önce, tekrar başa dönüp onun bizlere en basit ve en pratik biçimde öğrettiklerini özetlemek çok yararlı olacaktır sanırız.

Herşeyden önce zihnimizi eğitmeli ve onu bir nokta üzerinde konsantre olmaya hazırlamalıyız. Ancak Patanjali, bu çalışmanın bağımsızlıkla, yani her türlü tutkulardan arınarak uygulanması gerektiğini, aksi halde pekçok üzücü olaylarla karşılaşabileceğimizi söylemektedir. Eğer bu dünya varlıklarına ve arzularına bağlı kalarak konsantrasyon işlemine kalkışırsak; ya başarısız kalırız ya da elde edeceğimiz yeni güçleri kaçınılmaz şekilde bencil ve ruhsal olmayan amaçlar doğrultusunda kullanacağımız için, büyük tehlikelere hedef oluruz.

Kendi çağımız, bu ikinci alternatifin yarattığı korkunç olguların kanıtıdır. Yirmibirinci yüzyıl insanı, milliyetçilik duygusuna bağlı kalarak, bilim ve teknik alanlar üzerinde konsantre olmuş ve atom enerjisinin sırrına ulaşmıştır. Bu öyle bir sırdır ki; uygun ellerde tehlikesiz ve herkesin yararına olarak kullanılabilecekken, kötü kişilerin eline geçtiğinde, insanlığı yok edebilecek bir felâketin kaynağı olabilmektedir. Pek çok düşünürün ciddi olarak işaret ettiği gibi, asıl tehlike, atom silâhında değil, insanların zihinlerindedir.

"Peki bu dünya arzularına, hırslarına ve varlıklarına bağlılıktan kurtulmanın en basit yolu nedir?" sorusunun cevabı;" bağımlılığımızı en yüksek amaca, yani Tanrı'nın kendisine yönelterek işe başlamalıyız" olmalıdır. Örneğin büyük bir ruhsal öğreticiyi; İsa, Buddha veya herhangi bir ülkenin veya dinin önemli bir kişisini kendinize model edinin. Bu büyük insanlar, gerçekten insan şeklinde bu dünya üzerinde yaşamışlardır. Onların yaşamlarını okuyabilir, tanıyabilir ve onlara insanca yaklaşabilirsiniz. Onlara karşı sevgi beslemek, onlara benzemeye ve hizmet etmeye çalışmak, onları kendinize model edinmek ve mesajlarını insanlara yaymak gibi basit sevgi ve hizmet yollarını kullanarak, başkalarına ve dünya varlıklarına bağımlı olmaktan kurtulabiliriz. Bu durum, başkalarına veya kendi işimize ve görevlerimize karşı ilgisiz kalmamız anlamına gelmez. Sadece başkalarına karşı duyduğumuz sevgiyi de, idealimize olan sevginin içine dahil etmiş oluruz. Ve böyle bir

durumda, yaptığımız bütün eylemler yeni bir anlam kazanır ve içimizde daha önce duymadığımız bir coşku hissederiz. Bu, birinci aşamadır. İkinci aşamada, ideal öğreticimize bağlılıkla ve onun yaşamı üzerinde tefekkür etme yoluyla,ruhsal olanı kavramaya başlarız. Böylelikle kaba olgu seviyesinden, daha latif olan ruhsal seviyeye ulaşırız. Bu durumda İsa, Buddha veya diğer azizler kendilerine hayranlık duyduğumuz geçmişte yaşamış kişiler olmaktan çıkar, her an beraber yaşadığımız ölümsüz ruhsal varlıklar haline gelirler.

Daha sonra üçüncü bir bilinç seviyesi daha yer alır. Çünkü İsa'nın, Buddha'nın, veya kişisel herhangi bir Tanrı kavramının ötesinde asıl gerçek, yani Brahman yer alır. Bütün bu figürler, O'nun kısmî ve bireyselleşmiş fizik plan yansımalarıdır. O, dünya planında yaşayan her canlının varlığında ebedî olarak vardır. Ve ona ulaşıldığı Birlik (Vahdet) durumuna da, *Nirvikalpa Samadhi* adı verilir.

En son aşamaya ulaşmadan önce, geçilen bütün *samadhi* durumlarında bir ikilik duygusunun varlığı gözlemlenir. Bu, "ideali" üzerinde tefekkür eden "ben" ile "ideal" arasında bir farklılık olduğu kanısından kaynaklanır. Bu nedenle, büyük ermişlerin bile, en son evrensel birliğe kavuşmak için, ideallerine veya öğreticilerine karşı besledikleri güçlü sevgilerini terketmek zorunda kaldıklarını görüyoruz. Ama bu gayet doğaldır.

Sri Ramakrishna, Nirvikalpa Samadhi durumuna ilk kez nasıl ulaştığını açıklarken, şunları söylemiştir; "Düşüncelere

daldığım her seferde, Kutsal Anne'nin mutluluk dolu simasıyla karşılaştım. Zihnimi onun bilincinden kurtarma çabalarıma rağmen, bir türlü onu aşmayı beceremedim.

Sonunda bütün irade gücümü toplayarak, ayırdetme kılıcıyla Kutsal Anne'nin figürünü parçaladım ve zihnim derhal "tohumsuz" hale gelerek, *Nirvikalpa Samadhi* durumuna ulaştı. Bu durum, bütün anlayışların, ifadelerin ve kavramların ötesinde bir "hal" idi.

Nirvikalpa Samadhi durumu, ermiş Shankara tarafından da şöyle tanımlanır:

"Bu durumda, Birlik derecesine ulaşılmıştır. Ve *Atman* ile Brahman'ın birleşmesinin bilinci yaşanır. *Atman*'ın artık herhangi bir örtüyle gizlenmesi mümkün değildir. Her türlü ikilik duygusu silinmiştir. Saf, ayrımsız ve birleşmiş bir bilinç durumu vardır. Böyle bir bilinçlilik durumuna iyice yerleşip, onun dışına çıkmayan kişinin "Aydınlanmış İnsan" olduğu söylenebilir. Böyle bir insanın, bu dünya yaşamı içinde bile kurtulmuş olduğu iddia edilebilir. Çünkü o, bu görüntüler dünyasını hemen hemen unutmuştur ve mutluluğunun da bir sonu yoktur.

Onun zihni Brahman'a dalmış olsa da, tamamıyla uyanıktır, sadece yaşamın ihtiraslarından arınmıştır. Böyle bir kişinin, hiçbir tutkusu kalmamıştır ve o adeta saf bilinçtir. Onun için, bu dünyanın bütün dertleri ve üzüntüleri aşılmıştır. O, sonlu ve ölümlü bir bedene sahip olsa bile, sonsuzlukla birleşmiş olarak yaşar. Onun yüreğinde hiçbir endişe ve kuşku yer almaz. "

Nirvikalpa Samadhi durumuna ulaşan bir ermiş kişinin, yeniden o duruma girip çıkması mümkündür. Nitekim Sri Ramakrishna'nın yaşamı bu türdendi. *Nirvikalpa Samadhi* durumunda iken, evrensel Brahman'la birlik halini yaşamıştı. Ancak olağan bilincine geri döndüğünde, Tanrı'dan söz ederken, O'nun seçtiği ideal yönünü, yani "Kutsal Anne" görüntüsünü anlatıyordu. Zamanımızda "gerçek" sözcüğünün belli belirsiz ve tutarsızca kullanıldığını ve insanları şaşırtmaya elverişli olduğunu hatırlatmak yerinde olacaktır. Tek gerçeğin Brahman olduğunu söylediğimiz zaman, var olan diğer şeylerin bir aldanma (illusion) olduğunu iddia etmiyoruz. Yalnızca Brahman'ın asıl gerçek olduğunu ve varlığının sadece kendinden olduğunu kastetmek istiyoruz. Tanrı'nın ve O'nun ilâhî tezahür (yani, maddesel ve fizik plandaki belirlemenin) yönlerinin, kendilerine özgü rölatif (göreceli) düzenleri vardır; latif ve kaba nesneler de bu nedenle ortaya çıkarlar. Kendilerini "dünyaya indirilmiş" varlıklar olarak tanımlayan materyalistler, gerçek olmayan bir dünyada yaşayan kişilerdir. Çünkü onlar kendilerini, kaba duyu anlayışları seviyesinde sadece, madde ile sınırlandırırlar. Fakat aydınlanmış bir ermişin anlayışı ise, kaba maddeden latif maddeye ve oradan da mutlak varlığa (gerçeğe) kadar bütün boyutlara uzanır ve tümünü birden kapsama alır. Ve o ermiş kişi, bu evrenin yapısının gerçekten ne olduğunu bilen tek insandır.

2. BÖLÜM



Yoga Ve Uygulamaları

1. Zahitlik (sadelik), eğitim ve kişinin yaptığı işlerin meyvelerini Tanrı'ya adaması: Bunlar yoganın ilk adımlarıdır.

Özdeyişlerinin birinci bölümünü yoganın amaçlarına adayan Patanjali, şimdi de onunla ilgili uygulamalar bölümüne başlıyor. Bu ilk adımların tümü, "yogaya doğru yapılan uygulama" anlamına gelen Kriya-Yoga türünü oluşturur. Bu çeviride kullanılan bu üç sözcükten (zahitlik, eğitim, adamak) hiçbiri tam olarak kendi kendilerini tanımlayabilecek ifadeler değildir. Ve onların Sanskritçe'deki eş anlamlarının farklı bir anlamı vardır.

İngilizce'de "Zahitlik" sözcüğünün hoşa gitmeyen bir anlamı vardır ve bu nedenle de iki mümkün alternatifi içerir: "Riyazat" ve "disiplin". Pek çoğumuz için disiplin sözcüğü, bir talim çavuşunu; riyazat sözcüğü, korkunç bir kangreni; zahitlik de, kişilere daha az et yemelerini öğütleyen bir keşiş odasını telkin

eder. Dilimizi bu kadar derinden etkilemiş ve renklendirmiş olan aşırı derecedeki sert yöntemler, çoğu kez olduğu gibi burada da, Hindu düşüncesini anlamamızı zorlaştırır.

Bu özdeyişte Patanjali, asıl anlamında "sıcaklık" veya "enerji yaratan şey"i ifade eden Sanskrit dilindeki *Tapas* sözcüğümü kullanmıştır. *Tapas*, enerjiyi biriktirme ve onu yoganın amacı doğrultusunda, *Atman*'la birleşmeye yönlendirme çalışmasıdır. Açıkça bellidir ki, bunu gereği gibi yapabilmek için, kendi kendimizi disipline sokmamız; fiziksel arzularımızı (nefsimizi) ve hırslarımızı kontrol altına almamız gerekir. Ancak öncelikle, yukarıda geçen üç sözcüğün psikolojik olarak yanlış anlaşılmasına neden olan konuyu aydınlatmak yararlı olacaktır. Herkes kendi kendini disiplin altına almanın, zevkli ve olumlu yönünü değil de, sert ve olumsuz yönünü görmeyi tercih eder ve disiplinin sağlayacağı başarıyı görmezlikten gelir.

Kendi kendimizi disipline sokmanın olumsuz yönünü vurgulamak, zaten toplumumuzda ruhsal yaşama karşı yapılan dolaylı propagandanın miktarını çoğaltmaktan başka bir işe yaramaz. Çoğu kişiler, bir rahibin disiplinlerinden ve zahitliğinden söz ederken, bu işi fazlasıyla abartarak, dinleyenler üzerinde korku ve dehşet uyandırmaya çalışırlar. Bu tür bir yaşam türünü doğadışı bulan bu kişiler, genç bir sporcunun bir maçı veya bir yarışı kazanmak uğruna kendisini aynı şiddette bir disiplin altına sokmasını ise, gayet doğal karşılarlar. Bir kimsenin bir maçı kazanmak istemesinin nedenini herkes anlayabilir. Bir

maçı kazanmayı ve bu uğurda her disiplini ve zorluğu kabul edebilen insanlar, herşeyin yaratanı ve sahibi olan Tanrı'yı bulmak konusundaki çalışmaları acaba neden olumsuz biçimde değerlendirirler?

Sadece zahitlik uğruna zahitlik yapmak, kolaylıkla dejenere olur ve bir tür kendi kendini cezalandırma merasimine dönüşür. Bu tür aşırı disiplin koşullarının, amacın unutulması gibi tehlikeli sonuçları da vardır. Doğu ve Batı ülkelerinde, kıldan yapılmış gömlek giymek, kendini kırbaçlatmak, çivili yatakta yatmak gibi bu tür çalışmaların pek çok örneklerini bulabiliriz.

Bhagavad-Gita'da, Sri Krishna böyle kişileri açıkça kınamaktadır: "Kutsal metinlerde önerilmemiş şekillerde bedenlerini aşırı derecede çilelere sokan kişiler, şeytanî yapıda olan kimselerdir. Onların böylesine aşırı riyazatlara girmeleri, şehvetlerinin ve duyu nesnelerine olan bağlılıklarının yarattığı egoizm ve kibirleri nedeniyledir. Bu aptallıklarından dolayı, bütün duyu organlarını zayıflatırlar ve dolayısıyla beni de incitirler".

Sri Krishna gibi, Buddha da aşırıya kaçmadan ölçülü olmayı öğütlemektedir: "Yoga yolu, ne aşırı derecede yemek yiyen veya aşırı derecede oruç tutan, ne de çok uyuyan veya aşırı derecede gece ibadetleri yapan kişilere göre olan bir yol değildir. Bu yoldaki kişi, yemesinde, içmesinde, giyiminde, çalışmasında, uyumasında, cinsel yaşamında, kısacası bütün yaşamında tarafsız hareket etmek zorundadır. Dikkat edilirse, gerçek yolunun bütün büyük öğreticileri de hep aynı öğüdü

vermektedirler. (Hz. Muhammed de "daima orta yolu izleyin" uyarısında bulunmuştur. Çev.) Sizler de aynı gerçekler doğrultusunda, zahitlik kavramını, her türlü süsten ve gösterişten uzak bir yaşam şekli olarak anlamalıyız.

Yine Gita'nın bir başka bölümünde, gerçek zahitlik üç yönlü olarak tanımlanmıştır: (A) Bedenin zahitliği; dürüstlük, fiziksel temizlik, cinsel iffet, hiçbir canlıya zarar vermemek, kutsal ruhlara, araştırmacılara, öğreticilere ve bilge kişilere saygı göstermek gibi konuları kapsamına alan disiplin kurallarıdır. (B) Dilin, yani konuşma yeteneğinin zahitliği; hiçbir zaman başkasına acı vermeden konuşmak, gerçekçi olmak, daima doğruyu söylemek, hoş olmayan ve yararsız sözlerden kaçınmak ve sürekli olarak kutsal metinleri inceleyerek, orada yer alan gerçekleri insanlara iletmek çabalarından oluşur. (C) Zihnin zahitliği; daima huzur ve sükûnet içinde olmayı, yaratıklara karşı sevgi ve merhamet duymayı, Atman üzerinde düşünmeyi, duyu nesnelerinden sakınmaya ve güdülerin doğruluğunu, sağlamlığını içerir. (İslâm geleneğindeki "eline, diline, beline hakim olmak" gibi. Çev.)

Hindu anlayışına göre, gerçek zahitlik fanatik bir biçimde kendi kendini cezalandırma değil, yumuşak ve sağlıklı olarak kendi kendini kontrol işlemidir. Beden, vahşice hırpalanmamalı ve işe yaramaz bir hale getirilmemelidir. Tıpkı bir sürücünün yönettiği atları kontrolü altına alması gibi, bedenin kontrolü de sabırla ve sağlam bir şekilde, yani akıllıca ele ge-

çirilmelidir. Katha Upanişad'da bu konu şöyle tasvir edilir: "Bilge kişiler, duyularının kendilerini sürükleyen atları olduğunu söylerler. Başıboş atların gittiği yollar, daima arzu labirentleridir. Ayırdetme yeteneğinden yoksun ve zihni kontrol altında olmayan bir insanın duyuları, sürücünün huysuz atları gibi ele avuca sığmaz ve idaresi güç bir durumdadır. Ancak kişi ayırdetme yeteneğine sahip olduğu ve zihnini kontrol altına aldığı zaman, duyuları bir sürücünün iyi eğitilmiş atları gibi, dizginlere kolaylıkla itaat ederler. Gittiği yolun sonuna ulaşmak isteyen kişi, bir sürücü için gereken güvenilir anlayışa ve dizginleri elinde tutan kontrol altındaki bir zihine sahip olmalıdır."

Sanskritçe *Tapas* sözcüğünün anlamında zahitlik, ibadet törenlerinin düzenli uygulanmasını da kapsamına alır. Burada, Hindu anlayışıyla diğer dinsel anlayışları ayırdetmek önemli bir hususdur.

Dinsel törenlerin gerekliliği konusunu reddeden ve onların değerini küçümseyen kişilerin düşünceleri üzerinde durmazsak, birçok dindar insan, bu tür törenlerin gerçekten yararlı ve mutlaka gerekli olduğunu söylerler. Dinsel inançları kuvvetli olan kişiler, bu tür törenlerin, insanların ruhsal sağlığa ve kurtuluşa ulaşmaları için hayatî önem taşıdığını, ancak bu törenlerin o konuda yetkili kişilerin yönetiminde uygulandığı zaman başarılı olabileceğini de belirtirler.

Hindu anlayışına göre ise, bu gibi törensel davranışlar zorunlu olmayıp, ancak insanların toplu halde veya evlerinde

kendi kendilerine uygulayabilecekleri, düşüncelere yardım niteliğinde ve bu yoldaki sadakati gösteren işaretlerdir. Şayet isterseniz, Tanrı'ya başka yöntemlerle de yaklaşabilirsiniz. Bir Hindu öğreticisi, bütün öğrencilerinin konuya aynı yaklaşım içerisinde bulunmalarını beklemez, çünkü bu yöntemlerin çoğu kişisel bağlılığın derecesine dayanırlar. Ancak bu tür törenlerin, çalışmaya yeni başlayan talebeler için çok yararlı oldukları da bir gerçektir.

Hemen hemen bütün diğer dinsel törenlere benzeyen Hindu ayinleri de, özenle hazırlanmış ve uygulaması sürekli dikkati gerektiren davranışları içerirler. Bu nedenle, özellikle yeni başlayan kişilerin şaşkın zihinlerini eğitmek için, çok yararlı olan çalışmalardır. Başarılı her davranış, zihine o davranışın ardındaki düşünceyi hatırlatır. Ondan sonra da, başka bir şey düşünemeyecek kadar o konuyla meşgul olunur. Düşünce ve davranış, davranış ve düşünce sürekli bir zincir oluştururlar ve birbirlerini sürükleyerek, eylemi ve evrimi belirlerler.

Gerçek büyüklüğe ve kişisel dürüstlüğe sahip bütün insanlar, görevlerini bu ruh hali içinde yaparlar. Bu kişilerin ateist (dinsiz) oldukları iddia edilse bile, onların görevleri sadece böyle olmaktır.

Ancak böyle kişilerin ideal amaçlan, bu dünya ve zaman kayıtları içinde kalır ise, çalışmalarının sonuçlarını hiçbir şeye ulaştırmadıklarını görürler ve umutsuzluğa düşmeleri de kaçınılmaz olur. Fakat bir Karma Yoga uygulayıcısı, asla umutsuzlu-

ğa düşmez. Çünkü o kişi, uyguladığı işlerin meyvelerine karşı kesinlikle bağımlı değildir. Sonuç her ne olursa olsun, o üzerine düşen görevi yerine getirmekle yükümlüdür. Daha önce de söylendiği gibi, bağımlı olmamak, kayıtsızlık demek değildir.

Sadece olacakları bekleyen kaderci bir insan, çalışmalarında gereği gibi düzenli ve disiplinli değildir. Ona göre, ister çalışsın, ister çalışmasın, yaptığı şeylerin hiçbir önemi yoktur ve olması gereken ne ise, o olacaktır.

Hindu felsefesini "kaderci" olarak eleştiren ve reddeden kişiler, Karma Yoga'nın özünü anlamakta o derece zorluk çekerler. Kaderci kişinin yaptığı işlerin sonuçlarına karşı tutumu, bağımsız kalmak değil, tam aksine zayıflık, tembellik ve korkaklıktan doğan bir ilgisizliktir.

Şayet o kişi bir şans eseri olarak hak edilmemiş küçücük bir başarı kazanacak olsa, kadercilik anlayışı bir anda kaybolur. Şansı için "kadere" şükrettiğini değil, aksine ne kadar güzel bir iş yaptığını ve o şansı nasıl hak ederek kazandığını iddia ettiğini duymamız mümkündür.

2. Konsantrasyon gücünü geliştirebilirsek, bütün acılarımıza neden olan ve aydınlanmamızı önleyen engelleri ortadan kaldırabiliriz.

3. İnsanın tüm acılarının nedeni olan bu engeller: Cehalet, bencillik (egoizm), bağlılık (tutkular), nefret ve yaşama sarılma arzusudur.

a. Cehalet, kendinden sonra gelen diğer tüm acıların da, ana nedenidir. Bir insandaki bu engeller tamamen belirgin ve gelişmiş olabileceği gibi, potansiyel bir biçimde ya da bastırılmış olarak da bulunabilirler.

Önceki özdeyişte gördüğümüz gibi; zahitlik, eğitim ve kişinin yaptığı işlerin meyvelerini Tanrı'ya adaması, mükemmel yoga durumuna ulaşmayı mümkün kılan konsantrasyon gücünü elde edebilmek için gereken başlıca üç adımdır. Bu adımlar, konsantrasyon gücünü ve zihnimizin aydınlanmasını önleyen engelleri ortadan kaldırma yöntemleridir. Bu tür uygulamaların en başında bile, ne derece yüksek bir konsantrasyon gücü gösterebileceğinizi anlamak sizi şaşırtacaktır. Ve aynı zamanda, bu tür törenlerin zihninizde gayet mütevazi, fakat doğrudan ve anlamlı bir biçimde Tanrı'ya hizmet duygusu yarattığı görülecektir.

Swami Brahmananda'nın dediği gibi, "bir insanın ruhsal yolculuğa, bulunduğu yerden ve düzeyden başlaması hayatî bir önem taşır. Şayet olağan bir kimsenin, mutlak Brahman ile birliği, aynılığı ve özdeşliği üzerinde düşünmesi istenirse, o kişi bunu anlamayacaktır. Ne bu cümlenin gerçeğini kavramayı ve ne de verilen talimatları izlemeyi beceremeyecektir. Fakat aynı kişiden, sistemli bir takım davranışlar, dualar, zikirler, tütsüler gibi törensel ibadet aksesuarları ile Tanrı'ya ibadet etmesi istenirse, bu kişinin ibadetinden zevk alması çok daha kolay olacaktır."

Bu özdeyişin içeriğindeki "eğitim" sözcüğü, kutsal metinlerin, ruhsal yaşamla ilgili eserlerin incelenmesini ve Tanrı adının sürekli olarak zikredilmesini ifade eder (I. bölüm, 28. özdeyişe bakın).

Bir kimsenin yaptığı işlerin meyvelerini Tanrı'ya adaması, özellikle görevleri gereği çok hareketli bir yaşam sürdürmek zorunda olan kişiler için, hayatî önem taşıyan ruhsal bir egzersizdir. Uygulanan işlerin Tanrı'ya adanması yoluyla Tanrı'ya ulaşma yöntemine, Karma Yoga denir. Her eylem, o kişinin kişisel bir kazancı veya herhangi bir çıkar umudu olmadan, sadece Tanrı'ya adanarak uygulandığı zaman, kişinin bütün yaşamı, sonu olmayan bir tören haline gelir. Bu ruh içinde uygulanan hareketlerin "doğru" hareketler olması gerektiğini ve yanlış olan bir davranışı Tanrı'ya sunmanın da, yanlış olacağını anlatmak gereksizdir. Ve yaptığımız her işi, yetkinliğimizin bütün derecesiyle, yani gücümüz oranında en iyi biçimde yapmaya çalışmalıdır.

Bir kimsenin yaptığı işlerin meyvelerini Tanrı'ya adaması demek, bağımsız olması ve hiçbir şeye karşı herhangi bir tutkuyla bağlanmadan o işi yapması demektir. İşi, bilgimizin ve becerimizin bütün gücünü kullanarak yaptığımız halde; hayal kırıcı sonuçlara ulaştığımız veya şiddetle eleştirildiğimiz ya da hiç önemsenmediğimiz zaman, kesinlikle üzülmemeliyiz. Yine aynı şekilde, şayet çalışmamızın sonuçları başarılı olur da, insanların beğenisini ve övgüsünü kazanırsa, gurura ve kendini

beğenmişliğe de kapılmamak gerekir. Sadece en iyiyi yapıp yapmadığımıza bakıp, bu bilginin tek kazancımız olduğunu bilmeliyiz.

"Engel" sözcüğü, düşünmeye değer bir kavramdır; çünkü bu sözcük, Hindu anlayışını diğer dinlerden ayırdeden bir noktayı belirtir. Örneğin, bir Hristiyan "günahtan" söz ettiği zaman, genellikle Tanrı'ya karşı işlenen bir itaatsizlik ve nankörlük davranışını kasteder ve yine Tanrı'yı bir Baba olarak, zamanın ve mekânın içinde yer alan, evrenin Yaratıcısı ve Ebeveyni yönüyle görünen "gerçek" olarak hayal eder. Hindular ise, bu gerçeğe Brahman değil, Ishwara adını verirler (I. Bölüm, 23'üncü özdeyişe bakın). Patanjali bir "engelden" söz ettiği zaman, yanlış bir davranışı izleyen olumsuz etkiyi ve bu davranışın sonucunda uyanan ve içimizdeki *Atman*'ın ışığını karartan cehalet bulutunu kasteder. Bu demektir ki: Hristiyan düşüncesi, kendi varlığımızın dışında olan Tanrı Ishwara'ya karşı işlenmiş bir suçu; Hindu düşüncesi ise, kendi gerçek yapımız olan *Atman*'a karşı işlenen bir suçu ifade eder.

Hristiyan yaklaşımı; sevmek ve itaat etmek için her türlü gerekçemizin bulunduğu bir varlığa, yani yaratıcımıza karşı günah işlemenin çirkinliği ve önemi konusunda ki anlayışımızı yükseltmesi açısından önemlidir. Hindu yaklaşımı ise, işlenen bu günahın, aslında sadece kendi içimizdeki gerçekten uzaklaşmamıza yol açtığı için bir günah sayılması gerçeğini ifade etmesi açısından çok anlamlıdır.

Şayet gereği gibi anlaşılamazsa, her iki yaklaşımın da bazı karakteristik tehlikeleri vardır. Hindu yaklaşımındaki tehlike şudur: Ishwara'ya karşı işlenen bir suçtan dolayı tövbe ve pişmanlık duymak ye en azından şimdilik onu tekrarlamamaya karar vermek kolay bir iştir. Ancak asıl suç olan *Atman*'ın aydınlanmasını önleyen engelleri yaratmak, sürekli olarak *Atman*'ı kendi egomuzla hüviyetlendirme (özdeşleştirme) şaşkınlığına düşüp durduğumuz için, öyle hemen belli olan ve ortaya çıkan bir durum değildir. Örneğin, bir alkolik veya uyuşturucu bağımlısı olduğumuzu yürekten kabul ve tasdik ederek, "bir insanın kendinden başka düşmanı yoktur" dersek, bu cümle, "durumun ne kadar trajik olduğunu anladım" anlamına gelmez. Bu ifade, sadece arasıra içimizde beliren ve varlığımızın özünden uzaklaşmanın bir anlık acısını gösteren bir cümledir. Büyük bir ermiş: "Sen benden ne kadar uzaksan, ben sana o kadar yakınım" diye söylerken, bu noktaya işaret etmiştir. Bu nedenle, bir Hindu, günahlarını çok hafife almaktan ve reenkarnasyon doktrinine dayanan bir iyimserliğe sapmaktan sakınması gerektiğini bilir. "Herşeye rağmen, ben *Atman*'ım ve önümde daha milyonlarca yaşam devresi var. Er veya geç, gerçek özyapımı bulacağım. Acelesi ne?" diye düşünmekten sakınması gerektiğini bilir.

Hristiyan yaklaşımının tehlikesi ise, bunun tamamıyla tersidir. Hristiyanlık konuyu iki yönlü düşünerek; Ishwara'nın önemini çok büyütür ve onun kaynağı olan asıl gerçeği, yani

Atman'ı küçümser. Böyle iki yönlü düşünmek, bize Tanrı'ya bağlılığın önemini öğretir; ama tehlikesi de şudur ki, bizi aşırı derecede kendimizden nefret etmeye ve çaresizlik içinde kalmaya yöneltebilir. Tanrı öylesine huzurlu, güçlü ve adildir ki, bizler; kirlenmiş, bozulmuş, pis, günahkâr ve ümitsiz kullar olmaktan öteye geçemeyiz. İşte böyle bir anlayışla, kendimizi zayıf olduğumuz ve hiçbir yere kaçıp kurtulamayacağımız duygularıyla doldurarak, egoizmin en alt derecesine düşer duruz. Böylece gerçek yapımızı ve onun gereği olan, kendimizi bilme çabasının sorumluluğunu unutarak, pasif bir suçluluk çamuruna saplanırız. Patanjali burada, günaha saplanmış olan bir Hristiyana yardım edebilir. Çünkü onun "engel" sözcüğü tamamıyla, olumlu bir eylem seyrini telkin eden, duygusal olmayan, güzel ve doğru bir sözcüktür. Bu engellerin arkasına gizlenerek kendinize acıyamazsınız. Tek çare, onları ortadan kaldırmak için çalışmaktır.

"Günah" sözcüğünün kullanılması bir başka nedenden dolayı, yanlış da yorumlanabilir. Günah kavramı, bir anlayışın sadece bir yarısıdır; ikinci yarısının ceza yoluyla tamamlanması gerekir. Oysa bu uygunsuzdur, çünkü şu rölatif (göreceli) dünyada pek çok günahlar, cezasız kalmış gibi görünür. Bundan dolayı da, bazı cahil insanlarda Tanrı'nın belki aldatılabileceği gibi korkunç bir yanılgı uyanır. Kişi, "cinayet işlese bile" uyanıklığı veya becerileri sayesinde, cezadan kurtulabileceğini sanabilir. Hristiyan literatürü, sapıklığın yeşil bir defne ağacı

gibi çiçek açtığı ve bu konuda hiçbir şey yapılmadığı konusundaki yakınmalarla doludur. Ve işte bunlardan yakınan bu kişiler, deprem, sel ve kıtlık gibi doğa olaylarının, birikmiş günahlara karşı Tanrı'nın cezalandırması olduğunu düşünerek, batıl kuruntulara saparlar. İlahî adalet bu şekilde tanımlanırsa, gerçekten son derece insafsız, hesaplanamayan, arasıra ve rasgele ortaya çıkan bir olay gibi ifade edilmiş olacaktır.

"Engel" sözcüğünün kullanılması, bu tür yanlış anlayışları bir anda silip süpürecektir. Öylesine ki, kişinin ruhsal ceza ile doğa veya insan eliyle verilen ceza kavramları arasında düşebileceği şaşkınlıkları da açıklığa kavuşturacaktır. Örneğin, bir cinayet işleseniz, belki de yakalanmayacaksınız. Kentinizi bir deprem kuşağı üzerinde inşa ederseniz, kesinlikle değilse de, bir depremin etkilerine hedef olabilirsiniz. Tarlanız için hiçbir önlem almazsanız, kesinlikle değilse de, sel felâketine veya kıtlığa hedef olabilirsiniz. Bütün bunların, herhangi bir günahın ruhsal sonuçları ile hiçbir ilgisi yoktur. Günahın, sadece ruhsal bir sonucu vardır. Bu, hiçbir zaman değişmez ve ondan kaçınılamaz. Önemine göre büyük veya küçük ölçüde, ruhsal aydınlanmayı engeller ve sonuçları, *Atman*'dan uzaklaşma, ego ile özdeşleşme ve acılar duyma olarak belirir. İşte bunlar, o günahın otomatik olarak işleyen ve kendi kendine yeten cezasıdır. Bu ceza, ona hedef olduğumuz an hemen ortaya çıkmayabilir, fakat hiçbir şekilde onun etkilerinden kurtulmamız mümkün olmaz.

Şayet düşünce ve davranışlarınızı, Patanjali'nin görüş açısına göre değerlendirir ve kendi kendinize "bu görüş, benim aydınlanmamı önleyen engelleri çoğaltır mı, yoksa azaltır mı?" diye sorarsınız, günahların sınıflandırılabilecek, derecelendirilebilecek ve listelenebilecek kesinlikteki, sabit bazı davranışlar olduğunu hayal etmek yanlışlığından da kurtulursunuz. Gita'da da değinildiği gibi, "bir kimse için yanlış olan birşey, başka bir kimse için doğru olabilir". Her insanın görevlerine, sorumluluklarına ve ruhsal durumuna göre, kendine özgü günahları ve nitelikleri vardır. Bizim yapabileceğimiz tek şey, kendi vicdanlarımızı incelemek ve bir olay karşısındaki duygularımızla, yaşamlarımızın büyük merkezî (ana) duygusu arasında bir ilişki kurmaya çalışmaktır. Pek çok hatalar yapılabilir, ama elimizden geleni yapmak ve niyeti doğru yöne çevirmek, ortaya konabilecek tek geçerli davranış biçimidir.

Patanjali; günahlarımızı, tembel hoşgörü ve yararsız tiksinme gibi iki aşırı uçtan uzaklaştıran kesin bir bilimsel çözümle görmemizi öğretiyor. Doktor bir kanser hücresini kesinlikle hoşgörmez; onu keser alır. Tiksinerek ve korkarak ondan kaçınmaz da; onu iyice inceler. Onun nasıl meydana geldiği, nasıl geliştiğini ve yeni bir kanser hücresinin ortaya çıkmasının nasıl önlenebileceğini anlamaya çalışır.

Günah işlememiz, sadece kötülükten veya ahlâkî yetersizlikten ileri gelmez. Günahlarımızdan kurtulmak ve tekrarını önlemek için, onların anlamını ve amaçlarını bulmamız gerekir.

(Gerçekte, onlar gerçek yapımız olan *Atman*'dan uzaklaşmanın yarattığı acı belirtileri olup, bizi o yapı ile yeniden biraraya getirme yolunda çabaya yöneltirler.)

Bizler, içimizdeki *Atman*'ın varlığının belli belirsiz farkındayızdır. Aslında hepimiz, *Atman* ile birleşmenin huzurunu, mutluluğunu ve güvencesini aramaktayız. Fakat cehalet, bizi yanlış yönlendirir ve *Atman*'ın gerçekten içimizde bulunamayacağı ve biz insanların birbirlerinden farklı ayrı ayrı egolardan başka birşey olmadığımız yolunda yanlış inançlara saptırır. (Bu nedenle bizler, belli belirsiz anlaşılan bu sonsuz mutluluğu, dış dünyanın sonlu ve geçici olguları arasında aramaya başlıyoruz. Tıpkı efsanevî misk geyiğinin öyküsü gibi, hepimiz gerçekte kendi varlığımızdan dışarıya sızan ve hiç aklımızdan çıkmayan o güzel kokuyu, dış dünyada arıyoruz.) Tekrar tekrar yanılıyoruz, tökezleniyoruz, kendimize zarar veriyoruz ve sonsuz sıkıntılara boğuluyoruz. Ama yine de doğru yöne bakmasını beceremiyoruz. Çünkü elimizde bize doğruyu gösterecek bir rehber ve bir pusula yok.

Milyonlarca kişiyi esareti altında tutan zalim hükümdarlar, ihtiyacı olduğundan fazla para biriktiren cimriler, en yakın dostlarını satan hainler, katiller, hırsızlar, yalancılar ve bağımlılar gibi kötülükle nitelendirilen bütün bu kişiler de, gerçekte sadece mutlu, huzurlu ve güvence içinde olmayı arayan kişilerdir. Fakat bunları yanlış yönde aramaktadırlar. Güvenceyi; şiddet veya sahtekârlık yolunda, mal-mülk biriktirmekte veya

hayalî düşmanlarımızı yok etmekte, mutluluğu; duyusal zevklerin, her tür kendini beğenme ve kendi kendini aldatma yollarının içinde, huzuru; türlü içeceklerin ve ilaçların yarattığı sarhoşluğun ardında arıyoruz. Halbuki *Atman* ile bir olmayı, kendi kendimiz olmayı, çok daha az bir çaba ile ve kolaylıkla bulabiliriz.

Patanjali, aydınlanmayı önleyen diğer bütün engelleri de, cehaletin yarattığını söylüyor. (Bundan sonraki özdeyişlerin yorumlarında, onlardan daha fazla söz edilecektir.). Bunlar, (I. bölüm, 2. özdeyişte) değinilen *samskaralar*, yani güçlü eğilimlerdir. Bu eğilimler, sürekli olarak günah kapsamına giren davranışları tekrarlamamıza veya yolumuz üzerinde engeller kurmamıza neden olurlar ve kibir, hırs ve korku güçleriyle beslenerek, otomatik olarak gelişirler. Gita bu gelişimi şöyle açıklar:

"Duyu nesnelerini düşünmek,
Sizi o duyu nesnelerine bağlayacaktır;
Bağlılığınız gelişirse, müptelâ olursunuz,
Müptelâlığınıza engel olursanız, duygunuz öfkeye dönüşür;
Öfkeli olursanız, zihninizi şaşırtırsınız;
Zihniniz şaşırırsa, deneyimden aldığınız dersi unutursunuz.
Dersi unutursanız, ayırdetme yetisini kaybedersiniz;
Ayırdetme yetisini kaybederseniz, yaşamınızın yegâne amacını da kaybetmiş olursunuz."

Mükemmel *samadhi* durumuna, yani *Atman* ile tam bir gerçek birliğe ulaşmadıkça, herkesin zihninde bu engeller bir dereceye kadar mevcuttur. Patanjali, cehaletin dört derecesini veya halini şöyle sıralamaktadır:

A) Bu engeller, potansiyel bir durumda olabilirler. Tıpkı çok genç yaştaki çocuklarda bulunan mevcut eğilimlerin, daha ileri yaşlarda ortaya çıkmaları gibi.

Bu görüş, (I. bölüm 13. özdeyişte) de sözü edildiği gibi, konsantrasyon işlemini bağımsız olarak uygulamayı beceremeyen ve bu nedenle, doğa güçlerinin içinde kaybolan yogilerin durumlarıyla da doğrulanmıştır. Böyle kişiler, tüm çabalarının sonunda, zorunlu olarak tekrar bu ölümlü yaşama geri döndükleri zaman, başarısızlıklarına neden olan bu engellerle tekrar karşılaşacaklardır.

B) Ruhsal konularda eğitim alan bazı öğrencilerin zihinlerinde hâlâ bir iz (kalıntı) şeklinde mevcut olan ve aydınlanmayı önleyen engeller vardır.

Bu kişilerin *samskaraları*, geçmiş karmalarının hızı dolayısıyla işlemeye devam etmektedir. Ancak öğrenci uyanık olduğu sürece, bu *samskaraların* güçleri büyük ölçüde azalır ve sürekli bir tehlike arzetmezler.

C) Ve yine, bazı kişilerde bu engellerin tümü veya en azından bir kısmı, cehaleti bastıran düşüncelerin üretilmesi yoluyla, geçici olarak aşılmış olabilir. Ancak, bunlar hiçbir zaman tamamıyla ortadan kalkmazlar. Şayet bu tür düşünceleri geliş-

tirmekte azimli olursak, daha önce açıklandığı gibi, onları yavaş yavaş bir iz (kalıntı) durumuna getirebiliriz.

D) Son olarak da, bu engeller tamamıyla gelişmiş bir durumda olabilirler. Bu, olağan dünyevî zihine sahip tüm insanların içinde bulunduğu ve "normal" adı verilen acıklı durumdur.

b. Geçici (sonlu) olanı, sürekli (sonsuz) olarak; saf olmayanı saf olarak; acı verici olanı, zevk verici olarak ve Atman olmayanı, Atman olarak görüp kabul etmek. İşte, cehalet budur.

c. Bilinci, sadece o bilincin yansıması olan şeyle aynı sanmak ve özdeşleştirmek. İşte, egoizm budur.

Patanjali'nin tanımlamasına göre, cehalet, yanlış tanımlama (özdeşleştirme) ve böylece de, bir kimsenin kendi gerçek yapısını, yanlış anlamasıdır. Şayet "ben, adı Patanjali olan, bu bedenin kendisiyim" derseniz, *Atman* olmayanı *Atman* olarak kabul etmiş olursunuz. Ve bu ilk cehalet davranışı, otomatik olarak birçok benzer davranışa yol açar. İçimizdeki *Atman*'ı yanlış tanımlayınca, onu tüm evren içinde gerçek yüzüyle görme imkânını yitiririz. Böylece doğayı tanıyamaz, nesnelerin sadece yüzeyselliğinde kalır ve evreni bir birlik olarak değil, çokluk biçiminde ve öylece kavrarız.

Sağlığı, ebedî sevinci ve huzuru ancak, *Atman* ile birleşme (bir ve aynı olma) durumunun içinde bulmak mümkündür. Cehaletimiz bizi bu birleşme durumundan mahrum eder, bizi o bütünselliğe doğru yönelmekten alıkoyar. Ancak o mutluluk

arayışımız, hiç değişmeden kalır. Bu nedenle, bizler onu dış dünyada aramaya başlarız. Çarpık değerleri kabul etmeye ve kendi kendimizi onların gerçek ve geçerli oldukları hususunda ikna etmeye çalışırız. Sonsuzluk yerine, bir dereceye kadar dayanıklı olan, yani sonlu şeylere sarılmaya ve sağlık yerine, bir dereceye kadar saf gibi görünen şeylere değer vermeye başlarız. Gerçek mutluluk yerine, geçici olarak sevinç veren şeylere ilgi duyarız. Fakat ne yazık ki, bütün bu davranışların sağladığı tatmin duyusu, çok kısa ömürlüdür. En kuvvetli ve en sağlam dediğimiz kale yıkılır, en güzel çiçek ellerimizde solar, en temiz su tatsız ve pis bir suya dönüşür. Her zaman olduğu gibi, cehalet yine bize ihanet etmiştir. Üzüntüyle başka bir yöne dönerken, gözlerimiz duyumsal bağ ve arzu uyandıran yeni bir nesneye takılır. Ve böylece bu umutsuz arayış, devam eder gider. Temel cehalet davranışı, bilincin asıl kendisi olan *Atman*'ın, sadece yansımasından başka birşey olmayan zihin-beden ikilisi ile aynı kılınmasıdır. İşte Patanjali'nin, egoizm olarak tanımladığı şey, budur.

Kena Upanişad'da şu sorular sorulur: "Zihin, kimin emriyle düşünür? Bedenin yaşamasını emreden kimdir? Dili, kim konuşturuyor? Gözün, şekli ve rengi görmesini, kulağın sesi işitmesini isteyen kimdir? *Atman* kulağın kulağı, zihnin zihini, sözün sözü, gözün gözü, soluğun soluğudur. *Atman*'ı yanlış olarak, duyularla ve zihinle özdeşleştirmekten kurtulan ve O'nun Brahman'ın kendisi olduğunu bilen kişi, ölümsüz olur."

Batı felsefesi, bilinç sorunuyla ilgili olarak iki düşünce okulu yaratmıştır: Materyalizm ve İdealizm. Materyalistler, bilincin, bazı koşullar yerine geldiği zaman ortaya çıkan, aksi halde kendini belli etmeyen, bir seyir hali olduğuna inanırlar. Bu nedenle, materyalist felsefecilere göre, bilinç herhangi bir varlığın malı değildir ve kendi başına varolması da mümkündür. Diğer taraftan, idealistler, bilincin zihne ait bir özellik olduğuna inanmışlar ve bu nedenle de, zihin bir bilinç üretemediğinde, onun yok sayılması gerektiğini ileri sürmüşlerdir.

Modern bilim adamları ise, bu varsayımların her ikisini de reddetme ve bilincin (varlığını bilimsel yöntemlerle her zaman araştırmak mümkün olmasa bile) evrenin her yerinde mevcut olduğuna inanma eğilimindedirler. Sanki bu konuda, Vedanta'nın görüşüne tamamıyla yaklaşmış gibidirler. Nitekim, böyle bir yaklaşım, bazı seçkin bilim adamlarını ve yazarlarını Hindu felsefesini incelemeye kadar götürmüştür. Örneğin, Erwin Schrödinger "Yaşam Nedir? "adlı kitabında şu satırlara yer vermiştir:

"Bilinçlilik (farkında oluş) hiçbir zaman çoklukta değil, ancak teklikte denenebilir. (Upanişad yazarları tarafından sürekli olarak vurgulanarak karşı çıkılan) çokluk fikri, nasıl olur da herkesin zihninde yer edebilir? Bence bunun nedeni, bilincin kendisini sınırlı bir madde alanının (bedenin) fiziksel durumuyla sıkı sıkıya ilişkili ve o duruma bağlı olarak hissetmesidir. Pek çok birbirine benzemeyen bedenler vardır. Bundan dolayı

bilincin veya zihinlerin çokluğu anlamlı bir varsayım gibi gözükür. Belki de, Batı filozoflarının büyük çoğunluğu gibi, bütün insanlar da, bunu kabul etmişlerdir. Yapabileceğimiz tek şey; bilincin bir teklik olduğunu, anında denemeye tabi tutmaktır. Aslında sadece bir tek şey vardır ve çokluk gibi görünen şey de, bir aldanmanın (Hindular'ın mayasının) yarattığı tekliğin farklı yönleriyle belirmesidir. Tıpkı bir ayna galerisinde aynı aldanmanın meydana gelmesi ya da farklı vadilerden bakıldığında aynı dağın, Everest veya Gaurisankar tepeleri olarak görülmesi gibi. Ancak her insanda, deneyim ve anılarının birikiminden oluşan ve diğer insanlarınkinden tamamıyla farklı olan bir birim (bireysellik) ortaya çıkar. Kişi bunu "ben" olarak görür ve kabul eder.

"Ben" dediğimiz şeyi yakından analiz ederseniz, onun bir masa üzerinde biriktirilmiş tek bir bilgi kolleksiyonundan (deneyimler ve anılar) biraz daha fazlası olduğunu görürsünüz. Bütün tanıdıklarınızdan uzak bir ülkeye gidip, onların hepsini unutabilirsiniz. Orada yeni dostlar edinip, öncekilerden daha iyi ilişkiler de kurabilirsiniz. Yeni hayatınızı yaşarken, eskisinin önemi gittikçe azalacaktır. "Gençlikte ben şöyle idim" derken, okumuş olduğunuz bir roman kahramanından bahseder gibisinizdir. Ancak bütün bu zaman süreci içerisinde, hiçbir kopukluk yoktur. Ve yine becerikli bir hipnotist, geçmişinize ait tüm anılarınızı ortadan kaldırmayı basarsa bile, sizi öldürmüş olduğu sonucunda varılamaz.

O halde kişisel varlığın (ben'in) ortadan kalkması halinde, üzülecek bir kaybımız olmayacak sonucuna varabiliriz."

d. Bağımlılık, zevk verici olgulara saplanma durumudur.

e. Nefret ise, acı verici olgulara saplanma durumudur.

Her ikisi de, bir kimse veya bir nesne konusunda yeterli bilgiye ulaşılmasına rağmen, aydınlanmayı önleyen engellerdir.

Körü körüne bağlı olduğunuz veya tiksinti uyandıracak derecede nefretle baktığınız bir kimsenin kişiliği konusunda, tarafsız ve açık olarak herhangi bir içgörüşe sahip olamazsınız. Ruhsal eğitim alan bir öğrenci, bu dünyaya ait şeyleri çok fazla sevmemeli; ancak onlardan nefret de etmemelidir. Nefret duygusu da, bir tür köleliktir.

Nefret ettiğimiz veya korktuğumuz şeye, bağımlıyız demektir. Böyle olguları inceleme ve çözümleme yoluna gideceğimiz yerde, onlardan kaçtığımız veya karşı koyduğumuz sürece de; aynı sorunların, tehlikelerin ve zorlukların yaşamlarımızda tekrar tekrar ortaya çıkmalarının önüne geçemeyiz.

f. Yaşama bağlanmak arzusu (cahil ya da bilge), tüm insanlarda, doğuştan gelmedir. Bunun nedeni, önceki pek çok enkarnasyonlarda (bedenlenmelerde) geçirilen ölüm deneyimlerine ait izlenimlerin, zihinde saklanmış olmasından kaynaklanır.

Reenkarnasyon doktrini, Hinduizm ve Buddhizm dinlerinde kesinlik kazanmış, diğer dinlerin ise, ilgi alanlarına girmiş olan bir konudur. (I. bölüm 2,18 ve 19. özdeyişlerde) değinilen bu konudan, şimdi biraz daha fazla söz etmek durumundayız.

Prakriti (I. bölüm 16. özdeyişte) gerçeğin, (yani, Brahman'ın) gücü veya etkisi olarak tanımlanmıştı. Başka bir deyişle, objektif (nesnel, yani kendi kendine bağımsız olarak varolan) ve gelip geçici bir evren aldanmasının (Sanskrit diline göre, Maya) nedeni, gerçeğin kendisinden kaynaklanır. Madem ki bu evren görüntüsünü oluşturan Pakriti'dir, o halde Prakriti ve Brahman'ın bir arada veya aynı zamanda var olmaları gerektiği ortaya çıkacaktır. Ayrıca Brahman gibi, Prakriti'nin de bir başlangıcı ve sonu olamayacağı sonucuna da varılabilir. Prakriti bir evren ağı örmeye, onu kendisine doğru sürüklemeye ve bu ağı sonsuza dek tekrar tekrar örmeye devam edecektir.

Aynı zamanda, evrenin içinde bambaşka bir oluşum da işleyip durmaktadır. Bu seyir; kişisel ego duyusunun yapısında var olan ve cansızdan canlıya, bitkiden hayvana, hayvandan insana doğru binlerce ve hatta milyonlarca doğum, ölüm ve yeniden doğum halkalarından geçerek yavaş yavaş yükselen, kendini bilme çabasıdır. *Atman*, bir taş parçasının içinde, insanda olduğundan daha az değildir. Fakat bir taş olarak kaldığı sürece, *Atman* olduğunu hiçbir zaman bilemez. Daha yüksek formlardan geçmesi ve sonunda insanlığa ulaşıncaya kadar gelişmesi gerekir. Çünkü kişisel egonun kendi yapısını bilebilmesi ve reenkarnasyon halkasından kurtulabilmesi, ancak insana özgü zihin-beden varlığında mümkün olabilmektedir.

Eksiksiz tam bir (bütünsel) bilince doğru uzanan bu muazzam yolculuk boyunca, kişi sürekli olarak Karma Kanunu'na

bağımlı kalır. Gelişmesinin hızını, kendi arzuları ve davranışları belirler. Aydınlanmayı önleyen engelleri de yine kişinin kendisi yaratır veya yok eder. Onun şimdiki durumu, sürekli olarak geçmiş karmalarının etkisi altındadır. Ve yine şimdiki durumu, sürekli olarak geleceğe ait karmasını yaratmaktadır. Ne ölüm olgusu, ne de yeniden doğum olayı, bu gelişimi yarıda kesemez. Kişi, kişisel ölüm anındaki karmik dengesinin tümünü ifade eden bir beden, zihin, kişilik ve sosyal ortamla beraber yeniden doğar.

Reenkarnasyon doktrini, pek çok kişi için hoş olmayan bir olgudur. Çünkü bu doktrin her birimizi, şimdiki mevcut durumlarımızdan sorumlu kılar. Çoğu insan bu sorumlulukla karşı karşıya gelmekten hoşlanmaz ve onun yerine, içinde bulunduğu durumdan dolayı Tanrı'yı, ailesini veya politik sistemi suçlamayı tercih eder. Reenkarnasyonu reddedersek ve bu doğumumuzun bizim ilk doğum olayımız olduğunu iddia edersek, mantıksal olarak içinde bulunduğumuz durumun, Tanrı tarafından düzenlenmiş veya çevrenin ya da kalıtımın etkisiyle meydana gelmiş olması gerektiği sonucu ortaya çıkar. Böylece sorumluluktan da kaçmış oluruz.

Bundan dolayı, şayet fiziksel veya ekonomik olarak temel bazı sosyal haklardan mahrum olduğumuz bir ortamda dünyaya gelmişsek, bütün ömrümüzü somurtarak ve kaderimizi lanetleyerek harcamamız gerekmez. O durumun, bizim geçmişteki eylemlerimizle oluştuğu ve şu anda bize "en hayırlı"

pozisyon olduğu bilinciyle hareket edersek, en doğrusunu yapmış oluruz.

İlk bakışta böylesine korkunç ve acımasız gibi görünen reenkarnasyon doktrini, evrenin düzeni ve adaleti konusunda gerçekten sağlam ve iyimser bir inancı gerektirir. Şayet içinde bulunduğumuz tatsız durumu yaratan Tanrı veya ailemiz ya da çevremiz değil de, biz kendimiz isek, o zaman onu değiştirebileceğimiz de bir gerçektir. Kendimize acımak için, hiçbir özür ve çaresizlik göstermeye nedenimiz ve hakkımız yoktur. Çaresiz olarak mahkûm edilmiş ya da doğmadan öncesine ait esrarengiz bir lanet altında boğulmuş değiliz.

Karma Kanunu'nun işleyişini geçmişimize baktığımız zaman apaçık görürüz. Geçmiş yaşamlarımıza dönüp, onları hatırlayabilsek, kişiliğimizdeki belli eğilimlerin değişik koşullar altında nasıl tekrar tekrar aynı durumu yarattığını gözlemleyebilirdik. Günümüzde bilim, yaşamın görünen kargaşası içinde yepyeni "neden ve sonuç" seyirlerini keşfetmeye devam ediyor.

Örneğin, psikologlar birçok "kazaların" hiç de rastlantı sonucu ortaya çıkmadıklarını, bunların aslında bir kolun veya bir bacağın kırılması pahasına bile olsa, hoş olmayan bir sorundan kurtulmak için bilinçaltı arzuların yarattığı sonuçlar olduklarını iddia ediyorlar. Yine aynı şekilde, fiziksel bir hastalığın gerçek belirtileri, her zaman için önceden sanıldığı gibi basit bir "mikrop kapma" ile değil, duygusal bir değişimin sonucunda da ortaya çıkabilmektedir.

Yukarıdaki özdeyişte, Patanjali sadece reenkarnasyona olan inancını açıklamıyor, onun gerçekliğini de kanıtlıyor. Şayet ölüm olgusunu daha önce hiç denemedikse, ondan bu kadar çok nasıl korkabiliriz?

Ördeklerin bulunmadığı bir çiftlikte, kuluçkaya yatması için bir tavuğun altına ördek yumurtaları konmuş. Yumurtaların kabukları kırılır kırılmaz, küçük ördekçikler suya atlayarak, yüzmeye başlamışlar. Onlara annelik yapan tavuk, sudaki yavrularını görünce hepsinin boğulacağını zannederek, acı bir feryada başlamış. Biz, ördeklerin yüzmeyi "içgüdüsel" olarak bildiklerini söyleriz. İşte aynı bu olaydaki gibi, bizler de "içgüdüsel" olarak, ölümden korkmaktayız.

Peki, o halde içgüdü nedir? Bir sözlüğe göre; içgüdü, biyolojik yapının doğuştan sahip olduğu bir aktivite ve cevap modeli olarak tanımlanır. Yoga filozoflarına göre ise; içgüdü, "karmaşık ve kolay anlaşılmayan bir kökene sahiptir, yani bilinçaltına yerleşmiş olan bir deneyimdir." Her iki tanımlama da, bir deneyim anısının (yani eskiden yaşanmış bir olay ve tecrübenin) ya kalıtım yoluyla geldiğini ya da bir insanın bir dizi doğumlar yoluyla o anki yaşamına taşıdığı eski bir birikim olduğu konusunda birleşmektedir.

Elbette ki, kalıtım yolunu tercih eden biri, reenkarnasyonu kabul etmeyecektir. Oysa bir yoga filozofu, kişiye karmalarının onu bir ördek biçiminde bedenlenmeye zorladığını ve yüzme bilgisini de içeren bir ördeğe ait tüm nitelikleri "kalıtım yoluy-

la" almış olması gerektiğini anlatarak, onu hem reenkarnasyon, hem de kalıtım (soyaçekim) tezlerine alıştıracaktır. Bu nedenle, "içgüdü" sözü her iki durumda da, insandaki ölüm korkusunun nedenini tam olarak açıklamaya yeterli değildir.

Ölüm korkusunun mutlaka, hatırladığımız geçmiş bir deneyime dayanmasının nedeni nedir? Daha önceden herhangi bir ölüm deneyimine sahip olmadığımızı kabul edersek, bu durum herşeyi daha da korkutucu bir hale getirmez mi? Tamamıyla bilinmeyenden daha korkunç herhangi birşey var mıdır? *Shakespeare*'in Claudius'unun haykırdığı gibi: "Kabul, fakat ölmek ve bilmediğimiz bir yere gitmek, en korkuncu bu."

Patanjali reenkarnasyon tezini, ölüm deneyiminin anımsanması yoluyla kanıtlamaya çalışmaktadır. Brihadaranyaka Upanişad'daki şu pasaj da, bunu doğrulamaktadır:

"İnsan için mevcut olan iki temel durum vardır. Bu dünyadaki durumu ve öte dünyadaki durumu; yine bu ikisinin arasında üçüncü bir ara durum (İslâmiyet'te Berzah âlemi denen yer. Çev.) vardır ki, bu durum düş görme haline benzer. İnsan bu ara durumda iken, diğer iki durumu da, yani bu dünyadaki ve öte dünyadaki durumlarını deneyerek görür. İnsan öldüğü zaman, geçmişteki eylemlerinin izlerini taşıyan latif bir beden içinde yaşamını sürdürmeye devam eder. Sadece *Atman*'ın ışığıyla aydınlanan ve ortaya çıkan bu izlenimlerinin de tamamen farkındadır. *Atman*'ın saf ışığı, onun yolunu aydınlatır. Böylece bu ara durumda bulunan bir kişi, ilk durumunu, yani dünya

üzerindeki yaşamını görür. Orada iken yaptığı (yapacağı) davranışlarının, iyilik ve kötülüklerinin ve bu tür eylemlerinin nedeni olan kişiliğinin belirlediği ve hedef olacağı nimetleri veya cezaları da önceden farkeder. Yine bu ara durumda iken, ikinci durumu, yani gelecekte öte dünyadaki yaşam durumunu da deneyerek görür ve bilir.

Bu tanımlamaya göre, "ara durum" dediğimiz hali, ölüm sonrasında ortaya çıkan ve kişinin geçmişte yaptıklarını, (bir sonraki doğumuyla kaçınılmaz olarak ortaya çıkması gereken sonuçlarıyla beraber) yeniden gözden geçirmeye zorunlu tutulduğu bir durum olarak tanımlayabiliriz. Kişi burada, hâlâ uzak bulunduğu *Atman*'ın parlak ışığında, kendi gerçek yapısını izler. Ne yazık ki, pek çoğumuz için bu deneyim, utandırıcı ve acı verici bir durumdan başka türlü değildir. Herhalde böyle bir anda kesinlikle, bedenlenmiş yaşamımız sürecinde asla tasavvur etmediğimiz şiddette bir utanma, korku ve vicdan azabı duyarız.

Bu nedenle, "ölüm deneyimi" ifadesini, ölüm ile yeniden doğum olguları arasındaki bu "ara durum" deneyimini de kapsamına alarak incelersek; bilinçaltı bir anının, bizi bilinmeyenin korkusundan bile daha büyük bir korku ile doldurmasının nedenini anlamak kolaylaşacaktır. Ancak tamamıyla aydınlanmış bir ermiş, ölüm korkusundan kesinlikle kurtulabilir. Çünkü o insanda böyle bir ara durum bekleyişi olmayacaktır. O, burada, bu dünya üzerindeki duyusal yaşamdan zaten kopmuş,

yani "ölmüştür". Bir insanın ruhsallığı geliştikçe, ölüm korkusu da derece derece azalır.

Kaynağı her ne olursa olsun, herhangi bir nedenle ölümü ertelemek ve yaşama bağlı kalmak arzusu, aydınlanmayı önleyen en büyük engellerden birisidir. Yaşama bağlanmak, o ölçüde *Atman*'ın bilindiği süperbilinç durumundan kaçarak, normal duyu bilincine sığınmak ve o dar çerçevede sıkışıp kalmak demektir.

4. Bu engeller bir iz (kalıntı) haline getirildiği zaman; zihni asıl nedenine (kaynağına) dönüştürerek, onları yok etmek mümkün olur.

5. Eğer engeller tamamıyla gelişmiş bir durumda iseler, ancak meditasyon yoluyla aşılabilirler.

Bu iki özdeyişin sırasını değiştirerek düşünmek, daha yararlı olacaktır; çünkü aydınlanmayı önleyen engellerin, öncelikle tamamıyla gelişmiş ve kaba biçimlerinin aşılması gerekir. Bu işin yolu, kirli bir elbiseyi yıkayarak temizleme işlemine benzetilebilir. Kirler önce sabunla temizlenmeli, sonra da temiz bir su ile yıkanmalıdır.

"Sabun", yoga yolunun başlangıcındaki ilk adımların yerine getirilmesini (bu bölümün birinci özdeyişinde anlatılan zahitlik, eğitim ve kişinin yaptığı işlerin meyvelerini Tanrı'ya adamasını); "temiz su" da, meditasyon uygulamasını ifade eder. Zihin "elbisesinin" tamamıyla temizlenmesi için, "sabun" da,

"su" da gereklidir. Bunlardan biri, diğeri olmaksızın etkin bir biçimde uygulanamaz.

Tamamıyla gelişmiş bu engeller aşıldığı zaman, kişi onların izleriyle, yani gizli eğilimler (*samskaralar*) durumuyla karşılaşacaktır. Bu eğilimler ise ancak, zihin gerçek kaynağına, yani Prakriti'ye çekildiği zaman, ortadan yok olurlar. Elbette ki, bu yer, *samadhi* durumuna ulaşma halidir (I. bölüm, 40-50 özdeyişlere bakın).

6. Bir insanın gizli eğilimleri, geçmişteki düşüncelerinin ve davranışlarının yarattığı sonuçlardır.

7. Nedenler var olduğu sürece ortaya; yeniden doğum, uzun veya kısa bir ömür, acı ve tatlı deneyimler gibi meyveler yeniden çıkacaktır.

8. Fakat ruhsal ayırdetme yetisine sahip olan bir insan, tatlı ya da acı olsun, bütün deneyimleri acı verici olarak görür. Çünkü kaybetmekten korktuğumuz için, var olan her zevkin sevinci bile, gerçekte acı vericidir.

Geçmişe ait tatlı deneyimler ise, zihinde bıraktıkları izlenimlerin yeniden canlanarak özlemleri ve arzuları uyandırmaları nedeniyle acı vericidirler.

9. Eğer herhangi bir mutluluk durumu, sadece içinde bulunduğumuz ruhsal duruma dayanıyorsa, nasıl kalıcı olabilir? İnsanların ruhsal durumları sürekli olarak değişmektedir ve birbirleriyle daima mücadele halinde olan gunalardan

biri veya bir diğeri değişik zamanlarda zihnin kontrolünü ele geçirmektedir.

Karma Kanunu ve gunaların yapıları ile fonksiyonları daha önce anlatılmıştı (I. bölüm 2-12-13 özdeyişlere bakın). Patanjali, bazı düşünce ve davranışlarımızın hemen sonuçlandığını, bazılarının ise sonuçları o anda ortaya çıkmadığı için, onları etkisiz sayma eğiliminde olmamıza karşı bizi uyarır. Davranışlarımız, zamanı gelince meyvelerini verecek ve belki de gelecekteki yaşamımızın sürecini ve koşullarını belirleyecektir. Erdemli davranışların "hoş" olarak tanımlanabilen sonuçları yaratacağı bir gerçektir. Ancak "hoş" veya "acı verici" sözcükleri sadece rölatif (yani, zamana ve onu değerlendiren kişiye göre değişen) terimlerdir. "İyi" ve "kötü", "sıcak" ve "soğuk", "mutluluk" ve "mutsuzluk" gibi bütün bunların her biri, Gita'nın anlatım biçimine göre, dış dünyaya ait deneyimimizde ortaya çıkan çelişkileri biçimlendiren bir "zıtlıklar ikilisidir". Ruhsal ayırdetme yetisine sahip bir insanın görüş açısından bakıldığında, bizi bu dünyaya bağlayan ve duyusal hırslarımızı canlandıran her deneyim, acı vericidir. Tek gerçek mutluluk, *Atman* ile birleşme halidir. Bu nedenle "mutluluk" adı altındaki diğer bütün haller, geçici ve bu nedenle de aldatıcıdır.

10. Henüz ortaya çıkmamış olan acılardan kaçınılabilir.

Üç tür karma vardır: (A) Şimdiye kadar oluşturulmuş ve biriktirilmiş olan karma; bunun meyveleri gelecek bir zamanda ortaya çıkacaktır. (B) Geçmişte veya daha önceki bir yaşam

sürecinde yaratılmış olan karma; meyvelerini şu anda vermektedir. (C) Düşünce ve davranışlarımızla şimdi yaratmakta olduğumuz karma. Bu karmalardan, şimdiye kadar zaten var olan karmalar, bizim kontrolümüzün dışında oldukları için; yapabileceğimiz tek şey, onların sonuçlanmasını beklemek ve ortaya çıkacak meyvelerini cesaret ve sabırla kabul etmektir. Fakat şimdi yaratmakta olduğumuz ve "henüz acı meyveleri ortaya çıkmamış" karmadan kaçınmamız mümkündür. Bu işi, davranışlarımızı durdurmakla değil, davranışlarımızdan doğacak meyvelerin bir tek kendimiz için olmasını arzulamayı terketmekle gerçekleştirebiliriz. Şayet işlerimizin meyvelerini *Tanrı*'ya adarsak, karmanın çarkını yavaş yavaş düzeltir ve böylece onun acılarından da kendimizi korumuş oluruz.

11. Bu acıların nedeni, deneycinin deneyim konusuyla özdeşleşmesidir.

"Deneyci", gerçek özyapımız olan *Atman*'dır. Deneyim konusu ise, zihin ve duyulan da kapsamına alan bu görünen dünyanın tümüdür. Gerçekte, tek var olan, "ikincisi olmayan" ve sonsuza dek özgür olan varlık, *Atman*'dan başkası değildir. Fakat şimdiki bağımlı durumumuza yol açan bir özdeşleştirme yapıyor ve zihni rahatsız eden bütün düşünce akımlarının hedefi olan kişisel egoyu, *Atman* olarak kabul ediyoruz. Kendimizi "mutlu" veya "mutsuz", "öfkeli" veya "hırslı" zannetmemizin nedeni budur. Gita, gerçekte durumun böyle olmadığını bize şu sözlerle belirtiyor:

"Aydınlanmış bir ruh, her zaman;
"Ben hiçbir şey yapmıyorum" diye düşünür.
Onun gördüğü, işittiği, temas ettiği ve
Yediği şeyin hiç önemi yoktur.
Onun daima ve tek bildiği şey, şudur:
"Gören ben değilim, işiten ben değilim.
Duyu nesnelerini gören, işiten
Ve onlara temas eden sadece, dış duyulardır"

Deneyci, deneyim konusuyla yanlış biçimde aynı kılındığı sürece, gerçek özyapımız olan *Atman*'ı tanımaktan uzak kalırız. Böylece, deneyimin tutsakları olduğumuzu sanır ve esaret içinde yaşamayı, kaderimizmiş gibi değerlendiririz.

Swami Vivekananda'nın yazdığı bir öykü vardır: "Bir zamanlar Tanrılar'ın kralı Indra, pislikler içinde yaşayan bir domuzun bedenine girdi ve Tanrı olduğunu unuttu. Dişi bir eşi ve bir sürü bebek domuzları vardı ve yaşamından çok mutlu idi. Sonra bazı Tanrılar onun bu halini gördüler ve yanına gelerek ona şunları söylediler: "Sen Tanrılar'ın kralısın, bütün Tanrılar senin emrin altında olduğu halde, sen niye buradasın? "Fakat Indra'nın cevabı onları şaşırttı: "Zararı yok, ben burada rahatım. Bu döl gücüne ve bu küçük domuzcuklara sahip iken, cennetten hiçbir tat almam." Tanrılar ne yapacaklarını şaşırdılar ve bir süre sonra bütün domuzları teker teker öldürmeye karar verdiler. Hepsi öldüğü zaman, Indra ağlamaya ve yas tutmaya başladı. O zaman Tanrılar onun domuz bedenini yırtıp aç-

tılar ve Indra dışarı çıktı. Ne kadar kötü bir rüya gördüğünü, Tanrılar'ın kralı olan kendisinin, bir domuz olduğunu ve domuz gibi yaşamanın tek yaşam şekli olduğunu kabul ettiğini anladığı zaman, gülmeye başladı. Hatta o dönemde, bütün evrenin kendisininki gibi bir domuz yaşamı sürdürmesini dilediğini de hatırladı. *Atman* da kendisini doğa ile özdeşleştirdiği zaman, saf ve sonsuz olduğunu unutur. Atman sevmez, çünkü o sevginin kendisidir. *Atman* var olmaz, çünkü o Varlığın kendisidir. *Atman* bilmez, çünkü o bilginin kendisidir. *Atman*'ın sevdiğini, var olduğunu veya bildiğini söylemek yanlıştır. Sevgi, var olmak ve bilgi, *Atman*'ın nitelikleri değil, özüdür. Onlar birşeyin üzerine yansıdıkları zaman, onlara "o şeyin nitelikleri" adını verebilirsiniz. Ancak kendi ihtişamı içinde oturan, doğumu veya ölümü olmayan sonsuz *Atman*'ın nitelikleri yoktur, çünkü tüm oluşumlar onun özüdür.

Yapımızdaki *tamaların* gücü o derece büyüktür ki, rahatsız edilmekten nefret ederiz. Özellikle bizi yaşamımızda değişiklik yapmaya zorlayan yepyeni fikirlerden pek hoşlanmayız. Ve yine aynı şekilde, ruhsal öğreticiler bize "domuz değil, Tanrı olduğumuzu" söyledikleri zaman, gösterdiğimiz tepkiler onlara eziyet etme ve çile çektirme eğilimindedirler.

12. Deneyim konusu olan şey, üç gunadan oluşmuştur. Aydınlanma prensipleri (sattwa), eylem (rajalar) ve tembellik (tamalar). Zihni, duyuları ve benzeri bütün bilgi araçlarını, yani algılanan bütün nesnelerle birlikte, tüm evreni oluştu-

ran güçler bunlardır. Evren, deneycinin kendisini deneyebileceği düzeyde mevcuttur ve kişi ancak bu sayede kurtulabilir.

Bu özdeyişin son cümlesi, bütün eserin en önemli noktalarından birisidir. Bu cümle, pislikleri içinde yuvarlanıp kalmak isteyen domuz kişilere, Patanjali'nin bir uyarışıdır.

Sonuçta her duyu deneyiminin acı verici olduğu söylendiği zaman, domuz kişiler bu konuyu hor gören öfkeli birer varlık haline gelirler. Böyle bir felsefeyi saçma ve ruhtan yoksun olarak görürler. Bir insanın zevk duygusundan korkmaması gerektiğini; sonuçları her ne olursa olsun, o zevk anının yakalanması gerektiğini savunurlar. Hoşlandıkları seviyesiz şiirlerinden esinlenerek, "zevkler içinde geçen bir saatlik yaşamın, bir ömre bedel" olduğunu söyleyen beyitler okurlar. Ve onların gözünde, Patanjali ve onun gibi olanlar; ürkek, yaşlı, zevk kaçıran ve oyunbozan kişilerdir.

Bu tür suçlamalara Patanjali şu cevabı veriyor: "Gerçekten korkak olan sensin. Deneyimden ürken sensin. Zevklerin konusunda o kadar söz ediyorsun, ancak bu konuda aslında hiçbir şey bilmiyor, onun yapısını (özünü) anlamak için de asla bir çaba sarfetmiyorsun. Duyusal deneyim evreni, büyük bir kitaptır ve ayırdetme yetisiyle onu baştan sona okuyan kişi, en sonunda *Atman*'dan başka hiçbir şeyin var olmadığını öğrenecektir. Deneyim boşuna değildir. Okuyucunun ondan birşey öğrenerek, diğer sayfaya geçmesini sağlayan bu kitabın hiç-

bir sayfası gereksiz değildir. Fakat siz asla ders almazsınız ve asla bir diğer sayfaya geçmezsiniz. Yarı uykudaki bir insanın, tek sözcük bile anlamadan kitabı okuması gibi, aynı anlamsız deneyimi tekrarlayarak, aynı sayfayı tekrar tekrar okuyup durursunuz."

Bir Hindu deyişi vardır: "Arı bal emmeye geldi, fakat ayakları ona yapışıp kaldı." Bizler de anının bu kötü kaderinden ancak, yaşamlarımızdaki gerçek ile gerçek dışı olan şeyleri, bir ayırdetme egzersizi açısından görürsek, kurtulabiliriz. Böylesi bir ruh hali içinde, acı ve tatlı her iki türden deneyimi de hoş karşılamamız gerekir. Çünkü hiçbir deneyim bize zarar vermez. Gerçek, evrenin her yerinde, her deneyimin ve her nesnenin içinde gizlenmiş olarak mevcuttur.

Ne kadar önemsiz görünürse görünsün, gün boyunca karşılaştığımız herşey, bizi daha geniş bir ruhsal bilgiye ve sonuç olarak da kurtuluşa doğru götüren küçücük bazı ipuçları taşır.

13. Gunalar dört devreden geçerek ortaya çıkarlar: Kaba, içsel, öz ve gelişmemiş.

Patanjali burada, ilk bölümün 16. özdeyişinde yorumlanan konuyu özetliyor. Evren sadece potansiyel durumda var olduğu zaman, gunalar mükemmel bir denge durumundadırlar ve bu durumları, onların gelişmemiş veya "teklik" hali olarak açıklanmıştır.

Evren gelişmeye başladığı ve *gunaların* dengesi bozulduğu zaman evrensel ego duygusunun Mahat'ın belirdiğini farkede-

riz. Bu durum, *gunaların* öz veya "misal" hali olarak tanımlanmıştır.

Gelişmenin ondan sonraki devresinde, *gunalar*, zihni ve cisimlerin manevî özlerini oluşturan bileşimlere girerler ve bu durumları içsel veya "belirsiz" olarak tanımlanır. Ve en son olarak da, evren fiziksel görünüm haline ulaştığı zaman, *gunalar* da kaba veya "belli" halini alırlar.

14. Deneyci Atman, saf bilinçtir. Zihnin değişen renklerini alır gibi görünür. Ama gerçekte o, hiç değişmeyendir.

15. Deneyim konusu olan şeyler, sadece Atman'ın amacına hizmet etmek için mevcutturlar.

16. Kurtuluş durumuna ulaşmış kişi için, deneyim konusu olan şeyler gerçek dışı olsalar da, bu duruma ulaşmamış olan diğer bütün varlıklar için, yine gerçek olarak kalırlar.

17. Deneyci Atman, PrakritVnin ve Atman'm gerçek mahiyetlerinin bilinebilmesi için, deneyim konusu olan Prakriti ile özdeşleşir.

18. Bu özdeşleşmeye, cehalet neden olmuştur.

19. Cehalet yok edildiği zaman, bu yanlış özdeşlik anlayışı da durur. O zaman, esaret sona erer ve deneyci de özgür kalır.

Bu özdeyişler başlangıçta, mantığa aykırı gelen bir fikri ifade ediyormuş gibi görünebilirler. Patanjali, hem *Atman*'ın,

hem de Prakriti'nin gerçek anlamlarının bilinebilmesi için, deneycinin deneyim konusuyla özdeşleştiğini ve bunun cehalet nedeniyle meydana geldiğini söylediği zaman kesin bir şaşkınlık duyarız. Şaşırırız, çünkü Patanjali adeta bu cehaleti kabul eder ve hoşgörür gibidir. Halbuki, cehalet arzu edilmeyen birşey değil midir? *Atman*'dan uzaklaşmamış ve gerçek yapımızın farkında olmaktan engellenmemiş olsak, çok daha iyi olmaz mıydı? Bu daha çok, suç işlemeyen bir mahkûmun hapise girmesine gerek olmayacağı gerçeğini yanlış değerlendirip, "bu hapishane, sonuçta kurtulacağım bir yer" diyerek, hatır için hapise girmesi gibidir.

Ancak, duyduğumuz bu şaşkınlık, yine aynı cehaletin bir başka ürünüdür. Mayanın içine bu kadar kök salmışken, onu anlamayı ve kısır rölatif ahlâkî değerlerimizle onu yargılayarak, davranışının adil veya adaletsiz olduğu konusunda hükümler vermeyi ummak yanlıştır. Kesinlikle bildiğimiz şudur ki: Kurtulmuş büyük ermişler, geçmişteki mücadelelerine hiçbir zaman üzüntü ve pişmanlıkla dönüp bakmazlar. Hatta, mayaya bile korkuyla yaklaşmak yerine, yaşamlarını çekici ve eğlenceli bir oyun olarak görürler ve kurtuluş için verdikleri mücadelelerden dolayı da sevinç duyarlar.

Swami Vivekananda, yaşamının son günlerinde şunları yazmıştı: "Doğduğum için memnunum, bu kadar acılar çektiğim için memnunum, büyük hatalar yaptığım için memnunum ve huzura ulaştığım için memnunum". Atman-Prakriti ilişkisinin

dışa yansıyan çelişkisiyle karşılaşınca, doğal olarak kuşku duyar ve üzülürüz. Oysa zamanımızı mantık kurarak ve felsefe yaparak boşa harcamak yerine, gözlerimizi bu yolun sonuna ulaşmış ve sanki kendilerini izlememiz için bize sürekli el sallayıp duran ermiş kişilere dikmemiz, daha iyi olacaktır. Onların başarısı, aslında bizim güvencemizdir. Belki bunu henüz tam olarak anlayamıyoruz ama, hiç şüphesiz, olan biten herşey, daima en iyisidir.

20. Cehalet ancak (aldatıcı unsurların (illusion) hiçbir izi kalmayıncaya kadar), Atman'ın bilgisine ulaşmakla yok olur.

21. Deneyci en yüksek hedefe doğru ilerleyerek, bu bilgiyi ancak yedi aşamada kazanabilir.

Atman'ın mükemmel bilgisine ulaştıran yedi aşama, şöyle sıralanabilir:

a. Her ruhsal hikmet kaynağının, yani Tanrı'nın ülkesinin (cennetin), içimizde olduğunun anlamı. Swami Vivekananda'nın dediği gibi: "Burada ve orada, mabetlerde, kiliselerde ve camilerde, yeryüzünde ve gökyüzünde uzun süren araştırmalardan sonra, en sonunda başladığınız yerde daireyi tamamlayarak, kendi ruhunuza geri dönersiniz. Ve görürsünüz ki, bulmak için bütün dünyayı dolaştığınız, uğruna gözyaşları döktüğünüz, mabetlerde dualar ettiğiniz ve bulutların içine gizlenmiş bütün sırların sırrı gibi aradığınız varlık sizsiniz. Yakının en yakını; yaşamınızın, bedeninizin ve ruhunuzun gerçeği olan varlık uzakta değil, kendi bedeninizin içindedir."

Bu cümleler, kalpleri hemen cevap veren kişiler için, heyecan yaratan sözlerdir; ancak onların gerçeğini kavrayacak sağlam bir anlayış, o kadar kolayca ulaşılan birşey değildir. Onu akılsal bir öneri olarak kabul etmek ya da dinsel bir duyum anında veya geçici bir iç-görüş hali içinde görmek de yeterli olmaz. İçimizdeki *Atman*'ın sürekli olarak farkında oluncaya kadar, bu ilk aşamayı geçtiğimizi iddia edemeyiz. Hiçbir kuşku kalmadan, onun farkında olduğumuz ve de onu tanıdığımız zaman, artık onu önleyebilecek hiçbir dış engel olamayacağı için, *Atman* ile birleşme durumu mümkün hale gelir.

b. Acıların dinmesi. Daha önce gördüğümüz gibi, acıların nedeni, dış evrenin olgularına karşı duyulan bağlılık veya nefrettir. Zihin *Atman*'ın bilgisine doğru, içe döndüğünde, bütün bu bağımlılıklar ve nefretler güçlerini kaybederler. Burada, Gita'nın bir cümlesini tekrarlayalım: "Yoga yolu, acılarla ilişkinin kesilmesidir."

c. Samadhi. Atman'ın ve *Atman* ile birliğin tam idraki. Bu durumda, nesnel evren gözden kaybolur. *Atman* artık tüm bir varlık, bilinç ve sevinç olarak denenmiştir. Bu deneyimde, kişinin tek başına oluş ve farklılık gibi duyguları da kaybolmuştur. Shankara'nın Tefrik Etme Hazinesi adlı eserinde, *samadhi* durumuna ulaşmış olan bir öğrenci şöyle söyler: "Zihnim, Brahman'ın geniş okyanusuna bir dolu tanesi gibi düştü. Onun bir damlasına değerek, eriyip kayboldum ve Brahman ile bir oldum. Ve şimdi, insanî bilince geri döndümse de, Atman'ın

sevinci içinden çıkamadım. Bu evren nereye gitti? Kim, onu ortadan kaldırdı? Başka birşeyin içinde mi eriyip kayboldu? Az önce görüyordum, ama şimdi ortada yok. Bu, gerçekten olağanüstü birşey. Burada Brahman'ın sonsuz sevinç dolu okyanusu var. Herhangi birşeyi nasıl kabul veya red edebilirim? Brahman'dan ayrı veya farklı herhangi bir şey var mı? Şimdi sonunda apaçık biliyorum ki, ben, özyapısı sonsuz sevinç olan *Atman*'ın ta kendisiyim. Hiçbir şey görmüyorum, hiçbir şey işitmiyorum, benden ayrı olan hiçbir şey tanımıyorum."

d. Bir insan samadhi durumundan çıktığı zaman, nesnel evren bilincine geri döner; ancak bu yeni bilinç, hepimizin denediği (sahip olduğu) bilinçten artık tamamıyla farklıdır. ***Samadhi*** durumuna ulaşmış kişi için, dış dünya sadece bir görüntü olarak bilinir. Shankara'nın deyimiyle, "o vardır ve yoktur" yani "ha vardır, ha yoktur". Aydınlanmış kişi, artık dış dünyayı *Atman* ile özdeşleştirmez. Dış dünyayı, *Atman*'ın sadece bir yansıması olarak görür. Ancak bu yansımanın tamamıyla gerçek dışı olmadığını, çünkü onun gerçek görüntü tarafından yansıtıldığını ve ancak bir aynadaki görüntü gibi, bağımsızlıktan yoksun bir varlık olduğunu bilir.

Bu aşamada kişi, dünya ile ilgili hiçbir vazifeye veya ihtiyaca bağımlı olmadığının farkındadır. Gita'da ifade edildiği gibi; "O kişinin davranışları, sanki ondan düşer gibi görünürler." Bu elbette ki, *samadhi* durumuna ulaşmayı başarmış bir insanın, artık hiçbir şey yapmayacağını ifade etmez. Aksine, büyük er-

mişlerin pek çoğu, başkalarına öğretmenlik konusunda çok etkin olmuşlardır.

Sri Ramakrishna, "onların, okyanustan sadece kendilerini geçirmekle kalmayıp, diğer kıyıya pek çok yolcular taşıyan, büyük gemiler gibi olduklarını" söyler. Aydınlanmış bir kişinin davranışları, diğer insanlarınkinden çok farklıdır, çünkü onlar hiçbir bağlılık ve bencil arzu ile hareket etmezler. Onların davranışları, isteyerek ve gönül rızasıyla yapılan hareketlerdir. Normal insanların davranışları ise, sadece kısmen istemlidir. Çünkü daima geçmiş karmalara ve duyusal yaşam kargaşasına bağımlı, zorlayıcı unsurları içerirler.

Bu nedenle, ermiş bir kişinin davranışlarını anlamamız çok zordur. Onun hareketleri, bizim alışık olduğumuz zorlamalara hedef olmadığı için, garip, keyfî veya gelgeç gönüllü gibi görünürler. Bir zamanlar büyük bir öğreticiden, İncil'de yer olan en gizemli davranışlardan birisi olan, İsa'nın çorak incir ağacını lânetlemesinin nedenini açıklaması istendi. Ve o bilge kişi gülümseyerek şöyle söyledi: "Bir İsa ol, o zaman niçin böyle yaptığını anlayacaksın."

e. Bu aşamada, zihnin ve nesnel dünyanın deneyciye verdikleri hizmetin sona erdiğinin idraki doğar. Deneycinin, gerçek yapısı olan *Atman*'ı tanımasını sağlayan zihin ve deneyim konusu, yani, dünya birer alet olmuşlardır. Zihin, zihni aşmak için kullanılmıştır, tıpkı bir merdivenin aşılması için, bir diğer merdivenin kullanılması gibi. Onu pencereye uzatıp, bir kez

pencerenin eşiğine ulaştık mı, merdiven tekmelenip atılabilir. Çünkü, artık ona ihtiyaç kalmamıştır.

f. Artık zihinde birikmiş olan izlenimler ve gunalar, tıpkı kaya parçalarının bir dağın tepesinden bir daha geri dönmemek üzere aşağıya düşmeleri gibi, kaybolup giderler.

g. Ve böylece en son aşamaya, Atman ile bir olmaya, yani sonsuz varlık devresine ulaşılmış olunur

Şimdi artık, *samadhi* durumundan kısmî duyu bilincine geri dönmek ve zihin ile özdeşleşmek yoktur. Vivekananda'nın deyimiyle: "Bütün evrende yalnız başımıza olduğumuzu, ne zihnin ve ne de bedenin bizimle bir ilişiğinin olmadığını idrak ederiz.

Onlar kendi koşullarına göre işleyen birer alet gibidirler ve biz cehalet nedeniyle, kendimizi onlarla bir tutmak yanılgısında bulunmuş olduğumuzu farkederiz. Ama şimdi, her yerde hazır, herşeye gücü yeten, eşsiz ve kutsanmış bir varlık haline geldik.

Kendi *Atman*'ımız o derece saf ve mükemmel ki, başka hiçbir şeye ihtiyacımız bulunmuyor. Bu, son aşamadır. Yogi artık asla herhangi bir acıya hedef olmaz ve tekrar aldanmaz, daima huzurlu ve sakindir; her zaman kutsanmış, mükemmel ve kudretli olduğunu bilecektir."

22. "Yoganın dalları" adı verilen ruhsal disiplinlerin uygulanması sonucunda, kişi bütün olumsuzluklardan arındığı zaman, ruhsal görüşü, Atman'ın bilgisine ulaşır.

Patanjali şimdi, zihnimizi bulaştığı pisliklerden gereği gibi temizleyebilmek için uymamız gereken ve "Yoganın dalları" adı verilen çeşitli kuralları ve uygulamaları açıklamaya başlıyor. Ruhsal disiplinlerin tek amacı, *Atman*'ın bilgisine engel olan bu olumsuz görüntüleri ortadan kaldırmaktır. Çünkü bu bilginin kendisini araştırmak mümkün değildir. O zaten bizim içimizdedir ve kitaplardan veya dış dünyadaki deneyimlerden edinilen bilgilerden tamamıyla farklıdır. Engeller ortadan kalktığı zaman, yani kir ve paslar temizlendiğinde, daima mevcut olan *Atman* hemen ortaya çıkacaktır.

23. Yoganın sekiz dalı şunlardır: Kötülük yapmanın her türünden kaçınmak (yama), uyulması gereken kurallar (niyama), duruşlar (asana), solunumun kontrolü (paranayama), zihnin duyusal nesnelerden uzaklaşması (pratyahara), konsantrasyon (dharana), meditasyon (dhyana) ve Atmanla birleşme (samadhi).

24. Yama; başkalarına herhangi bir zarar vermekten, yalancılıktan, hırsızlıktan, şehvetten ve açgözlülükten kaçınmaktır.

Düşüncelerimizle, sözlerimizle ve davranışlarımızla, hiçbir varlığa herhangi bir şekilde zarar vermeden yaşamak zorundayız. Olumlu bir anlamda, bu kural, herkesi ve herşeyi sevmeye ve yine herkeste ve her yerde bir olan *Atman*'ı görmeye çalışmamızın gereğini ifade etmektedir. Kendimizi insanlığın hizmetkârları olarak düşünmeli ve bize ihtiyacı olan kişilerin

yardımına her zaman hazır olmalıyız. Elbette ki bu anlayış, başkalarının suç işlemesine veya kötü amaçlarına yardımcı olmayı ifade etmez. Çünkü böyle amaçlar, yamanın ideallerine aykırı olur. Gerçek bir insan, kendisinden yararlanmak isteyen herkese açık olan, fakat bununla beraber hedefine doğru kilitlenmiş olarak yol alan bir tramvay gibidir.

Sözlerimiz ve düşüncelerimiz daima, olaylara uygun ve gerçekçi olmalıdır. Sri Ramakrishna, gerçek ruhaniyetin "dudaklarla kalbin aynı olmasını sağlamaktan" ibaret olduğunu söylemiştir. Fakat gerçek bile olsa, bir kimsenin ne kadar zalim olduğunu söyleyerek, ona zarar vermekten kaçınmalıyız. Böyle durumlarda, sessiz kalmak en doğru harekettir.

Hırsızlıktan kaçınmak, sanıldığı kadar kolay bir iş değildir. Ayrıca ne insanlara, ne de mal ve mülke karşı herhangi bir açgözlülük duygusu beslememek gerekir. Bu dünyadaki hiçbir şeyin gerçekten bize ait olmadığını unutmamalıyız. Sahibi olduğumuz şeyleri, sadece geri vermek koşuluyla ödünç aldığımızı düşünmek zorundayız.

Bu nedenle, görevimiz, bu dünyadan kesinlikle ihtiyacımızın fazlasını almamak ve aldıklarımızı da gereği gibi tam ve uygun olarak kullanmaktır. İhtiyacımız olandan daha fazlasını almak ve onu boşa harcamak, hırsızlığın bir başka türüdür. Şehvet duygularından kaçınmak, kişinin sözlerinde, düşüncelerinde ve işlerinde dürüst olmasını ve temizliği sağlar. Seks fikrinden kurtulmak, kalbin temizliğini başarmaktır.

Seks, bağımlılıktan ayrılamaz ve bağımlılık da ruhsal bilgiye ulaşmayı önleyen bir engeldir.

Açgözlülük ve hırstan kaçınmak, hediye almaktan bile çekinmeyi gerektirir. Svvami Vivekananda'nın da dediği gibi, "hediye alan kişinin zihni, veren kişinin zihnine göre hareket etmiştir. Bu nedenle, hediye kabul eden bir insan, daima dejenere edilmeye müsaittir."

Hediyeler kabul etmek, zihnin özgürlüğünün ortadan kalkmasına ve başkalarına bağımlı olmamıza neden olur.

Bu söz, pek çoğumuz için "sert bir deyiş" olarak görülebilir; ama Patanjali'nin kendini bu yola adamış bir yoginin, sert ve müsamahasız disiplinlerinden söz ettiğini hiç unutmamalıyız. Güncel yaşamımızda ki bazı hediyeleşmeler, gerçek sevginin simgeleri oldukları sürece, masum ve zararsız olarak kabul edilebilir. Ama kişisel çıkarlar uğruna istismar edilmiş ve özellikle iş hediyeleri kapsamına girenlerden, sakınmamız gerekir.

25. Bu kaçınma türleri, işin temel kurallarıdır. Zaman, ortam, amaç veya mezhep gibi koşullara bakılmaksızın, daima bu kurallara uyulması gerekir.

Patanjali, uygulanması gereken bir konudan söz ederken, hiçbir şekilde özürleri veya istisnaları kabul etmez. Örneğin, başkalarına herhangi bir şekilde zarar vermekten kaçınmamız gerektiğini söylediği zaman, tamamıyla söylediği şeyi ifade etmektedir. Patanjali'nin, "sadece bir savaş zamanı ve bir savaş alanında, silâhlı kuvvetlerin bir üyesi olduğum ve bir dava uğ-

runa şu veya bu şekilde görevim olduğu için mücadele ettiğim zaman dışında, kesinlikle hiçbir canlıyı öldürmeyeceğim" diye garanti veren bir insana, tahammülü yoktur.

26. Niyama (uyulması gereken kurallar); temizlik, razılık, nefsin isteklerini kırman (nefsini aşağılama), eğitim ve Tanrı'ya ibadettir.

Temizlik, hem fiziksel, hem de zihinsel olarak tüm pisliklerden arınmayı ifade eder. Şayet bir insan kendisini *Atman*'ın bir aynası olarak düşünecek olursa, doğal olarak bedenini ve zihnini temiz tutması gerektiğini hissedecektir. Üzerimizdeki psikolojik etkisi nedeniyle, dış temizliğin de çok önemi vardır. Sadece bir duş almak bile, bize fiziksel ve zihinsel pisliklerin yok edildiğini telkin eder. İyi bir banyo aldıktan sonra, elimizde olmadan "oh, rahatladım"deriz.

Bedenin iç organları da, düzenli bir diyet izlenerek temizlenmeli ve kuvvetlendirilmelidir. Aynı şekilde, zihni arındırmak ve kuvvetlendirmek için de, uygun bir zihinsel diyet izlenmelidir. Bütün zihinsel "beslenmemizi", okumamızı ve konuşmalarımızı bir düzene sokmayı bilmeliyiz. Temiz ruhlu ve yüksek düşünceli kişilerin bulundukları topluluklara katılmalıyız. Bu elbette ki, "dünyevî" veya "günahkâr" kişilerin bulundukları yerlere gitmeyi, bazı kişilerle bazı konuları konuşmayı kesinlikle yasaklayan bir tabu değildir. Böylesine bir olumsuz sertlik, kişinin sadece kendisini haklı görmesine, gururlanmasına ve yasaklanan konular için de bir takım gizli

arzular beslemesine yol açacaktır. Her zaman olduğu gibi, gerçekten tek önemli olan, bizim kendi durumumuz, kendi hal ve davranışlarımızdır. Eğer ayırdetme çalışmasında bir gevşeklik göstermezsek, insanlarla aramızdaki her çatışmanın, okuduğumuz veya söylediğimiz herşeyin, aslında yararlı olduğunu ve bize birşeyler öğrettiğini keşfederiz. Ancak, bu ayırdetme uyanıklığını tesis edebilmek oldukça zordur ve bu nedenle, özellikle yeni başlayanların bu konuda çok dikkatli olmaları gereklidir. Dedikodu, hafif eğlenceler, anlatımları abartmak ve romantik hayaller kurmak gibi hiç önemsemediğimiz bazı güncel davranışlarımız, başlangıçta nötr (yani, ne olumlu ne de olumsuz) olmalarına rağmen, kısa bir süre sonra büyük endişelere, düşkünlüklere ve nefretlerle dolu hayallere sürüklenmemize yol açabilirler. Sonuç olarak da, zihin bulanır, kirlenir ve karanlığa gömülür. Zihnin temizliği, ancak sürekli bir uyanıklıkla sağlanabilir. François de Sales'in dediği gibi "bir kez dengesi bozuldu mu, kalb artık kendisinin efendisi değildir."

Bir Hindu öğreticisi, oldukça hassas ve temel olan şu öğüdü vermektedir: "Daima Tanrı'dan söz edin. Tanrı'dan söz etmek, sadece "dinsel" konulardan bahsetmek demek değildir. Ne kadar "dünyevî" görülürse görülsün, hemen her konunun temelinde aynı ruhsal gerçek yer alır. Hangi konudan ve nasıl söz ettiğimizin hiç önemi yoktur. Cümlelerimizde daima "Tanrı", "ruh" veya "dua" gibi sözcükleri kullanmamız da hiç gerekli değildir. Bu tür sözler, sempatik olmayan dinleyicile-

rin uzaklaşmasına ve kendimizi onlardan apayrı bir ruhaniyete soktuğumuz duygusunun uyanmasına neden olur. Her insanın yaşamın amacını ve anlamını aradığını ve bu anlamın bahsedilmesinden hoşlanacağını unutmamalıyız; yeter ki o kişiye veya içinde bulunduğu duruma hitabeden bir sözcük bulalım. Şayet başkalarıyla konuşmalarımıza bu açıdan yaklaşırsak, onların fikirlerine sürekli ilgi, samimiyet, sevecenlik ve açık yüreklilik gösterirsek; güncel olaylar, bilim, sanat, politika veya spor konularındaki gelişigüzel konuşmalardan bile, pek çok ruhsal alışverişlerin ortaya çıktığını farkederiz."

Nefsin isteklerini kırman ve eğitim gibi, diğer uyulması gereken kurallardan II. bölümün ilk özdeyişinde gereği kadar söz edilmişti. Razılık; kişinin bu dünya yaşamındaki yazgısını, kıskançlık ve huzursuzluk gibi dünyevî duygulardan etkilenmeden ve üzülmeden, hoşnutlukla kabulünü ifade eder. Pek çok dinsel öğretici dinleyicilerine haksız bir durumu, pasif olarak kabul etmelerini öğütlerler. Oysa Patanjali bize başkalarının durumlarından hoşnut olmamız gerektiğini hiç söylemez. Çünkü böyle bir hoşnutluk, sadece katı yürekli bir ilgisizlik olacaktır. Huzursuz olmamak için, açlıktan ölen bir dilenciyi ayıplamaya hiç hakkımız yoktur. Daha da ötesi, içinde yaşadığımız topluluğun bir üyesi olarak, daha iyi ve daha güzel yaşam koşullarına sahip olmayan komşularımıza yardım etmek, görevimizdir. Ancak bu yöndeki çabalarımız, kişisel çıkarlarımızın etkisinde olmadığı zaman, gerçekten yararlı olabilir.

27. Kişiyi yoga yolundan saptıran düşüncelerden kurtulmak için, bunlara karşıt olan düşüncelerin üretilmesi gerekir.

Bu işlem, zihindeki düşünce akımlarını yenebilmek için, bir tür karşıt düşünce akımı uyandırma yöntemidir. Ve I. bölümün ilk beş özdeyişinde, bu konu açıklanmıştır.

28. Yalancılık ve şiddet hareketleri gibi yogaya engel olan davranışlar, ya doğrudan doğruya yaratılmış ya da açgözlülük, öfke, bencillik veya kişisel çıkarcılık güdüleri tarafından yönlendirilmiş olabilirler. Ancak hepsinin sonucu, acı ve cehalettir. Kişi, bütün şaşırtıcı düşünceleri, ancak bu gerçeği hatırlamakla yenebilir.

Yaptığımız, söylediğimiz, düşündüğümüz ve hatta dolaylı yoldan neden olduğumuz veya pasif olarak onayladığımız herşey, kaçınılmaz olarak iyi, kötü ya da karmaşık bazı sonuçlar yaratır. Bunların sonuçları, bir ölçüye kadar kendi üzerimizde de tepkiler oluşturur.

Başkalarına karşı duyduğumuz (gizli ya da açık) kötü arzularımız ve başkalarına yapılabilecek kötülüklere izin vermemiz veya onları onaylamamız, sonuçta sadece bize zarair vermekle, kendi cehaletimizi ve acımızı çoğaltmakla sonuçlanacaktır. Bu (yani, kötülüğün de iyilik gibi dönücü oluşu) kesin bir doğa kanunudur. Eğer bu kanunu aklımızdan çıkarmazsak, dilimizi ve düşüncelerimizi kontrol etmeyi öğrenebiliriz.

29. Bir kimse, başkalarına zarar vermekten kaçınma konusunda sebatlı (emin) olduğu zaman; bütün canlı yaratıklar da onun önünde düşmanlık hissimi bırakacaklardır.

Bizler "zararsız" sözcüğünü, genelde kötüleyici ve küçümseyici bir anlamda kullanırız. Bu söz, hemen hemen "etkisiz, başarısız, beceriksiz" deyimleriyle eş anlamlıdır. Ancak bir ermişin mükemmel derecedeki zararsızlığı, etkisizlik anlamında değildir; tam tersine bunda potansiyel bir kudretin olumlu psikolojik gücü görülür. Bir insan, kendi düşüncelerinde ve başkalarıyla olan ilişkilerinde gerçekten şiddetten vazgeçtiği zaman, kendi çevresinde övle bir atmosfer yaratmaya başlar ki, bu atmosferde hiçbir karşılık bulamadıkları için, en küçük bir şiddet ve düşmanlık duygusu dahi yer alamaz. Böylesi bir atmosfere, hayvanlar bile duyarlıdır. Vahşi hayvanları eğitenler iyi bilirler; onları uysal hale getirmenin en etkili yolu, gerçek zararsızlık tutumudur. Zehirli yılanları elinde tutmaya alışmış bir bakıcının şu sözleri ne ilginçtir. "Görüyorsunuz. Onlar benim kendilerine bir zarar vermeyeceğimi biliyorlar".

Swami Vivekananda'nın dediği gibi, *Ahimsa* (zararsızlık) sınavı, kıskançlık duygusunun yokluğu anlamına gelir.

Dünyanın bütün sözde büyük adamlarının, küçücük bir şöhret, küçücük bir şans ve birkaç altın parçası için birbirlerini nasıl da kıskanıp, çekemedikleri sıkça rastlanan bir olaydır. Bir kalpte bu kıskançlık var olduğu sürece, o kişi *ahimsanın* mükemmelliğinden çok uzak demektir.

30. Bir kimse, yalancılıktan kaçınma konusunda sebatlı olduğu zaman; hiçbir iş veya çalışma yapmak zorunda kalmadan, o işlerin meyvelerini elde etme gücünü kazanır.

Olağan bir insanın sesleri, anlattığı konunun gerçeğine uyduğu zaman, o kişinin doğru söylediği ve doğru davrandığı ileri sürülür. Fakat bir insan doğrulukta mükemmelliğe ulaştığı zaman, adeta gerçeğin kontrolünü da değildir, aksine olaylar ona itaat etmeye başlarlar.

O kişi herhangi bir yalan düşünemez ve hatta rüyasını bile göremez olur; onun söylediği herşey gerçekleşir. Böyle bir insan, bir başkası için dua etse, o kişi kutsanmıştır.

Başka bir deyişle, böyle bir insan Karma Kanunları'na hedef olmadan "iyi işlerin meyvelerini" dilediği kişiye vermek kudretine sahiptir.

Hasta bir kimseye, sadece onun artık iyileştiğini söylemekle, mucizevî tedavileri bile başarabilir.

31. Bir kimse, hırsızlıktan kaçınma konusunda sebatlı olduğu zaman; bütün zenginlikler o kişiye koşar.

Bu özdeyiş, iki şekilde yorumlanabilir. Birincisi, bir kimse bütün açgözlülük duygularından arındığı zaman, artık o, herhangi birşeyin eksikliğini ve ihtiyacını duymaz olur. Bu nedenle, dünya üzerindeki en zengin bir kimse ile aynı durumdadır. İkinci olarak, gerçekten pek çok durumlarda, nesnel yararlar uğruna bir arzu duyulmamasının, o yararları kendiliğinden o kişiye çektiği kanıtlanmıştır. Swami Vivekananda'nın dediği

gibi: "Doğadan ne kadar kaçarsanız, o daha çok peşinizden gelir ve ondan hiç zevk almazsanız, o tamamıyla sizin esiriniz olur."

32. Bir kimse, şehvetten kaçınma konusunda sebatlı olduğu zaman; ruhsal bir enerji elde eder.

Cinsel yaşam, seks düşünceleri ve fantazileri, yaşam gücümüzün büyük bir kısmını harcayıp, tüketen etkenlerdir. Bu güç, kendini sakınma yoluyla biriktirildiği zaman, ruhsal enerjiye dönüşür. Böyle bir enerji, özellikle ruhsal konularda çalışan öğreticiler için kesinlikle gereklidir. Çünkü bu enerji, bir öğreticinin öğrencilerine anlayış yaydığı kudretin anahtarıdır. Çünkü gerçek din; bir tarih veya matematik dersi gibi "öğretilen" bir bilgi değil, ışık veya sıcaklık gibi "yayılma" yoluyla nakledilen bir anlayıştır.

33. Bir kimse, açgözlülükten kaçınma konusunda sebatlı olduğu zaman; geçmişteki, şimdiki ve gelecekteki varlığının bilgisini elde eder.

Bağımlılık (tutku) ve onunla eş anlamlı olan endişeler, gerçek bilgiye engel teşkil ederler. Umutsuzca, bir uçurumun kıyısına (ve belki de tüm yaşamımız boyunca) sıkıca sarıldığınız sürece, tırmandığınız veya tırmanmakta olduğunuz yeri inceleyebilme durumunda değilsiniz demektir. Bağımlı bir insan da işte aynı durumdadır. Bu nedenle, Patanjali bize, bağımlılıktan kurtulmamız halinde, geçmiş ve gelecek kavramları içindeki yolculuğumuzun seyriyle ilgili bilgiye ulaşabileceğimizi

açıklar. Elbette ki, böyle bir bilgi, reenkarnasyon varsayımının kendiliğinden kanıtı olacaktır.

34. Temizliğin sonucu olarak, bedene karşı bir bağımsızlık doğar ve başkalarıyla olan fiziksel ilişkiden zevk alınmaz olur.

35. Bunlardan başka, kişi, kalb temizliğine, ferahlığa, konsantrasyon gücüne, isteklerini kontrol etme gücüne ve Atman'ı görme yetisine ulaşır.

Patanjali burada, çeşitli kuralların (niyama) uygulanmasıyla elde edilen sonuçları açıklamaktadır.

Fiziksel beden, bilincimizin en kaba ve en yüzeysel şekilde ortaya çıkmasıdır. Bir insanın zihni arındıkça, o kişi doğal olarak bedeniyle olan özdeşleşme duygusunu yitirir. Bu nedenle, bedenini temiz olmayan ve sadece üzerindeki bir elbise gibi görür ve ona karşı ilgisizliği artar. Daha da ötesi, onların bedenlerini bilinçleriyle özdeşleştirmeyi bıraktığı için, başkalarının bedenlerini arzulamaktan da vazgeçer. Şayet biz gerçekten onların içindeki *Atman*'ı tanıdıysak ve sevdiysek, cinsel ilişki bize bir anlam vermeyecektir. *Atman*'ın her yerde var olduğu ve daima bir birlik içinde bulunduğu bilindiği zaman, iki dış örtü niçin kucaklaşsın ki?

Zihnin sağlığı kendisini, bir insanın hal ve tavırlarında gösterir. O kişi, aydınlanma ve huzurlu mutluluk *gunası* olan sattwanın gittikçe daha fazla hükmü altına girer. Vivekananda

"dindar olduğunuzun ilk belirtisi, güler yüzlü olmanızdır" der. Bir yogi için herşey mutluluktur, karşılaştığı her insan çehresi ona neşe verir. Kararmış çehrelerle hangi işi halledebilirsiniz? Şayet kararmış bir çehreniz varsa, o gün dışarıya çıkmayın, odanıza kapanın. Bu hastalığı dünyaya taşımaya ne hakkınız var?

36. Razılığın sonucu olarak, kişi mutluluğun en üst düzeyine ulaşır.

Gerçekten mutlu olduğumuz durumlardaki koşulları analiz etmenin, birçok yararları vardır. Çünkü John Masefield'in dediği gibi "bizi mutlu kılan günler, aynı zamanda akıllı olduğumuz günlerdir." O günleri gözden geçirdiğimiz zaman, kesinlikle diğerlerinden farklı bir özellikleri olduğunu görürüz. Mutlu olduğumuz günler veya saatler, şu veya bu nedenle, endişe duymayı geçici olarak bıraktığımız, geçmişin özlemini çekmeden veya gelecek konusunda hiçbir kaygı duymadan, içinde bulunduğumuz anın derinliklerinde yaşadığımız zamanlardır. İşte Patanjali'nin, razılık deyimiyle ifade ettiği anlam budur.

Muhakkak ki, bir arzunun tatmininden doğan bir mutluluk türü de vardır. Bu duygu çok canlı da olabilir, fakat yapısı gereği kısa bir zaman süreci çerçevesinde oluşur ve geçer. Çünkü bir arzunun tatmini, hemen bir başka arzunun uyanmasına neden olur, bu yüzden mutluluk anı, ardından endişeye dönüşür. Ve her tatmin duygusunun arkasında, daima bir gölgesi mevcuttur. Marcel Proust cinsel sevgi konusunu işleyen yazı-

larında, bu tür sevginin, mutluluğu nötralize eden bir acı izini de kapsadığını belirtir. Çünkü isteğiyle yanıp tutuştuğumuz şeyi, istediğimiz anda bulamamanın verdiği acı ve ızdıraplar, insanın hayatında önemli bir yer tutar. Geçmişteki anılarınızı hatırlayacak olursanız, mutlu anlarınızın, yıllarca saklanmasına edilmesine karşılık, tatmin anlarının çoğu kez unutulup, gittiğini görürsünüz.

Mantıksal olarak, razılığın niçin mutluluk yarattığını açıklamak pek de kolay olmaz. Şayet bir kimse bu duyguyu hiç yaşamadıysa; düşünme yoluyla, herhangi bir arzu duygusu beslemeden sürdürülen bir yaşamın sönük, yavan, tatsız ve aynı derecede kasvetli ve sıkıcı bir hal yaratacağını zanneder. Bunun böyle olmadığı gerçeği, *Atman*'ın mutluluğunun ve sevincinin içimize dolmasıyla ortaya çıkar. Çevresine kurduğumuz korku ve arzu engellerinin ortadan kalkmasıyla özgür hale gelen bu öz, bizi görünen herhangi bir neden olmaksızın, derin bir mutluluğa iter.

37. Nefsin isteklerini kırma çalışmalarının sonucu olarak, bütün olumsuzluklar ve birikintiler ortadan kalkar. O zaman, beden ve duyu organları bazı özel güçler kazanırlar.

Kendi kendini disiplin altına alma çalışması, bütün duyusal algılarımızı ve hatta fiziksel yapımızı bile öylesine arındırır ki; sonunda kendimizde *klervoyans* (uzaktan bazı şeyleri görme), *telepati* (başkalarının düşüncelerini okuma), *levitasyon* (havaya doğru yükselme) gibi bazı gizli güçlerin ortaya çıktığını gözlemleriz.

38. Eğitimin sonucu olarak; kişi, Tanrı'nın ibadet etmek için seçtiği yönünü görme yeteneğine kazanır.

II. Bölümün I'inci özdeyişinde değinildiği gibi, Patanjali "eğitim" sözüyle sadece kutsal metinlerin okunmasını değil, aynı zamanda öğreticinin öğrenciye verdiği *mantramı* (Tanrı'nın seçilen bir yönüne ait kutsal adını) zikretme çalışmasını da kastetmektedir (I. bölüm 22-23). Patanjali'nin burada özellikle değindiği konu, zikir uygulamasıdır.

39. Tanrı'ya ibadetin sonucu olarak, kişi samadhi durumuna ulaşır.

Bu iki özdeyiş de, yoganın *Bhakti* adı verilen konusuyla ilgilidir. Şimdiye kadar bu yöntemlere kısmen değinmiş olsak da, şimdi yoganın dört ana kolunu tanımlamak, okuyucunun yararına olacaktır.

Bhakti Yoga, Tanrı'ya sevgi yoluyla yönelerek uygulanan bir ibadet yöntemidir. Bu yöntem; dinsel tören, dua, teşbih ve zikir uygulamalarını kapsar. İbadet eden kişi ile ibadet edilen Tanrı arasında, kuvvetli, kişisel bir ilişkinin kurulması gerekir. *Bhakti Yoga* uygulamasında, ibadet eden kişinin sevgisini daha kolaylıkla konsantre edebilmesi için, Tanrı'nın özel bir yönü veya yaşayan canlı bir modeli seçilmiştir. Doğal olarak, bu yaklaşımı kabul eden kişiler için, belki de bu yol diğerlerine göre, en basit ve en kolay olanıdır. Ve dünyanın bütün büyük dinlerinde, inananların büyük çoğunluğunun *Bhakti Yogi* olduklarına hiçbir kuşku yoktur.

Karma Yoga, kendini ya da çıkarlarını düşünmeden ve Tanrı'ya adanarak yapılan işleri kapsamına alır. Kişinin yaptığı işlerin meyvelerini Tanrı'ya adaması ve doğru sonuçlara ulaşabilmek için, gereken doğru uygulamalara yönelmesi, onu yavaş yavaş hikmetlere ve bağımsızlığa ulaştırır. Böyle bir durumda bütün tutkuların bağları kopar, karma çarkının dönüşü durur. Ruha huzur gelir ve Brahman bilincine varılır. *Karma Yoga*, insanca işler dünyasında görev ve hizmet çağrısını hisseden kuvvetli mizaçlar için, en uygun olan yoldur. Bu yol, böyle kişileri aşırı derecedeki çabaların ve yersiz endişelerin tehlikelerinden koruyarak, onlara "hareketin içinde hareketsizliğin", "karışıklığın içinde durgunluğun" nasıl bulunabileceğini gösterir. Gita'da, Sri Krishna'nın Arjuna'ya öğüdü, çoğunlukla Karma Yoga uygulamasıyla ilgilidir.

Jnana Yoga, akılsal ayırdetme ve doğal olayların gerçek niteliklerini analiz etme yoluyla Brahman'ı bulma yöntemidir.

Jnana Yogi: "Bu değil, o da değil "(ne şu, ne bu) deyip, geçici ve yüzeysel olan herşeyi reddederek, eleme yoluyla en sonunda Brahman'a ulaşır. Bu yol, olağan kişilerin kolayca uygulayamayacağı, zihnin tamamıyla arınmasını ve korkunç bir irade gücünü gerektiren zor bir yöntemdir. Fakat yine de bu yol, herhangi bir dini benimsemeyen pek çok büyük insanı kendisine çekmiş ve onları birer aziz yapmıştır.

Raja Yoga, kendisine çoğu kez Meditasyon Yoga'sı adı verilen yöntemdir. Bir anlamda diğer bütün kolları da kapsamına

aldığı için, onu da diğerleri gibi tanımlayabilmek o kadar kolay değildir. Çünkü meditasyon işlemi; Tanrı'ya adanmış işleri (örneğin, ibadet töreni), ayırdetme yetisini, Tanrı'nın seçilen bir yönü üzerinde konsantre olmayı ve dua tekniğini de kapsamına alır. Raja Yoga, ruhsal enerjiye vasıta olan bedeni de inceler. Nitekim (I. bölüm 30. özdeyişte) değinilen "Kalbin Lotusu" gibi çeşitli ruhsal merkezlerin yapılarını ve fonksiyonlarını açıklamaya çalışır. *Raja Yoga*, şekilsel ve bilimsel meditasyonun değeri üzerinde çok durduğu için, dünyada epeyce yaygınlaşmış ve bir keşiş gibi yaşamak isteyen veya derin düşüncelere sürükleyici bir yaşam arzu eden kişiler açısından eşi bulunmaz bir yol olarak dikkati çekmiştir.

Herkes kendi ruhsal yapısına göre, bu yollardan birini izleyebilir. Bir yoga kolu, diğerlerini de kapsamına almadan, tek başına uygulanamaz. Gerçekten din yolunu izleyen bir kimse, sevgi ve ayırdetme yetisi olmadan ve Tanrı'ya adanmış işlerde bulunmadan, bu yolda başarılı olamaz. Ayırdetme yetisi olmayan sevgi, duygusallığa kayar. Sevgisiz bir ayırdetme yetisi de, ruhsal kibire yol açar. Ve bizler hepimiz, "dumanlar içindeki bir ateş" gibi, faaliyete dalmış durumdayız. Örneğin, Hristiyanlık, Tanrı'ya yüksek derecedeki bir Bhakti yaklaşımıdır. Ancak onların ermişleri arasında Thomas Aquinas gibi Jnana tiplerine ve Vincent de Paul gibi Karma yogilerine de rastlarız. Bu, bir kuvvet konusudur ve hepimiz bir diğerinin yoga yöntemine karşı saygılı ve uyumlu olmak zorundayız. Hangi yoga yolunun

izlendiğinin önemi yoktur, fakat "yoganın dallarına" uyulması, bir gerekliliktir.

Bhakti Yoga konusunda, Sri Ramakrishna ile öğrencilerinden birisi arasında geçen şu konuşmaya kulak verelim:

"Öğrenci: "Efendim. Tanrı'nın belli bir şekli var mıdır, yoksa O şekilsiz midir?"

Sri R: "Hiç kimse Tanrı "budur" ve "bundan başka birşey değildir" diyemez. O hem şekilsizdir, ama hem de bir şekli vardır. İbadet eden bir kimse için, şekle bürünür. Ayırdetme yolunu izleyen ve kendi iç varlığında, egosunun ve görüntü dünyasının hiçliğini yaşamış bir Jnani Yogi için ise, şekilsizdir. Ego ve görüntü dünyası bir düş gibidir. O kişi, Brahman'ı kendi iç bilincinde idrak eder. Kelimeler bu gerçeği ifade etmeyi başaramazlar. Oysa, ibadet eden kişiye göre, Tanrı'nın bir yaratığı olan dünya gerçektir ve kendisi de ayrı bir varlık olarak gerçektir. İbadet eden kişiye, Tanrı, ferdî (bireysel) bir varlık olarak görünür.

Onun neye benzediğini bilir misin? Brahman, kıyısız bir okyanusa benzer. İbadet edenin şiddetli sevgisinin dondurucu etkisi nedeniyle, sular yer yer donmuş ve buz kalıplarına dönmüştür. Yani Tanrı, ibadet eden kullarına kendisini bazen bir birey olarak ve şekle bürünerek gösterir. Yine, bilgi güneşinin doğmasıyla buz kalıpları erir; o zaman kişi onu ne bir birey olarak, ne de şekliyle göremez. Çünkü, ego tamamıyla yok olmuştur. O zaman, onu tanımlayabilecek bir kimse var mıdır acaba?"

Öğrenci: "Efendim. Tanrı'nın aslı konusunda, niçin bu kadar çok birbirini tutmayan farklı fikirler var?

Sri R: "Bu fikirler gerçekten çelişkili değildirler. Çünkü herkes, O'nu anladığı gibi ifade eder. Oysa herhangi bir şekilde ona ulaşan kişi, artık hiçbir çelişki göremez olur. Kebir bu durumu şöyle dile getirir: "Şekilsiz Mutlak Varlık benim babamdır, şekli olan Tanrı ise annemdir."

Öğrenci: "Efendim, bir kimse Tanrı'yı görebilir mi? Şayet görebilirse, bizler onu niçin göremiyoruz?"

Sri R: "Evet Tanrı'yı görmek mümkündür. Bir kimse onu şekliyle de, şekilsiz de görebilir."

Öğrenci: "O zaman, bir kimse onu hangi yolla görebilir?"

Sri R: "İstekli ve özlem dolu bir kalple onun için ağlayabilir misin? İnsanlar çocukları, eşleri ve paraları için bir bolca gözyaşı dökerler. Fakat Tanrı için kim ağlar? Çocuk oyuncaklarla oyalandığı sürece, anne ev işleriyle meşguldür. Çocuk oyuncaklardan bıkıp da, onları bir kenara attığı ve annesi için ağladığı zaman, annesi aceleyle koşar ve çocuğu kollarına alır.

İbadet eden kişi, tapınmak için eğilim duyduğu Tanrı'nın belli bir yönünü seçebileceği gibi, Tanrı ile kendisi arasında kurmak istediği özel ilişki türünü de belirleyebilir. İsa'ya göre, Tanrı bir baba, Ramakrishna'ya göre ise, bir anne idi. Brother Lawrence kendisini Tanrı'nın bir kulu olarak gördü. Batı'nın bilge insanları Tanrı'ya, oğul İsa olarak taptılar. Sri Krishna'nın varlığında, Arjuna Tanrı'yı bir dost, Radha ise onu bir sevgili

olarak gördü. Bu şekilde, bütün insanca ilişkiler, *Bhakti Yoga* yöntemiyle yücelik kazanmış oldular."

40. Duruş (Asana); sabit ama gevşemiş bir durumda oturmaktır.

Asana, iki şeyi ifade eder: Yoginin üzerinde oturacağı yer ve oturuş biçimi. İlk anlamıyla ilgili olarak Gita'nın söyledikleri şunlardır: "Kişinin oturduğu yer, ne yüksek, ne de alçak olmayan, sert ve temiz bir yer olmalıdır. Kişi o yeri önce bozulmayan otlarla ve bir geyik derisiyle örtmeli, sonra bunların üzerine bir kumaş sermelidir." Geleneksel düzenlemeler böyle idi, ancak bizim için, sağlam bir iskemle yeterli olacaktır.

İkinci anlamına göre, en tanınmış *asana*, lotus duruşudur. Bu duruşta, yogi ayaklarını baldır diplerine kadar çeker ve bacaklarını çapraz olarak bağlayarak oturur. Uzuvların daha da çok esnekliğini gerektiren, pek çok farklı duruş biçimleri vardır. Ancak burada önemli olan tek şey, kişinin bedeniyle ilgilenmeyeceği derecede gevşemiş olması ve kesinlikle hareketsiz ve dimdik, göğüs, boyun ve baş, dümdüz olacak bir biçimde durmasıdır. Başlangıçta bu tür bir oturuş, kolaylıkla uygulanabilecek bir iş değildir. Bu nedenle, yerde oturmak daha akıllıca olur. Çünkü kişi derinlere daldığı zaman, daima bir düşme tehlikesi ortaya çıkabilir.

Bedeni dik tutmanın önemi, hiç meditasyon yapmamış kişiler için bile açıkça görülebilir. Kişinin bu pozisyonda, sırtını bir yere dayayarak oturduğu zamankinden, daha açıklıkla

düşünebildiği, deneyimler sonucunda ortaya çıkmıştır. Zihin derine daldığı zaman, omurganın içinden ruhsal bir kıpırtının uyandığı hissedilir. İşte bu akımın yayılabilmesi için, geçiş yolunun düzgün ve açık tutulması gerekir. Bu bölümün 43 ve 44'ncü özdeyişlerinde, bu konu üzerinde daha fazla şeyler söylenecektir.

41. Bedenin doğal eğilimlerinin kontrolü ve sonsuzluk üzerinde meditasyon yapılması vasıtasıyla; bu tür duruşların sağlam ve gevşemiş bir biçimde olması sağlanır.

İyi bir doğal duruşun sağlanması, çok nadiren rastlanan bir durumdur. Çoğu kişiler biçimsiz olarak dururlar ve bu nedenle de birçok fiziksel rahatsızlıklara hedef olurlar. Bu yüzden, *asanalar* çok dikkatli bir eğitimle mükemmelleştirilmelidir. Amaç, beden en iyi biçimde sabit, aynı derecede gevşemiş ve rahat bir durumda iken, çabasız bir uyanıklık haline ulaşmaktır. Çevreye uyamamış bir beden sadece, zihnin gergin ve huzursuz olduğunu gösterir. Ayrıca, zihinlerimizin gücü, sonsuz Brahman'ı hayal etmeye yetmeyeceği için, onun yerine gökyüzünün sonsuz boyutlarına konsantre olabiliriz.

42. Bu aşamadan sonra, o kişi artık duyu deneyiminin ikiliği tarafından rahatsız edilemez.

Bu ikilik, Gita'nın "zıtlıklar ikilisi" adın, verdiği, doğal dünyanın sıcak ve soğuk, hoş ve acı verici, iyi ve kötü gibi gözüken çelişkili durumlarını kapsar.

Bedene böylesine bir tam hakimiyet, elbette ki, sadece duruşlar yoluyla elde edilemez. Bedene tamamıyla hakim olabilmek, ancak Tanrı'nın bilincine dalma durumuyla ortaya çıkabilir. Patanjali şimdi de, bu duruma ulaşmak için gerekli daha ileri uygulamaları açıklıyor.

43. Duruşlarda ustalaştıktan sonra; kişi, soluk alma ve soluk verme hareketlerini durdurma yoluyla, pranayı (Pranayama) kontrol altına almaya çalışmalıdır.

44. Soluk; alma (dışta) veya verme sırasında (içte) ya da hareketin ortasında durdurulabilir. Ayrıca bu durdurma işlemi, kısaltılıp uzatılabilir.

I. Bölüm 28'üncü özdeyişte gördüğümüz gibi, *prana*, bizi yaşatan hayat enerjisini ifade eder. Bu enerji, solunum yoluyla yenilendiği için, bazen "soluk" olarak da tercüme edilebilir. Ancak bu kelimenin çok daha geniş bir kapsamı vardır. Çünkü bedenin bütün yetileri, zihnin ve duyuların bütün fonksiyonları, *prana* gücünün ifadeleri (sonuçları) olarak kabul edilebilir.

Parsan Upanişad'da bu konuyla ilgili şu sözler geçer:

"O zaman, Bhargava öğreticiye yaklaştı ve sordu:

"Kutsal efendi, bu bedeni bir bütün olarak bir arada tutan kaç ayrı güç vardır? Bedende kendisini en fazla belli eden, onlardan hangisidir?"

Bilge kişi ona şu cevabı verdi:" Bu güçler ether, hava, ateş, su ve topraktır. Bedeni ve onun yanısıra konuşma yetisini, zi-

hini, gözü, kulağı ve kalan diğer duyu organlarını oluşturan beş ayrı unsur, bunlardır. Bir keresinde, bu güçler övünme niteliğinde bir iddiaya kalkıştılar ve "bedeni bir bütün olarak toplayan ve onu ayakta tutan bizleriz" dediler. Bunun üzerine onların hepsine üst olan, asıl enerji *prana* onlara: "Kendinizi aldatmayın, kendimi beş ayrı unsura bölerek bu bedeni bir araya toplayan ve onu ayakta tutan, yalnızca benim" dedi. Fakat onlar, *pranaya* inanmadılar.

Prana, haklı olduğunu göstermek için, bedeni terketmeye niyetlenmiş gibi davrandı. Ve ayağa kalkıp gitmeye yeltendiğinde, diğer hepsi şayet o giderse, kendilerinin de onunla beraber ayrılmak zorunda olduklarını anladılar. *Prana* tekrar yerine döndüğünde, diğerleri de kendi yerlerine döndüler. Tıpkı bir kraliçe arının kovandan dışarı çıktığı zaman, diğer arıların da onun peşinden gitmesi ve kraliçe arı kovana geri döndüğünde, diğer arıların da dönmesi gibi. Sonuçta bu güçler hatalarını anlayarak, *prana* için övgü dolu şu sözleri söylediler:

"*Prana*, ateş gibi yanar; güneş gibi ışık saçar; bulut gibi yağmur olup yağar; Indra gibi, Tanrı'ları yönetir; rüzgâr gibi eser; ay gibi, herşeyi besler. Görünen de, görünmeyen de odur. O, ölümsüz hayattır."

Raja Yoga fizyolojisine göre, omurganın kökünde dev bir ruhsal enerji kaynağı vardır. Bu enerji kaynağı "kıvrılmış olarak yatan bir yılanın gücü" anlamına gelen *Kundalini* olarak bilinir. *Kundalini* uyandığı zaman, omuriliğin içindeki altı bilinç

merkezinden geçerek beyindeki yedinci merkeze ulaşıncaya kadar yolculuk eder. Bu akım aşağıdan yukarıya doğru yükseldikçe, çeşitli aydınlanma durumları yaratır. Bu seyir, en güzel biçimiyle Ramakrishna'nın şu sözleriyle açıklanmıştır:

"Kutsal metinlerde yedi bilinç merkezinden söz edilir. Zihin bu merkezlerden herhangi birinde işlevini sürdürüyor olabilir. Eğer fiziksel dünya ile ilgili konulara aşırı derecede bağımlı ise, zihin aşağı seviyedeki üç merkezin; göbek, üreme organı ve boşaltım organının içindedir. Bu seviyedeki bir zihinde, daha yüksek derecedeki ruhsal tutkular ve görüşler yer alamaz. Çünkü o, şehvet ve açgözlülük özlemlerine dalmıştır.

Dördüncü merkez, kalptedir. Zihin buraya ulaştığı zaman, kişi ilk ruhsal uyanışını farkeder. O zaman, çevredeki herşeyin ışığını görme gücüne sahip olur ve bu ilâhî ışığı görerek, hayrete dalar. Artık onun zihni bir daha geriye, aşağı derecelere dönmez.

Beşinci merkez, gırtlaktadır. Zihni bu merkeze ulaşan kişi, cehaletten ve gafletten (aldanmaktan) kurtulur. Tanrı'dan başka bir şeyden söz etmeyi ve işitmeyi katiyen kabul edemez.

Altıncı merkez, alındadır. Zihin bu merkeze ulaştığı zaman, kişi gece gündüz (yani, her an her şeyde) Tann'yı görebilme gücünü kazanır. Ama o zaman bile, kişilerde küçük bir ego duygusunun izi kalabilir. Onlar için Tanrı, bir lâmbanın içindeki ışık gibidir; kişi bu ışığa dokunulabileceğini hisseder, fakat bu işe engel olan cam fanus yüzünden başarılı olamaz.

Yedinci merkez, başın üst tepesindedir. Zihin bu merkeze ulaştığı zaman, *Samadhi* durumuna kavuşulmuştur. Kişi, Brahman'ı bilen, tanıyan ve O'nunla birleşmiş (özdeşleşmiş) bir varlık haline gelmiştir."

Raja Yoga eğitimi, bağnaz bir terbiye görerek, zihinleri çarpıtılmış "kişiler için çok yararlı olacaktır. Bağnazlığın tehlikesi; bizi her iki grup arasında herhangi bir ilişki kurmaksızın, zihnin ve bedenin bazı fonksiyonlarını kötü, bazılarını da iyi olarak görmeye yönlendirmesidir. Oysa *Raja Yoga* bize, zihin-beden yapısının tek bir yaşam gücüne sahip olduğunu öğretir. Bu güç kendisini, bilincin farklı seviyelerinde ve farklı biçimlerde ifade eder. Aynı güç, bir insanı resim yapmaya, yarışmaya, cinsel ilişkide bulunmaya veya kutsal metinleri ya da duaları okumaya zorlayabilir. Ancak bu güç size nerede hükmederse etsin, daima aynı güçtür; tıpkı büyük bir mağazada sizi şapka bölümüne, spor malzemeleri bölümüne, ev eşyaları bölümüne veya çatıdaki lokantaya götüren asansörün aynı olması gibi. Freud'u okumuş (ve yanlış anlamış) bazı kişiler, sanki alay edercesine "din, bastırılmış seks duygusundan başka birşey değildir" demeye eğilimlidirler. Ve bu sözün bir tepki uyandırarak, din yolunu terketmemize neden olacağı zannedilmiştir. Ancak Patanjali bu cümlenin aptallığına gülse de, onun yarattığı şaşkınlığa düşmeyecektir. Ve o: "Seks, potansiyel dinden başka birşey değildir. Aynı enerjiyi daha yüksek bir amaç için kullanın ve aydınlanmaya ulaşın" diyerek sert bir cevap verebilir.

Raja Yoga'ya göre, omurga sütunu (sol tarafta ida ve sağ tarafta *pingala* adı verilen) iki sinir akımını ve *sushumna* adı verilen merkezî bir geçiti içerir. *Kundalini* uyandığı zaman, dünyevî insanların çoğunda kapalı olan, bu *sushumna* geçidinden geçer. Göbek, kalb, gırtlak gibi sinir merkezlerinden söz ederken, Ramakrishna bu fiziksel terimleri, gerçekte, *sushumnanın* içinde yer alan ruhsal merkezlerin yaklaşık olarak yerlerini belirlemek amacıyla kullanmaktadır.

Ruhsal görüş gücüyle bu merkezleri görebilen kişiler, onların bir lotus biçiminde olduklarını ifade ettikleri için Yoga edebiyatında bu merkezlere çoğunlukla "lotüsler" (ya da chakralar) adı verilir (I. bölüm, 30. özdeyişe bakın). Vivekananda, onları Batı fizyolojisinin tanımlamasına göre, sinir düğümleri olarak kabul edebileceğimize de işaret etmektedir. Gördüğümüz gibi, Yoga fizyolojisi, kaba ve lâtif madde arasında kesin bir ayrıcalık görmez; bunu, o anki bir durum konusu olarak ele alır.

Vivekananda diyor ki: "Uzun süre uygulanan içsel bir meditasyon gücüyle biriktirilmiş olan büyük ölçüdeki bu enerji, harekete geçip, *sushumna* boyunca yol aldığı ve merkezlere çarptığı zaman, ortaya çıkan reaksiyon çok büyük olur. Bu anda düş görme ve *zihinde canlandırma* reaksiyonları, bilinenin çok üstüne çıkar ve duyumsal algıların reaksiyonlarından çok daha güçlü bir hale gelir. Olağan durumda "doğaüstü" veya "hikmet" adı verilen şeyin, her nerede herhangi bir oluşumu varsa, ora-

da sushumnanın içine ulaşmış küçük bir *Kundalini* akımının mevcut olduğunu söyleyebiliriz. Ancak, bu gibi olayların büyük çoğunluğunda, insanlar *Kundalini*'nin sadece küçücük bir kısmını açığa çıkaran tek bir disiplin üzerinde tıkanıp, kalmışlardır. Bilinçli veya bilinçsizce yapılan her tür ibadet, kişiyi bu sonuca ulaştırabilir.

Dualarına bir cevap aldığını zanneden insan, gerçekte bu cevabın kendi özyapısından geldiğini ve zihinsel dua durumuyla, aslında, kendi içinde kıvrılmış yatan bu sonsuz gücün birazını uyandırmayı başardığını bilmez.

Oysa, insanın değişik adlar altında, korku ve sıkıntıyla ibadet ettiği şeyin, gerçekte her varlığın içinde kıvrılmış yatan ve sonsuz mutluluğun anası olan *Kundalini* gücü olduğunu, bir yogi bütün dünyaya ilan edebilir. Gereken tek şey, ona nasıl yaklaşacağımızı bilmektir. Ve yoga yolu; her tür ibadeti, her duayı, biçimleri, törenleri ve mucizeleri kapsamına alan akla uygun bir din bilimidir."

Pranayamanın amacı, kundaliniyi uyandırmak ve bu yolla, yaşam enerjisi olan *pranayı* kontrol altına almaktır. Daha önce söylendiği gibi, prana, özellikle solunum fonksiyonunda ortaya çıkar. Bu nedenle, *prananın* kontrolü, solunum çalışmalarının uygulanmasıyla sağlanabilir.

Pranayamanın bütün tekniği, soluğu durdurma olayı üzerinde toplanmıştır. Soluk verip, ciğerlerdeki hava boşaldığı zaman soluk bekletilirse, durdurmanın "dışta" olduğu söylenir.

Soluk, alınıp, da ciğerlerimizi doldurduğu zaman bekletilirse, bunun bir "içte" durdurma olduğu söylenir.

Biz esasen Patanjali'nin ruhsal ve felsefî öğretisi ile ilgilendiğimiz için, bu gibi fazlasıyla teknik konulara yorumumuzda çok yer ayıramayız. Ancak vurgulanması gereken şey şudur: Bir kimse, deneyimli bir öğreticinin gözetimi altında olmadan, *pranayamanın* ileri derecedeki çalışmalarını uygulamamalı-dır. Ve yine, hiç kimse tamamıyla Tann'yı aramaya adanmış namuslu ve dürüst bir yaşam sürdürmedikçe, hangi koşullar altında olursa olsun, kesinlikle bu çalışmalara yönelmemelidir. Aksi halde, bu çalışmalar kolaylıkla tehlikeli zihihsel bozukluklara yol açabilirler.

Bununla beraber, zihni sakinleştirmek ve onu konsantrasyona hazırlamak amacıyla uygulanabilecek, zararsız bir solunum egzersizi vardır. Bunu size sunabiliriz: Sağ elinizin başparmağı ile sağ burun deliğini kapatın ve sol burun deliğinden derin bir soluk alın. Bu işi yaparken, yaşam soluğu içindeki saf ve kutsal *pranayı* içinize çektiğinizi ve omurganın kökündeki üçgen lotusu içinde bulunan *Kundalini*'ye ida siniri aracılığı bir akım gönderdiğinizi hissedin. Kutsal *OM* hecesini zikrederek, soluğunuzu bir süre için tutun. Ondan sonra sağ burun deliğini açarken, işaret parmağınızla sol burun deliğini kapatın. Bu işi yaparken, bütün pislikleri bedenden dışarı attığınızı hissederek, sağ burun deliğinden soluk verin. Sonra yine sol burun deliğini kapalı tutarak ve *Kundalini*'ye bu kez pingâla siniriyle bir

akım gönderdiğinizi hissederek, sağ burun deliğinden soluk alın ve bu ters uygulama ile işlemi tamamlayın. (Başka bir ifadeyle, her soluk alma sırasında burnun bir deliği açık tutulup, diğeri kapatılacak ve soluk verme sırasında ise, bu hareketin tersi uygulanacaktır.) Kişi onun rahatlatıcı etkilerini hissedinceye kadar, bu egzersiz dakikalarca uygulanabilir. Bu çalışma, aşırı derecede soluk tutmayı veya bedeni çok fazla ölçüde oksijenle, aşırı derecede uyarmayı gerektirmediği için, herhangi bir tehlike ile karşılaşma ihtimali de yoktur.

45. Pranayamanın dördüncü çeşidi; soluğun, dıştaki veya içteki şeyler üzerinde konsantre olması nedeniyle durmasıdır.

Önceki iki özdeyiş, *pranayamanın* üç temel biçimini tanımlamıştı: Soluk alma, soluk verme ve soluğun belli bir zaman süresi için bekletilmesi. Bu işlemler, bilinçli irade gücüyle tamamıyla kontrol altına alınmış ve enine boyuna düşünülmüş bir egzersizim bölümleridir. Fakat bu dördüncü işlem, irade dışı olan ve tamamıyla doğal bir harekettir. Bir kimse egzersizler yoluyla, *prananın* tam bir kontrolünü elde ettiği veya *pranayama yöntemini* uygulamadan, sadece Tanrı'ya ibadet yoluyla belli bir ruhsal gelişme durumuna ulaştığı zaman; yani derin olarak konsantrasyona daldığı bir sırada, solunumu kendiliğinden durabilir. Bu doğal durum, saniyeler ve hatta dakikalar boyu sürebilir ve kişi bunun farkında bile olmayabilir. Hele *samadhi* durumunda, soluğun bu duruşu, saatler boyu olabilir.

Bu türlü bir solunum durması hiç tehlikeli değildir, çünkü böyle bir olay ancak, o kişi yeterince geliştiği ve böyle bir duruma dayanmayı becerebildiği zaman, ortaya çıkabilecektir.

46. Bunun sonucu olarak, manevî (içteki) ışığı örten perde, ortadan kalkar.

"Manevi Işık", gerçek ile gerçek dışı arasındaki farkı ayırdetme ışığıdır. "Örtü" ise, geçmiş karmalarımızın yarattığı cehaletten oluşur. Pranayama uygulamasıyla, zihin arındıkça, bu cehalet perdesi de derece derece ortadan kalkar.

47. Böylelikle zihin, konsantrasyon (dharana) gücünü kazanır.

Patanjali konsantrasyon işlemini, sonraki bölümün ilk özdeyişinde, daha geniş olarak tanımlayacaktır.

48. Zihin, duyusal nesnelerden uzaklaştığı (çekildiği) zaman; duyu organları da kendilerini, ait oldukları şeylerden geri çekerler.

49. O zaman, duyular üzerinde tam bir hakimiyet sağlanır.

Nasıl ki, bir devletin bütün kentlerini kontrol altına alabilmek için, önce merkezî yönetimin ele geçirilmesi gerekirse; tüm bedeni kontrol altına almayı başarabilmek için de, işe önce zihni kontrol altına almakla başlamamız gerekir. Zihinde arzular var olduğu sürece, duyu organları büyük bir istek ve irade dışı bir davranışla, arzulanan nesnelere doğru hareket

edecektirler. Bir erkeğin gözleri, kendiliğinden, sahibine yoldan geçen bir kızı izlettirdiği zaman, gayet yerinde olarak o kişinin "gözü dönmüş" olduğu söylenir. Duyu organları, güdüsel olarak sahibini taklit eden hayvanlar gibidirler. Eğer sahipleri olan kişi, zayıf ve bazı tutkuları olan bir kimse ise, duyu organları da aynı şekilde onu taklit edecek ve tıpkı zaptolunmaz bir köpeğin, bir çocuğu sürüklemesi gibi, o kişiyi peşlerinden sürükleyerek, zayıflığını arttıracaklardır. Fakat zihin kuvvetli ve kendi kendini kontrol altına almış olduğu zaman, duyu organları da onun düzenli ve itaatkâr hizmetkârları haline gelecekler ve onun zayıflığı yerine, gücünü taklit etmeye başlayacaklardır.

Zihni gereği gibi kontrol edebilmek için, onu iyice tanımamız gerekir. Zihinlerimizin içinde yer alan şeylerin gerçekten neye benzediğini, tarafsız olarak ancak bir kaçımız bilebiliriz. Bizleri egemenlikleri altında tutan korku ve arzularımıza öylesine alışmışızdır ki, onları dikkate dahi almayız. Sanki onlar, düşüncelerimizin ardında sürekli olarak çalınan davul sesleri gibidirler. Ve bu yüzden, başlı başına bir çalışma olarak, her gün zihnimizi gözlemlemenin ve davul seslerini, dinlemek için belli bir zaman ayırmanın çok yararı vardır. Belki de gördüğümüz ve işittiğimiz şeylerden pek hoşlanmayacağız, ancak bu konuda sabırlı ve tarafsız olmak zorundayız. Kendisinin ou şekilde gözlendiğini farkeden zihin, yavaş yavaş sakinleşir. Sanki aptallığı ve açgözlülüğünden dolayı utanır. Başkalarından gelen hiçbir eleştiri, bizim kendi kendimizi denetlememiz kadar

etkili ve işe yarayıcı olamaz. Birkaç ay düzenli olarak bu çalışmaya devam edersek, zihinsel kontrol konusunda kesinlikle bir ilerleme kaydedebiliriz.

3. BÖLÜM



Kudretler

1. Konsantrasyon (dharana): Zihni, bedendeki ruhsal bir bilinç merkezinde tutmak veya onu bedenin içindeki ya da dışındaki ilâhî bir şekil üzerinde yoğunlaştırmaktır.

Yoga'nın ilk beş "dalı"nı daha önceki bölümlerde incelemiştik. Geriye kalan diğer üç dalı ise, konsantrasyon **(dharana)**, meditasyon **(dhyana)** ve dalış **(samadhi)** durumlarıdır.

İnsandaki ruhsal bilinç merkezleri, yedi Lotus olarak tanımlanmışlardı (II. bölüm 43-44. özdeyiş). Gerçektiği gibi konsantre olabilmek için, zihninizi öğreticinizin gösterdiği biçimde, bu lotuslardan birinin içindeki manevî ışık ya da kendi seçtiğiniz herhangi bir şekil üzerinde yoğunlaştırarak konsantre olmayı deneyebilirsiniz.

2. Meditasyon (dhyana): Konsantrasyonun hedefine doğru, sürekli ve kesintisiz bir düşünce akışı demektir.

Başka bir deyişle, meditasyon, uzatılmış bir konsantrasyon

durumudur. Meditasyon işlemi çoğunlukla, bir kaptan başka bir kaba sürekli ve kesintisiz olarak yağ boşalmasına benzetilir. (I. bölüm, 2. özdeyişte), Patanjali'nin düşünceyi, zihindeki bir akım (vritti) olarak tanımladığını görmüştük. Olağan durumlarda, zihinde herhangi bir düşünce akımı uyanır, bu, bir süre orada kalır ve sonra yeni uyanan bir düşünce akımı tarafından bastırılarak, kaybolur. Meditasyon uygulamasında ise, aynı düşüncelerin ardarda dizilmesi (kaybolmaması) ve bu işin, onun yerini alacak başka bir düşünce akımının doğmasına izin vermeyecek derecede süratle uygulanması sağlanır. Bu şekilde ortaya çıkan sonuç, mükemmel bir süreklilik durumudur. Örneğin bir kameranız olsa, kameranızı veya çekimini yaptığınız figürü hiç kımıldamadan yüz metre uzunluğunda bir film çekseniz ve sonra da bu filmi bir ekranda gösterseniz; seyredenler hareketsiz bir tek fotoğraf gördüklerini ifade edeceklerdir. Halbuki burada pek çok imaj, tek bir imajın üzerinde toplanmıştır. İşte meditasyon halinde de durum, aynen böyledir.

Patanjali'nin bu tanımlamasına göre, bizim normalde meditasyon sözünden çıkardığımız anlamın tamamıyla farklı olduğu görülecektir. Bizler genelde, "meditasyon" sözüyle, zihnin merkezî bir fikir çevresinde genel olarak toplanmasını anlarız. Örneğin İsa üzerinde meditasyon yaptığımızı (düşündüğümüzü) söylediğimizde; zihnimizi sadece İsa'nın ideal şekli üzerinde tespit etmekle kalmayıp, aynı zamanda onun öğretilerini, mucizelerini, disiplinlerini, çarmıha gerilişini ve buna benzer,

onunla ilgili pek çok şeyi daha düşündüğümüzü kastederiz. Elbette bu tür bir uygulama da çok iyi bir durumdur ama, bu, *dharana* ve *dhyana* adı verilen durumların sadece başlangıcı sayılabilir.

3. Meditasyon durumunda, konunun mahiyeti, zihin tarafından çarpıtılmadan ortaya koyulduğunda, oluşan duruma "derin dalma" yani, samadhi hali denir.

Olağan duygusal algılar, algılayıcının hayalleri tarafından çarpıtılmış ve renklendirilmiş durumdadır. Göreceğimiz şeyin, düşündüğümüz şey olduğuna önceden peşin hüküm veririz ve bu önyargı, olayın gerçek yüzünü görmemizi engeller. Büyük ressamların pek çoğu, doğal bir manzarayı, halkın görmeyi düşündüğü gibi değil de, gerçekten göründüğü (olduğu) gibi çizdikleri için, şiddetli eleştirilere uğramışlardır.

Bir nesnenin (veya bir konunun) gerçek şeklini, hayalimiz bütün dış çarpıtmalardan tamamıyla ve kesinlikle kurtulduğu an olan *samadhi* durumunda, çok yüksek bir algılama gücü ile görürüz. Gerçekte, *samadhi* durumu, algılama işleminden çok daha öte bir durum olup, bilgiye doğrudan (aracısız) ulaşma halidir. Sri Ramakrishna, Vivekananda'ya "Tanrı'yı. seni gördüğümden daha gerçek biçimde görüyorum" dediği zaman, Tanrı'yı samadhi durumunda iken gördüğünü, Vivekananda'yı ise zorunlu olarak bir dereceye kadar çarpıtıcı niteliği bulunan olağan algı gözleriyle gördüğünü ifade etmekteydi.

4. Bu üç hal; konsantrasyon, meditasyon ve derin dalma bir konu üzerinde harekete geçirildikleri zaman; onlara samyama adı verilir.

Samyama, bir konunun gerçek şeklini ortaya çıkarma işleminin, üç aşamalı seyrini tanımlayan teknik bir terimdir.

5. Samyama işleminde ustalaşma yoluyla, bilginin ışığı doğar.

6. Bu işlem, devre devre uygulanmalıdır.

Patanjali, çalışmalar sırasında çok hızlı gitmememiz konusunda bizi sık sık uyarmaktadır. Konsantrasyon konusunda ustalaşmadan, meditasyon çalışmasına geçmek yararsızdır. Kaba nesneler üzerinde konsantre olabilmeyi başarmadan, latif nesnelere geçmemelidir. Bu türlü derin bilgilere kısa yoldan ulaşmak için yapılan herhangi bir girişim, son derece sakıncalıdır.

Örneğin, bir kimse bazı ilaçların etkisiyle bir takım ruhsal deneyimlere ulaşabilir. Ancak bu şekilde edinilen deneyimler, kalıcı ruhsal yararlar sağlayamaz. Aksine kötü alışkanlıklara dönüşerek, genelde tam bir bilinmezliğe ve üzüntülere neden olurlar. Hindu kutsal metinlerinden birisi olan Vishnu Purana, meditasyon uygulamasını, Tanrı'nın bir şekle bürünmüş varlığına ibadet etme yoluyla başlayan ve sonunda *Atman* ile Brahman'ın birliğinin anlamlanması ile son bulan bir çalışma olarak niteler ve şöyle söyler:

"Her varlığın kalbinde bulunan güneşin ışığı içinde bir lotusun üzerinde oturmuş, bedeni nur saçan, göz kamaştırıcı bir taç, gerdanlık, küpe ve bileziklerle süslenmiş, bir elinde asa ve diğer elinde bir kabuk tutan Vishnu üzerinde düşünün.

Daha sonra, bu kez elinde asası ve kabuğu olmayan, sadece diğer süsleri takınmış olan, nurlu ve şefkatli şekli üzerinde düşünün.

Bu aşamadan sonra, onun hiçbir süs takınmadığı, yalın şekli üzerinde düşünün.

Bundan sonra, Tanrı'nın nurlu şekli ile sizin birliğiniz üzerinde düşünün.

Son olarak, şekli ortadan kaldırın ve *Atman* üzerinde tefekkür edin."

7. Deneyim için, yoganın bu üç dalı, daha önce açıklanan diğer beş daldan daha kolay (doğrudan) yararlar sağlar.

Yoganın ilk beş dalının amacı, öğrenciyi eğitmek ve *samyama* durumuna hazırlamaktır. Ahlakî faziletlerin gelişmesiyle, zihin ve duygular temizlenmiş olur ve bütün organizma, kendisini bekleyen muazzam deneyimlere katlanabilecek güce erişir. Ancak *samyamanın* mükemmel olması bile, sadece bir başlangıçtır. Çünkü kendimizdeki ruhsal gelişmenin küçücük bir işaretinden bile gururlanmaya meyilli olduğumuz zaman, Brahmananda'mn garip, ama uyarıcı şu sözlerini hatırlamamız gerekir: "Gerçek ruhsal yaşam, *samadhi* durumundan sonra başlar".

8. Fakat bütün bunlar, yine de tohumsuz samadhi durumuna ulaştıramazlar.

Samyama uygulaması, ancak aşağı derecede bir *samadhi* durumuna yol açar. Ancak "tohumsuz" *samadhi* durumuna ulaşabilmek, daha fazla ve daha yoğun çabaları gerektir (I. bölüm, 50. özdeyişe bakın). Patanjali'nin burada söyledikleri, aynı konuların hemen hemen tekrarlaması olup, *Nirvikalpa Samadhi* durumunun yeniden açıklamasıdır.

9. Aşağı derecedeki bir samadhi durumunda, hayal ve vizyonlar (görüntüler), bilinçli bir kontrol hareketiyle ortadan kaldırıldığı zaman, artık zihinde hiçbir düşünce veya hayal kalmaz.

Zihindeki düşünce akımlarının kontrolünü başarmak adı verilen durum, bu haldir.

10. Düşünce akımlarının bu şekilde ortadan kalkma hâli sürekli olduğu zaman, zihnin akışı sakinleşir.

11. Bütün zihinsel şaşkınlıklar (saptırıcılar) ortadan kalktığı ve zihin tek bir noktayı hedef aldığı zaman, samadhi adı verilen duruma girer.

12. Aynı düşünce akımları, aralarında hiçbir kesinti olmadan ardarda uyandığı zaman; zihin tek bir noktaya yönelmiş demektir.

Şayet zihnin akışı, oniki saniye süreyle hiç kesintisiz olarak aynı hedef doğrultusunda tutulabilirse, bu işleme konsantras-

yon durumu adı verilebilir. Şayet zihin oniki kere oniki (yani, iki dakika yirmidört saniye) bu durumu sürdürebilirse, bu duruma meditasyon adı verilebilir. Yine bu sürenin oniki katı kadar (yani, yirmisekiz dakika kırksekiz saniye) bu meditasyon durumu sürdürebilirse, bu hale aşağı derecede bir *samadhi* durumu adı verilebilir. Ve yine *samadhi* durumu, oniki katı kadar (yani, beş saat kırkbeş dakika ve otuzaltı saniye) korunabilirse, Nirvikalpa Samadhi durumuna erişileceği söylenmiştir.

13. Bu durumda zihin, içsel veya kaba maddede ve organlarda yer alan üç tür farklılaşmayı; şeklin değişimi, zamanın değişimi ve hâlin değişimi durumlarını aşar, onların ötesine ulaşır.

Vivekananda, örnek olarak bir altın parçasını gösteriyor. Bu altın parçasından, önce bir bilezik, daha sonra da bir küpe yapıldığı zaman, bu, şeklin değişimidir. Bu arada cevherin (yani, altının) eskimesine ise, zamanın değişimi denir. Son olarak, bu parlak altın aşındıkça veya rengi soldukça, ortaya çıkan durum da, halin değişimi olur. Latif maddede ve zihindeki düşünce akımlarında da sürekli olarak aynı tür değişimler gerçekleşir. Düşünce akımları, farklı türden ve zamanın farklı devrelerine göre olabilirler, şiddet oranında değişimler de gösterebilirler. Fakat *samadhi* durumunda, zihin bütün bu değişimlerin ötesinde bulunur, yani onların etkisi altında olmaktan kurtulur.

14. Nesnelerin içinde yer alan nitelikleri, onların ya geçmişte, ya şimdi, ya da gelecek bir zaman içinde değişimler göstermelerine yol açarlar.

15. Bu değişimlerin oluşumu, çok yönlü evrim süreçlerinin etkisiyledir.

Değişik bileşimler içindeki üç *gunadan* meydana gelmiş oldukları için, farklı maddeler alanına giren her nesnenin, kendine ait bazı nitelikleri vardır ve o nesne karışık bir nesnedir. I. bölümde daha önce açıklandığı gibi; bir nesnenin nitelikleri, *gunaların* hareketine ve *samskaraların* sıralamasının göre değişir ve bir başka nesneden farklı olur. Ayrıca herhangi bir nesne, başka bir nesneye dönüşebilir. Çünkü hepsi, birkaç temel özellikten türemislerdir. Bu nedenle, aydınlanmış bir yogi bir altın parçasıyla bir çamur parçası arasında temel bir fark görmez. Yine bu nedenle, doğal dünyanın tüm nesnelerine karşı, tam bir tarafsızlık içindedir.

16. Değişimin üç türü üzerinde samyama işlemini uygulayarak; yogi, geçmişe ve geleceğe ait bilgilere ulaşır.

Patanjali şimdi, çeşitli gizli kudretleri ve onları elde etme yöntemlerini açıklamaya başlıyor. Ancak Patanjali'nin kendisi de dahil olmak üzere, bütün ermişler bu kudretlerin, gerçeğe giden yoldaki en tökezletici engeller olduğu görüşündedirler. Sri Ramakrishna, bu kudretlere, "saçmalıklar yığını" adını verir. Buddha müritlerine, mucizelere hiçbir zaman inanmamalarını

ve gerçeği sadece ebedî prensiplerin içinde görmelerini öğütlemiştir. İsa da, bu konuda "bir işaret" arayan kişileri şiddetle uyarmıştır. Ama ne yazık ki, bu uyarılar pek çok kişinin kalplerine henüz yerleşmemiştir.

Bu gizli kudretler mevcuttur ve Patanjali yoga psikolojisi üzerine yazdığı bu geniş eserinde onları, görmemezlikten gelemezdi.

Batı dünyasında bu kudretler, gayet seyrek olarak sergilenmiş ve bu nedenle de pek çok kuşkulanmalara yol açılmıştır. Ancak bu kudretler aslında hepimizde mevcuttur ve sürekli çalışma yoluyla geliştirilebilirler. Ama Batı insanı farklı bir seçim yaparak, psikolojik kudretlerden çok, mekanik ürünler üzerinde konsantre olmayı tercih etmiştir. Ve bu nedenle, bizler *telepati* yerine telefon, *levitasyon* yerine helikopter, *klervoyans* yerine televizyon gibi mekanik araçlara sahip olduk. Böyle bir seçim nedeniyle, materyalizmin öne çıkmasına üzülebiliriz, ama yine de bu, iki tür kötülükten daha hafif olanıdır. Atom gücünü üreten bir dünyada yaşamak, ruhsal kudretlerini iş hayatında ve politik amaçlarında kullanan, dejenere olmuş bir yogiler toplumunda yaşamaktan daha iyidir. O zaman, ruhsal kudretlerin özlemini bırakalım ve Patanjali'nin uyarısını hatırlayarak, ruhsal gelişmeye giden gerçek yola geri dönelim: "Bu kudretler dünyaya ait olan ve *samadhi* durumunu önleyen engellerdir."

17. Olağan bir durumda belli belirsiz olan üç konu (bir sözün ses tonu, kişinin o sözün anlamını algılayışı ve kişinin o söze tepkisi) üzerinde samyama çalışmasının uygulanmasıyla; yogi, canlı varlıklardan çıkan her türlü sesi anlama kudretini kazanır.

Bizler genelde, bir sözün ses tonunu işitmekle, onun ifade ettiği şeyi anlamak ve onun içeriğindeki bilgiye bir tepki göstermek arasındaki ayrıcalığın farkında değilizdir. Biri "ateş" etse, derhal (o sesi işitttiğimiz an) ayağa fırlarız. Fakat bir yogi, bu üç fonksiyonu birbirinden ayırdetmeye muktedirdir. Bu *samyama* işlemini uygulayarak, kişi, bütün yabancı dilleri ve her tür hayvanın çıkardığı sesleri anlayabilir.

18. Daha önceki düşünce akımlarının üzerinde samyama uygulanmasıyla; yogi, geçmiş yaşamlarıyla ilgili bilgiye ulaşır.

Bir düşünce akımı yatıştıktan sonra, bir dakika kadar içsel haliyle zihinde bekler. Bu nedenle bir hatıra gibi yeniden gözümüzün önünde canlanabilir. İşte bu hatırlama işlemini geriye doğru, daha önceki bedenlenmelere kadar uzatabilmek mümkündür.

19. Bir başka kimsenin bedenine ait ayırdedici işaretler üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yogi, o kişinin zihin yapısıyla ilgili bilgiye ulaşır.

20. Fakat onun içindekilere değil, çünkü işin bu yönü, samyama çalışmasıyla ilgili bir konu değildir.

Bir başkasının zihninden geçenleri bilebilmek için, yogi kalb üzerinde ikinci bir samyama çalışması daha yapmak zorundadır (Bu bölümün 35'inci özdeyişine bakın).

21. Eğer bir yogi, bedeninin şekli üzerinde samyama işlemini uygulayarak; onun algılanmasını engeller ve onun te- zahür gücünü bakanların gözlerinden ayırırsa, bedeni görünmez olur.

22. Bu şekilde, sesleri de, işitilmez olur.

Başka bir deyişle, bir yogi bedeninin dış görüntüsüne, aynı odadaki kişilerin duyularının onu bulamayacağı bir biçimde engel olabilir. Gerçek, dış görüntünün arkasında olduğu gibi kalır, ancak bu gerçek başkalarının kaba duyu organları tarafından keşfedilemiyeceği için; yogi görünmez, işitilmez ve hissedilmez hale gelir.

23. Karmanın iki türü üzerinde (kısa bir süre sonra meyvesini verecek olan karma ile daha sonra meyve verecek olan karma) samyama işleminin uygulanmasıyla veya ölüm halinin belirtilerinin tanınmasıyla; bir yogi, bedeninden ayrılma zamanını tam olarak bilebilir.

Ölüm halinin belirtileri; doğaüstü varlıkların görülmesiyle birlikte, çeşitli fiziksel ve psikolojik olayları da kapsamına alır. (Okuyucunun aşırı derecede telaşlanmaması için, bu konunun çok açılmaması daha iyi olacaktır). Hindular, bir insanın ölüm zamanını önceden bilmesinin çok önemli bir özellik olduğuna,

çünkü o kişinin ölüm anında düşündüklerinin, bir dereceye kadar fiziksel yaşam sonrasındaki durumunu belirleyeceğine inanırlar.

24. Dostluk, merhamet ve sevgi gibi kavramlar üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yogi, bu özelliklerini geliştirir.

Buradaki konu, I'nci bölümün 27'nci özdeyişiyimle ilgilidir: "Mutlu kişilerle dostluk, mutsuz kişilere merhamet ve erdem sahibi iyi kişilerden zevk alma." Bu *samyama* çalışmasında usta olan bir yogi, karşılaştığı herkese sevinç verir ve onları dertlerinden ve sorunlarından kurtarma kudretine sahip olur.

25. Herhangi bir tür kuvvet, örneğin bir filin kuvveti üzerinde samyama işlemi uygulanmasıyla; yogi, o kuvveti elde eder.

26. Manevi ışık üzerinde samyama çalışmasının yapılmasıyla; yogi gizli, içsel veya çok uzak olan birşeyin bilgisine ulaşır.

Manevî (içsel) ışık, I'nci bölümün 35'nci özdeyişinde değinilen, kalbin içindeki lotusun ışığıdır.

27. Güneş üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yogi, evrensel uzayın bilgisine ulaşır.

28. Ay üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yogi, yıldızların düzeniyle ilgili bilgiye ulaşır.

29. Kutup yıldızı üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yogi, yıldızların hareketleriyle ilgili bilgiye ulaşır.

Daha önce de işaret edildiği gibi, Patanjali'nin kozmolojisiyle, modern atom fiziği teorileri arasında kuvvetli bir benzerlik vardır. Ancak bildiğimiz kadarıyla eski Hindular, gelişmiş bilimsel cihazlara sahip değillerdi. Sadece bu gerçek bile, ruhsal kudretlerin doğruluğunu kanıtlamaktadır. Yoksa bu bilge kişiler, evrenin yapısı konusunda nasıl böylesine doğru ve geniş bilgilere ulaşabilirlerdi? Onların bilgisi, bizim ancak bazı araç ve gereçlerin yardımıyla edindiğimiz bilgi ve anlayışları, aşar. Çünkü onlar, araya yardımcı faktörler sokmadan, bilgiyi doğrudan algılarlar.

30. Göbek üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yogi, bedenin yapısıyla ilgili bilgiyi elde eder.

31. Gırtlak boşluğu üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yoginin açlığı ve susuzluğu yatışır.

32. Göğüs borusu üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yogi, mutlak hareketsizliği elde eder.

Örneğin, bir yılanın veya bir kertenkelenin hareketsizliği gibi bir hareketsizlik, yoginin, bedenin irade dışı hareketlerinden rahatsız olmadan düşünebilmesini sağlar.

33. Başın arkasındaki nur üzerinde samyama işleminin yapılmasıyla; yogi, semavî varlıkları görmede başarılı olur.

Başın arkasındaki bu nur, başın tepesinde bulunan en yüksek ruhsal bilinç merkezi olan yedinci lotusun nuru ile karıştırılmamalıdır (II.bölüm, 44 özdeyişe bakın).

34. Bütün bu bilgi kudretleri, zihni sağlık yoluyla kendiliğinden aydınlanmış olan bir kişide de ortaya çıkabilirler.

Zihin çok yüksek bir sağlık derecesine ulaştığa zaman, ruhsal kudretler herhangi bir *samyama* çalışması yapmaksızın, kendiliğinden ve davetsiz olarak da ortaya çıkabilirler.

35. Kalb üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; kişi, zihnin içinde olanların bilgisine ulaşır.

36. Zevk yetisi, birbirlerinden tamamıyla farklı olan Atman ile sattwa gunasını ayırdedememekten doğar. Sattwa gunası, herşeyden bağımsız ve kendisi için mevcut olan Atman'ın, sadece bir vasıtasıdır. Atman'ın bağımsızlığı üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yogi, Atman'ın bilgisine ulaşır.

Olağan bilinç durumunda, tanıyabileceğimiz en yüksek derecedeki zevk hali, sattwa gunasının ilhâm ettiği zevktir. Cehaletimiz yüzünden, bu zevk bize, saf *Atman*'ın zevkiye özdeşleşmiş ve onun aynısı gibi gelir, fakat bu yanlıştır. Sattwanın verdiği zevk, yine de bir ölçüye kadar egoizm duygusunu içerir. Anlamamız gereken şey; bütün *gunaların* sadece *Atman*'ın birer aracı oldukları ve *sattwa gunasının* verdiği zevkin, hiçbir egoizm duygusu olmayan ve *gunalardan* tamamıyla bağımsız

olan *Atman* zevkinin, sadece donuk bir yansıması olduğudur. Bu *samyama* işleminin uygulanmasıyla ve *Atman* ile sattwa arasındaki farkın ayırdedilmesiyle, yogi dünyevî zevklerin ötesinde, *Atman*'ın kendisine ait zevke ulaşır.

37. Bu halden, yogi, kendiliğinden ortaya çıkan aydınlanma için gereken bilgiyi elde eder ve doğaüstü işitme, görme, tat alma, koku alma ve temas kudretlerini kazanır.

38. Ancak kudretler, dünyevî duruma aittirler ve samadhi durumuna engel teşkil ederler.

39. Karmanın neden olduğu zihin bağları çözüldüğü zaman; yogi, o kişiye ait sinir akımlarının çalışmasıyla ilgili bilgi elde eder ve böylelikle başka bir insanın bedenine girebilir.

Vivekananda, "bir yoginin kendi bedeni içinde faaliyet gösterirken dahi, ölü bir bedene girebileceğini, onu ayağa kaldırıp hareket ettirebileceğini veya yaşayan bir bedene girip, o insanın zihnini ve organlarını durdurarak, o kişinin bedeninde hareket edebileceğini" söyler.

Bu durum, büyük bir filozof ve ermiş olan Shankara ile ilgili bir öyküyü hatırlatıyor. Shankara on yaşlarında bir çocuk iken, o zamanlarda yaşayan ve aile yaşamını, bir keşişin yaşamından çok daha üstün tutan Mandan Misra adında büyük bir filozof vardı. Shankara, insanların ne tür bir yaşam sürdürmeleri gerektiği konusu üzerinde Misra ile tartışmaya karar verdi. Ve birçok zorluklardan sonra, Misra'yı böyle bir tartışmaya gir-

meye ikna edebildi. Şayet bu tartışmayı, Shankara kazanırsa, Misra bir keşiş olmayı; eğer Misra kazanırsa Shankara da bir aile yaşamına girmeyi kabul etmişlerdi. Shankara'nın teklifiyle, Misra'nın tanınmış bir öğretici olan eşi Bharati, tartışmanın hakemi olarak seçildi.

Günlerce süren tartışmadan sonra, Misra yenilgiyi kabul etti. Ancak eşi Bharati, Shankara'ya "bak, erkek ile eşi, tek bir kişi sayılır. Sen sadece bizim yarımızı yendin. Şimdi benimle tartışmalısın. Felsefe ile ilgili herşeyi bilebilirsin, fakat ben başka bir konuyu, cinsellik konusunu seçiyorum. O da büyük bir ilimdir. Bizleri öğrencin olarak kabul etmeden önce, benimle bu konu üzerinde tartışmaya ve beni de yenmeye mecbursun" dedi.

O an Shankara şaşırdı. Çünkü bir keşiş ve bir çocuk olarak, cinsellik konusunda hiç bir şey bilmiyordu. Bununla «beraber aklına bir plan geldi ve Bharati'den bir aylık süre istedi.

O sıralarda, Amaraka adında bir kral ölmek üzereydi. Shankara öğrencilerine, bedenini emin bir yerde saklamalarını ve ona göz kulak olmalarını söyleyerek, yoga kudretiyle kendi bedenini terketti ve o kralın ölmüş bedenine girdi. Amaraka yeniden canlandı ve Shankara'nın kılavuzluğunda krallığı yönetmeye devam eti.

Shankara Amaraka, herkesin hayranlığını kazanarak, çok iyi ve başarılı bir yönetici olduğunu kanıtladı. Ancak Amaraka'nın iki eşi, ortada bir gariplik olduğunu anladılar. Çünkü bu yeni

Amaraka, şaşırtıcı derecede enerji dolu, ancak cinsellik konusunda bir bebek kadar bilgisizdi. Aynı zamanda, krallığın sorunları ve aile yaşamı, Shankara'nın zihnini bulandırıyordu. Yaptığı deneyimi, onu niçin yaptığını ve aslında kim olduğunu unutmaya ve gerçekten Amaraka'nın kendisi olduğuna inanmaya başlamıştı.

Shankara'nın öğrencileri bu durumu öğrendiler. Keşişlerin saraya girmesine izin verilmediği için, gezginci müzisyen kılığına girerek, onun yanına gittiler. Ve Shankara'nın düzenlediği "Moha Mudgaram" (Gafletin Yıkılışı) adlı şiirini okumaya başladılar:

"Ey sevgili, bu dünyanın yolları çok gariptir ve senin cehaletin c'e çok geniş.

Eşin kimdir? Çocuğun kimdir? Sen kimin eserisin?

Buraya, nereden geldin?

Bunları kalbinde düşün, taşın ve saygıyla

Tanrı'ya boyun eğ."

Okunan bu sözler, Shankara'nın kendi kişiliğini hatırlamasına yol açtı O anda kral Amaraka'mn bedeni yere düşüp öldü ve Shankara onun bedenini terkederek, kendi bedenine geri döndü. Daha sonra, Shankara tekrar Misra'nın evine gittiği zaman, Bharati onun ne yaptığını derhal anladı. Çünkü o da bazı yoga kudretlerine sahipti. Ve daha fazla tartışmadan, yenilgiyi kabul etti.

40. Ciğerleri ve bedenin yukarı kısımlarını yöneten sinirleri kontrol altına alarak; bir yogi, su, bataklık, ateş veya dikenler üzerinde yürüyebilir ve istediği zaman ölebilir.

41. Prana'yı yöneten gücü kontrol altına alarak, kendi çevresini göz kamaştıran bir ışıkla çevirebilir.

Sri Ramakrishna'nın talebelerinden birisi, gerçekten bu kudrete sahipti ve bir keresinde, karanlık bir gecede Ramakrishna'nın yolunu aydınlatmak için, bu kudretini kullandığı kayıtlara geçmiştir. Bununla beraber, Ramakrishna, o öğrencinin gittikçe daha fazla egoist olmaya başlaması üzerine, bu kudreti ondan almayı gerekli görmüştü.

42. Kulak ve ether arasındaki ilişki üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yogi, doğaüstü işitme kudretini kazanır.

43. Beden ile ether arasındaki ilişki üzerinde samyama işleminin uygulanması veya meditasyon çalışması yoluyla; yogi, bir pamuk ipliğinin hafifliğini elde ederek, havada uçabilir.

44. Zihindeki düşünce akımları üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; zihin bedenden ayrıldığı zaman, bilginin ışığını önleyen bütün örtüler ortadan kaldırılabilir.

39'uncu özdeyiş gibi, bu özdeyiş de, kişinin bir başkasının bedenine nakledebilmek için, zihnini kendi bedeninden

uzaklaştırmasıyla ilgili yoga kudretini kastetmektedir. Bu uzaklaştırma sırasında, *raja* ve *tama* gunalarından oluşan zihinsel örtüler bozulur ve sattwanın ışığı ortaya çıkar.

45. Kaba ve içsel elemanların şekilleri, belli başlı nitelikleri, gunalarının durumları ve kişi için sağladıkları deneyimler üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yogi, o elemanların hakimiyetini kazanır.

46. Böylelikle yogi, bir atom kadar küçücük olma kudretine ve de artık elementlerin engellerine hedef olmayan, mükemmel bir bedene sahip olur.

Yogi sadece bir atom kadar küçücük olmakla kalmaz, isterse bir dağ kadar büyük, kurşun kadar ağır veya hava kadar hafif olabilir. Ve elementler artık ona bir engel teşkil edemezler. Yanmadan, elini ateşte tutabilir. Islanmadan, suyun içinde yürüyebilir. Bir kasırganın şiddetinden etkilenmeden, onun karşısında kımıldamadan durabilir ve bir taş duvardan geçebilir.

47. Bedenin mükemmelliği; güzelliği, cazibe gücünü, güçlülüğü ve bir şimşeğin sertliğini kapsar.

48. Nesnelere temas ettikleri zaman duyu organlarında meydana gelen değişiklik, duyu organlarının aydınlanma gücü, egoduyusu, organları oluşturan gunalar ve organların kişiye sağladıkları deneyimler üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yogi, onların hakimiyetini kazanır.

49. Bu halde; beden, zihin kadar süratli hareket etme ve duyu organlarını bedenin sınırları dışında kullanma kudretini, ayrıca Prakriti'nin hakimiyetini kazanır.

Bu özdeyişte sözü edilen, duyu organlarını bedenin sınırları dışında kullanma kudreti, kişinin *klervoyans* (uzaktan-görme) ve *klerodiens* (uzaktan-işitme) güçlerine alışmasını sağlar. Prakriti'nin hakimiyeti, yogiye Prakriti'den zuhur eden bütün etkilerin kontrolünü ya da başka bir deyişle, doğanın kontolünü verir.

50. Atman ile sattwa ganasını ayırdetme işleminin uygulanmasıyla; yogi, herşeyi bilme ve herşeye kadir olma kudretini elde eder.

Bu ayırdediş, daha önce (bu bölümün 36'ncı özdeyişinde) açıklanmıştı.

51. Bu kudretleri terketmekle, kötülük tohumu yok olur ve kurtuluş başlar.

"Kötülük tohumu" cehalettir. Cehalet nedeniyle, kişi *Atman* olduğunu unutur ve kendisi için özel, apayrı bir ego (kişilik) hayali yaratır. Bu ego (kişilik), arzularını tatmin etmek, mal mülk elde etmek ve dış doğa üzerinde kudret sahibi olmak niyetindedir. Bu kudretlerden, ego açısından en çok arzu edileni de, ruhsal kudretlerdir. Özellikle herşeyi bilme ve herşeye egemen olma gücü, bu arzuların en başta gelenidir. Bu kudretleri ellerine geçiren ve buna rağmen egonun yoldan saptırıcı

güçlerinden arınmış olan yogiler vardır. Böyle bir yogi, her türlü bağ ve tutkulardan kurtulmuştur. Nitekim, İsa çölde giderken karşılaştığı şeytanın, kendisine sunduğu pek çok ruhsal kudretlerin hiçbirini kabul etmemişti.

52. Bir yogi, yüksek yerlerdeki görünmeyen varlıklar tarafından abartıldığı zaman, ne onların çekiciliğine kapılmalı ve ne de herhangi bir gurura yönelmelidir. Çünkü bir kez daha cehalete yakalanma tehlikesi ile karşı karşıyadır.

"Yüksek yerlerdeki görünmeyen varlıklar", (I. bölüm 18. özdeyişte) sözü edilen "bedensiz ilâhlar durumuna ulaşmış veya doğanın güçlerine karışıp kaybolmuş" olan yogilerdir. Bu varlıklar, ruhsal kudretlerin ayartıcı etkilerine boyun eğdikleri için, kurtulmayı başaramamış olan varlıklardır. Bu nedenle, bu tür varlıkların kıskanç oldukları ve kurtuluşa ulaşmak üzere olan kişileri ayartarak, tekrar cehalete döndürmeye çalıştıkları söylenmiştir. Patanjali'nin özdeyişlerini yorumlayan Vyasa, "yüksek yerlerdeki varlıklar" tarafından bir yogiye sunulabilecek olan ayartıcı şeyleri, tanımlamaya çalışmıştır. Bu varlıklar yogiye şu gibi ifadelerde ve ikramlarda bulunabilirler: "Efendim, şurada oturur musunuz? Burada kalır mısınız? Şu zevki tatmak ister misiniz? Bu çekici bakire kız sizin olabilir? Bu iksir, yaşlılığı ve ölümü ortadan kaldırır, ister misiniz? Şu araba ile göklerde uçabilirsiniz. Orada, her istediğinizi karşılayan ağaçlar var. Bu cennet ırmağı, sizi mutlu edecektir. Şu bilge kişiler, her şeyi bilirler. Bu periler, eşi bulunmaz güzellikte ve

cana yakınlıktadırlar. Gizleriniz ve kulaklarınız doğa üstü derecede duyarlı olacak, bedeniniz bir elmas gibi parlayacaktır. Saygıdefer efendim, bütün bunlar sizin güzel niteliklerinizin karşılığıdır. Lütfen, hiçbir zaman yaşlanma ve ölüm olmayan, bozulmayan bu cennete girin ve ilâhların sevgilisi olun" gibi çekici vaatler yapabilirler.

Bu şekilde ayartılan ve baştan çıkarılan bir yogiye, onlara şu cevabı vermesi öğütlenir: "Ben reenkarnasyon olayının korkunç kömürleri üzerinde çok piştim. Yeniden doğmanın ve ölümün karanlıklarında kıvrandım durdum. Ve sonunda cehaletin bütün gölgelerini yok eden yoga lâmbasını buldum. Onun ışığını gördükten sonra, artık nasıl olur da duyumsal ve maddî şeylerin yüzünden bir kez daha doğru yoldan sapabilirim?"

Büyük Hindu öğreticilerinin hepsi şuna inanmışlardır ki; bir yoginin ruhsal gelişmesi, bazı dış güçler (bedensiz ilâhlar, ruhsal veya içsel madde planındaki varlıklar veya dünyaya bağlı ruhlar) tarafından engellenebilir. Ve bu inanç, geleneksel Hindu ibadet törenlerinde şöyle sembolize edilmiştir:

İlk önce, ibadet eden kişi Tanrı'nın mevcudiyetini, herşeyi içten kuşatan bir varlık olarak hissetmeye çalışmalıdır. Ondan sonra duygu kapılarının kilitlendiğini ve Tanrı'nın içinde bulunduğu kendi kalb tapınağına girdiğini düşünmeli ve şu sözleri söylemelidir: "Gözleri tam açık olan bir insanın önündeki gökyüzünü görmesi gibi, arayanlar da Tanrı'nın yüce gerçeğini daima görürler." O kişi, bu ruhsal görüş gücüne ulaştığını hayal

etmeye çalışarak ve *mantramını* tekrarlayarak, gözlerini açmalıdır. O zaman, gözüne çarpan herşeyde Tanrı'nın mevcudiyetini görmeye (ve *mantramın* gücüyle, bedensiz ilâhların yarattığı engellerin ortadan kalktığını bilmeye) çalışarak bakmalıdır.

Daha sonra, bütün ruhsal engellerin ortadan kalkması için, Tanrı'nın koruyucu gücünü davet ederek, sanki ruhsal dünyaya atıyormuş gibi, havaya doğru bir kaşık su atmalıdır.

Son olarak, sağ elinin baş parmağı ile işaret parmaklarını kullanarak, bir tutam pirinç almalı ve şu sözleri söyleyerek, onu bir dairenin içine serpmelidir: "Dünyaya bağlı olan ve engelleri yaratan ruhlar dağılsınlar." Dünyaya bağlı olan ruhların, suç işlemiş kişilerin ruhları olduğu söylenmiştir. Onlar, davranışlarıyla karşı çıkmaya çalıştıkları *Karma Kanunları* hâlâ işlemekte olduğu için, dünyaya bağlıdırlar. İbadet eden kişi, onların bu durumlarından kurtulabilmeleri ve gelişerek tam kurtuluşa ulaşabilmeleri için dua eder. Bazen, dünyaya bağlı bu ruhları yatıştırmak için veya o yeri terketmeleri ya da yapılmakta olan törene müdahale etmeden ve uzaktan izlemeleri amacıyla, onlara bazı yiyecekler de sunulur.

İbadet eden kişi, ancak bu hazırlık törenlerini uyguladıktan sonra, doğrudan doğruya Tanrı'ya yönelebilir.

Belli bir noktaya kadar, ruhsal gelişmeyle beraber, ayartıcı ve günâha teşvik edici etkenler de artar. Öğrenci ustalaştıkça ve bazı mistik deneyimlere ulaştıkça, manyetik bir kişilik kazanmaya başlar. Karşılaştığı kişiler üzerinde, psikolojik ve

de cinsel bir gücünün var olduğunu keşfeder. Bunun yanısıra, duyuları daha bir hassasiyet kazanır ve daha çok zevk duyma gücüne sahip olur. Bu nedenle, kendisine asıl amacını unutturacak bazı güç gösterilerine ve cinsel ilişkilere yönelmesi ve yoldan sapması kolaylaşır. Ayrıca onun yapısında ortaya çıkan Tanrısal nitelik, insanları o kişinin çevresine çeker. Ancak bu insanlar onları istismar ederek, yavaş yavaş Tanrı'dan uzaklaşmalarına da neden olabilirler. Ama yine de, Sri Krishna'nın dediği gibi, "Brahman'ı arayan bir kimse, hiçbir zaman kötü bir sona ulaşmaz." Ve bu nedenle, ruhsal eğitim gören bir talebede böyle bir sapma olsa bile, en sonunda geri dönüp, doğru yolu tekrar bulacağına ve hatta onu saptıran kişilerin bile onunla olan ilişkileri nedeniyle bazı ruhsal yararlar kazanabileceklerine inanabiliriz.

53. Tek tek "an"ların içinde bulunulan an ve onların zaman süreci içindeki dizilişi (sıralanışı) üzerinde samyama işleminin uygulanmasıyla; yogi, ayırdedici bilgiye ulaşır.

Bir "an" sözüyle, zaman kavramının bölünemeyen en küçük birimi ifade edilmiştir. Patanjali "an" kavramını, bir nesne olarak kabul eder. Çünkü o da, bir köpek, bir elmas veya bir ağaç gibi, dış olgunun düzeniyle ilgili olan bir kavramdır. Fakat, bir anlar dizisi (ki ona biz, zaman adını veririz) bir nesne değildir; sadece zihinlerimizin yarattığı bir yapı ve bir fikirdir.

Tek tek anlar üzerinde ve onların zaman süreci içindeki dizilişi üzerinde, *samyama* çalışmasının uygulanmasıyla; yogi,

bütün evrenin, her an bir değişimden geçtiğini anlar. Buradan, evrenin yapısının geçici olduğunu anlar. Bu anlayış, ayırdedici bilgi olarak ifade edilen şeydir. Yoginin zihni, "zaman" aldatmacasına hedef olmadığı için, o, deneyimlerinin gerçek şeklini ve anlamını anlayabilir. Halbuki zaman süreci (dizisi) içinde düşünen bizler, sürekli olarak duyularımızı yaygınlaştırmakta ve bir anın duyularını, zihinsel olarak sonraki (peşpeşe gelen) anlara taşımaktayız. Gerçekte, sadece saat 2.15'de veya 2.37'de veya 3.01'de bir sıkıntı duyduğumuz halde, "bugün bütün öğleden sonrası sıkıntı içindeydim" deriz. Bu şekilde, sadece kendimizi aldatmakla kalmaz, aynı zamanda fazlasıyla hayalî olan bir sıkıntı da duyarız.

Çekilen bu işkenceden kurtulmak için, bir Zen Buddhist tekniği vardır. Zaman zincirini kırarak ve yalnızca içinde bulunduğumuz anda olup biten şey üzerinde konsantre olarak, çekilen acının sürekliliği önlenebilir ve çok daha dayanılabilir bir hale getirilebilir.

Çünkü acı çekmek, çoğunlukla geçmişteki acıyı hatırlamak ve aynı acının gelecekte de tekrarından korkmamızdan oluşur. Sonuçta, bu hatırlama ve bu korku, bir zaman zincirinin bilincinde olmamızdan kaynaklanır.

54. Böyle bir kimse; cinsleri, özel işaretleri veya bulundukları yerdeki durumları nedeniyle ayırdedilemeyen ve tamamıyla birbirine benzeyen iki nesnenin arasındaki farkı ayırdedebilir.

Tamamıyla birbirine benzeyen, yeni basılmış iki madeni para aldığınızı, önce birini, sonra ötekini gösterdiğinizi ve sonra da o paraları arkanızda değiştirip, tekrar gösterdiğinizi farzedin. Patanjali'ye göre, bu *samyama* işlemini uygulayan bir yogi, sizin ona önce hangi parayı gösterdiğinizi, doğru olarak söylemeye muktedir olacaktır.

Elbette ki, bu ayırdetme gücünün ruhsal değeri, kişinin; hiçbir zaman değişmeyen *Atman* ile daha sonra kişiyi aldatabilecek dış görüntü, yani *Atman* olmayan arasındaki farkı daima ayırdedebilme yetisinde gizlidir.

55. Bu ayırdedici bilgi, bir insanı cehalet bağlarından kurtarır. Bu bilgi, bütün konuları, var oldukları anda ve bütün değişik halleriyle birlikte, bir bütün olarak kavrar.

Duyusal algı gücüne dayanan olağan bilgi, bir dizgi (sıralama) olayıdır. Verilen bir konuyla ilgili bir olayı öğrenir, ondan sonra başka bir olayı ve peşinden gelen diğer olayları öğreniriz. Yani aynı konuyla ilgili pek çok olayları ardarda sıralayarak, o konuyla ilgili genel bir bilgiye ulaşırız.

Fakat ayırdedici bilgiye sahip olan bir yogi, konuları bir anda ve tümüyle anlar. Örneğin, başka bir insanla karşılaştığı zaman; o kişinin geçmiş ve gelecekteki bütün değişik hallerinin (bebeklik, gençlik, olgunluk ve yaşlılık) tümünü bir anda görür ve bilir. Böyle bir bilgi, zamanın değil, sonsuzluğun içindedir. Ve bu ayırdedici bilgi, bir insanı karmanın ve cehaletin bağlarından kurtarır.

56. Zihin, Atman'ın kendisi kadar saf olduğu zaman; mükemmelliğe ulaşılmıştır.

Zihindeki bütün düşünce akımları durduğu zaman, zihinde saf ve ayırımsız (değişmeyen, farklılaşmamış) bilinçten başka hiçbir şey kalmaz. Bu durumda, zihin *Atman*'la birdir. Sri Ramakrishna'nın dediği gibi: "Saf zihin ve *Atman*, aynıdır".



4. BÖLÜM

Kurtuluş

1. Ruhsal kudretler kişide ya doğuştan mevcuttur ya da bazı ilaçlar vasıtasıyla veya bazı sözlerin gücüyle, bazen de nefsin isteklerini kırma çalışmaları ve konsantrasyon gücüyle elde edilirler.

Bazı insanlar, önceki yaşamlarında gösterdikleri mücadelelerin bir sonucu olarak, bazı ruhsal kudretlere sahip olarak doğmuşlardır. Daha küçük yaşlarında bile, Tanrı sevgisi ve bilgisi ile dolu olan ve dünyaya ait ayartıcı etkilerden uzak kalarak büyümüş olan bazı "doğal" ermişler, bu kişilerdendir.

Bhagavad Gita da, Arjuna şu soruyu sorar: "İnancı olan, ama yeterince sıkı mücadele etmeyen bir insan düşünün. Onun zihni yoga uygulamasından sapacak ve mükemmelliğe ulaşamıyacaktır. O zaman bu kişi ne olacaktır?" Ve Sri Krishna cevap verir: "Şayet bir insan yoga uygulamasından sapsa bile, yine de iyi işler yapan kişilerin cennetine girmeye hak kazanacak

ve senelerce orada kalacaktır. Ondan sonra da, temiz ve verimli bir aile yuvasında yeniden doğacaktır.

O zaman daha önceki bedeninde elde ettiği ruhsal anlayışı yeniden kazanacak ve bu nedenle mükemmellik için her zaman olduğundan daha fazla uğraşacaktır.

Daha önceki yaşamındaki uygulamaları nedeniyle, kendi elinde bile olmadan Brahman'la birleşmeye doğru sürüklenecektir."

Bazı ilaçlar, zihinde çeşitli görüntüler yaratabilirler, ancak bunlar genelde inanıldığı gibi ruhsal değil, psişik olaylardır. Daha da kötüsü, bu ilaçlar, ruhsal açlığın artmasına ve inancın zayıflamasına ve hatta beyinde bir hasara bile neden olabilirler.

Daha önce de söylediğimiz gibi, kutsal sözcüklerin veya *mantramların* tekrar edilmesinin, ruhsal gelişmeye büyük yardımları olmaktadır. Nitekim ruhsal kudretleri ortaya çıkaran bazı özel *mantramlar* da vardır.

Nefsin isteklerini kırma çalışmaları, öğrencinin irade gücünü yüksek derecede kuvvetlendirir. Bu yoldan giderek de, ruhsal kudretler elde edilebilir.

Fakat konsantrasyon yöntemi, bütün bu uygulamaların içinde en emin olanıdır. Nitekim bu yol, önceki bölümde iyice tanımlanmıştır.

2. Bir türün başka bir türe doğru değişmesi, doğanın içten akışı nedeniyledir.

3. Bu değişimin nedenleri, doğrudan doğruya iyi veya kötü işler değildir. Bu türlü işler yalnızca, doğal gelişmeyi önleyen engelleri ortadan kaldırma görevini yüklenmişlerdir; tıpkı bir çiftçinin bir su yolunun üzerinde bulunan engelleri yıkması ve suyun kendi doğal akışını sağlaması gibi.

Burada, Patanjali çiftçilikle ilgili bir tasvir yoluyla, Hindular'a özgü "türlerin gelişimi" teorisini açıklıyor. Bir kaynaktan tarlasını sulamak isteyen bir çiftçi, suyu gidip taşımak zorunda değildir. Su zaten orada hazırdır. Çiftçinin yapması gereken bütün şey, bir barajın kapısını açmak veya bir engeli yıkmak ve suyun doğal yer çekimi gücüyle, tarlaya akmasını sağlamaktır.

Patanjali'ye göre, "su", her birimizin içinde taşıdığı, sadece kaynağından serbest bırakılmayı bekleyen gelişme gücüdür. Bizler davranışlarımızla "barajın kapısını açarız" ve suyun tarlaya akmasını sağlarız; tarla ürünü verir ve bu suretle değişime uğrar. Başka bir deyişle, bir sonraki yeniden doğuşun biçimi belirlenmiş olur. Vivekananda'nın dediği gibi, "her tür gelişme ve güç, zaten her insanda mevcuttur. Mükemmellik her insanın özyapısında vardır, yalnızca kendine uygun olan akışı izlemesi engellenmiş ve önlenmiştir. Şayet kişi, barajı açabilirse, içindeki su, hızla doğru yöne akacaktır."

Konumuzla ilgili olarak yine aynı tasviri izlersek, kötü işlerin yapılması ve kötü bir karmanın sonucu olan birikim, barajı yanlış yerden yıkmak ve belki de tarlayı harap edecek ve felâket getirecek olan bir sele neden olmak gibidir. Şayet

böyle birşey olursa, suçlanması gereken, su değildir. Oluşan durumdan tek sorumlu kişi, çiftçinin kendisidir. Çünkü bu veya şu şekilde bir değişime neden olmak, suyun yapısında zaten vardır. Sorumluluk, ona yön veren kişidedir.

Evrim konusunda, eski Hindu teorileri ile modern Batı teorileri arasında önemli bir farklılık bulunur. Vivekananda'nm değindiği gibi, "modern görüşler tarafından ileri sürülen evrimin iki ana nedeni; "cinsel seçim" ve "en güçlü olanın yaşamını sürdürmesi" anlayışı yetersizdir. İnsan bilgisinin, fiziksel gıdalarını elde etmekten doğan yarışı ortadan kaldıracak derecede geliştiğini farzedin.

O zaman modern anlayışa göre, gelinmenin durması ve bu ırkın ölmesi gerekir. Oysa Patanjali, evrimin gerçek sırrının, her varlığın içinde zaten var olan mükemmelliğin ortaya çıkması (dışa vurumu) olduğunu söylüyor. Bu mükemmellik, maddesel beden tarafından engellenmiştir ve bu engelin arkasındaki sonsuz dalga, kendisini ifade etmek için mücadele etmektedir. Bu nedenle, gelişmek için bir yarışmanın (yani, rekabet ve çekişmenin) gerekli olduğuna inanmanın nedeni yoktur. İnsan hayvansal bir kalıbın içinde zorla tutulur, ama kapı açılır açılmaz, dışarıya ve insan olmaya koşar.

Aynı şekilde her insanın içinde, cehaletin parmaklıkları ve kilitleriyle kapalı tutulan potansiyel bir Tanrı vardır. Bilgi, bu parmaklıkları kırdığı zaman, Tanrı ortaya çıkar ve kendini gösterir".

4. Zihinleri yalnızca ego duygusu yaratabilir.

5. Farklı biçimlerde yaratılmış olan zihinlerin faaliyetleri değişik olsa da; orjinal bir zihin, onların hepsini kontrolü altına alabilir.

Bu iki özdeyiş, orjinal bir zihine sahip olan bir insanın isterse, kontrolü altında olan bir sürü yardımcı zihin ve bedenler yaratabileceği konusundan söz etmektedir. Kişisel bir zihni ego duygusu yarattığı için, bu ego duygusunun, orjinal zihnin çevresinde bir takım yardımcı zihinler yaratabileceğini düşünmekde mümkündür. Bir yogi, karmasının gücünü daha süratle tüketmek için, kendisine çeşitli zihinler ve bedenler yaratabilir. Ancak bu fikir teorik olarak doğru olsa bile, bu planın hikmeti biraz kuşku vericidir.

Nitekim cinsel ihtiraslarını bu yolla tüketmeyi umut eden ve bu nedenle kendisine pek çok bedenler yaratan bir kralın öyküsü dikkat çekicidir. Kral işin sonunda şu sözleri söyleyerek, bu çabadan vazgeçmiştir: "Şehvet duygusu, hiçbir zaman doyum yoluyla herhangi bir tatmine ulaşmadı; aksine rüzgârla beslenen bir ateş gibi, gittikçe daha fazla alevlendi."

Bundan sonraki özdeyişte, Patanjali de aynı şeyi kabul eder gibidir:

6. Çeşitli zihin tiplerinden, sadece samadhi yoluyla arınmış olan bir zihin bütün tutkulardan ve karmanın gizli etkilerinden kurtulmuştur.

Yani karma, hiçbir zaman deneyimden edinilen tatmin yoluyla değil, sadece ruhsal anlam yoluyla tüketilebilir.

7. Yoginin karması ne siyahtır, ne de beyaz. Başka insanların karması ise, üç çeşittir; beyaz, siyah ya da karışık.

Olağan kişilerin karması ya siyah (kötü), ya beyaz (iyi) ya da karışıktır. Fakat bir kimse *samadhi* durumuna ulaştığı zaman, artık onun davranışları herhangi bir türden karma yaratmayacaktır (1.12 özdeyişe bakın). Yine de, aydınlanmış bir yogi de bazı davranışlarda bulunmaya devam ettiği için, bir takım karmalar meydana gelmiştir ve bunların içinde biraz kötülük karışımı dahi bulunabilir. Peki ama, daha sonraki hayatta bu karmaları kim yaşamak zorundadır? Shankara bu soruya ilginç bir cevap veriyor: Aydınlanmış bir yogiyi seven kişiler, onun karmasının iyi etkilerini, ondan nefret eden kişiler ise, kötü etkilerini alırlar."

Bununla beraber, ilâhi bir bedenlenme veya bir Avatar Tanrı'nın bir insan bedenine bürünmüş bir şekli karşısında, durum böyle değildir. Krishna, İsa veya Ramakrishna gibi bir Avatar, gerçekten Tanrı'nın bedene bürünmüş bir şeklidir. O, daha önceki yaşamlarına ait karmalarının zorlaması ile değil, ilâhî hür iradenin lütfü ile doğal dünyaya gelmiştir. O, dünyaya karmasız olarak gelir ve onun bu dünyadaki davranışları da hiçbir karma yaratmaz. Bu nedenle, ister iyilik, ister kötülük için olsun, onun karmalarının etkileri başkaları tarafından alınamaz.

Hindu din edebiyatında, bir Avatar'dan veya Tanrı'dan nefret eden kişilerle ilgili öyküler vardır. Kamsa, Krishna'yı çocukluğunda öldürmeye kalkışmıştır, tıpkı Herod'un İsa'yı öldürmek istemesi gibi. Shishupal, Krishna ile mücadele etmiş, Ravana, Rama ile çatışmıştır. Ve bütün bu örneklerdeki olumsuz kişiler, tıpkı diğer yüce kişiler gibi kurtuluşa ulaşmışlardır. Bu ifade, bir Hristiyan'a fazlasıyla garip gelebilir; ancak burada, güçlü duygulara sahip olmanın, ruhsal değerine işaret edilmektedir. Bir Avatar'ı sevmek en iyisidir, ancak ona karşı ilgisiz kalmaktansa, şiddetle nefret etmek de iyidir. Her zaman olduğu gibi, en büyük günâh ilgisizliktir. *Rajalar*, ruhsal olarak *tamalardan* daha yüksek güçlerdir. *Rajaların* sayesinde, *sattwaya* ulaşabiliriz; yani, nefret sayesinde sevgiyi bulabiliriz. Bu nedenle, eski Hindular, Judas Iscariot'u cehennemin en alt çukuruna atan, yazar Dante ile uyuşamayacaklardır.

8. Bu üç çeşit karma nedeniyle ortaya çıkan eğilimlerden, sadece koşulları en uygun olanlar kendilerini belirtebilirler.

Herhangi bir bedenlenmede, bir insanın durumu, karmalarının denge durumuyla belirlenmiştir. Bu dengenin çok uygun olduğunu ve o kişinin bir rahip ve ruhsal bir öğretici olarak doğmuş olduğunu farzedin. Böyle bir insan, en kötü koşullar altında, kötü eğilimler yaratacak bazı kötü karmaların sahibi de olabilir. Ancak, bu kişi görevine uygun yaşamak ve öğrencilerine iyi bir örnek olmak zorunda olduğu için, bu eğilimler durdurulacak ve sadece iyi olanlar ortaya çıkacaktır. Bu özde-

yiş, iyi bir çevrenin ve ruhsal yönden gelişmiş kişilerle arkadaşlık kurmanın büyük önemini belirtmektedir. Şayet bir köpek olarak doğmuş olsanız, bazı iyi eğilimleriniz olsa bile, bir köpek durumunda ve bir köpeğin içinde bulunduğu koşullar altında olmanız nedeniyle, bu özellikleriniz büyük ölçüde kısıtlanmış olacaktır. Çünkü herkes içinde doğmuş olduğu ortama göre davranmak zorundadır.

9. Geçmişteki eğilimlerimizi hatırlamadığımız için, neden ve sonuç zinciri, (zaman veya mekân türlerinin değişmesiyle) kopmuş gibi görünür

Patanjali "hatırlama" sözcüğüyle bilinçli hatırlamayı değil, şimdiki düşünce ve davranışlarımızla, geçmişteki yaşamlarımızdan alınan izlenimlerin, bilinçdışı biçimde ve kendiliginden düzenlemesini kastetmektedir. Neden ve sonuç zinciri olan karma, kesinlikle süreklidir. Şayet birçok bedenlenmeler çerçevesinde, hayvandan insana veya insandan insanüstü bir varlık tipine doğru olgunlaşarak, türümüzü değiştirmekte isek; karmamız da işlemeye devam edecektir. Bununla beraber, önceki özdeyişte belirtildiği gibi, herhangi bir yaşamda, sadece türümüze ve koşullarımıza uygun olan eğilimler ortaya çıkacaktır. Diğerleri ise, başka bir türde yeniden bedenleninceye ve koşullar uygun oluncaya kadar, beklemede kalacaklardır.

10. Var olmak arzusu daima mevcut olduğu için, eğilimlerimizin herhangi bir başlangıcı yoktur.

Şimdiye kadar öğrendiğimiz gibi, Hindu felsefesi, yaradılış ve kurtuluş olayını, başlangıcı ve sonu olmayan bir seyir olarak görür. Karma daima işlemiştir ve daima eğilimler yaratmıştır. Birey olarak kendimizi ancak, bu doğal düzeyde var olmak arzusunu unutmak ve ebedî özyapımız olan *Atman*'ı idrak etmek yoluyla kurtarabiliriz. Evrendeki her bireyin kurtulmayı başardığı farzedilse, evrenin varlığı ortadan kalkacak mıdır? Zaman kavramı içinde yaşarken, hiç birimiz böyle bir soruya cevap veremeyiz. Aslında böyle bir soruyu sormak da doğru değildir. Çünkü *Atman* ebedî olarak "şimdi" ve şu anın içinde olduğu halde, doğal evren "idi" (geçmiş)'den "olacak" (geleceğe) olana doğru sürekli bir halden hale geçiş durumundadır. Zaman kavramına bağlı zihniyle insan, böyle bir soruyu düşünebilse bile, bu sorunun gerçekten neyi ifade ettiğini anlaması mümkün değildir.

11. Bizim bilinçaltı eğilimlerimiz, neden ve sonuç kanununa dayanırlar. Zihinde temel atmışlar ve duyu nesneleri tarafından uyandırılmışlardır. Şayet bütün bunlar ortadan kaldırılırsa, eğilimler de yok olurlar.

Bazı nedenler var olduğu sürece, karma işlemeye ve eğilimler yaratmaya devam eder. Bu nedenler; cehalet, egoizm, bağımlılık (tutkular), nefret ve yaşama sarılmak arzusudur. Bunların sonuçları ise kendilerini; yeniden doğum, uzun veya kısa bir ömür, acı ve tatlı deneyimler biçiminde gösterirler. Temel olarak, karma, *Atman*'dan uzak olma ve onu bilememe du-

rumunun içinde kök salmıştır. Bu cehaleti ortadan kaldırınca, karmayı yok etmek mümkün olur.

Swetasvvatara Upanişad "bu geniş evren bir çarktır" der. "Onun üzerindeki bütün yaratıklar doğum, ölüm ve yeniden-doğum olaylarına hedeftirler. Bu çark durmadan döner ve hiçbir zaman da durmaz. Kişisel benlik, Brahman'dan ayrı olduğunu zannettiği sürece, çarkın üzerinde döner durur. Brahman'ın lütfuyla, onunla özdeşliğini (aynılığını) idrak ettiği zaman, artık çarkın üzerinde dönmeyi bırakır ve ölümsüzlüğe ulaşır."

12. "Geçmiş" ve "gelecek" adını verdiğimiz, ifade ve biçimler vardır; bunların her ikisi de nesnenin içinde her zaman mevcutturlar. Bu ifade ve biçimler, zamana göre; geçmiş, şimdi veya gelecek olarak değişirler.

13. Bunlar, gunaların yapısına göre, ya apaçık ortadadırlar ya da tanımlanması zor olan içsel bir haldedirler.

14. Gunalar, her biçim ve ifade değişiminin içinde bir arada çalıştıkları için, her nesnenin içinde bir birlik ve beraberlik vardır.

Gita şu gerçeği öğretmektedir: "Var olan birşey asla yok olamaz, yok olan birşey de asla var olamaz." Bir nesnenin biçimleri ve ifadeleri değişebilir. Zaten var olan da, bu biçim ve ifade değişimleridir. Bunlar, nesnenin içinde potansiyel olarak var olmaya da devam edeceklerdir. Geçmiş ve gelecek, nesnenin içinde, ortaya çıkmamış (içsel) bir halde bulunurlar. Ortaya

çıkmamış bile olsalar, oradadırlar. Çünkü evrendeki hiçbir şey kaybolmaz. Bütün nesneler, *gunalardan* oluşmuşlardır. Gunalar kaba bir oluşum, yani gözle görülür ve elle tutulur bir nesne halinde gözükebilecekleri gibi; içsel yani, duygular ve algılarla kavranamayan bir nesne olarak da ortaya çıkabilirler. Daha da ötesi, onların aralarındaki ilişkiyi de değiştirebilirler; öyle ki, *sattwanın* yerine *rajalar* hakim olabilirler ve bu durumda da, nesnenin biçimi tamamıyla değişebilir. Fakat üç *guna*, içinde var olmayı asla bırakmadıkları için, nesneler değişik ifadeleri ve biçimleri içinde bile, esas (öz) birliklerini (bütünlüklerini) korurlar.

Buradan, bireylerin birçok yeniden doğum olayları içinden geçmelerine rağmen aslında vor olanın hep aynı zihin olduğu gerçeği anlaşılabilir. Farklı bedenlenmelerde zihnin biçiminin ve ifadesinin değişik haller içinde görünmesine neden olan durum, sadece günahların oyunudur. İyi bir insanın zihninde bile, hem geçmiş kötü izlenimler (hâlâ içsel halde) ve hem de her ne şekilde olacaksa, geleceğe ait izlenimler mevcuttur.

O zaman, kurtulmak nasıl mümkün olacaktır? Patanjali bu soruyu defalarca cevaplamıştır. Bilinçaltı eğilimlerin temeli insanın zihninin içindedir, bu nedenle, bir insan kurtuluşa ulaşmak için, kendisini zihin ile özdeşleştirmekten vazgeçmelidir. Hiçbir kuşkusu kalmadığı, etten kemikten bir beden ve bir zihin olmayıp, sadece *Atman* olduğunu bildiği zaman, karmaşasından da kurtulmuş olacaktır.

Geçmişe, şimdiye ve geleceğe ait tüm izlenimleriyle beraber kurtulmuş bir ruhun zihni, artık doğal bir nesne gibi herhangi bir varlık değildir; ayırımsız madde olan Prakriti'ye dönüşmüştür. Bir Hindu deyişi vardır: "Aydınlanmış bir ruhun bilgisi, şimdiyi ve geleceği, geçmişe dönüştürür."

15. Aynı nesne, farklı zihinler tarafından farklı biçimlerde algılanır. Bu nedenle, zihin nesneden ayrı olmalıdır.

16. Nesnenin, tek bir zihnin anlayışına göre olduğu söylenemez. Çünkü böyle olursa, tek bir zihin onun algılamadığı zaman, nesnenin var olmadığının iddia edilmesi gerekir.

Bu iki özdeyişte, Patanjali, sübjektif idealizm felsefesine karşı bir eleştiri geliştirmektedir. Sankhya felsefesini izleyerek, zihinsel anlayışımızdan bağımsız nesnel bir dünyanın var olduğu gerçeğini kabul eden Patanjali, daha sonra bir kimsenin anlayış biçiminin, bir başkasının anlayış biçiminden farklı olabileceğini belirtiyor.

Yorumcuların bu konuda verdiği örnek; genç, güzel ve evli bir kadındır. Bu kadın kocasına zevk veren, diğer kadınların güzelliğini kıskanmasına neden olan, azgın kişilerde şehvet uyandıran ve ancak kendini kontrol edebilen bir erkek tarafından ilgi gösterilmeyen bir varlıktır. "Onu gerçekten olduğu gibi bilen, bu gözlemcilerden hangisidir?"

Hiçbiri. Bir şeyin gerçekten ne olduğu, diye soracak olursak, cevabımız "hiçbiri" olacaktır. Çünkü bir şeyin gerçekten

ne olduğu, duyusal algılayış ve anlayışla bilinemez (I. bölüm, 38'nci özdeyiş).

17. Bir nesne, zihnin hallerine göre bilinir veya bilinemez.

18. Çünkü, zihnin efendisi olan Atman, hiçbir zaman değişmez ve o zihnin değişen fonksiyonlarını daima bilir.

19. Zihin bir algılama nesnesi olduğu için, kendiliğinden aydınlık değildir.

20. Zihin, hem nesneyi ve hem de konuyu aynı anda kavrayamaz.

Bu kitabın en başında gördüğümüz gibi, zihin kendi başına görme özelliğine sahip değildir, sadece sonsuz bilinç olan *Atman*'ın bir aletidir. Zihin, ancak belirli aralıklarla nesnelerin bilincine varabilir ve onları algılayışları, kendi dalgalanmalarına göre değişir. Hem zihin ve hem de algılanan nesneler, zaman süreci içinde değişime uğrarlar. Algıların kendilerini ölçüp, kıyaslayabilecekleri standart bilgiyi ise onlara *Atman* sağlar. Vivekananda örnek olarak, hareket halindeki bir treni ve yine onun yanında hareket eden bir vagonu göstermektedir. "Belli bir ölçüye kadar, bunların hareketlerini görmek mümkündür. Ancak gerçek bir algılama için, yine başka birşey daha gereklidir. Hareket ancak, hareket etmeyen başka birşey daha olduğu zaman, algılanabilir. Değişim dizilerini, hiçbir zaman değişmeyeni bilmek ve ona "göre" kıyaslamakla kavrayabilirsiniz."

Zihin tıpkı, dış dünyada algıladığı herhangi bir nesne gibi, kendisi de, bir algılanma nesnesidir. Zihin kendiliğinden aydınlık değildir; yani o, güneş gibi ışık veren bir kaynak değil, sadece ay gibi bir ışık yansıtıcısıdır. Işık veren "güneş" *Atman*'dır ve zihin sadece *Atman*'ın yansıyan ışığıyla aydınlıktır ve algılama görevini yapar.

Şayet zihin kendiliğinden aydınlık olsaydı, hem kendisini, hem de dışardaki bir nesneyi aynı anda algılamaya gücü yeterdi. Ama o, bunu yapamaz. Dışardaki bir nesneyi algılarken, kendisi üzerine ve tersine yansıyamaz.

21. Şayet kişi, kendi zihnini algılayacak olan ikinci bir zihnin var olabileceği düşüncesini kabul ederse, sonsuz sayıda zihinlere sahip olması gerektiğini de varsayabilir. Ve bu durum, belleğin şaşkınlığına neden olur.

Şayet bir filozof, *Atman*'ın varlığını kabul etmemek için, zihnin gerçekte iki zihin olduğunu, yani bir bilenin ve bir de bilgi konusunun (bilinen) olduğunu iddia etmeye kalkışırsa, o zaman kendisini çok zor bir durumda bırakacaktır. Çünkü A zihni, B zihni tarafından biliniyorsa, o zaman kişi B'yi bilen bir C zihnine, sonra C'yi bilen bir D zihnine sahip olmalıdır ve bu, böylece sürüp gider. Böyle bir durumda, tıpkı duvarları aynalarla kaplı bir odada olduğu gibi, sonsuz bir yansıma ortaya çıkar. Ayrıca,bu zihinlerden her birinin bireysel bir belleği olacağı için, hatırlama fonksiyonu da bütünüyle karışıklığa uğrar.

22. Atman'ın saf bilinci, değişmeyendir. Onun bilincinin yansıması zihnin üzerine düştükçe, zihin Atman'ın biçimini alır ve bilinçli olarak görünür.

23. Zihin, hem Atman'ı, hem de algılanan nesneleri yansıttığı için, algılama gücüne sahiptir.

Zihin adeta, *Atman* ile dış nesnenin arasında durur. Onun nesneleri algılama gücü, sadece *Atman*'dan ödünç alınmıştır. Ama çoğumuz bunu zihnin kendisine mal etmek yanlışına düşeriz. Tamamıyla karanlık olan bir odada, bir ayna, önünde duran kişiyi yansıtamaz. Fakat üzerine bir ışık geldiği zaman, ayna derhal o kişiyi "kavrar" ve "gösterir."

Aynı şekilde, Hindu felsefesine göre, kişisel ruh, "*Atman*'ın yansıması veya gölgesi" olarak bilinir. Onun başlıbaşına bir varlığı yoktur. O sadece, ayrı bir ego duyusuna yol açan zihin üzerindeki *Atman*'ın bir yansımasıdır.

24. Zihin, sayısız izlenimlerin ve arzuların sahibi olsa bile, ancak bir başka şeye, Atman'a hizmet etmek için faaliyet gösterir; çünkü bileşik bir cevher olması nedeniyle, bağımsız olarak ve kendisi için davranamaz.

Bu dünyada bireylerden veya güçlerden oluşan her türlü kombinasyonun var olması veya faaliyeti için, bir amacı olması gerekir. Aksi halde, bu bir araya gelen şeyler, gelişi güzel olarak bir araya toplanmış, anlamsız ve amaçsız bir koleksiyondan başka birşey olamayacaktır. Buradaki en önemli

nokta; amacın, o topluluğun dışında yer almasıdır. Şayet bir toplumun yararına yasalar belirlemek amacı yoksa, bir odada toplanmış olan kongre veya parlamento üyeleri, gürültülü bir insan topluluğundan başka birşey olamaz. Bir ev, içinde oturacak ve ondan yararlanacak bir insan gelinceye kadar, sadece eşyaların yığılı olduğu bir yerdir. Zihin de tıpkı böyledir ve birbirine zıt ilgilerin ve arzuların bir araya toplanıp, yığıldığı bir yerdir. Orası "düzene sokuluncaya" kadar, sanki bir tımarhane ya da depo gibidir.

25. Ayırdedici kişi, zihni Atman olarak görmekten vazgeçer.

26. Zihin, ayırdetme çalışmasına itaat ettiği zaman, kurtuluşa doğru yol almaya başlar.

27. Zihin, ayırdetme gücünü biraz gevşetirse, geçmişteki izlenimlere dayanan şaşkınlıklar, yeniden uyanabilirler.

28. Bunları, aydınlanmayı önleyen engellerin kaldırılması için gereken çalışmalarla yok etmek mümkündür.

Bu, II'nci bölümün 4 ve 5'nci özdeyişlerinde açıklanmış gibi, meditasyon yoluyla ve zihni başlıca nedenine geri dönüştürme (yani, *samadhi* durumuna ulaşma) yoluyla mümkündür.

Sri Ramakrishna'nın bir deyişi vardır: "Bir kimse, sıcak günlerde kendisini sürekli olarak yelpazelemeye gerek duyar, fakat bahar rüzgârları esmeye başladığı zaman, artık bu iş gereksizdir."

Bir insan aydınlanmaya ulaştığı zaman, yardım rüzgârı sürekli olarak hissedilir ve artık yelpazelenmeye (ayırdetme çalışmasına) gerek duyulmaz.

29. Bütün ruhsal kudretlerin sahibi olduğu halde, şaşırmadan doğru yolda kalan kişi, mükemmel ayırdetme gücünün sonucu olarak, "Fazilet Bulutu" adı verilen, samadhi durumuna ulaşır.

30. Bu durumda, cehalet yok olur, acıların nedeni ortadan kalkar ve karmanın gücünden kurtulunmuş olur.

Bir yogi, ruhsal kudretlere sahip olmanın yarattığı korkunç saptırıcılarla karşılaştığı zaman dahi, ayırdetme yolunda başka bir tarafa kaymadığı zaman, bilginin; Tanrı'nın özgürlüğünü ye mutluluğunu taşıyan bir yağmur bulutu, "bir fazilet bulutu" gibi, o kişinin üzerine yağdığı söylenmiştir.

31. O zaman, içindeki duyu nesneleri ile beraber bütün evren; her engelden ve her pislikten arınmış olan o sonsuz bilginin karşısında bir hiç gibi olur.

Olağan duyu bilincindeki bir insan için, evren, sırlarla dolu gibi görünür. Keşfedilmesi ve bilinmesi gereken sonsuz sayıda şeyler varmış gibi gelir. Sanki görünen her nesne, öğrenmeye çağıran bir davetiye gibidir. Çünkü kişi, kendi cehalet duygusu tarafından mağlup edilmiş durumdadır. Fakat aydınlanmış bir yogi için, evren hiç de o kadar esrarengiz değildir. Denmiştir ki: "Şayet çamuru tanıyorsanız, o zaman çamurdan yapılmış

olan herşeyin yapısını da bilirsiniz." Aynı şekilde, Atman'ı bilirseniz, evrendeki herşeyin yapısını da bilirsiniz. O zaman, emek harcanan bütün bilimsel çalışmalar, koca bir okyanusu küçücük bir çay kaşığı ile boşaltmaya çalışan bir çocuğun çabalarına benzer.

32. O zaman, gunaların değişim zinciri sona erer, çünkü amaçları bitmiştir.

33. Bu sonuç, her an süregelen, fakat ancak bir zaman geçtikten sonra anlaşılabilen değişimlerin, birbirini izlemesiyle ortaya çıkar.

II'nci bölümün 12'nci özdeyişinde söylendiği gibi, *gunalar* bu evrene, deneycinin onu deneyebilmesi ve bu sayede kurtulabilmesi için, gereği gibi biçim verirler. Ama özgürlüğe ulaşıldığı (yani, kurtuluş olayı gerçekleştiği) zaman, *gunalar* amaçlarına varmışlardır.

Zaman kavramı, bir anlar zinciridir ve bu nedenle, her an değişen *gunaların* da bir zinciridir. Bizler, bu anlık değişimlerin ancak ara sıra (onların bütün bir serisi ancak duyularımızın algı alanına alanına girecek derecede önemli bir değişime uğradığı zaman) farkında oluruz. Örneğin, her an açmakta olan bir tomurcuğun farkında değilizdir.

Ancak saatler ve belki de günler boyunca sürebilecek bir dizinin, en sonunda ortaya çıkan değişiminin, yani açan çiçeğin farkına varırız.

Kişileri bir karara veya bir fikire götüren, bir düşünceler ve izlenimler dizisinin sonunda da, aynı olguyla karşılaşılır, yani olay ancak bitince kavranabilir.

Ancak aydınlanmış bir ruh için, zaman kavramının hiçbir gerçeği yoktur. Onun düşünce modelinde, ardarda gelen zincir dizisi de bulunmaz. O adeta zamanı kontrol eder ve sonsuz "şimdi"yi (yani, geçmişi, şimdiyi ve geleceği) bir anda kavrar (III. bölüm, 53. özdeyiş).

34. Gunaların artık Atman'a hizmet etmek için herhangi bir amaçları kalmadığı için Prakriti'ye geri dönerler. Bu durum, "kurtuluş"tur. Atman, kendi asıl yapısı içinde, saf bilinç olarak nurunu saçmaya başlar.

Bırakalım, Swami Vivekananda son sözünü söylesin: "Doğanın (Prakriti'nin) görevi bitmiştir. Bizim bakıcımız olan doğa, üstlendiği evrensel görevini tamamlamıştır. O, adeta kendi kendini unutan ruhu yavaşça ellerine alıp, gittikçe yükselen çeşitli bedenlerden geçirerek; kaybettiği ihtişamını buluncaya ve kendi öz yapısını hatırlayıncaya kadar, ona evrendeki bütün deneyimleri ve duyumlarını gösterir. Ondan sonra, bu iyi kalpli, müşfik anne, uçsuz bucaksız yaşam çölünde yollarını yitirmiş kişileri kurtarmak üzere, tekrar geldiği gibi gider. Onun bu çabasının ne bir başlangıcı ve ne de bir sonu vardır. Ve aynı şekilde, ruhların sonsuz ırmağı, zevk ve acıdan, iyilik ve kötülüklerden geçerek mükemmellik, yani kendini idrak okyanusuna doğru akıp, durmaktadır."